BERSOLAWAT DAN DZIKIR SEBAGAI METODE TERAPI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UMSU

Suci Purwati[1], Fani Pamugit[2]

*[1, 2]Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia
*[1, 2]e-mail: purwatisuci282@gmail.com fanipamugit@gmail.com

Abstrak: Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir terhadap masa depan suatu hal yang tidak pasti. Penelitian ini membahas tentang bersholawat dan dzikir sebagai metode terapi menurunkan kecemasan terhadap mahasiswa.Dzikir adalah metode yang tujuannya mendekatkan diri kepada Allah, Bershalawat adalah bentuk doa dan pujian kepada Nabi Muhammad SAW sebagai ibadah kepada Allah SWT.Penelitian ini juga menggunakan fenomenologi dan pendekatan kualitatif untuk desain penelitiannya, dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dari hasil wawancara mengenai bersolawat dan dzikir sebagai metode terapi untuk menurunkan kecemasan mahasiswa semester akhir. Dalam eksplorasi ini pengujian dilakukan dengan menggunakan pemeriksaan purposive dengan model analisis data penyelidikan informasi Miles dan Huberman. Informasi kualitatif diperiksa secara interaktif dan konsisten hingga membuahkan hasil, sehingga menghasilkan kejenuhan informasi data. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu bersholawat dan dzikir sangat berpengaruh dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa.

Kata Kunci: Metode, Bersholawat, Dzikir, Terapi, Mahasiswa.

Pendahuluan

Semua manusia baik tua maupun muda pasti pernah mengalami bagaimana rasa cemas yang menghantui dalam diri mereka. Kecemasan yang dirasakan oleh orang baik dewasa maupun anak-anak hingga lanjut usia ada beberapa macam yaitu seperti kegugupan terhadap apa yang telah terjadi dikarenakan melakukan kesalahan atau berbuat salah. Ketegangan yang yang menimbulkan rasa bahaya yang menimpa dirinya dalam bentuk yang belum jelas. Tanda adanya gejala kecemasan yang bersifat fisik seperti wajah yang tegang elisah, keringat dingin, mulut kering, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar kencang, Ingin rasanya buang air kecil secara terus-menerus, bahkan naiknya asam lambung. Sementara itu adapun efek samping secara mental dari kegelisahan atau cemas yaitu adanya perasaan takut pikiran yang selalu pesimis serta merasa putus asa.

Menurut (Sarwono, 2017) mengatakan bahwa masyarakat di Indonesia pada umumnya menyebutkan Ungkapan tersebut seperti "phobia", " ketakutan ", dan " kecemasan ". Meskipun demikian walau banyaknya istilah ini mempunyai implikasi yang berbeda-beda. Seperti secara keadaan emosional ketakutan dan kekhawatiran secara umum disebut dengan "phobia", sedangkan ketakutan digunakan untuk menggambarkan ketakutan yang lebih terfokus pada sesuatu, dan "kecemasan" menggambarkan sebuah ketakutan yang Intens dan terus-menerus.

Perasaan takut serta kekhawatiran terhadap masa depan merupakan suatu ciri-ciri kecemasan, berupa gangguan jiwa. "Anxious" dari bahasa latin dan "Anst" dari bahasa Jerman, keduanya mengacu pada konsekuensi yang merugikan. Perasaan ketidaknyamanan

atau stres yang dirasakan seseorang yang disertai berupa respon otonom yang seringkali berawal dari hal-hal yang tidak disadari oleh seseorang yang dapat menimbulkan sensasi ketakutan atau kecemasan (Kumbara dkk, 2018).Dan apabila rasa kecemasan tersebut dapat menunjang adaptasi seseorang untuk mempersiapkan diri untuk menghadapi ketakutannya maka rasa cemas tersebut merupakan suatu hal yang wajar. Terjemahkan yang berlebihan jika tidak ditangani akan menjadi abnormal. Kegelisahan merupakan salah satu ciri khas yang ditemui di kalangan masyarakat terutama mahasiswa yang dipandang sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. (Pertiwi dkk, 2021).

