



**PENGARUH ZIKIR DALAM MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PADA DEWASA MADYA JAMAAH WANITA
MAJELIS TAKLIM BANI UMAR**

SKRIPSI

DESSY NURFAJAR JASMINE TAMNGE

46120120044

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**PENGARUH ZIKIR DALAM MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PADA DEWASA MADYA JAMAAH WANITA
MAJELIS TAKLIM BANI UMAR**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

DESSY NURFAJAR JASMINE TAMNGE

46120120044

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DESSY NURFAJAR JASMINE TAMNGE
NIM : 46120120044
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : PENGARUH ZIKIR DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA DEWASA MADYA
JAMAAH WANITA MAJELIS TAKLIM BANI UMAR

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 7 Juli 2025



Dessy Nurfajar Jasmine Tamnge

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dessy Nurfajar Jasmine Tamnge

NIM : 46120120044

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Zikir Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Dewasa Madya
Jamaah Wanita Majelis Taklim Bani Umar

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian

Disahkan oleh:

Pembimbing : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315068006

()

Ketua Penguji : Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, I()
NIDN : 0314057502

Penguji 1 : Agustini, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308087008

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 7 July 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Ade Ubaidah., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si selaku Dosen Reviewer Seminar Proposal Tugas Akhira atas koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi peneliti hingga saat ini.
8. Ibu Mimi Helmiah, selaku orang tua tercinta yang selalu memberi dukungan baik secara moral maupun materil, yang selalu mendoakan dan memberikan semangat yang tiada hentinya agar peneliti tetap semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
9. Merdisyam, suami tercinta, yang selalu memberi dukungan moral dan selalu memberikan semangat yang tiada henti.
10. Mikhail, Shafina, Ammar dan Atina selaku anak yang selalu memberikan dukungan yang penuh kasih sayang.
11. Hans dan Adi, selaku kerabat yang memberikan semangat tiada henti.
12. Bapak Dr. Bagus Riyono, M.A. dan Ibu Indah Sulistyorini, S.Psi, M.Psi yang telah memberikan dukungan, semangat dan arahan yang begitu berarti selama proses penelitian ini berlangsung.

13. Seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberi semangat selama pengerjaan skripsi ini.
14. Seluruh partisipan yang telah berkontribusi dan meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner penelitian ini dari awal hingga akhir.
15. Tim Butik De'jas Ori dan sahabat Majelis Taklim Masjid Raya Bani Umar yang selalu jadi pelarian terbaik saat peneliti mulai stres dan mentok, hingga menjadikan peneliti bisa bernapas dan bersenang-senang sejenak.
16. Dan terakhir seluruh pihak yang ikut terlibat dalam penyelesaian skripsi yang tidak dapat peneliti ucapkan satu persatu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.



Jakarta, 7 Juli 2025

Dessy Nurfajar Jasmine
Tamnge

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dessy Nurfajar Jasmine Tamng
NIM : 46120120044
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Zikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Dewasa Madya Jamaah Wanita Majelis Taklim Bani Umar

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

MERCU BUANA

Jakarta, 7 Juli 2025

Yang menyatakan,



Dessy Nurfajar Jasmine
Tamnge

ABSTRAK

Nama : Dessy Nurfajar Jasmine Tamnge
NIM : 46120120044
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Zikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Dewasa Madya Jamaah Wanita Majelis Taklim Bani Umar
Pembimbing : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas zikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada individu dewasa madya. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya tingkat kecemasan yang dialami oleh individu dewasa madya akibat tekanan psikososial seperti perubahan peran sosial, tanggung jawab ekonomi, dan krisis eksistensial. Zikir sebagai salah satu bentuk *positive religious coping* diyakini mampu memberikan ketenangan batin serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *one group pre test – post test*. Subjek penelitian berjumlah 30 orang dewasa madya yang tergabung dalam majelis taklim. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi zikir dilakukan. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$; $r = 0,619$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini memperkuat bahwa zikir tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas spiritual, tetapi juga sebagai strategi coping religius yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada individu yang religius. Penelitian ini juga memperlihatkan pentingnya pendekatan spiritual berbasis komunitas pada kelompok dewasa madya. Dengan demikian, praktik zikir dapat dijadikan sebagai bagian dari program pembinaan psikospiritual dalam komunitas religius seperti majelis taklim.

Kata Kunci: zikir, kecemasan, dewasa madya, religious coping, GAD-7

ABSTRACT

Name : Dessy Nurfajar Jasmine Tamnge
NIM : 46120120044
Study Program : *Psychology*
Title Thesis : *The Effect of Dhikr on Reducing Anxiety Levels in Middle-Aged Female Members of the Bani Umar Taklim Assembly*
Counsellor : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog

This study aims to determine the effectiveness of *dhikr* in reducing anxiety levels among 30 middle-aged individuals. The background of this research is based on the high level of anxiety commonly experienced during middle adulthood due to psychosocial stressors such as changing social roles, increased responsibilities, and existential uncertainty. As a form of *positive* religious coping, *dhikr* is believed to provide inner peace and improve psychological well-being. This research employed a *quasi-experimental* method with a *one-group pre-test post-test* design. Anxiety levels were measured using the Generalized Anxiety Disorder-7 (*GAD-7*) scale before and after a two-week *dhikr* intervention. The intervention consisted of guided *dhikr* practice after daily prayers, supported by spiritual motivation videos and written materials, all distributed through a WhatsApp group. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a significant reduction in anxiety scores ($p < 0.05$; $r = 0,619$), indicating the effectiveness of *dhikr* in lowering anxiety levels among the participants. These findings suggest that *dhikr* functions not only as a spiritual practice but also as an effective religious coping strategy, especially for individuals within religious communities. The study highlights the potential of community-based spiritual interventions to promote mental health in culturally and religiously relevant contexts, particularly among those in the middle adulthood phase.

