

## Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Rantau

Mariska Juliana<sup>1</sup>, Nadillah Aprilyani<sup>2</sup>, Rama Safira<sup>3</sup>, Shella Zahara Amaniah<sup>4</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>1-3</sup>, Universitas Bina Darma Palembang<sup>4</sup>

Corresponding Email: [2120901095@radenfatah.ac.id](mailto:2120901095@radenfatah.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 21-01-2024

Revised: 19-04-2024

Accepted: 20-04-2024

Published: 30-04-2024

#### Keywords

Dhikr

Meaningfulness of Life

Overseas Students

Experimental Approach

Psychology Students

Dhikr Therapy

#### Kata kunci

Dzikir

Kebermaknaan Hidup

Mahasiswa Rantau

Pendekatan Eksperimental

Mahasiswa

Terapi Dzikir

### ABSTRACT

The objective of this study is to determine how dhikr therapy can increase the meaningfulness of life for overseas students. The research utilized an experimental design with a randomized two-group posttest only approach, with one group undergoing dhikr training and the other serving as a control group with no treatment. The independent sample t-test method was employed to analyze the difference. The findings indicate a significant difference (Sig. 0.036 < 0.05) in the meaningfulness of life, with the experimental group achieving a higher level of meaningfulness compared to the control group who received no treatment.

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana terapi dzikir dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan pendekatan randomized two-group posttest only, dimana satu kelompok menjalani pelatihan dzikir dan kelompok lainnya sebagai kelompok kontrol tanpa perlakuan. Metode independent sample t-test digunakan untuk menganalisis perbedaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan (Sig. 0,036 < 0,05) dalam kebermaknaan hidup, dimana kelompok eksperimen mencapai tingkat kebermaknaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

### Pendahuluan

Seperti yang telah kita ketahui, kehidupan mahasiswa rantau sangat beragam. Merantau merupakan keadaan yang sudah terjadi sejak zaman dahulu hingga sekarang. Individu yang merantau akan meninggalkan kampung halamannya dengan jangka waktu yang lama. Adapun motivasi seseorang untuk merantau, di antaranya adalah untuk melanjutkan pendidikannya. Di zaman globalisasi ini juga, sudah banyak individu yang melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi ke dengan merantau ke luar daerah bahkan negara asalnya, salah satunya yaitu seorang mahasiswa. Mahasiswa yang merantau pasti tinggal di luar daerah kampung halamannya dengan jangka waktu yang lama (Halim & Dariyo 2017).

Mahasiswa yang belajar jauh dari kampung halaman seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan psikologis dan kehidupan sosial. Ini juga terkait dengan culture shock yang juga dialami mahasiswa sebagaimana yang diungkapkan oleh Devinta et al. (2015) bahwa tidak mengherankan jika kemungkinan terjadinya perbedaan budaya antara perantau yang tinggal di suatu tempat baru juga akan meningkat. Ia akan mengalami kesulitan saat beradaptasi dengan lingkungan barunya, yang kemudian akan berdampak fisik dan emosional. Reaksi terhadap perubahan budaya akan berdampak fisik dan emosional. Beradaptasi dengan budaya baru dapat menimbulkan tekanan, karena memahami dan menerima nilai-nilai budaya lain bukanlah hal yang instan dan tidak mudah. Lalu, masalah yang sering dihadapi mahasiswa rantau adalah rendahnya kebermaknaan hidup. Faktor-faktor seperti perasaan terisolasi, tekanan akademis, dan penyesuaian sosial yang kurang optimal dapat menyebabkan masalah ini. Mahasiswa rantau berada jauh dari rumah dan dukungan keluarga, sehingga mudah bagi mereka untuk merasa bahwa hidup mereka tidak ada artinya. Kebermaknaan hidup merupakan suatu konsep yang mengacu pada pencarian dan pemahaman makna, tujuan, dan nilai-nilai yang mendatangkan kepuasan mendalam, kebahagiaan, dan makna hidup. Ini tentang memahami makna kehidupan, memuaskan kebutuhan spiritual, dan terlibat dalam aktivitas yang membawa makna dan kepuasan emosional yang mendalam.

Pada dasarnya kebermaknaan hidup sudah ada pada diri manusia, manusia perlu memenuhi kebutuhan dasarnya guna memenuhi nilai-nilai kehidupannya, ketika kebutuhan dasar tersebut terpenuhi, nilai-nilai menjadi energi yang mendorong manusia untuk berbuat lebih banyak guna memenuhi nilai-nilai tersebut. Ketika seseorang memilih untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang selaras dengan nilai-nilai prinsipnya, mereka dapat memperoleh makna hidup yang positif dan menyenangkan (Utami & Setiawati, 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat Bustaman (2007) yang mengatakan bahwa makna hidup adalah sesuatu yang dianggap sangat penting dan berharga, memberikan nilai istimewa pada seseorang, dan layak dijadikan tujuan hidup.

