



Psikoterapi Dzikir Untuk Meningkatkan Rasa Syukur

Puput Mulyono^{1*}, Singgih Purnomo²

^{1,2} Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

Alamat: Jl. K.H Samanhudi No.93, Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: puput_mulyono@udb.ac.id

Abstract This study aims to determine whether there is an increase in gratitude after being given dhikr therapy training to students. This study uses a quantitative experimental method. The subjects in this study were 18 students using a purposive sampling technique. The data collection method used was a gratitude scale as a pretest and posttest. The training was carried out in 1 meeting with measurements before the training (pretest) and after the training ended (posttest). Data were analyzed using the Wilcoxon rank test using SPSS 25.0 for windows. The results of the study showed that: (1) there was a significant increase in gratitude after being given dhikr therapy with statistical results ($Z = -2.677$ and $p = 0.007$ ($p < 0.05$)); (2) there was no difference in gratitude scores before and after in the control group that was not given dhikr therapy with statistical results ($Z = -1.409$ and $p = 0.159$ ($p > 0.05$)).

Keywords: dhikr, gratitude, psychotherapy

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan rasa syukur sesudah diberikan pelatihan terapi dzikir pada santri. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 18 santri dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala rasa syukur sebagai pretest dan posttest. Pelatihan dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan dengan pengukuran sebelum pelatihan (pretest) dan sesudah pelatihan berakhir (posttest). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon rank dengan menggunakan SPSS 25.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat peningkatan rasa syukur yang signifikan sesudah diberikan terapi dzikir dengan hasil statistik ($Z = -2,677$ dan $p = 0,007$ ($p < 0,05$)); (2) tidak terdapat perbedaan skor rasa syukur sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi dzikir dengan hasil statistik ($Z = -1,409$ dan $p = 0,159$ ($p > 0,05$)).

Kata kunci: dzikir, psikoterapi, syukur

1. LATAR BELAKANG

Syukur merupakan topik yang telah lama dibicarakan dalam bidang keilmuan filsafat dan teologi. Berbagai ilmuwan psikologi telah mencoba melanjutkan pembahasan tentang rasa syukur untuk menemukan definisi konsep yang komprehensif. Keberagaman dapat diilustrasikan melalui kecenderungan umum untuk menyadari dan menyikapinya dengan perasaan bersyukur kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan apa yang diperoleh individu (Eriyanda & Khairani, 2018; Nashori et al., 2020). Menurut (Rachmadi et al., 2019) rasa syukur dapat dijadikan pedoman dalam berperilaku terhadap sesama manusia dan perantara dalam bersyukur kepada Tuhan.

Bentuk rasa syukur kepada Tuhan dapat berupa perasaan senang dan bersyukur sebagai respon atas penerimaan kebaikan. Perasaan positif pada diri sendiri juga merupakan bagian dari kebahagiaan, seperti rasa kagum, syukur, dan penghargaan diri serta penerimaan terhadap

Received Oktober 30, 2022; Accepted Desember 20, 2022; Published Januari 26, 2023

* Puput Mulyono, puput_mulyono@udb.ac.id

kehidupan itu sendiri (Wijayanti et al., 2020; Zhu et al., 2020). Penerimaan diri dan rasa syukur membuat seseorang merasa bahagia, optimis, dan semakin intens merasakan kepuasan hidup. Adanya rasa syukur dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif seperti menikmati a hadiah atau sesuatu yang diinginkan dalam hidupnya, sehingga individu mampu mencapai kemungkinan kepuasan dan kegembiraan sebesar-besarnya dari sistem yang ada (Jans-Beken et al., 2020; Kristanto, 2016; Munandar, 2020).

Rasa syukur juga selalu dikaitkan dengan berbagai emosi positif; berbagai macam emosi negatif hanya akan menimbulkan kecemasan dan ketegangan dalam hidup. Emosi positif yang rutin dapat membuat individu menjadi lebih sehat dan tangguh, mendorong individu untuk berfungsi secara optimal, sejahtera, dan berkembang. Emosi positif sendiri memperluas strategi pemecahan masalah dan dapat menghilangkan efek samping dari emosi negatif (Locklear et al., 2021; Yu et al., 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mukhlis, 2015) menunjukkan bahwa dibandingkan dengan individu yang bersyukur dilaporkan mengalami kebahagiaan, harapan, kebanggaan, suasana hati positif, optimisme, kepuasan hidup, vitalitas, religiusitas, dan spiritualitas yang lebih besar serta cenderung melaporkan lebih sedikit rasa iri dan depresi. dibandingkan dengan individu yang kurang bersyukur. Jika pengalaman individu di masa lalu dan sekarang dapat memperkuat kesetiaan, maka keberagaman akan menguatkan individu dalam menatap masa depan. Individu yang bersyukur akan selalu optimis dan penuh harapan.

