

**AMALAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN
PADA JAMAAH LAJNAH WATHONAH KABUPATEN
PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

FARADHIETA NABILATUSYIFA
NIM. 3321030

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

**AMALAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN
PADA JAMAAH LAJNAH WATHONAH KABUPATEN
PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Tasawuf dan Psikoterapi



**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Faradhieta Nabilatusyifa

NIM : 3321030

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“AMALAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA JAMAAH LAJNAH WATHONAH KABUPATEN PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 03 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Faradhieta Nabilatusyifa

NIM. 3321030

NOTA PEMBIMBING

Prof. Dr. Imam Kanafi, M.Ag

Desa Kebonagung, Jl. Walet, Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan

Lamp. : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Faradhieta Nabilatusyifa

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Faradhieta Nabilatusyifa

NIM : 3321030

Judul : Amalan Zikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 08 Juli 2025

Pembimbing,



Prof. Dr. Imam Kanafi, M.Ag

NIP. 197511201999031004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **FARADHIETA NABILATUSYIFA**
NIM : **3321030**
Judul Skripsi : **AMALAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN
KEBAHAGIAAN PADA JAMAAH LAJNAH
WATHONAH KABUPATEN PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Kamis, 26 Juni 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
dalam Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Annisa Mutohharoh, M. Psi
NIPPPK.199106022023212033


Aris Priyanto, M. Ag
NIPPPK.198804062025211006

Pekalongan, 10 Juli 2025

Disahkan Oleh
Dekan


Dr. Hj. Tri Astutik Harvati, M.Ag
NIP. 19741118 2000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 Tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

A. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	Ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Rangkap	Vokal Panjang
أ = a		آ = ā
إ = i	أَي = ai	إِيْ = ī
أ = u	أَوْ = au	أُوْ = ū

C. *Ta Marbutah*

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرأة جميلة ditulis *mar'atun jamiilatun*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh;

فاطمة ditulis *faatimatun*

D. *Syaddad (Tasydid, geminasi)*

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh:

رَبَّنَا ditulis *rabbanaa*

الْبِرِّ ditulis *albirra*

E. *Kata sandang (artikel)*

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu

Contoh:

الشمس ditulis *asy-syamsu*

الرجل ditulis *ar-rajulu*

السيدة ditulis *as-sayyidatu*

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر ditulis *al-qomaru*

البدیع ditulis *al-badiiu*

الجلال ditulis *al-jalaalu*

F. Huruf Hamzah

Hamzah yang terletak diawal tidak ditransliterasikan. Akan tetapi jika hamzah berada ditengah atau diakhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /'/.

Contoh:

امرت ditulis *umirtu*

شيء ditulis *syai'un*

PERSEMBAHAN

Puji syukur Alhamdulillah saya ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan ridha-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik. Sholawat serta salam tidak lupa senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Nabi Muhammad SAW, sebagai Nabi akhiruzzaman yang telah membimbing umatnya dari zaman jahiliyyah menuju zaman islamiyyah yang terang benderang seperti sekarang ini.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi sebagai tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, baik berupa saran, bimbingan, nasihat, semangat dan sebagainya. Suatu kebanggaan bagi saya untuk mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orangtua saya yang selalu hadir dalam hidupku, Bapak Bambang Haryanto dan Ibu Maroyah yang siap merelakan segalanya untuk anaknya tanpa mengenal kata lelah serta keluarga besar yang turut serta mendampingi proses saya.
2. Abah KH. Aby Abdillah dan Umi Nyai Hj. Tutik Alawiyah selaku pengasuh Ponpes Hidayatul Mubtadi-ien terimakasih atas ilmu, do'a serta keteladannya sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
3. Dosen pembimbing Akademik saya, Ibu Cintami Farmawati, M.Psi yang telah membimbing, memberikan arahan dan semangat serta motivasi hingga selesai perkuliahannya.

4. Dosen pembimbing skripsi saya, Bapak Prof. Dr. Imam Kanafi, M.Ag yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan karya ilmiah ini dengan penuh kesabaran.
5. Teman saya Nur Waqiah terima kasih telah membantu dan menyemangati saya dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh pimpinan dan staff prodi Tasawuf dan Psikoterapi tahun 2025 yang telah membantu dalam mengurus administrasi perkuliahan
7. Ucapan terimakasih kepada Ustadz dan Ustadzah pondok pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan yang telah memberikan ilmu dan do'anya.
8. Teman-Teman seperjuangan angkatan TP 2021 UIN K,H Abdurrahman Wahid Pekalongan, terimakasih atas dukungan dan pengalamannya
9. Segenap pihak yang membantu dalam pembuatan skripsi ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

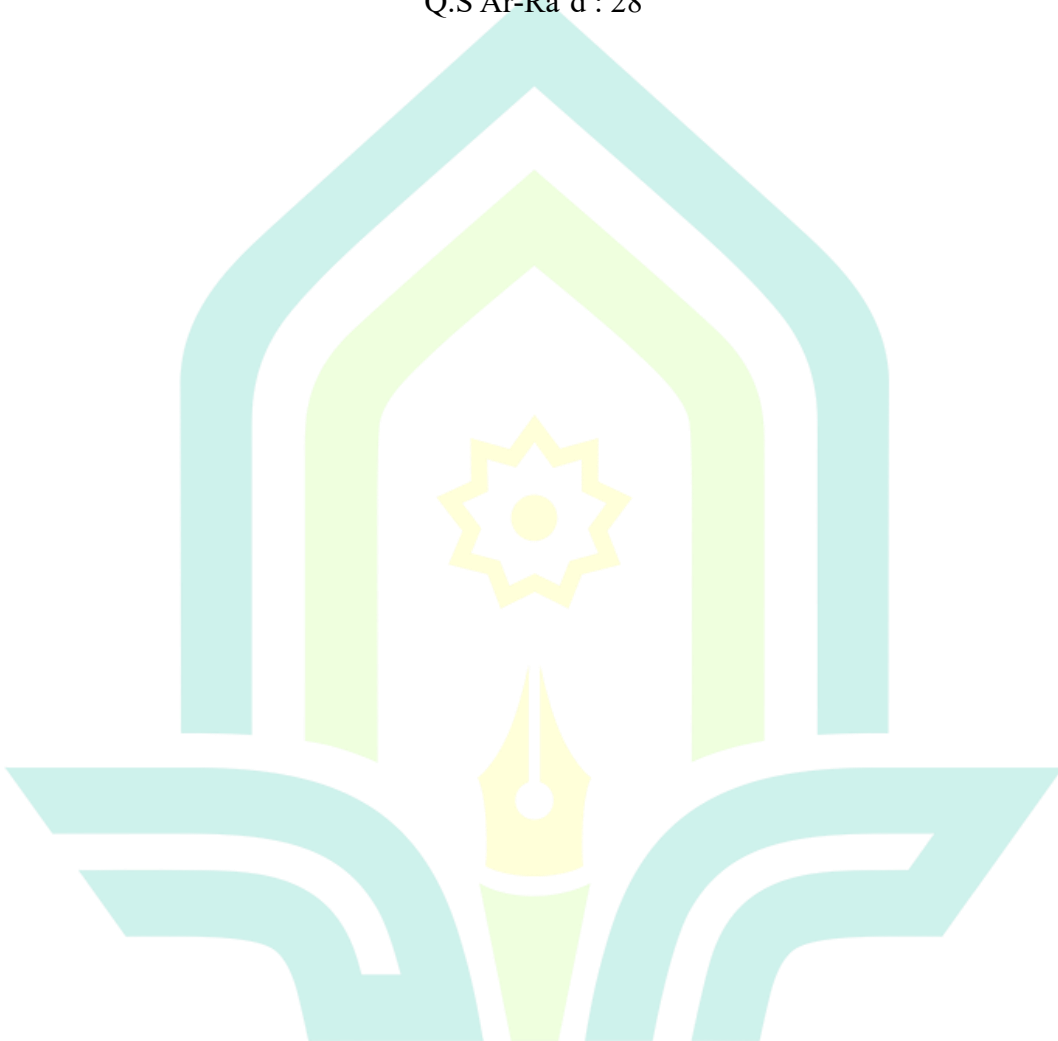
Teman-teman saya yang selalu mendukung, memperhatikan, menyemangati dalam perjalanan ini hingga terselesaikannya skripsi ini.

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Q.S Ar-Ra'd : 28



ABSTRAK

Nabilatusyifa, Faradhietta. 2025: Amalan Zikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing : Prof. Dr. Imam Kanafi, M.Ag.

Kata Kunci : Amalan zikir, Kebahagiaan

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya menemukan cara yang tepat untuk meningkatkan kebahagiaan dimana pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan menunjukkan bahwa dengan amalan zikir yang tidak hanya menjadi sarana spiritual tetapi juga memberikan ketenangan dan meningkatkan kebahagiaan.