Oleh karena itu, makna hidup dapat diartikan sebagai arah hidup untuk menemukan apa yang muncul dari diri sendiri, konsep-konsep yang dianggap bermakna. Makna dicapai dengan apa yang telah dilalui dan dijalani setiap individu dalam hidupnya. Selain itu, ada juga komitmen diri yang lebih besar terhadap makna hidup, dan makna ini dapat diungkapkan melalui peristiwa-peristiwa yang membahagiakan dan kurang diinginkan dalam hidup. Menurut Koeswara (1992), ada dampak yang disebabkan oleh kurangnya makna dalam kehidupan masyarakat, termasuk penyalahgunaan narkoba dan obat-obatan terlarang, minuman keras, perjudian, pencurian, pembunuhan, pemerkosaan, dan petualangan seksual. kekerasan seksual), bunuh diri, dan berbagai kejahatan lainnya yang merugikan kepentingan individu dan masyarakat.

Adapun solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah akibat negatif dari kebermaknaan hidup yang rendah terkhususnya pada mahasiswa rantau antara lain penggunaan terapi dzikir sebagai bentuk intervensi, Dzikir dapat meningkatkan kebahagiaan

hidup manusia, karena aspek Dzikir dapat mendorong seseorang untuk mengingat dan mengingat kembali potensi yang tersembunyi dalam diri. Ketika seseorang berdzikir sekaligus sebagai pengingat bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini diatur oleh SWT Allah dan tidak ada kekuatan di dunia ini selain kekuasaan SWT Allah. Orang yang ikhlas berdzikir hanya karena Allah akan memperoleh ketenangan jiwa dan dapat menjalani kehidupan yang baik (Mayasari, 2013). Menurut Ibnu Abbas R. A., dzikir adalah ide, wadah, dan sarana untuk membiasakan orang untuk berdzikir (ingat) kepada Allah ketika mereka tidak sholat. Tujuan dari dzikir adalah mengagungkan Allah, mensucikan hati dan jiwa, dan mengagungkan Allah sebagai hamba yang bersyukur. Dzikir dapat menyehatkan tubuh, membantu mengobati penyakit dengan Ruqyah, dan melindungi orang dari bahaya nafsu (Fatihuddin, 2010). Alasan penelitian ini menggunakan pelatihan sebagai cara mengamalkan dzikir adalah karena pelatihan ini mencakup unsur pembelajaran pengalaman Belajar dari pengalaman merupakan suatu proses yang berkesinambungan dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan pengalaman ini bermanfaat bagi kehidupan di masa depan. Hal ini dapat terjadi pada saat latihan (Hartati, 2002).

Dzikir merupakan salah satu teknik psikoterapi tahap Tahari dalam psikoterapi Islam (Subandi, 2013). Psikoterapi Islami mengobati penyakit jiwa, rohani, akhlak, atau jasmani dengan menggunakan ajaran Islam sebagai landasan proses penyembuhan penyakit jasmani atau rohani berdasarkan Al-Quran dan As-sunah (Kamila, 2020). Terapi dzikir yang berfokus pada pengulangan nama-nama Tuhan dan bacaan suci, dapat mempengaruhi makna hidup seseorang dengan memperkuat ikatan spiritual. Dalam ajaran Islam, dzikir telah dipakai sebagai pengobatan bermacam gangguan kejiwaan sejak zaman Rasulullah saw. Saat ini, terapi dzikir sudah dikembangkan dan telah diakui sebagai suatu cara dalam pengobatan yang ampuh dalam mencegah masalah kejiwaan. Perpaduan antara psikoterapi yang materinya berasal dari psikologi serta ajaran Islam khususnya dzikir menciptakan bentuk lain dari psikoterapi yang bertujuan untuk meningkatkan Kebermaknaan hidup manusia (Haryanto, 2014).

Terapi dzikir membantu individu merasakan hubungan yang lebih dalam dengan dirinya, meningkatkan kesadaran akan nilai-nilai spiritual, dan memberikan makna dan tujuan yang lebih dalam pada kehidupan sehari-hari. Hal ini memberikan rasa damai, sejahtera, dan pemahaman lebih dalam tentang makna hidup dan tujuan hidup pribadi. Dengan mengedepankan aspek spiritual dalam kehidupan mahasiswa, diharapkan mampu meningkatkan makna hidupnya dan mengatasi tantangan psikologis yang dihadapinya (Rofiqah, 2016; Syah, 2021; Kurniawan & Widyana, 2013).