Hasil dari penyaringan yang telah dilakukan peneliti kepada mahasiswa. Menurut (Suseno & Pramithasari, 2019), tingkat syukur seseorang mempunyai pengaruh terhadap kondisinya. Seseorang dengan tingkat rasa iri yang tinggi dan tingkat depresi yang rendah. Sebaliknya, seseorang dengan tingkat rasa iri yang rendah akan cenderung memiliki sikap iri hati dan depresi.

2. KAJIAN TEORITIS

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kristanto, 2016) yang menyatakan bahwa rasa syukur merupakan mekanisme coping yang dapat membentuk atribusi positif dan terbukti dapat mencegah stres dan depresi. Rasa syukur ini dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, salah satunya dengan berdzikir. Dzikir dapat dilakukan sebagai upaya mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara mengingatnya, dzikir juga dapat dilakukan untuk selalu mengingat Tuhan, dengan sikap takut dan berharap hanya kepada-Nya, merasa yakin bahwa manusia selalu berada dalam kehendak Tuhan dan segala sesuatunya. dan urusannya (Gastril dkk., 2020; Wulandari & Huriyati, 2015).

Dzikir dapat membantu individu membentuk persepsi lain selain rasa takut yaitu keyakinan bahwa setiap hal yang menyakitkan atau baik atau negatif akan dapat diatasi dengan baik dengan pertolongan Tuhan, ketika individu terbiasa berpikir, maka individu akan merasakan dirinya sendiri. dekat dengan Tuhan, berada dalam pemeliharaan dan perlindungan-Nya, sehingga akan membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, damai, dan bahagia (Hussein, 2018; Kumala dkk., 2017; Rochdiat M dkk., 2019)

Dzikir dapat dilakukan dengan menyebut bacaan dzikir dengan niat mengingat Allah. Dzikir dipilih karena pengucapan kata-katanya yang berulang-ulang dan diyakini memiliki lebih banyak efek pada tubuh daripada kata-kata yang tidak berarti. Umat Islam meyakini bahwa menyebut Allah (dzikir) secara berulang-ulang dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai macam penyakit, apabila seorang muslim sudah terbiasa berdzikir maka individu akan merasa tenang sehingga kemudian menekan kerja sistem syaraf simpatis dan mengaktifkan kerja sistem syaraf simpatis. sistem saraf parasimpatis (Agnieszka et al., 2020; Bakar et al., 2020; Niko, 2018; Sarnoto & Wibowo, 2021). Oleh karena itu, dzikir juga dapat digunakan sebagai metode terapi.

Terapi dzikir berupaya mendatangkan kegembiraan kepada Allah dalam aktivitas sehari-hari baik dengan menyebutkan bacaan-bacaan tertentu sesuai Al-Qur'an dan Sunnah maupun dengan merenungkan penciptaan makhluk-Nya. Apabila dzikir dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari maka dampak positif seperti yang digambarkan akan muncul dalam kehidupan sehari-hari. individu. Dzikir banyak mengandung esensi kejiwaan yaitu dzikir sebagai media relaksasi dimana fokus relaksasi ini bukan pada penghasutan otot melainkan pada kalimat-kalimat tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme yang teratur dan sikap pasrah terhadap objek transendensi yaitu Tuhan. Ungkapan tersebut dapat berupa nama Tuhan atau kata lain yang mempunyai makna menenangkan dan menyejukkan (Kusumadiyanti et al., 2021; Niko, 2018; Ni'matuzzakiah, 2020).

Dzikir dapat dijadikan sebagai media katarsis dimana dzikir akan selalu berkaitan dengan doa dan mempunyai ikatan yang kuat terutama dalam kaitannya dengan kesembuhan hati, sehingga dzikir lebih utama jika disampaikan dalam doa yang ikhlas. Dzikir juga dapat dijadikan sebagai media pengharapan kepada Allah dimana dzikir akan menimbulkan perasaan optimis kepada Allah bahwa Allah akan selalu menolong seseorang dalam menghadapi segala musibah yang menimpa. Terapi dengan metode Dzikir sebagai media berserah diri kepada Tuhan dapat membuat individu terus mengingat penciptanya, sehingga individu selalu gembira dan bahagia dengan apa yang telah Tuhan berikan kepada dirinya (Bono et al., 2020; Niko, 2018). Latar belakang di atas telah menjelaskan keberagaman dan dzikir yang dapat dijadikan