Rumusan masalah pada penelitian ini ada dua yaitu, Pertama : Pelaksanaan amalan zikir untuk meningkatkan kebahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan. Kedua : Gambaran kebahagiaan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan sebelum dan sesudah mengamalkan zikir.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan dengan metode deskriptif kualitatif melalui pendekatan psikologi sufistik. Sumber data dalam penelitian ini yaitu Ketua dan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data analisis yang digunakan yaitu deskriptif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan menunjukkan bahwa amalan zikir dilaksanakan dalam empat macam, yakni, zikir lisan, zikir qalbi, zikir ruh, dan zikir. Sebelum rutin mengamalkan zikir, kebahagiaan yang ditunjukkan pada jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan belum begitu baik seperti resah gelisah, tidak tenang menghadapi permasalahan hidup, obsesi pengakuan sosial. Namun setelah mengamalkan zikir secara konsisten, terjadi peningkatan kebahagiaan berupa ketenangan batin, pengendalian emosi, munculnya rasa syukur. Peningkatan kebahagiaan dapat terjadi karena adanya faktor pendukung yaitu emosi positif terhadap masa lalu, emosi positif terhadap masa kini, dan emosi positif terhadap masa depan. Dengan demikian, zikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga menjadi media efektif dalam membentuk kebahagiaan spiritual yang mendalam dan berkelanjutan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah menganugerahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi dengan judul “ Amalan Zikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan”. Shalawat serta salam tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., semoga kita senantiasa mendapatkan syafaat dihari akhir kelak. Amiin..

Dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit bantuan dan dukungan yang penulis terima dari berbagai pihak. Dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Rektor Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., yang telah memimpin dan mengelola penyelenggaraan pendidikan sebagaimana mestinya.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag. Beserta staf dekan, yang telah mengkordinir penyelenggaraan pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat di fakultas.
3. Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan Bapak Afith Akhwanuddin, M.Hum, serta Sekertaris Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi, yang selalu memfasilitasi, ikhlas, dan memberikan contoh yang baik dan tidak lebih pernah lelah memotivasi.
4. Dosen Pembimbing Skripsi Prof. Dr. Imam Kanafi, M.Ag yang telah berkenan meluangkan waktunya dan arahan untuk memberikan bimbingan dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Dosen Pembimbing Akademik Cintami Farmawati, M.Psi yang senantiasa memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama masa studi.
6. Seluruh dosen Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmunya kepada penulis dalam kegiatan belajar di bangku perkuliahan.

7. Seluruh Civitas Akademika Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan dukungan fasilitas dan pelayanan dengan baik kepada mahasiswa.
8. Seluruh petugas perpustakaan yang telah membantu penulis dalam mengadakan penelitian dalam hal Library Research sehingga mampu mendapatkan sumber atau bahan penulisan skripsi ini.
9. Ibu, Bapak dan segenap keluarga yang selalu mendo'akan, mendukung, dan memberikan semangat tanpa henti.
10. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amiin ...

Pekalongan, 03 Juni 2025



Faradhieta Nabilatusyifa
NIM. 3321030

DAFTAR ISI

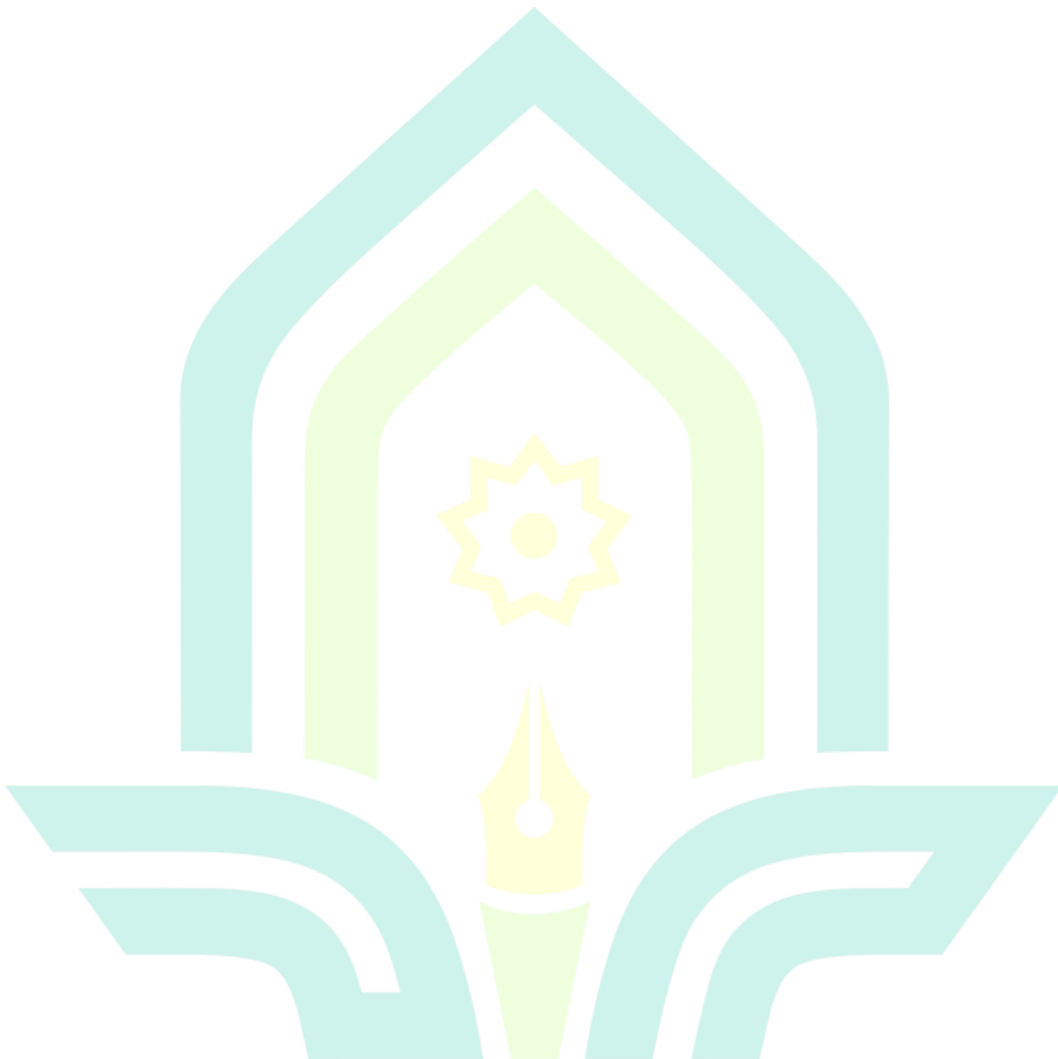
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN	v
PERSEMBAHAN.....	ix
MOTTO	xi
ABSTRAK	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Metode Penelitian.....	18
G. Sistematika Penulisan.....	23
BAB II ZIKIR DAN KEBAHAGIAAN	25

A. Amalan Zikir	25
1. Pengertian Zikir	25
2. Dasar-dasar zikir dalam Al-Qur'an dan Hadits	29
3. Macam-macam dzikir	32
4. Manfaat dan keutamaan zikir	35
5. Adab atau syarat dalam berzikir	39
B. Kebahagiaan	40
1. Pengertian Kebahagiaan	40
2. Sumber Kebahagiaan	42
3. Indikator Kebahagiaan	46
4. Faktor-Faktor Kebahagiaan	50
5. Kebahagiaan dalam Islam	52
BAB III PELAKSANAAN AMALAN ZIKIR UNTUK	
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA JAMAAH LAJNAH	
WATHONAH KABUPATEN PEKALONGAN	55
A. Gambaran Umum Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan	55
1. Profil Lajnah atau Lembaga Wathonah Kabupaten Pekalongan	55
2. Sejarah Berdirinya Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan	55
3. Visi dan Misi Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan	57
4. Struktur kepengurusan Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan	57
5. Program-program dari Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan	59
6. Arti Logo dan Lambang Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan	60

B. Amalan Zikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan	65
C. Gambaran Kebahagiaan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan sebelum dan sesudah Mengamalkan Zikir	90
BAB IV ANALISIS AMALAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA JAMAAH LAJNAH WATHONAH KABUPATEN PEKALONGAN.....	99
A. Analisis Amalan Zikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan	99
B. Analisis Gambaran Kebahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan Sebelum dan Sesudah Mengamalkan zikir	103
1. Gambaran Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan sebelum mengamalkan zikir.....	104
2. Gambaran Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan setelah mengamalkan zikir.....	105
BAB V PENUTUP	111
A. Kesimpulan	111
B. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Bagan 1.1 Kerangka Berpikir.....	17
Gambar 3.1 Logo dan Lambang Lajnah WathonahKabupaten Pekalongan	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 IZIN PENELITIAN