Pemahaman mendalam tentang proses terapi dzikir merupakan dasar untuk merancang intervensi yang efektif. Terapi dzikir khusus diberikan kepada mahasiswa rantau, yang tujuannya adalah untuk menjaga pikiran tetap positif dan menjalani kehidupan yang damai. Pandangan individu terhadap hidup akan berubah dan setiap masalah akan memiliki makna tersendiri dalam kehidupan. Ketika makna hidup berhasil terpenuhi, maka individu

akan merasakan kehidupan yang bermakna, yang pada akhirnya akan menimbulkan rasa sejahtera dan menghindari hal-hal buruk terjadi selama diperantauan (Syah, 2021).

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak terapi dzikir terhadap peningkatan kebermaknaan hidup mahasiswa rantau, dengan mengumpulkan data-data ilmiah dari subjek, hasil penelitian diharapkan memberikan wawasan baru mengenai pengembangan strategi kesejahteraan psikologis untuk kebermaknaan hidup mahasiswa rantau dan menghindari dampak negatif rendahnya makna dalam kehidupan mahasiswa rantau melalui terapi dzikir yang diberikan karena terapi dzikir mampu berperan sebagai pengendalian diri, pengendalian nafsu, dapat mencegah keburukan, menjadi lebih sabar, lebih toleran, dan meningkatkan makna hidup (Ilham, 2005).

Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan dzikir sebagai sarana untuk meningkatkan makna hidup. Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa terapi dzikir akan memberikan efek positif terhadap peningkatan makna hidup di kalangan mahasiswa rantau. Dengan terapi dzikir, diharapkan akan terjadi perubahan positif dalam persepsi mahasiswa terhadap makna hidup mereka, sehingga memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang lebih luas dalam konteks kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

## Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen menggunakan desain eksperimen *randomized two-group desain posttest-only* yang terdiri atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pembandingan, karena dilakukan secara random, desain ini sudah memenuhi syarat untuk dilakukan penelitian eksperimental. Oleh karena itu, karena kedua kelompok penelitian sebanding satu sama lain, kesimpulan tentang pengaruh VB terhadap VT lebih akurat. Karena membuat dua kondisi yang berbeda pada dua kelompok penelitian, desain ini menggunakan prinsip metode perbedaan. Dilihat dari simbol desain ini, pengukuran VT dilakukan baik pada KE maupun KK di akhir penelitian dengan *posttest* (Seniati et al., 2020).

Kelompok eksperimen akan mendapatkan pelatihan dzikir sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan kebermaknaan hidup diantara subjek yang diberikan Pelatihan Dzikir dengan yang tidak diberikan Pelatihan Dzikir. Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua variabel, yaitu variabel independen adalah "Terapi Dzikir" dan variabel dependen adalah "Kebermaknaan Hidup." Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa rantau yang berada di. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berupa memilih sampel yang sesuai dengan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa rantau dan mahasiswa.

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur variabel kebermaknaan hidup dengan alat ukur yang mengacu pada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, adapun skala yang diterapkan peneliti kepada subjek, yaitu skala kebermaknaan hidup yang disampaikan Bastaman (2007) yang telah di modifikasi daftar pernyataan dan sebaran nomor

item oleh peneliti sebelumnya dengan 20 aitem (Afifah, 2022). Subjek diminta untuk menjawab pertanyaan dengan cara memilih salah satu dari jawaban yang tersedia yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Skor pada pertanyaan *favorable* bergerak dari 4 sampai 1, nilai 4 tertinggi diberikan pada jawaban sangat sesuai, 3 untuk jawaban sesuai, 2 untuk jawaban tidak sesuai, 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai. Sebaliknya skor untuk pertanyaan *unfavorable* bergerak dari 1 sampai 4. Nilai 4 untuk sangat tidak sesuai, 3 untuk tidak sesuai, 2 untuk jawaban sesuai, 1 untuk jawaban sangat sesuai. Semakin tinggi skor berarti subjek memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi. Sebelum subjek diberikan kuesioner kebermaknaan hidup, mereka akan diberikan terapi dzikir yang dimana subjek melakukan dzikir secara mandiri setelah shalat isya selama 1 minggu dengan mendengarkan *playlist* video dzikir yang diberikan peneliti.