metode terapi. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tergiur untuk melakukan penelitian dengan metode eksperimen kuantitatif dengan judul psikoterapi dzikir untuk meningkatkan rasa syukur.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest posttest control group design. Subjek akan dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan memilih berdasarkan hasil skala.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur penelitian berupa skala likert. Alat ukur penelitian yang digunakan adalah skala keberagaman. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi serta pengetahuan seseorang atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial (Syofian dkk, 2015).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum menganalisis data lebih lanjut dalam uji hipotesis, perlu dilakukan terlebih dahulu uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji asumsi data penelitian adalah sebagai berikut: Uji Normalitas, uji normalitas untuk melihat simpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritis. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik analisis uji normalitas Shapiro-Wilk karena subjeknya kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah $p > 0,05$ maka distribusi dikatakan normal dan jika $p < 0,05$ maka distribusi dinyatakan abnormal (Santoso, 2015).

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon Pretest-Posttest pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

			<i>PreTest</i>	<i>PostTest</i>	
Experiment	-2,677	0,007	45,67	61,44	Significant
Control	-1,409	0,159	60,89	56,11	Insignificant

Berdasarkan tabel 1 di atas, pada skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen diperoleh hasil perhitungan statistik (Z) sebesar -2,677 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan skor higiene sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi dzikir, sehingga terdapat peningkatan efikasi yang signifikan setelah diberikan perlakuan terapi dzikir. Pada skor pretest dan posttest pada kelompok kontrol diperoleh hasil perhitungan statistik (Z) sebesar -1,409 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,159 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor efikasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi dzikir pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan terapi dzikir.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat keberagaman pada subjek sesudah (posttest) diberikan perlakuan berupa terapi dzikir yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol posttest yang tidak diberikan perlakuan.

Hasil Uji U Mann-Whitney pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol, skor posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh hasil perhitungan Hasil statistik (Z) sebesar -1,646 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,100 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H₀ diterima dan H₁ ditolak yang berarti tidak terdapat perbedaan derajat keragaman antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan terapi dzikir dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan terapi dzikir.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat keberagaman antara sebelum dan sesudah pelatihan terapi dzikir pada kelompok eksperimen mahasiswa Universitas Mulawarman. Berdasarkan hasil analisis hipotesis menggunakan Wilcoxon uji, diperoleh perhitungan statistik (Z) sebesar -2,677 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,007 ($p < 0,05$).

Hal ini menunjukkan H₁ diterima dan H₀ ditolak yang berarti terdapat perbedaan skor kebersihan sebelum dan sesudah perlakuan terapi dzikir, sehingga terdapat peningkatan efikasi yang signifikan setelah diberikan perlakuan terapi dzikir. Peningkatan skor mean dapat dilihat dari meannya tes awal nilai = 45,67 dan berarti posttest = 61.44. Artinya pelatihan terapi dzikir terbukti efektif meningkatkan kepuasan mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Hal ini dibandingkan dengan hasil yang diperoleh antara tes awal Dan tes pasca pada kelompok kontrol diperoleh perhitungan statistik (Z) sebesar -1,409 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,159 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan terapi dzikir tidak mempunyai perbedaan tingkat pretest dan after (tes pasca) skor.

Berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh (Febrina, 2018; Kumala et al., 2017) dijelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara terapi dzikir dengan keberagaman. Semakin tinggi terapi dzikir maka semakin tinggi tingkat kepuasannya, begitu pula sebaliknya semakin rendah terapi dzikir maka kepuasannya semakin rendah. Hal di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kamila, 2020; Mamat & Zarif, 2019; Wasudin et al., 2022) menjelaskan bahwa salah satu Dhizkr yang populer di kalangan masyarakat adalah Dhizkr Dzikir Al-Matsurat. Al-Matsurat merupakan kumpulan doa, dzikir, dan ayat Alquran karangan Al-Banna yang berupaya untuk mengurangi stres dan meningkatkan keberagaman, karena berpikir dapat meningkatkan kebahagiaan siswa.