Lampiran 2 BALASAN PENELITIAN

Lampiran 3 PEDOMAN OBSERVASI

Lampiran 4 CATATAN HASIL OBSERVASI

Lampiran 5 PEDOMAN WAWANCARA

Lampiran 6 TRANSKIP HASIL WAWANCARA

Lampiran 7 DOKUMENTASI

Lampiran 8 LEMBAR PEMERIKSAAN SKRIPSI



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan merupakan kondisi psikologis yang mampu memberikan manfaat positif terhadap individu. Kebahagiaan ditandai oleh munculnya perasaan positif yang mendorong terciptanya hubungan harmonis, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Dengan mempertimbangkan berbagai manfaat yang ditimbulkan, kebahagiaan dapat dipahami sebagai kebutuhan mendasar dalam kehidupan manusia. Berdasarkan laporan BPS atau Badan Pusat Statistik yang merilis Indeks Kebahagiaan Indonesia yang mana dipublikasikan setiap tiga tahun sekali mencatat bahwa rata-rata indeks kebahagiaan nasional adalah 80 dari skala 0-100. Angka indeks kebahagiaan tersebut juga menunjukkan bahwa masih ada orang yang pada kenyataannya tidak mencapai kebahagiaan yang mereka inginkan,¹ Hal ini didasarkan pada bagaimana perasaan masing-masing terkait dengan kehidupannya sendiri.² Maka dari itu, tidak semua dari mereka mencari kebahagiaan dengan menemukan jalan atau cara-cara yang benar untuk mendapatkannya, adakalanya mereka salah dalam mencari jalan atau cara untuk mendapatkan kebahagiaannya tersebut.³

Mendefinisikan kebahagiaan memang tidak mudah, namun semua orang memahami arti kata tersebut dan menginginkannya dalam kehidupannya. Oleh

¹ John F Helliwell, et al, *World Happiness Report*, worldhappiness.report, 2024

² Reza fahlevi dkk, *Psikologi Positif*, PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, Padang Sumatera Barat, 2022, hlm. 21

³ K.H Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, GEMA INSANI, Depok, 2006, hlm. 2

karena itu, pencarian makna kebahagiaan dan upaya mencapainya terus dilakukan tanpa henti. Sayangnya, meskipun berbagai upaya telah dilakukan, tidak semua dari mereka berhasil mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.⁴ Pada penelitian ini terdapat kasus ketidakbahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan yang mana ketidakbahagiaan yang mereka rasakan sering kali ditunjukkan dengan perasaan negatif mulai dari perasaan mudah marah, cemas, dan tertekan serta permasalahan kehidupan lainnya seperti suami kurang sholeh, anak tidak patuh, teman kurang baik, lisan yang kurang berzikir, dan kurangnya rasa syukur.⁵

Cara memperoleh kebahagiaan yang tampak pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan ditunjukkan melalui pencapaian materi, gaya hidup, dan pengakuan sosial. Namun perasaan kecewa yang justru mereka rasakan, karena kebahagiaan yang mereka kejar ternyata hanya bersifat sementara.⁶ Hal ini disebabkan oleh berbagai tantangan dalam kehidupan, seperti permasalahan sosial, pendidikan, budaya, dan aspek lainnya yang seringkali terasa sulit untuk dihadapi, terutama yang berkaitan dengan permasalahan ekonomi. Oleh karena itu, tidak banyak dari mereka beranggapan bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dari kekayaan, karena dengan memiliki kekayaan mereka percaya bahwa segala kebutuhan dan tujuan hidupnya akan lebih mudah tercapai.⁷

⁴ Ulfa Zahara, *Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Deskriptif Analitis Tafsir-Tafsir Tematik)*, hlm. 6

⁵ Wawancara pribadi dengan Jamaah, Pekalongan, 01-07 Mei 2025.

⁶ Wawancara pribadi dengan Jamaah, Pekalongan, 01-07 Mei 2025

⁷ Nurliana Damanik, *Konstruksi Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka*, Medan, 2020, hlm. 2

Mereka yang menjadikan kekayaan dan kesenangan duniawi sebagai tujuan hidup akan menjadikannya pula sebagai tolok ukur kebahagiaannya. Tetapi apabila tujuan hidupnya berfokus pada menjaga keimanan, ketakwaan dan beramal shaleh untuk mencapai kebahagiaan akhirat, maka itulah sumber kebahagiaan yang sebenarnya.⁸ Di dalam kitab suci juga ditegaskan bahwasannya kebahagiaan akan diperuntukkan bagi orang yang memiliki keimanan dan amal keshalehan. Sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Ar-Ra'd ayat 29 yang menyatakan,

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ ﴿٢٩﴾

Artinya : *“Orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik”*(Q.S Ar-Ra'du : 29).

Kebahagiaan yang dijelaskan di dalam Al-Qur'an adalah kebahagiaan yang hakiki yang mana kebahagiaan tersebut disandarkan kepada Allah SWT Sang pemilik kehidupan. Didalam buku M. Iqbal Irham dengan judul “Panduan Meraih Kebahagiaan menurut Al-Qur'an”, beliau menyatakan bahwa Al-Qur'an memberikan penjelasan bahwa ada berbagai cara untuk mencapai kebahagiaan salah satunya adalah dengan amalan zikir kepada Allah SWT.⁹

Telah dijelaskan bahwa zikir adalah obat untuk menenangkan hati dan memberikan kedamaian pada jiwa dan pikiran sebagaimana dijelaskan di dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'du : 28

⁸ Latifatul Masruroh dan Izatul Milah, *Konsep Kebahagiaan Menurut Islam dan Psikologi (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali dan Erich Fromm)*, hlm.23

⁹ M. Iqbal Irham, *Panduan Meraih Kebahagiaan menurut Al-Qur'an*, (Mizan Pustaka : Jakarta, 2011),hlm. 66

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’du : 28)

Berkenaan dengan amalan zikir, seperti yang disebutkan sebelumnya, di daerah Kabupaten Pekalongan terdapat suatu organisasi tarekat di mana jamaahnya sebagian besar adalah wanita, jamaah tersebut merupakan perkumpulan wanita pengamal tarekat atau sering dikenal dengan Wathonah dalam lembaga atau lajnah, wathonah ini dibawah naungan Jamaah Tarekat Mu’tabarah An-Nahdliyah atau yang disingkat JATMAN.

Praktik dzikir yang mereka lakukan tidak hanya praktik spiritual saja, tetapi juga menekankan pentingnya kekhusyukan dalam praktik zikir yang diamalkan. Sehingga mampu memberikan pengaruh positif terhadap keadaan mental dan emosional mereka. Melalui zikir jamaah wanita tarekat dapat merasakan ketenangan batin, kedamaian jiwa, dan mampu meningkatkan kebahagiaan mereka. Dalam konteks ini kebahagiaan yang mereka peroleh bukanlah kebahagiaan yang bergantung pada pencapaian duniawi atau material, melainkan sebuah kebahagiaan yang berakar pada kedekatan dengan Allah SWT yang memberikan rasa kesabaran, ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan dalam diri mereka.¹⁰

Mengingat masih ada dari Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan yang salah dalam memilih cara agar bisa mendapatkan

¹⁰ Wawancara pribadi dengan Jamaah, Pekalongan, 01-07 Mei 2025

kebahagiaan, maka penulis menilai perlu adanya kajian lebih khusus mengenai cara untuk mendapatkan kebahagiaan dengan disandarkan kepada Allah SWT melalui amalan zikir. Pemilihan Jamaah Lajnah Wathonah di Kabupaten Pekalongan juga didasarkan pada kondisi sosial dan ekonomi masyarakat di Kabupaten Pekalongan yang lebih kompleks. Menariknya, meskipun para Jamaahnya umumnya sudah disibukkan dengan berbagai aktivitas domestik tetapi mereka tetap menunjukkan komitmen tinggi dalam mengikuti kegiatan pengamalan zikir secara rutin di Lajnah Wathonah. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan spiritual dan pencarian kebahagiaan melalui pendekatan religius tetap menjadi prioritas, bahkan di tengah kesibukan sehari-hari. Hal ini juga menjadikan praktik zikir di kalangan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan menarik untuk diteliti, karena menunjukkan bagaimana pendekatan spiritual mampu membantu individu menghadapi tantangan hidup secara lebih tenang dan bermakna. Karenanya penelitian ini memiliki tujuan untuk menggali seperti apa praktik zikir dalam komunitas Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan dapat mempengaruhi kebahagiaan mereka. Oleh karena itu penulis mengangkat judul penelitian “*Amalan Zikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan*”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana amalan zikir untuk meningkatkan kebahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan?
2. Bagaimana gambaran kebahagiaan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan sebelum dan sesudah mengamalkan zikir?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengungkap dan menjelaskan amalan zikir dalam meningkatkan kebahagiaan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan
2. Untuk mengetahui gambaran kebahagiaan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan sebelum dan sesudah mengamalkan zikir

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi baik dari segi teori maupun aplikasi praktis.

1. Segi Teori

Hasil penelitian ini bertujuan untuk memperluas wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa maupun pembaca lainnya terkait topik yang akan diteliti yaitu amalan zikir untuk meningkatkan kebahagiaan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan.