Penelitian ini menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25 untuk melakukan analisis data. Dalam analisis ini, dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima pelatihan dzikir dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan serupa dibandingkan satu sama lain dalam hal tingkat kebermaknaan hidup. Untuk menganalisis perbedaan ini, metode Independent Sampel t-Test digunakan. Metode ini memungkinkan penelitian untuk menentukan secara statistik apakah ada perbedaan signifikan dalam tingkat kebermaknaan hidup antara kedua kelompok setelah perlakuan pelatihan dzikir. Analisis ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak perlakuan terhadap tingkat kebermaknaan hidup di antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang sama.

## Hasil dan Pembahasan

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian memiliki distribusi normal. Data normal dianggap sebagai persyaratan mutlak atau persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis statistik parametrik, yang mencakup uji sampel t-test berpasangan dan uji sampel t-test independen. Jika uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak normal, maka kita akan menggunakan analisis statistik nonparametrik, seperti uji wilcoxon dan uji mann whitney. Dua jenis uji normalitas yang paling umum digunakan dalam statistik parametrik adalah Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk (Sulaiman et al., 2022).

Tabel 1  
*Mengukur normalitas data*

Tests of Normality	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	GROUP	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df

HASIL	KE	.196	15	.127	.949	15	.509
	KK	.185	15	.178	.900	15	.096

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel Shapiro Wilk digunakan sebagai hasil uji normalitas karena jumlah sampel (N) untuk kelompok eksperimen dan kontrol adalah 15, yang menunjukkan bahwa sampel termasuk kecil. Shapiro Wilk digunakan karena sampel yang diteliti kecil (Rosiyanti, 2015). Dari Tabel tersebut didapatkan Nilai P (Sig.) pada KE sebesar 0,509 dan KK sebesar 0,096 yang berarti  $P > 0,05$ . Oleh karena itu, data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas menentukan apakah varians atau keberagaman, data dari dua atau lebih kelompok sama atau heterogen. Salah satu syarat (bukan syarat mutlak) uji sampel independen t adalah data homogen. Karena ada dua *output* dalam uji sampel independen t, yaitu data homogen dan data tidak homogen, untuk tujuan menentukan *output* mana yang akan dimaknai. Dalam penelitian ini, uji data homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variasi antara data *post-test* kelompok eksperimen dan data *post-test* kelompok kontrol homogen atau tidak (Hasyim et al., 2021). Berdasarkan Adiansha et al. (2020) untuk uji homogenitas, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Nilai signifikansi atau Sig. kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa variasi dalam dua atau lebih populasi data tidak seragam (tidak homogen).
- Nilai signifikansi atau Sig. lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa variasi dari dua atau lebih populasi data adalah sama (homogen).

Tabel 2

Mengukur homogenitas data

#### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	11.067	1	28	.002
	Based on Median	8.880	1	28	.006
	Based on Median and with adjusted df	8.880	1	25.031	.006
	Based on trimmed mean	11.163	1	28	.002

Berdasarkan tabel *output* SPSS “Test of Homogeneity of Variance” di atas, diketahui nilai signifikansi *Based on Mean* sebesar  $0,002 < 0,05$  yang dapat disimpulkan bahwa varian data *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah tidak sama (heterogen), tetapi uji homogenitas adalah salah satu syarat dan bukan syarat mutlak dalam pengujian Independent Sampel Test, maka Uji tersebut masih dapat digunakan karena data telah terdistribusi normal pada pengujian normalitas (table 1).

### Kelompok Statistik

Tabel 3

Mengukur statistik kelompok

Group Statistics					
	GROUP	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HASIL	KE	15	65.1333	7.04948	1.82017
	KK	15	56.5333	13.35165	3.44738

Berdasarkan hasil Kelompok Statistik diperoleh rata-rat nilai untuk Kelompok Eksperimen dengan *mean* 65,1333 memiliki skor yang lebih tinggi daripada Kelompok Kontrol dengan *mean* 56,5333. Sekilas memang terlihat perbedaan nilai rata-rata diantara kedua kelompok, tetapi ini belum cukup untuk menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Oleh karena itu, untuk menguji apakah ada perbedaan signifikan skor kebermaknaan hidup antara kedua kelompok tersebut dilakukan pengujian perbandingan skor dilakukan dengan *independent sample t-test*.