Organisasi kesehatan dunia memperkirakan bahwa kecemasan mempengaruhi lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia. 9,1% orang berusia antara 13 dan 18 tahun mengalami kecemasan sosial menurut prevalensi kecemasan (Organisasi Kesehatan Dunia, 2019). Kegelisahan merupakan dapat mempengaruhi berbagai kegiatan dalam kehidupan sehari-hari seperti kesejahteraan fisik, dan hubungan sosial dan efisiensi (Kumbara dkk, 2018). Meskipun begitu dzikir adalah salah satu metode untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu dzikir juga memungkinkan dapat berdampak positif dan bermanfaat bagi kehidupan. Sebab dengan berdzikir setiap orang akan senantiasa rendah hati dan mampu mengendalikan hawa nafsunya. Dzikir merupakan sudut pandang mental yang dapat menjadi usaha untuk pemulihan diri. Selain pengobatan yang dilakukan oleh medis pengobatan seseorang juga harus mencakup dzikir karena dengan rutin berzikir maka penyakit yang dideritanya akan berangsur-angsur membaik termasuk gangguan kecemasan.

Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa terapi spiritual islami terbukti sangat efektif dalam membantu mengatasi kecemasan terhadap mahasiswa semester akhir yang ada di UMSU , sehingga klien akan dapat mengekspresikan perasaannya untuk mencapai kehidupan dan kesehatan mental yang jauh lebih baik. Dengan terapi islami ini membuat individu merasakan kenyamanan dan mendorong individu untuk lebih dekat dengan Tuhan dan menerima segala cobaan yang Tuhan berikan. Psikoterapi Islam tidak hanya fokus pada pengobatan fisik dan spritual, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas jiwa seseorang untuk mencapai kebahagian dalam hidupnya. Berbagai penelitian tentang kecemasan mahasiswa tingkat akhir dan tentang terapi islami sudah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, akan tetapi pembahasan tentang bagaimana fungsi terapi-terapi dalam Islam membantu untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir belum banyak dilakukan. Jadi penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dan bagaimana cara mereka menggunakan metode islami sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan.

Tinjauan Literatur

Kecemasan atau a*nxiety* adalah perasaan takut dan khawatir yang tidak diketahui penyebabnya. Menurut (Nevid dkk., 2005), kecemasan merupakan respons yang tepat terhadap sesuatu yang dianggap mengancam. Kecemasan juga bisa menjadi tidak wajar jika tingkat gejala dan intensitas reaksinya tidak tepat. Orang sering kali mengalami kecemasan, terutama ketika mereka mengalami banyak stres dalam hidup mereka. Menurut (Ramaiah, 2003), kecemasan dapat muncul dengan sendirinya atau bersamaan dengan gejala berbagai gangguan emosional lainnya. Kegelisahan merupakan kekuatan bagi suatu perilaku, baik cara berperilaku yang tidak tepat maupun cara berperilaku yang menyusahkan.

Sigmund Freud dalam (Corey, 1996) mengemukakan bahwa kecemasan adalah rasa ketahuan yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Kecemasan memiliki tiga jenis, yaitu: realita (reality anxiety), neurotik (neurotic anxiety), dan moral (moral anxiety). Kecemasan realita

adalah rasa takut yang berdasarkan ancaman dari dunia luar dan tingkat kecemasannya sesuai dengan tingkat ancaman tersebut. Kecemasan neurotik adalah rasa takut terhadap yang tidak terjadi dan dapat menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang menyebabkan mereka dihukum.