2. Segi Praktis

- a. Penelitian ini bertujuan agar dapat menjadi motivasi bagi kita semua khususnya Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan mengenai amalan zikir untuk meningkatkan kebahagiaan.
- b. Sebagai sarana pembelajaran bagi penulis dan berfungsi sebagai rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi topik yang sama sebagai bahan pembelajaran dalam lingkup akademis maupun non akademis

E. Tinjauan Pustaka

1. Landasan Teori

a. Amalan Zikir

Zikir secara etimologis berasal dari bahasa Arab ذَكَرَ - يَذْكُرُ - ذِكْرًا yang berarti mengingat atau menyebut.¹¹ Sedangkan zikir secara terminologis atau istilah adalah segala proses komunikasi seorang hamba dengan Sang Khaliq untuk senantiasa ingat dan tunduk kepada Allah SWT dengan cara mengumandangkan takbir, tahmid, tasbih, memanjatkan do'a, membaca Al-Qur'an, dan lainnya yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, baik sendiri maupun berjamaah, dengan aturan-aturan yang telah ditentukan.¹²

Salah satu cara yang dianjurkan Allah SWT untuk mendekatkan diri kepada-Nya adalah dengan melakukan zikir, dalam pengertian yang seluas-luasnya. Maksudnya bahwa Allah SWT menginginkan hambanya untuk selalu dekat pada-Nya. Zikir dapat menyebabkan hati menjadi senang, bahagia, dan damai sebagaimana yang tercantum dalam firman Allah dalam Surat Ar-Ra'du ayat 28 yang menyatakan :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra'du : 28)

¹¹ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, diakses pada 29 April 2025

¹² M. Khalilurrahman al Mahfani, *Keutamaan Do'a dan Dzikir Untuk Hidup Bahagia Sejahtera*, PT Wahyu Media, Jakarta Selatan, 2006, hlm. 30

Maksudnya orang yang beriman dan akan mendapatkan ketentraman yaitu mereka yang mendapatkan hidayah petunjuk dari Allah dan senantiasa mengikuti tuntunan-Nya, serta yang selalu akan mendapatkan kebahagiaan dari Allah SWT.

Sebenarnya, banyak sekali manfaat dan dampak positif zikir yang telah dijelaskan oleh para ahli, dan apa yang mereka sampaikan belum tentu mencakup seluruh manfaat dari dzikir itu sendiri.¹³ Namun ada beberapa dampak zikir yang akan disebutkan, diantaranya zikir mampu menghilangkan kecemasan, mampu memberikan kebahagiaan dan ketentraman hidup, mampu memurnikan hati dari semua sikap dan emosi negatif, serta zikir mampu memberikan manfaat terhadap spiritual yaitu membangkitkan semangat hidup.¹⁴

b. Kebahagiaan dalam Islam

Dalam tradisi islam, kebahagiaan diungkapkan dengan kata surur, farah, dan secara lebih mendasar yaitu sa'adah, thyb, dan falah. Kebahagiaan tidak sama dengan kumpulan kenikmatan.¹⁵ Menurut Al-Alusi kebahagiaan adalah perasaan suka cita dan perasaan gembira yang timbul setelah berhasil mencapai suatu tujuan atau impian. Sedangkan pendapat lain menyatakan bahwa kebahagiaan adalah suatu keadaan dimana seseorang berbuat baik atau berhasil mencapai kesenangan dan kesuksesan.

¹³ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-qur'an Tentang Doa dan Zikir*, Penerbit lentera Hati, Tangerang, 2018, hlm. 128

¹⁴ Alias, *Yonetim*, Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim, Vol. 2, No. 1, hlm. 85

¹⁵ Haidar Bagir, *Islam Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, Penerbit Noura Books (PT Mizan Publika) Anggota IKAPI, Jakarta, 2012, hlm 5

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا

Artinya : “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi”.

Kebahagiaan yang diinginkan oleh setiap individu adalah kebahagiaan yang mencakup kebahagiaan di dunia dan di akhirat, seperti yang tercermin dalam doa yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan sering dibaca dalam berbagai situasi kehidupan.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya : “Tuhan kami, berikan kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, lindungilah kami dari siksa neraka”.

Alisa Chusuma D dan M. Saiful H mengutip tulisan Al-Ghazali yang mana menjelaskan kebahagiaan dalam karyanya yang berjudul “kimia al-sa'adah” bahwasanya kebahagiaan bisa diarah oleh semua orang ketika orang tersebut mampu mengenal Tuhan, mengenal dunia, dan mengenal akhirat.¹⁶

Banyak orang menganggap bahwa kebahagiaan, kesejahteraan, dan ketenangan hadir jika kita diberi harta yang melimpah. Sebaliknya, harta yang sedikit sering dijadikan ukuran penderitaan kemelatan, dan kemiskinan. Gaya hidup Rasulullah membuktikan bahwa anggapan itu salah besar. Beliau bukan orang kaya dan tidak pernah menginginkan kekayaan materi, walaupun Allah lpernah memberinya tawaran kekayaan

¹⁶ Alisa Chusuma D dan M. Saiful H, *Ikhlās : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Konsep Kebahagiaan Perspektif Islam Dalam Al-Qur'an, Vol. 1, No.4, hlm. 20

dengan mengubah gunung uhud menjadi emas.¹⁷ Sebetulnya, kunci kebahagiaan itu bergantung pada sikap masing-masing orang. Mereka akan bahagia ketika mereka menganggap semua rezeki yang diperolehnya adalah pemberian dan karunia Allah.¹⁸

Kebahagiaan bukan berarti bertentangan dengan kemewahan dan menerima kesengsaraan. Kebahagiaan sepenuhnya bersifat spiritual dalam arti yang luas. Juga bukan berarti melulu hal-hal yang bersifat formal keagamaan, melainkan terkait dengan hati. Spiritual merupakan suatu daya diri manusia yang tidak hanya lebih tinggi dari intelektual, tetapi juga melampaui emosi dan perasaan. Seluruh kenikmatan, apapun bentuknya, bila tidak mengakar pada spiritual, itu bukanlah kebahagiaan.¹⁹

Adapun lima macam Kenikmatan yang dapat bergerak ke arah untuk mencapai kebahagiaan adalah sebagai berikut:

a. Nikmat kebahagiaan akhirat (ukhrawiyah)

Nikmat kebahagiaan akhirat merupakan suatu kebahagiaan yang bersifat kekal atau abadi. Penjelasan mengenai seperti apa nikmat kebahagiaan akhirat sangat sukar untuk dijelaskan karena penjelasannya tidak bisa eksak yang hanya akan menghasilkan perdebatan tak berujung jika dipaksa untuk dijelaskan. Nikmat kebahagiaan akhirat ini tidak dapat

¹⁷ Fajar Kurnianto, *Jalan Takwa Meraih Bahagia*, PT Elex Media Komputindo, Jakarta, 2016, hlm. 17

¹⁸ Fajar Kurnianto, *Jalan Takwa Meraih Bahagia*, PT Elex Media Komputindo, Jakarta, 2016, hlm. 18

¹⁹ Jebel Firdaus, *The Real Happiness Semua Orang Bisa Meraih Kebahagiaan Sejati dan Tanpa Henti*, Laksana, Yogyakarta, 2020, hlm. 57

tercapai kecuali dengan tercapainya kenikmatan kedua. Maka kebahagiaan ini mensyaratkan manusia untuk merasakan kebahagiaan yang kedua terlebih dahulu sebelum dapat merasakan nikmat kebahagiaan akhirat ini. Nikmat kebahagiaan kedua merupakan jalan untuk merasakan nikmat kebahagiaan di akhirat.²⁰

b. Nikmat kebahagiaan jiwa (nafsiyah)

Jiwa manusia yang tidak bisa merasakan nikmat kebahagiaan jiwa yang berupa ketidaktenangan dalam menjalani kehidupan di dunia, kesulitan pengenalan terhadap diri sendiri kecenderungan merasa gelisah, galau hingga kondisi jiwa yang tak stabil dapat diakibatkan karena orientasi gerak jiwa bukan mengarah kepada Allah, tetapi kecenderungan menjauhiNya, maka sulit untuk bisa merasakan nikmat kebahagiaan jiwa dan tentu tidak akan mencapai nikmat kebahagiaan akhirat.²¹

c. Nikmat kebahagiaan badan (badaniyah)

Nikmat kebahagiaan badan terdiri dari empat macam, yaitu kesehatan, kekuatan badan, keelokan, dan panjang umur. Sebelum dapat menikmati nikmat kebahagiaan badan, diperlukan nikmat eksternal (kharijah) untuk menyempurnakan nikmat kebahagiaan badan.²²

²⁰ Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*, (Yogyakarta: Deepublish 2017), hlm 36

²¹ Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*, (Yogyakarta: Deepublish 2017), hlm 37

²² Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*, (Yogyakarta: Deepublish 2017), hlm 38

d. Nikmat kebahagiaan eksternal (kharajah)

Nikmat eksternal adalah nikmat yang disebabkan oleh faktor diluar diri manusia. Nikmat eksternal terdiri dari harta, keluarga, kemuliaan, kehormatan keluarga dan lain sebagainya. Manusia membutuhkan kenikmatan dari luar dirinya karena melalui nikmat tersebut manusia akan bisa merasakan kenikmatan dari dalam dirinya. Dari kenikmatan secara fisik (badaniyah) yang telah dilengkapi oleh nikmat eksternal, manusia akan bisa merasakan nikmat kebahagiaan secara rohani atau jiwa yang pada akhirnya akan sampai pada kebahagiaan akhirat (ukhrawiyah). Nikmat eksternal membutuhkan pelengkap yaitu kenikmatan yang berasal dari luar nikmat eksternal yaitu berupa nikmat kebahagiaan taufik.

e. Nikmat Kebahagiaan taufiq (taufiqiyah)