Keywords: *dhikr*, anxiety, middle adulthood, religious coping, *GAD-7*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Kecemasan.....	12
2.1.1 Definisi Kecemasan	12
2.1.2 Indikator Kecemasan.....	13
2.1.3 Tingkat Kecemasan	13
2.1.4 Faktor yang Memengaruhi Kecemasan.....	14
2.1.5 Kecemasan pada Dewasa Madya	15
2.2 Dewasa Madya	16
2.2.1 Definisi Dewasa Madya	16
2.2.2 Karakteristik Dewasa Madya	17
2.3 Zikir	18

2.3.1 Definisi Zikir	18
2.3.2 Bentuk-Bentuk Zikir.....	19
2.3.3 Manfaat Zikir	21
2.4 Religious Coping	21
2.4.1 Definisi Religious Coping.....	21
2.4.2 Hubungan Zikir dengan <i>Religious Coping</i>	22
2.5 Penelitian Terdahulu	23
2.6 Dinamika Penelitian.....	27
2.7 Kerangka Berpikir	29
2.8 Hipotesis	30
BAB III.....	32
METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian	32
3.2 Prosedur Intervensi.....	32
3.3 Identifikasi Variabel.....	34
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	35
3.4.1 Populasi.....	35
3.4.2 Sampel.....	35
3.4.3 Teknik Sampling	35
3.5 Definisi Operasional.....	36
3.5.1 Tingkat Kecemasan	36
3.5.2 Zikir.....	36
3.6 Instrumen Penelitian.....	37
3.6.1 Alat Ukur Kecemasan	37
3.6.2 Blue Print Alat Ukur.....	38
3.7 Teknik Analisis Data.....	38
3.7.1 Uji Kualitas Instrumen Penelitian	38
3.7.2 Uji Normalitas.....	40
3.7.3 Uji Hipotesis.....	40
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Umum Subjek	41
4.2 Demografi Partisipan.....	42
4.3 Hasil Penelitian.....	45
4.3.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	45

4.3.2	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Pre Test.....	47
4.3.3	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Post Test.....	49
4.4	Hasil Uji Normalitas.....	53
4.5	Uji Hipotesis.....	53
4.6	Perhitungan Effect Size	55
4.7	Analisis Per Item	55
4.8	Pembahasan	57
4.9	Hasil Wawancara	61
BAB V		64
KESIMPULAN DAN SARAN		64
5.1	Kesimpulan.....	64
5.2	Keterbatasan Penelitian	64
5.3	Saran.....	66
5.3.1	Saran Teoritis.....	66
5.3.2	Saran Praktis.....	67
DAFTAR PUSTAKA		68
LAMPIRAN		73



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian terdahulu.....	23
Tabel 3. 1 Blue Print GAD.....	38
Tabel 3. 2 Hasil analisis item skala GAD-7	39
Tabel 4. 1 Gambaran umum partisipan berdasarkan umur partisipan.....	42
Tabel 4. 2 Gambaran umum partisipan berdasarkan status partisipan	43
Tabel 4. 3 Gambaran umum partisipan berdasarkan pekerjaan partisipan.....	43
Tabel 4. 4 Gambaran umum partisipan berdasarkan tempat tinggal partisipan	44
Tabel 4. 5 Gambaran umum jumlah anak partisipan.....	44
Tabel 4. 6 Hasil analisis deskriptif pre test	45
Tabel 4. 7 Hasil analisis deskriptif post test.....	45
Tabel 4. 8 Norma kategori pre test	46
Tabel 4. 9 Hasil kategori pre test.....	46
Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi Post test	47
Tabel 4. 11 Skor Pre Test Kelompok Eksperimen.....	47
Tabel 4. 12 Uji Validitas Pre Test Kelompok Eksperimen	48
Tabel 4. 13 Uji reliabilitas pre test kelompok eksperimen.....	49
Tabel 4. 14 Skor Post Test Kelompok Eksperimen.....	49
Tabel 4. 15 Uji Validitas Post Test Kelompok Eksperimen	50
Tabel 4. 16 Uji Reliabilitas Post-Test Kelompok Eksperimen.....	51
Tabel 4. 17 Perbandingan skor pre test dan post test	51
Tabel 4. 18 Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 4. 19 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Tail	54
Tabel 4. 20 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Tail Test Statistics	54
Tabel 4. 21 Analisis per item GAD-7	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	30
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement	73
Lampiran 2 Rekapitulasi jawaban partisipan	74
Lampiran 3 Demografi Partisipan	76
Lampiran 4 Uji Validitas Pre Test Kelompok Eksperimen	78
Lampiran 5 Uji Validitas Post Test Kelompok Eksperimen	79
Lampiran 6 Analisis item pretest	80
Lampiran 7 Analisis item posttest	80
Lampiran 8 uji reliabilitas pre test	80
Lampiran 9 uji reliabilitas post test	81
Lampiran 10 Analisa Deskriptif	81
Lampiran 11 Uji Normalitas	82
Lampiran 12 Uji wilcoxon Rank	82
Lampiran 13 kategori pretest	83
Lampiran 14 Kategori post test	83
Lampiran 15 Kuisisioner	84
Lampiran 16 Catatan Zikir	86
Lampiran 17 Intervensi Zikir	95
Lampiran 18 Lembar Inform Consent	96

UNIVERSITAS
MERCU BUANA