Menurut (Kaplan, H.I., Grebb, BA, dan Sadock, 2010), kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang dianggap sebagai ancaman. Hal ini kerap kali terjadi bersamaan dengan perkembangan, perubahan, peristiwa baru atau yang belum pernah terjadi sebelumnya, dan pencarian identitas dan makna hidup seseorang. Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal, sebagaimana diuraikan oleh beberapa ahli sebagai berikut: (Ramaiah, 2003) mengatakan bahwa faktor pertama adalah lingkungan seseorang mempengaruhi cara berpikirnya terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Peristiwa ini disebabkan oleh peristiwa dan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi seseorang yang memiliki keluarga, teman, atau rekan kerja. sampai seseorang mulai merasa tidak nyaman dengan tempat tinggalnya. Selain itu, perasaan yang dipendam dan tidak diungkapkan menjadi faktor kedua. Jika seseorang tidak mampu mengatasi emosinya sendiri, terutama jika dia telah menekan emosi tersebut dalam jangka waktu yang lama, hal ini dapat menimbulkan kecemasan yang nyata. Ketiga, pikiran dan tubuh selalu saling berhubungan sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Peristiwa ini terjadi pada saat-saat dalam kehidupan, misalnya pada masa kehamilan, pada masa muda, dan pada masa pemulihan dari suatu penyakit. Setelah mengalami kejadian-kejadian di atas, wajar jika seseorang merasa cemas.

Sejalan dengan pernyataan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa mengakibatkan mahasiswa menjadi minder, ketakutan, gugup, dan sampai dapat tertekan jika mahasiswa merasakan kecemasan yang berlebihan. Kondisi tersebut akan berdampak terhadap kondisi psikologisnya dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa sehingga mahasiswa akan merasa kalau dirinya sendiri tidak bisa menyelesaikan tugas akhir sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Menurut Rout & Rout dalam (Maimunah & Retnowati, 2011), tujuan relaksasi adalah membawa seseorang pada keadaan mental dan fisik yang lebih tenang dengan menurunkan tingkat agitasi fisiologisnya. Dikatakan bahwa dzikir adalah ruh dari segala ibadah karena mengingat Allah adalah tempat transendensinya (Purwanto, 2006), sehingga dzikir mengingat Allah merupakan kegiatan yang banyak dilakukan umat Islam. Kesungguhan relaksasi dzikir ini bukanlah relaksasi otot, melainkan ungkapanungkapan tertentu yang diulang-ulang dengan musikalitas biasa, yang tertuju hanya untuk Allah SWT (Purwanto, 2006). Ungkapan yang digunakan bisa berupa ungkapan memuji Allah SWT, memanggil nama-Nya, atau meminta pertolongan-Nya. Sedangkan pengulangan kata yang berirama disebut-sebut dapat membantu tubuh rileks. Sikap pasif terhadap rangsangan eksternal dan internal harus disertai pengulangan. Menurut konsep agama, ketundukan yang disebut juga dengan khusyu' setara dengan sikap pasif. Dzikir adalah landasan dari semua ritual ibadah. Dzikir berasal dari kata Az-Zikr yang artinya mengingat menurut etimologi. Menurut Saleh dalam (Maimunah & Retnowati, 2011), dzikir berarti mengingat Allah. Dzikir adalah merenungkan nikmat Allah. Menurut Ash Shiddieqy dalam (Maimunah & Retnowati, 2011), dzikir juga mencakup makna berdzikir dan mengingat Allah setiap saat, bertawakal hanya kepada-Nya, dan beriman bahwa manusia senantiasa tunduk pada kehendak Allah dalam segala urusan.

Dalam (Shara, L. 2020), dengan berdzikir maka kegugupan hati, kegelisahan dan kemarahan bisa hilang tanpa bantuan orang lain, maka jangan khawatir tentang hubungan yang dimilikinya dengan Allah SWT. Orang yang lalai niscaya akan mengalami kegelisahan antara dirinya dengan Allah SWT yang tidak dapat diredakan tanpa dzikir. Mengingat (berdzikir) kepada Allah SWT dapat dilakukan pada pagi, siang dan malam hari atau saat selesai sholat

wajib maupun sunnah. Dzikr ini juga dapat dilakukan dengan berbicara sambil duduk, tengkurap, atau berdiri dengan dimaknai dalam hati. Seperti Firman Allah SWT QS. Al-Ahzab 41-42:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اذْكُرُوا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا ۙ ٤١ وَّ سَبِّحُوْهُ بُكْرَةً وَّاَصِيْلًا ٤٢

Artinya: "Dengan menyebut nama Allah SWT sesering mungkin, berdzikirlah wahai orang-orang yang beriman, dan pujilah Dia pada pagi dan malam hari".