Nikmat kebahagiaan taufiq adalah kenikmatan yang menunjukkan bahwa seseorang merasa di sayang oleh Allah dan merasa diberi banyak oleh Allah. Ketika seseorang mempunyai kehidupan sebaik apapun tetapi merasa Allah tidak memperhatikannya maka orang tersebut tidak akan bisa merasakan kenikmatan yang dimilikinya dan kehampaanlah yang dirasakannya.²³

2. Penelitian yang Relevan

Agar penelitian dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, maka penelitian tersebut harus mempunyai unsur

²³ Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*, (Yogyakarta: Deepublish 2017), hlm 39

kebaruan atau setidaknya berbeda dengan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, sebuah penelitian seharusnya mengerti dimana posisi diantara banyaknya penelitian yang pernah dilakukan. Sebagai proses untuk mengerti posisi penelitian ini, maka penulis memberikan beberapa penelitian terdahulu terkait dengan tema penelitian.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Saiqul Khoir pada tahun 2020 dalam penelitiannya yang berjudul “Kebahagiaan Pengamal Thariqah Naqsabandiah Khalidiyyah di Lingkungan Cepoko Kelurahan Klemunan Kecamatan Wlingi).²⁴ Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman tentang kebahagiaan dari Pengamal Thariqah Naqsabandiah Khalidiyyah. Persamaan pada penelitian ini tertuju pada hasil penelitian yaitu kebahagiaan melalui dzikir pengamal tarekat. Sedangkan perbedaan yang mendasar pada penelitian ini terlihat pada objek penelitiannya.

Kedua, ada juga penelitian dari Etik Fitriyasari pada tahun 2021 yang berjudul “Pelaksanaan Bimbingan Dzikir dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Asuhan dan Lansia Al-Hikmah Semarang”.²⁵ Hasil penelitian mengungkapkan bahwa, pelaksanaan dzikir dapat meningkatkan kebahagiaan pada lansia dan mengidentifikasi faktor-faktor yang membuat

²⁴ Muhammad Saiqul Khoir, *SKRIPSI: Kebahagiaan Pengamal Thariqah Naqsabandiah Khalidiyyah di Lingkungan Cepoko Kelurahan Klemunan Kecamatan Wlingi*, IAIN TULUNGAGUNG, 2020

²⁵ Etik Fitriyasari, *SKRIPSI: Pelaksanaan Bimbingan Dzikir Dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia Di Panti Asuhan Dan Lansia Al-Hikmah Semarang*, UIN Walisongo Semarang, 2021

mereka merasa bahagia di masa tua. Selain itu penelitian ini juga menyoroti pentingnya peran bimbingan dan konseling islami yang ditetapkan dalam kegiatan dzikir dapat terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Asuhan Al-Hikmah. Persamaan pada pelaksanaan dzikir yang mampu meningkatkan kebahagiaan. Sedangkan perbedaannya ada pada objek dan hasil penelitiannya.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Misy Putri Nurentina pada tahun 2021 dalam penelitiannya yang berjudul “Terapi Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Jamaah Tharoqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah (Studi di Pondok Pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur”.²⁶ Penelitian ini bertujuan mengungkap dan menjelaskan bacaan serta tata cara prosedur pelaksanaan terapi dzikir, serta untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa. Untuk pembeda pada penelitian ini adalah pada hasil dan objek penelitian. Hanya saja persamaannya adalah pendekatan penelitian yang digunakan melalui peranan dzikir.

Keempat, Penelitian yang dilakukan oleh Salwa Syifa’ul Ulya pada tahun 2021 dalam penelitiannya yang berjudul “Pelaksanaan Bimbingan Dzikir dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan”.²⁷ Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Dalam penelitian ini teori

²⁶ Misy Putri Nurentina, *SKRIPSI* : Terapi Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Jamaah Tharoqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah (Studi Di Pondok Pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur, UIN Raden Intan Lampung, 2021

²⁷ Salwa Syifa’ul Ulya, *SKRIPSI*: Pelaksanaan Bimbingan Dzikir Dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan, UIN Walisongo, 2021

yang digunakan berfokus pada konsep dzikir dan kebahagiaan. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan bimbingan dzikir dapat berkontribusi dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di UPT. Perbedaan utama penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada objek yang diteliti yaitu lansia di UPT, serta hasil yang ditemukan mungkin berbeda dalam hal dampak efektivitas penerapan dzikir terhadap kebahagiaan lansia. Namun persamaan keduanya terletak pada fokus kajian mengenai dzikir dan kebahagiaan.

Kelima, ada juga penelitian oleh Siti Rosyidah pada tahun 2023 dalam penelitiannya yang berjudul “Peran terapi zikir Qodiriyah Wa Naqshabandiyah terhadap kesehatan mental : Studi deskriptif pada santri pondok pesantren Darul A’mal Metro Lampung”.²⁸ Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dengan metode pengumpulan informasi melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak terapi dzikir Qadiriyyah wa Naqshabandiyah terhadap kesehatan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Amal Metro Lampung. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya terutama dari segi objek penelitian dan hasil yang diperoleh. Namun kedua penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal metode yang digunakan, jenis penelitian dan fokus pada peran dzikir.

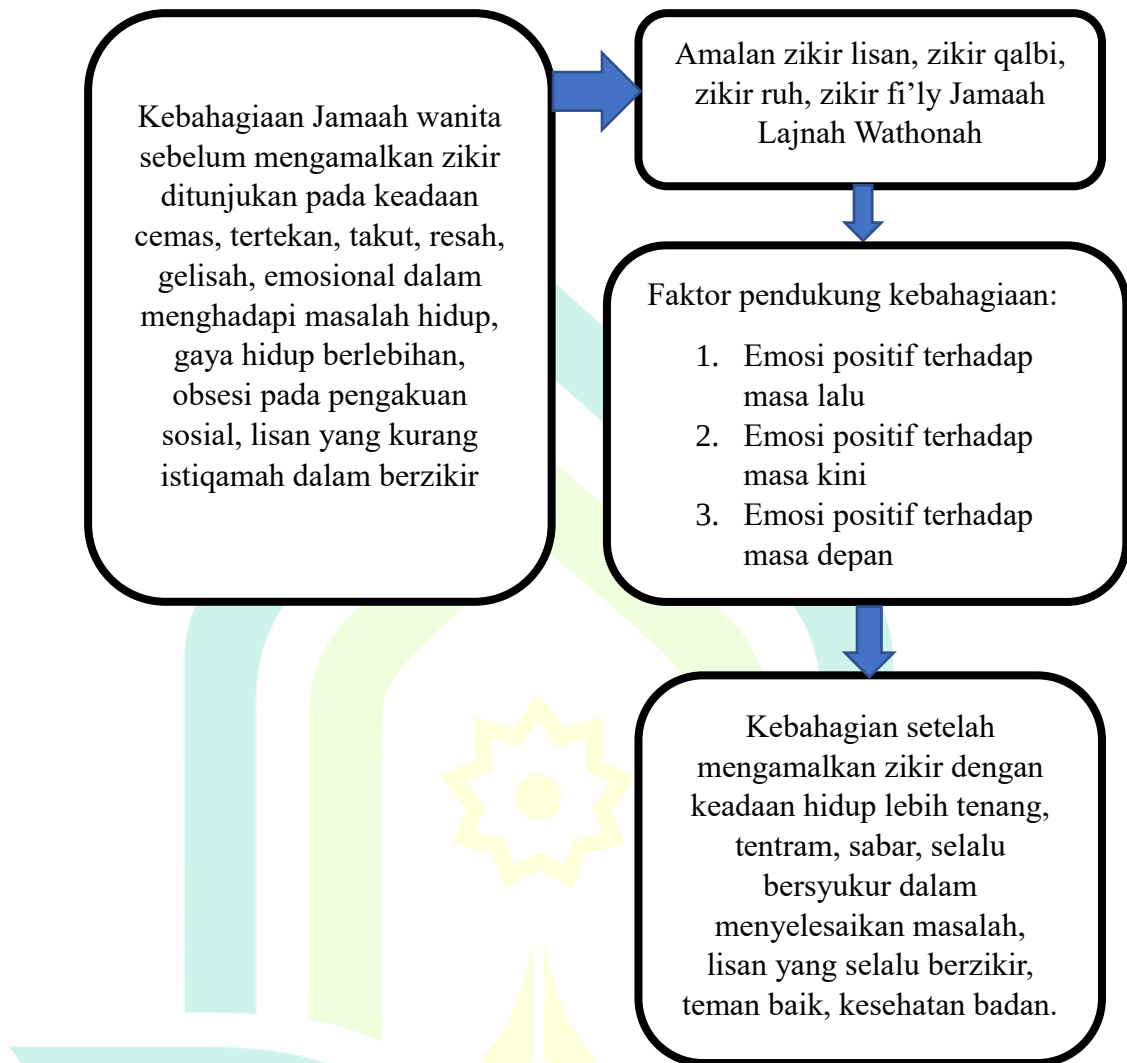
²⁸ Siti Rasyidah, *SKRIPSI* : Peran Terapi Dzikir Qadiriyyah Wa Naqshabandiyah terhadap kesehatan mental : Studi deskriptif pada santri Pondok Pesantren Darul A’mal Metro Lampung, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023

3. Kerangka Berfikir

Kerangka yang menjadi dasar pemikiran yang termuat dari teori, fakta, observasi, dan kajian kepustakaan dapat memberikan penjabaran dari kajian teoritis yang terdapat dalam penelitian ini. Berdasarkan konsep amalan dzikir mampu meningkatkan kebahagiaan seseorang yang merutinkannya, maka dalam penelitian ini penulis memilih judul tentang Amalan Dzikir Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Jamaah Wanita Tarekat An-nahdliyah Kabupaten Pekalongan.