**Uji Independen Sampel T**

Tabel 4  
 Berisi data uji-t sampel independen

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
HASIL	Equal variances assumed	11.067	.002	2.206	28	.036	8.60000	3.89839	.61451	16.58549
	Equal variances not assumed			2.206	21.243	.039	8.60000	3.89839	.49849	16.70151

Berdasarkan hasil pengujian *independent sampel t-test* pada kolom *Levene's Test for Equality of Variances* diperoleh nilai sig = 0,002 > 0,05. Pada nilai Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol memiliki varian angka tidak sama, dengan demikian untuk menguji perbedaan dua rata-rata nilai yang dilihat adalah pada bagian *equal variances not assumed* (bagian bawah). Untuk menguji kesamaan dua rata-rata dapat dilihat pada kolom *t-test for Equality of Means*, pada kolom *t-test for Equality of Means* diperoleh Sig. 0,036 < 0,05 sehingga hipotesis yang telah dinyatakan sebelumnya diterima.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyu Kurniawan dan Rahma Widyana (2014) berjudul “Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa” yang menunjukkan bahwa kelompok yang diberi pelatihan dzikir (KE) dan kelompok yang tidak diberi pelatihan dzikir (KK) memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang berbeda. Kelompok yang diberi pelatihan dzikir memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang lebih tinggi daripada kelompok yang tidak diberi pelatihan dzikir. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan dzikir cukup efektif untuk membantu mahasiswa meningkatkan kebermaknaan hidup.

## Simpulan

Dari penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan dzikir berpengaruh pada tingkat kebermaknaan hidup mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian independent sampel t-test yang menunjukkan signifikansi 0,036 yang lebih rendah dari 0,05. Oleh karena itu, kelompok eksperimen yang menerima pelatihan dzikir berbeda dengan kelompok control yang tidak menerima perlakuan. Kelompok eksperimen menunjukkan tingkat kebermaknaan hidup yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan dzikir memiliki potensi untuk meningkatkan kebermaknaan hidup mahasiswa rantau.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variable kontrol yang lebih ketat untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat. Pertimbangkan juga faktor-faktor lain seperti memberikan terapi dzikir yang tidak terasa membosankan bagi subjek, seperti dzikir yang singkat namun memiliki frekuensi yang banyak sehingga subjek merasa nyaman dan tidak merasa berat ketika melakukannya.

## Referensi

- Adiansha, A. A., Khatimah, H., & Asriyadin. (2020). Pengembangan Kreativitas Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Model Brain Based Learning Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.37630/jpm.v10i1.327>
- Afifah, F. (2022). *Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Konsep Diri dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang*. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa
- Devinta, M., Hidayah, N., & Hendrastomo, G. (2015). Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 1–15.
- Fatihuddin. (2010). *Tentran Hati Dengan Dzikir*. Delta Prima Press.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hartati. (2002). *Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah mada.
- Haryanto, R. (2014). Dzikir: Psikoterapi dalam Prespektif Islam. *Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial*, 9(2), 341–342.
- Hasyim, A. F., Munawar, B., & Ma'arif, M. (2021). Penggunaan Media Video Untuk Meningkatkan Pemahaman Karakteristik Arus Searah Dan Bolak-Balik Pada Peserta



- didik MAN 1 Pandeglang. *Jurnal Pendidikan*, 9(1), 108–115.  
<https://doi.org/10.36232/pendidikan.v9i1.545>
- Ilham, M. A. (2005). *Renungan-renungan Dzikir*. Depok: Intuisi Press
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 4(1), 40-49.
- Koeswara, E. (1992). *Logoterapi Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kurniawan, W., & Widyana, R. (2013). Pengaruh Pelatihan dzikir terhadap peningkatan kebermaknaan hidup pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 5(2), 217-238.
- Mayasari, R. (2013). Islam dan Psikoterapi. *Al-Munzir*, 6(2).
- Rofiqah, T. (2016). Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 3(2).
- Rosiyanti, H. (2015). Implementasi Pendekatan Pembelajaran Konstruktivisme Terhadap Pemahaman Konsep Matematika Mahasiswa Materi Transformasi Linier. *Fibonacci: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 1(2), 25–36.  
<https://doi.org/10.24853/fbc.1.2.25-36>
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2020). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.
- Subandi, M. A. (2013). *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sulaiman, S., Agus, M., & Indramini, I. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Film Animasi Terhadap Kemampuan Menulis Teks Narasi Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Kode: Jurnal Bahasa*, 11(3).  
<https://doi.org/10.24114/kjb.v11i3.38827>
- Syah, A. M. (2021). Hubungan Intensitas Berdzikir dengan Kebermaknaan Hidup Santri Kalong. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 83-88.
- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2019). Makna hidup pada mahasiswa rantau: analisis faktor eksploratori skala makna hidup. *Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 11(1), 29–39.