Dalam (Shara, L. 2020) agar dzikir mempunyai makna, maka harus dilakukan dengan kerendahan hati dan keikhlasan sehingga dapat menembus hati atau jiwa. Manusia tentu saja bukanlah makhluk yang seimbang total, atau makhluk yang hanya bersifat vertikal, melainkan memerlukan keseimbangan antara keduanya. Ketika berdoa dalam keheningan, dan berserah diri kepada-Nya sebagai individu akan memasuki alam transenden (vertikal) dan berpotensi mengalami pengalaman dalam beragama serta menikmati kenikmatan spiritual. Dengan demikian, berdzikir dapat memberikan dampak terhadap fisiologi tubuh dan mental individu.

Metode

Metode penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif ini memberikan data deskriptif yang berbentuk kata-kata, baik itu bentuk tulisan maupun lisan yang berasal dari individu serta perilaku yang bisa dilihat dan diamati, dengan pendekatan yang berfokuskan pada latar dan individu secara menyeluruh. Pendekatannya menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yakni penelitian yang menggambarkan secara rinci kejadian atau fenomena yang terjadi dalam kehidupan seseorang dan seseorang tersebut diminta untuk menceritakan kehidupannya berdasarkan fakta-fakta yang sebenarnya kemudian akan diceritakan kembali oleh peneliti dalam bentuk deskriptif (Haryono, 2023).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan mendeskripsikan apakah fungsi metode terapi Islami dapat membantu mahasiswa tingkat akhir untuk mengurangi rasa kecemasan yang dialami dalam diri mereka dan mengidentifikasi metode terapi Islami yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Populasi terdiri dari mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, dengan sampel terdiri dari 6 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik purposive sampling. Yang mana purposive sampling yaitu pengambilan sampel yang karakteristiknya ditentukan sesuai dengan tujuan dari penelitian tersebut. Jadi subjek ditentukan oleh peneliti berdasarkan data dan informasi yang diperlukan dan subjek penelitian tersebut dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan masalah yang sedang diteliti (Rusandi, & Rusli, 2021).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi yakni Pengamatan yang dilakukan terhadap objek yang ingin diteliti. Peneliti mengamati secara langsung ke lokasi dan mewawancarai beberapa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan. Kemudian wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih rinci dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang dijawab langsung oleh informan sehingga informasi yang didapat lebih akurat. Dan dokumentasi berupa foto audio yang digunakan untuk memudahkan peneliti memahami lebih dalam wawancara.

Peneliti menggunakan dua jenis sumber data, yakni sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer dikumpulkan melalui hasil observasi dan wawancara , sementara sumber data sekunder dikumpulkan melalui artikel jurnal nasional, jurnal internasional dan sebagainya. Teknik analisis data dalam penelitian ini dimulai dari mereduksi data, menyajikan data dan menarik kesimpulan. Reduksi data yakni proses pemilihan dan meringkas data-data yang

penting dan relevan dari data-data yang sudah dikumpulkan. Selanjutnya, penyajian data ini merupakan kegiatan menyajikan informasi data yang sudah dipilah dan disusun sebelumnya kedalam bentuk yang mudah dipahami. Terakhir, menarik kesimpulan dari data yang sudah disajikan (Jailani, 2023).