Berikut peneliti menggambarkan kerangka berpikir dalam bentuk skema:



Bagan 1.1
Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka berpikir pada gambar tersebut, dapat dijelaskan bahwa sebelum mengamalkan zikir, jamaah wanita mengalami kondisi psikologis yang tidak stabil seperti kecemasan, tekanan batin, ketakutan, kegelisahan, serta sikap emosional dalam menghadapi permasalahan hidup, gaya hidup yang berlebihan, obsesi terhadap pengakuan sosial, dan

ketidakistiqamahan dalam menjaga lisan untuk berzikir. Melalui pengamalan zikir secara menyeluruh, baik zikir lisan, zikir qalbi, zikir ruh, maupun zikir fi'ly oleh Jamaah Lajnah Wathonah, terjadi perubahan dalam aspek kebahagiaan mereka. Perubahan ini diperkuat oleh faktor pendukung berupa tumbuhnya emosi positif yang mencakup penerimaan terhadap masa lalu, emosi positif dalam menjalani masa kini, serta harapan positif terhadap masa depan. Akhirnya, setelah mengamalkan zikir, jamaah mengalami kebahagiaan dengan ditandai oleh keadaan hidup yang lebih tenang, sabar, dan tenteram, selalu bersyukur, mampu menyelesaikan masalah dengan lebih bijak, memiliki lisan yang terjaga dalam zikir, lingkungan sosial yang positif, serta kesehatan tubuh yang lebih baik.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh penulis termasuk dalam kategori penelitian lapangan atau *field research*. Penelitian lapangan adalah jenis penelitian kualitatif yang melibatkan peneliti dalam pengumpulan data secara langsung melalui observasi dan interaksi ditempat atau lokasi yang relevan dengan subjek penelitian.

Dalam penelitian ini, pendekatan ilmiah yang digunakan merupakan psikologi sufistik, penulis menggunakan pendekatan ini karena peneliti berusaha untuk menemukan hasil temuan pengembangan pemahaman secara interpretasi dalam pemahaman terkait amalan dzikir yang mampu meningkatkan kebahagiaan pada seseorang. Pendekatan ini sering

menggabungkan prinsip psikologi dengan pemikiran mistik dalam tradisi islam yang bertujuan untuk mencapai kedamaian batin, kesadaran diri, dan hubungan lebih dalam dengan Tuhan.

2. Sumber Data

Dalam sebuah penelitian kualitatif jika dilihat dari jenis dan kedudukannya, variabel ini terdiri atas dua yaitu:

a. Data primer

Sumber data primer adalah informasi yang diperoleh peneliti langsung dari sumber aslinya, tanpa melalui perantara atau pihak lain. Data primer disebut juga dengan informasi asli atau informasi terkini yang mempunyai karakteristik relevan dan terkini.²⁹ Sumber data primer dapat digunakan sebagai sumber data pokok, dalam penelitian ini sumber data yang digunakan adalah Pembina dan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan yang dipilih melalui teknik *snowball sampling*, teknik *snowball sampling* adalah metode pengambilan sampel *non-probabilitas* di mana peneliti memulai dengan satu responden dan kemudian meminta mereka untuk merekomendasikan responden lain yang sesuai dengan kriteria penelitian. Jadi jumlah sampel yang mulanya satu akan bertambah secara bertahap dan bergantung pada rekomendasi informan pertama dengan jumlah akhir lima orang dari sepuluh ribu orang.

²⁹ Dr. Sandu Siyoto, SKM,. M.Kes dan M. Ali Sodik, M.A, *Dasar Metodologi Penelitian*, Literasi Media Publishing, Yogyakarta, 2015, hlm.67

b. Data sekunder

Data sekunder yakni segala informasi maupun data yang diperoleh dengan sumber yang tidak langsung kepada pengumpul data yang mencakup data yang dapat melalui orang lain atau berupa dokumen.³⁰ Dalam penelitian ini data sekunder yang digunakan berupa jurnal, buku, artikel, skripsi dan situs *website*.

3. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan rencana pada penulisan penelitian ini, metode yang digunakan memiliki beberapa teknik, dalam pencairan data untuk memecah permasalahan, diantaranya sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara ialah bentuk cara pencairan sumber data yang dilakukan di lapangan secara langsung, biasanya dilakukan oleh seorang pewawancara dan narasumber. Wawancara ini dilakukan dengan menggunakan metode komunikasi yang baik, dengan tujuan narasumber dapat berkenan sesuai yang kita inginkan. Pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur untuk menjawab rumusan masalah tentang kebahagiaan. Teknik wawancara semi terstruktur merupakan teknik wawancara yang dilakukan mengacu pada pertanyaan yang bersifat terbuka. Pada teknik wawancara semi terstruktur ini akan memungkinkan munculnya pertanyaan-pertanyaan baru yang diberikan oleh pewawancara kepada narasumber yaitu kepada

³⁰ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sulawesi Selatan: Syakir Media Press. 2021), hlm. 142.

Kepala dan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan selama proses wawancara.³¹

b. Observasi

Observasi, seiring dengan mewawancarai secara langsung . metode observasi adalah komponen pada penelitian memiliki tujuan berupa pengaplikasian suatu kegiatan yang berorientasi pada tujuan, rancangan dan dapat dilaksanakan secara terukur dan sistematis. Dalam pengamatan ini, teknik observasi digunakan untuk menggali data mengenai amalan zikir pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan. Observasi ini menggunakan jenis observasi non partisipan. Teknik observasi non partisipan adalah metode observasi dimana periset hanya bertindak mengobservasi tanpa ikut terjun melakukan aktivitas seperti yang dilakukan kelompok yang di riset, baik kehadirannya diketahui atau tidak.³²

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan hasil yang berbentuk visual, sebagaimana dalam penelitian sangat di perlukan guna bukti data pendukung secara nyata. Menurut Tung Plan, pengertian dari dokumentasi ialah catatan data asli yang menjadi bukti sah pada hukum dan bisa di pertanggungjawabkan menurut aturan. Dokumentasi bisa berupa berkas, buku harian, foto, film, dan rekaman kaset. Adapun dokumentasi dalam

³¹ Dr. Antonius Alijoyo, *Structured or Semi – Structured Interviews*, (Bandung : CRMS Indonesia, 2019), hlm. 4.

³² Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktik Riset Komunikasi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2014), hlm. 112

penelitian ini seperti foto ketika wawancara, foto kegiatan zikir bulanan, undangan acara kegiatan zikir, bacaan zikir yang terkait dengan pelaksanaan zikir.

4. Teknik Analisis Data

Metode analisis yang diintegrasikan oleh peneliti adalah teknik analisis deskriptif, yang memiliki fungsi guna menggambarkan dan memberikan data mengenai gambaran objek yang sedang diteliti, serta data dan sampel yang telah disatukan. Dalam teknik ini juga diperlukan penjelasan mengkaji Amalan zikir untuk meningkatkan Kebahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan. Oleh karenanya, tahap yang perlu diambil dalam membuat analisis ini berupa:

- a. Reduksi data, ialah Reduksi data yaitu suatu proses pemilihan dan memusatkan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi informasi yang muncul dari catatan lapangan.³³ Tahap ini peneliti menyederhanakan data wawancara dengan subjek.
- b. Display data (penyajian data), adalah proses pengumpulan data yang disusun sedemikian rupa untuk memungkinkan penarikan kesimpulan dan pengambilan aksi. Model penyajian data kualitatif dapat berupa catatan lapangan, cerita naratif, matriks, jaringan, grafik, serta tabel dan diagram.³⁴ Tahapan ini, peneliti menghadirkan data dari wawancara dalam bentuk pernyataan yang kemudian akan dianalisis dengan mengintegrasikan teori Mcelroy dan Shelvin.

³³ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, No. 33. 2018, hlm. 91.

³⁴ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, No. 33. 2018, hlm. 91.

- c. Penarikan kesimpulan, Milles dan Huberman, menyatakan bahwa kesimpulan pertama merupakan kesimpulan sementara, jika ditemukan perubahan harus disertakan bukti kuat mendukung pada tahap pengumpulan, sehingga kesimpulan dapat di ambil secara kredibel³⁵.

G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pemahaman dalam menjawab masalah penelitian, penulis merancang struktur penulisan sebagai berikut:

Bab I : Pendahuluan, pada bab ini peneliti memberikan gambaran umum tentang keseluruhan isi proposal skripsi meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Metode penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, Penelitian relevan, dan Sistematika Penelitian.

Bab II : Landasan Teori, dalam bab ini terdiri dari deskripsi teori, yaitu teori yang berisikan mengenai pengertian dzikir, manfaat dan macam-macam dzikir, kemudian pengertian kebahagiaan, indikator dan faktor-faktor kebahagiaan.

Bab III: Hasil Penelitian, berisi tentang gambaran umum Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan, sub bab pertama bagaimana amalan dzikir mampu meningkatkan kebahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan, sub bab kedua bagaimana gambaran kebahagiaan sebelum dan sesudah mengamalkan zikir.

³⁵ Umarti, Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*, 2020, hlm. 88-89.

Bab IV: Analisis hasil penelitian tentang amalan dzikir mampu meningkatkan kebahagiaan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan. Sub bab pertama detail analisis amalan zikir. Sub bab kedua analisis gambaran kebahagiaan sebelum dan sesudah pada jamaah.

Bab V: Penutup, yang berisi simpulan dan saran.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Amalan Zikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan amalan zikir yang dilakukan oleh Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan memiliki struktur dan metode yang terorganisir dengan pembagian kegiatan zikir menjadi dua cara pelaksanaan, yaitu zikir harian secara mandiri dan zikir bulanan secara berjamaah. Zikir harian dilakukan secara mandiri dengan menekankan metode adab berzikir seperti menjaga kesucian, menghadap kiblat, dan khusyuk, zikir yang dibaca antara lain istighfar 100x, sholawat 100x, dan la ilaha illallah 100x. Sedangkan zikir bulanan dilaksanakan secara bersama dalam suasana yang lebih formal dan dipimpin, zikir yang dibaca sedikit berbeda dengan zikir harian yaitu istighfar 100x, sholawat 100x, la ilaha illallah 100x, dan bacaan istighosah, yang mana disertai rangkaian kegiatan pembacaan khotmil Qur'an, manakib Syekh Abdul Qadir Jailani, ceramah agama, dan do'a penutup.

Dalam praktik amalan zikir yang dirutinkan oleh Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan menunjukkan berbagai macam bentuk pengamalan zikir yaitu yang pertama zikir lisan, zikir qalbi, zikir ruh, dan zikir fi'ly. Kemudian kaitannya dengan manfaat yang dirasakan oleh Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan menunjukkan berbagai nikmat

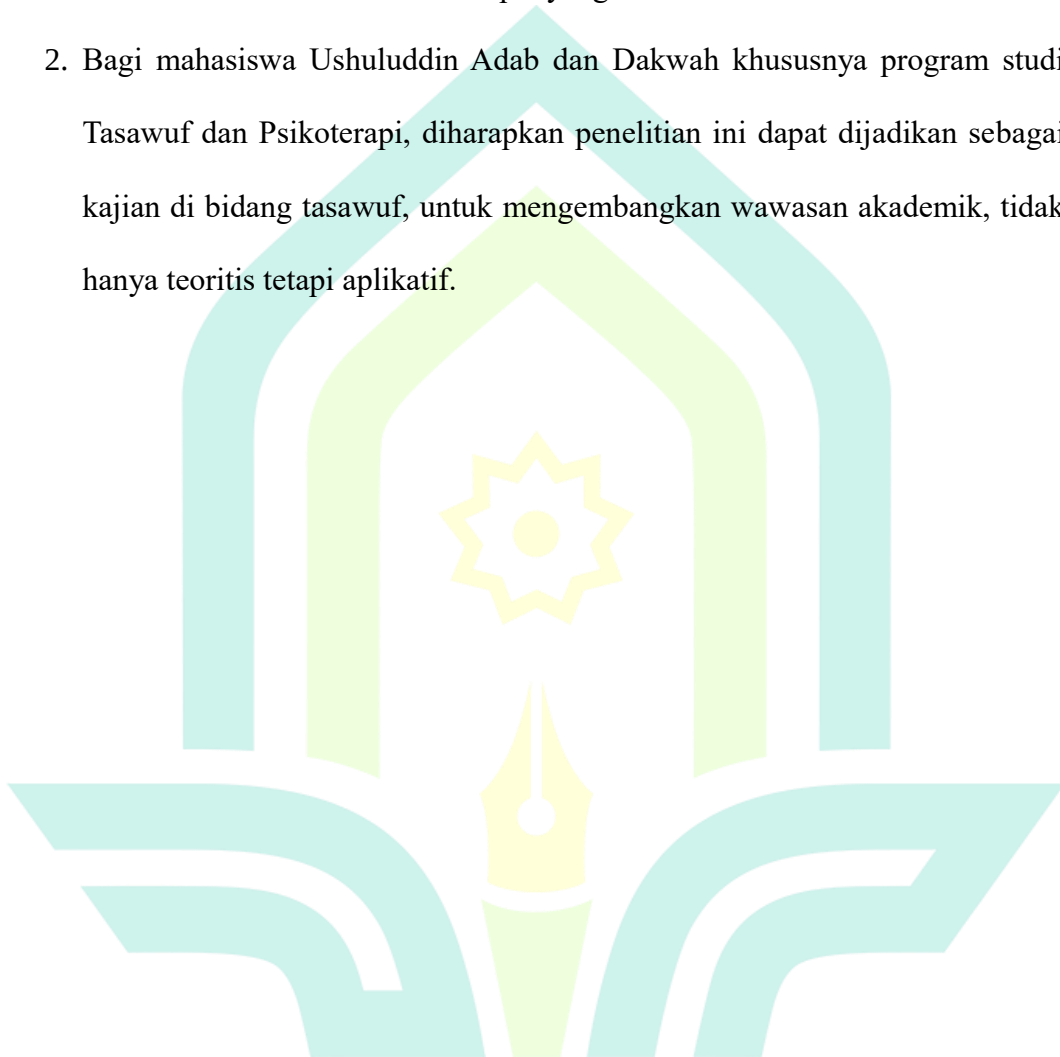
kebahagiaan yaitu nikmat kebahagiaan taufiq (taufiqiyah), nikmat kebahagiaan eksternal (kharijah), nikmat kebahagiaan badan (badaniyah), dan nikmat kebahagiaan jiwa (nafsiyah).

2. Sebelum mengamalkan zikir Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan menunjukkan kebahagiaan yang dirasakannya dengan perasaan cemas, tekanan batin, takut, resah, gelisah ketika menghadapi permasalahan hidup, gaya hidup yang berlebihan, serta obsesi pengakuan sosial, juga teman yang kurang tulus, itu adalah bagian kebahagiaan yang dirasakannya sebelum mengamalkan zikir, dikarenakan adanya faktor pendukung untuk mereka bisa menerima keadaan yang terjadi dan mampu meningkatkan kebahagiaannya menjadi lebih baik lagi. Faktor tersebut diantaranya adalah emosi positif terhadap masa lalu, emosi positif terhadap masa kini, dan emosi positif terhadap masa depan.

Kebahagiaan yang ditunjukkan setelah rutin mengamalkan zikir dapat dibuktikan dalam kehidupan mereka. Para jamaah merasakan kebahagiaan yang mencakup peningkatan ketenangan batin, kemampuan mengendalikan emosi, muncul rasa syukur, tidak terobsesi pada pengakuan sosial, keberkahan rezeki pekerjaan, dan keadaan fisik yang sehat, serta lisan yang istiqomah dalam berzikir. Kebahagiaan yang ditunjukkan setelah mengamalkan zikir mampu terwujud karena adanya faktor pendukung yang menjadikan kebahagiaan Jamaah Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan juga meningkat.

B. Saran

1. Bagi pihak Lajnah Wathonah Kabupaten Pekalongan baik pengurus maupun jamaahnya agar istiqomah dalam mengamalkan zikir baik zikir harian yang dilaksanakan di rumah masing-masing maupun zikir bulanan yang dilakukan secara bersama di tempat yang telah ditentukan.
2. Bagi mahasiswa Ushuluddin Adab dan Dakwah khususnya program studi Tasawuf dan Psikoterapi, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian di bidang tasawuf, untuk mengembangkan wawasan akademik, tidak hanya teoritis tetapi aplikatif.