Hasil dan Pembahasan

Setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan. Oleh karena itu, mengalami kecemasan adalah suatu hal yang sangat wajar dialami setiap individu, termasuk mahasiswa/i tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berupa skripsi/artikel jurnal. Sering kali kecemasan muncul pada seseorang ketika menghadapi situasi yang membuatnya tidak nyaman. Seperti yang telah dilihat di lapangan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang merasakan kecemasan, mulai dari kecemasan tingkat ringan, sedang, bahkan berat. Pada tingkat kecemasan yang ringan, kondisi individu mengalami peningkatan dalam hal persepsi maupun perhatian individu dibandingkan dari kondisi normal biasanya. Sementara, pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih berfokus pada suatu hal yang dianggap penting dan mengabaikan hal lainnya. Kemudian pada saat tingkat kecemasan berat atau tinggi, persepsi dari individu menurun, dan yang dipikirkan hanya tentang hal-hal yang kecil serta mengabaikan aspek-aspek lain, yang membuat individu itu akan sulit untuk berpikir dengan tenang.

Metode dzikir dan bersholawat sebagai strategi mengatasi anxiety: Subjek menggunakan relaksasi dzikir sebagai strategi untuk mengatasi anxiety. Subjek berpendapat bahwa dzikir dapat membantu menjadi lebih tenang dan mengurangi rasa cemas. Metode dzikir dan bersholawat efektif dalam penurunan tingkat anxiety di segala kondisi.Subjek efektif menggunakan dzikir dalam berbagai situasi, seperti saat menghadapi ujian, saat mengalami stres, atau saat menghadapi perubahan.

Berdasarkan hasil dari penelitian di atas menunjukkan sebagian besar dari mahasiswa tingkat akhir prodi PIAUd mengalami kecemasan pada tingkat sedang. Kecemasan pada tingkat sedang ini timbul karena sebagai mahasiswa, informan memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir yang merupakan bagian dari syarat untuk lulus dari Perguruan Tinggi. Sebagai mahasiswa tingkat akhir pastinya merasakan ketakutan-ketakutan yang membuat cemas seperti yang dialami oleh informan-informan tersebut yaitu kesulitan menemui dosen pembimbing, perasaan takut tidak lulus tepat waktu, tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri dan harapan orang tua untuk lulus dengan tepat waktu. Keadaan tersebut membuat meningkatnya kecemasan pada informan.

Sejalan dengan pernyataan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa mengakibatkan mahasiswa menjadi minder, ketakutan, gugup, dan sampai dapat tertekan jika mahasiswa merasakan kecemasan yang berlebihan. Kondisi tersebut akan berdampak terhadap kondisi psikologisnya dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa sehingga mahasiswa akan merasa kalau dirinya sendiri tidak bisa menyelesaikan tugas akhir sesuai dengan potensi yang dimiliki. Terapi dzikir ini memiliki peran dalam membantu individu membangun persepsi yang lebih positif selain rasa takut, yaitu kepercayaan bahwa segala permasalahan dapat dilalui dengan baik dengan pertolongan dari Allah SWT.

Metode dzikir dan besholawat ini juga berguna untuk relaksasi yang dapat membantu memberikan ketenangan dan ketentraman jiwa. Ketika seseorang membiasakan diri berzikir, kehidupan seseorang itu pasti akan merasa aman, tentram dan bahagia dan selalu merasakan kedekatan dan perlindungan dari Allah SWT .Dengan rajin melakukan itu semua membuat

pikiran jadi lebih positif dan lebih tenang. Jadi ketika lagi difase benar-benar tidak tahu mau seperti apa, bingung ataupun cemas mereka akan berdzikir mengucapkan istighfar sambil meyakinkan diri bahwa setiap kesulitan selalu ada kemudahan. Seperti dalam QS Al-Insyirah ayat 5-6.

> *Allah berfirman "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan".*

Berdasarkan penelitian tersebut bahwasanya dengan bersholawat dan berdzikir mahasiswa akan merasa lebih tenang dan secara bertahap mengalami pengurangan gejala kecemasan dan mengalami peningkatan berperilaku positif untuk melakukan kegiatan sehari-hari terutama dalam mengerjakan tugas akhir. Dzikir dan bersholawat sangat berpengaruh terhadap penyembuhan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Prodi pendidikan Islam anak usia dini di UMSU. Sesuai dengan penelitian ditunjukkan oleh (Tria, 2019) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif dari bersholawat dan berdzikir yang menurunkan kecemasan

.