DAFTAR PUSTAKA

- Alijoyo, Antonius. (2019). *Structured or Semi – Structured Interviews*. (Bandung : CRMS Indonesia)
- Al-Adnani, A. A. A. F. (2017). Mizanul Muslim. *Cordova Mediatama*.
- Al-Ahmad, S. M. A. W., & Shiddiq, A. R. (2011). *Syarah hishnul muslim*. Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Badr, Syaikh Abdurrazaq bin Abdul Muhsin. (2012). *Fiqih Do'a & Dzikir*. (Bogor: Darul Ilmi Publishing)
- Al-Banna Imam Hasan. (2018). *Al-Ma'tsurat Kubra. Doa dan Dzikir Penyejuk Jiwa*. (Depok: Al-Maktab al-Islami Beirut)
- Al-Mahfani, M. Khalilurrahman. (2006). *Keutamaan Do'a dan Dzikir Untuk Hidup Bahagia Sejahtera*. (Jakarta Selatan : PT Wahyu Media)
- Al-Qarni, Aidh. (2024). *La Tahzan: Jangan Bersedih!*. (Jakarta : Qisthi Press)
- Amin, S. M., & Al-Fandi, H. (2024). *Energi Dzikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*. Amzah.
- Anisah Prafitralia, *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z, vol.2, No. 1, 2023, hlm. 11
- Anwar Sanusi, K. H. (2006). *Jalan kebahagiaan*. Gema Insani.
- Aprilianti, A. F. (2020). Konsep kebahagiaan perspektif psikologi dan Al-Qur'an. *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora*, 7(2), 82-100.
- As-Sakandari Ibnu 'Atha'illah. (2018). *Seluk Beluk Dzikirullah Buku Pegangan Mendaki Jlan Ilahi Menggapai Ketentruman Hati*. (Yogyakarta: Pustaka Pesantren)
- Carissa Idelia Raasyidah. 2024. *Pengaruh Dzikir Terhadap Fungsi Fisiologis Tubuh*.
- Dewi, A.C & Hidayat, M. Saiful. (2024). *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*. Konsep Kebahagiaan Perspektif Islam dalam Al-Qur'an. vol. No.4
- Dokumentasi Struktur Kepengurusan Lajnah Wanita Tarekat An-Nahdliyah Kabupaten Pekalongan, 07 Mei 2025

- Dr. Musta'an, M.Ag. (2021). *Buku Pendidikan Agama Islam Untuk Perguruan Tinggi Umum*. (Purwokerto Banyumas: Wawasan Ilmu)
- Fatoni Ahmad. (2024). *Fiqh Ibadah*. (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang)
- Firdaus, Jebel. (2020). *The Real Happiness Semua Orang Bisa Meraih Kebahagiaan Sejati dan Tanpa Henti*. (Yogyakarta: Laksana)
- Fitridah, A., & Asqalani, I. (2023). Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali. *Al-Ma'had: Jurnal Ilmiah Kepesantrenan*, 1(01), 1-24.
- Hafidz, A. (2019). Konsep dzikir dan doa perspektif Al-Qur'an. *Islamic Akademika*, 6(1), 55-77.
- Hakim, M., & Hambali, R. Y. A. (2023, May). Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsuf Muslim (Al-Farabi dan Al-Kindi). In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 828-839).
- Hamidi, A. (2022). *Konsep Kebahagiaan Menurut Pemikiran Syaikh Abdurrahman Bin Nashir As-Sa'di (Kajian Kitab Taisir Al-Karim Ar-Rahman Fi Tafsir Kalam Al-Mannan)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., De Neve, J. E., Aknin, L. B., & Wang, S. (2024). World Happiness Report: Origins, Purpose, Contents, Impact and Future. In *Encyclopedia of Happiness, Quality of Life and Subjective Wellbeing* (p. 296). Edward Elgar Publishing.
- Hussein, Muhammad Adam, S.Pd,M.Qhi. *Workshop Manajemen Terapi Kebahagiaan Certified Happiness Management Therapist (C.HMTh)*. Adamssein Media.
- Imam, A. M. (2016). *Mukhtashar Shahih Muslim*. Jakarta: Ummul Qura, cet I, 1437.
- Jabal Tarik Ibrahim & Fithri Mufriantje. (2023). *Teori Kebahagiaan dan Realitasnya*. (Yogyakarta: Bildung)
- Jam'iyah Ahlith Thariqah al-Mu'tabarah an-Nahdliyah (JATMAN). (2020). *Sejarah dan Proses Lahirnya JATMAN*.
- Jannah, Rikhul. (2025). *Kiai Ali Masykur Jelaskan Ada Lajnah Khusus Perempuan di JATMAN, Apa Tugasnya?*.
- Janiya Dinatul Zakira. (2022). *Buletin KPIN konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*. Pengaruh syukur terhadap Kebahagiaan Manusia. Vol. 8, No. 22.

- Kamila, A. (2020). Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40-49.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. diakses pada 29 April 2025
- Kriyantono, Rachmat. (2014). *Teknik Praktik Riset Komunikasi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group)
- Lajnah Wanita Tarekat An-Nahdliyah, "Profil Lajnah Wanita Tarekat An-Nahdliyah" 09 Mei 2025
- M Iqbal, I. (2011). Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an.
- Millah, I. (2021). Konsep kebahagiaan menurut Islam dan psikologi (studi komparasi pemikiran Al-Ghazali dan Erich Fromm). *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 23-35.
- Millatin Khoirum. 2023. *Adab-Adab Berzikir*.
- Mudzakir, A. (2018). *Sapu Jagat Keberuntungan*. Elex Media Komputindo.
- Munir Samsul, MA & Al-Fandi Haryanto, S.Sos.I. (2008). *Energi Dzikir Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: AMZAH)
- Observasi peneliti di Tempat di selenggarakannya kegiatan rutinan bulanan, 10 November 2024
- Prafitralia, A. (2023). Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(1), 1-14.
- Qarib, M. F. (2021). Metode Kebahagiaan dalam Perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*.
- Rahman Iqbal Muhammad. (2022). *ISLAMIDA*. Tawakkal Sebagai Sumber Kebahagiaan Hidup Telaah Pemikiran Badiuzzaman Said Nursi Dalam Al-Kalimat As-Saghirah Fil-Aqidah Wal Ibadah. Vol. 1. No. 2.
- Rahmadon, R. (2020). Kebahagiaan dalam Pandangan Thomas Aquinas dan Hamka. *Ushuluna*, 1(2), 32-48.
- Rozak, P. (2021). Peranan agama dan terapi dzikir dalam membentuk mental sehat. *Jurnal Ilmiah Ibtida; Jurnal Prodi PGMI STIT Pemalang*, 2(2), 125-137.
- Saimona Mauli et all. (2024). *Jurnal Riset Agama*. Hubungan Sikap Qanaah dan Kepuasan Hidup pada Lansia, Vol. 4, No.2.

- Salwa Syifa'ul Ulya. (2021). Skripsi. *Pelaksanaan Bimbingan Dzikir Dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan*. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang
- Seligman M.E.P. (2025). *Authentic Happiness: Psikologi baru untuk meraih kebahagiaan sejati*. (R.N. Badariah, Penerj.). Bandung: Mizan Pustaka. (Karya asli diterbitkan pada tahun 2002).
- Sarwat, Ahmad. (2017). *Seri Fiqih Kehidupan 3 :Shalat*. (Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing)
- Setiawan, Akhid Nur. *Bahagia Tak Terbatas*. Alineaku.
- Shihab M. Quraish. (2018). *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Do'a*. (Tangerang: Penerbit Lentera Hati)
- Siti Nisrofah dan Ahmad Taufiq. *Iconie FTIK UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan*. Actualization of Thoriqoh-Based Spiritual Education.
- Sulidah. (2022). *Al-Kaffah*. Energi Ikhlas Meraih Kebahagiaan Hidup Perspektif Al-Qur'an dan As-Sunnah, Vo. 10. No. 1.
- Thohirin,M.Ag. (2006). *Basahi Lidahmu Dengan Dzikir Kumpulan Doa Dan Dzikir Dilengkapi Dalil-Dalil Beserta Keutamaannya*. (Jakarta: MIQRAT Publishing)
- Umam, K., & Isa, A. M. (2024). Islamisasi Konsep Kebahagiaan Menurut Barat. *Reflektika*, 19(1), 1-32.
- Ustadz Zainurrofieq. *Al-Ma'tsurat Dilengkapi dengan Ruyah Syar'iyah & Asmaul Husna*. SPIRIT MEDIA, Jakarta Timur, 2014, hlm 9-11
- Wawancara dengan (Ibu Duniah) Jamaah Lajnah Wanita Tarekat An-Nahdliyah Kabupaten Pekalongan, Minggu, 04 Mei 2025, pukul 16.00 WIB
- Wawancara dengan (Ibu Hidayah) Jamaah Lajnah Wanita Tarekat An-Nahdliyah Kabupaten Pekalongan, Kamis, 01 Mei 2025, pukul 09.30 WIB
- Wawancara dengan (Ibu Hj Rubaiah) Jamaah Lajnah Wanita Tarekat An-Nahdliyah Kabupaten Pekalongan, Kamis, 01 Mei 2025, pukul 11.00 WIB
- Wawancara dengan (Ibu Wisniyati) Jamaah Lajnah Wanita Tarekat An-Nahdliyah Kabupaten Pekalongan, Senin, 05 Mei 2025, pukul 13.00 WIB
- Wawancara dengan (Ibu Zubaidah) Jamaah Lajnah Wanita Tarekat An-Nahdliyah Kabupaten Pekalongan, Kamis, 01 Mei 2025, pukul 15.00 WIB

Wawancara Ketua (Bu Nyai Siti Maryam) Lajnah Wanita Tarekat An-Nahdliyah
Kabupaten Pekalongan, 04 Mei 2025, pukul 10.00 WIB

Wawancara Sekretaris I (Bu Dra. Zu'ama) Lajnah Wanita Tarekat An-Nahdliyah
Kabupaten Pekalongan, 07 Mei 2025

Widianengsih Resti. (2022). *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*. Hadits tentang
Dzikir Perspektif Tasawuf. Vol.2. No.1.

Yumnah Siti & Abdul Khakim. 2019. *Jurnal Lisan Al-Hal*. Konsep Zikir Menurut
Amin Syukur dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam, Vol.13.No.

Zahara Ulfa. *Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an*. Banda Aceh