Kesimpulan

Diperoleh hasil yang menunjukkan bahwasanya metode bersholawat dan dzikir berefek pada pengurangan kecemasan pada mahasiswa pendidikan Islam anak usia dini di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Ditunjukkan pula metode zikir dapat menjadi teknik ampuh dalam mengatasi rasa cemas pada mahasiswa akhir di UMSU. Dzikir menurut sudut pandang dapat menjadi sebuah usaha dalam memantapkan diri untuk lebih dekat kepada Allah SWT. Metode dzikir yang melibatkan pengelolaan pernapasan telah terbukti membantu meringankan kecemasan secara sosial serta kecemasan dalam diri seseorang.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa memiliki tingkat yang berbeda-beda, dintaranya ada yang merasakan kecemasan ringan, sedang maupun berat. Sebagian mahasiswa menganggap bahwa kecemasan yang dirasakan dijadikan sebagai motivasi untuk segera menyelesaikan tugas akhir, sementara yang lainnya merasakan dampak negatif untuk kehidupan sehari-harinya. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu, kesulitan menemui dosen pembimbing, perasaan takut tidak lulus tepat waktu, tidak percaya diri dengan kemampuan diri sendiri dan harapan orang tua untuk lulus dengan tepat waktu pun menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Dalam mengatasi kecemasan ini, mahasiswa menggunakan terapi islami sebagai upaya mereka dalam mengurangi kecemasan yaitu dengan melakukan terapi salat, dzikir, doa dan membaca Al-Qur'an. Setelah rutin melakukan ibadah-ibadah tersebut membuat mahasiswa merasakan ketenangan dan ketentraman jiwa, menyingkirkan perasaan takut, gelisah dan cemas, lebih bisa berpikir positif, dan menjadi lebih dekat lagi dengan Allah SWT.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah mahasiswa akhir dapat mengatasi kecemasan melalui metode dzikir, yang mana kecemasan yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal seperti pengalaman kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan lingkungan sosial. Maka dari itu hasil penjelasan serta analisis di atas dapat disimpulkan bahwasannya metode dzikir dapat menjadi jalan pintas yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa akhir di UMSU

Daftar Pustaka

Albaar. (2019). Pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Jurnal Bioteknologi dan Sains Rekayasa, 2882, 1341.

Firotika, C. F., Shifa, N. A., & Gunardi, S. (2023). Efektivitas relaksasi meditasi dan dzikir terhadap kecemasan sebelum menghadapi ujian nasional pada siswa di MTS Tanwiriyyah Cianjur tahun 2022. Diagnosa Widyakarya, 1(4), 235-247.

Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 1-9. Https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57

Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. Journal of Psychology and Islamic Science, 4(1), 40–49. Https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363 Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. Journal of Psychology and Islamic Science, 4(1), 40–49. Https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363

Maimunah, A., & Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. Psikoislamika, 1-22.

Mumtahanah, S., & Aliza, N. F. (2022). Terapi Doa dalam Pelayanan Pembinaan Spiritual Islam untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Persalinan di Rumah Sakit. Al Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 5(2), 58-63.Http://dx.doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.15943

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1984). Drawing valid meaning from qualitative data: Toward a shared craft. Educational Researcher, 13(5), 20-30.

Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, kecemasan, dan stres remaja selama pandemi COVID-19. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora, 6(2), 72-77.

Purwanto, S. (2006). Relaksasi Zikir. Suhuf, 39-48.

Rusandi, & Rusli,M. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam, 2(1), 48–60. Https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18

Sarwono, S. W. (2017). Pengantar psikologi umum (A. M. Eko, Ed.). Raja Grafindo Persada.

Shara, L. (2020). Zikir sebagai sarana peningkatan kecerdasan spiritual perspektif tasawuf (Doctoral dissertation, IAIN Bengkulu.

Tria Widyastuti, M. A. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. E-Journal Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology, Volume 5, No. 2, 2019: 147-157.