Bagi pelajar pada umumnya, dzikir untuk meningkatkan keberagaman masih kurang diterapkan. Apalagi banyaknya tugas mata kuliah yang dirasakan mahasiswa terkadang membuat mahasiswa sering mengeluh terhadap tugas kuliahnya dan seringkali mahasiswa ingin berhenti belajar karena perasaan lelah. Sehingga menimbulkan rasa cemas dan khawatir pada diri siswa (Anshory & Ahmad, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nita Rohayati, 2016; Puti Febrina Niko, 2018; Sulistyawati et al., 2019) menyatakan bahwa terapi dzikir dapat memberikan pengaruh positif berupa optimisme, keberagaman, lebih mengontrol diri, dan perasaan tenang. dan relaksasi. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Eriyanda & Khairani, 2018; Nugraha Kusuma et al., 2020; Wahyuni et al., 2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kebahagiaan dengan kebahagiaan yang dirasakan siswa. Artinya dengan menerapkan dzikir akan menimbulkan efek syukur dan menghilangkan rasa cemas dan khawatir pada diri siswa.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat toksisitas pada subjek setelah posttest diberikan perlakuan berupa terapi dzikir yaitu kelompok eksperimen dan tes pasca kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Berdasarkan hasil hipotesis analisis menggunakan man whitney kamu tes, itu tes pasca skor pada kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh hasil statistik hitung (Z) sebesar $-1,646$ dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,100$ ($p > 0,05$).

Hal ini menunjukkan H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti tidak terdapat perbedaan derajat keragaman antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan terapi dzikir dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan terapi dzikir. Artinya pelatihan terapi dzikir terbukti kurang efektif dalam meningkatkan kebahagiaan siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini bukan berarti terapi dzikir tidak efektif namun dipengaruhi oleh responden dan peneliti dalam mengikuti atau melaksanakan terapi relaksasi dzikir, sehingga hipotesis ditolak atau tidak berpengaruh (Day et al., 2020; Fincham & May, 2021; Sucinindyasputeri, 2017)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Cunha et al., 2019; Mukhlis & Magister Profesi Psikologi, 2015; Wood et al., 2010) menyatakan bahwa terapi dzikir memberikan kontribusi efektif untuk meningkatkan multiplisitas sebesar $50,7\%$. Hipotesis penelitian ini adalah meningkatkan efikasi kelas Siswa SMA XII. Manfaat yang diperoleh peserta melalui pelatihan ini menerapkan terapi dzikir untuk meningkatkan rasa syukur pada siswa.

Siswa harus menerapkan terapi dzikir dengan baik, untuk mengingat segala nikmat yang Allah SWT berikan. Siswa melafalkan kalimat dzikir untuk mendapatkan pahala dan mendatangkan rasa syukur di hati manusia serta tidak membandingkan kehidupannya dengan kehidupan makhluk lain. Selain itu berpikir akan merasakan diri dekat dengan Allah SWT dalam lindungan-Nya yang berpeluang membangkitkan harga diri, kekuatan, perasaan aman, damai, dan bahagia (Perwataningrum et al., 2016; Sawyer et al., 2022; Shi & Du, 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan terapi dzikir cukup efektif untuk meningkatkan ukuran siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari karena terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi dzikir pada kelompok eksperimen. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak adanya tindak lanjut untuk mengetahui berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk meningkatkan keberagaman siswa yang diberikan pelatihan terapi dzikir karena keterbatasan waktu dalam pelatihan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Pertama, Terdapat perbedaan tingkat kepuasan santri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi dzikir. Kedua, Tidak terdapat perbedaan tingkat kepuasan antara siswa yang mengikuti pelatihan terapi dzikir dengan siswa yang tidak mengikuti terapi dzikir. Ketiga, Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan terapi dzikir terbukti efektif meningkatkan kepuasan santri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Ada beberapa hal yang perlu disempurnakan agar pelaksanaan penelitian selanjutnya dapat memberikan hasil yang lebih optimal yaitu subjek dapat mengamalkan dzikir dalam kehidupan sehari-hari agar memiliki perasaan lebih tenang dan selalu merasa bersyukur atas nikmat yang telah diberikan olehnya. Allah SWT dan p Selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam apa yang dapat meningkatkan ukuran dengan waktu yang lebih lama agar dapat digunakan tindak lanjut untuk mengetahui berapa lama peningkatan kepuasan siswa terhadap pelatihan terapi dzikir. Untuk selanjutnya Peneliti sebaiknya mengumpulkan lebih banyak teori dan referensi mengenai ukuran serta terapi terkait yang digunakan agar isi penelitian ini menjadi lebih akurat karena penelitian ini masih terbatas dalam menggunakan teori, penelitian terdahulu, dan referensi lainnya.

DAFTAR REFERENSI

- Agnieszka, L., Katarzyna, T., & Sandra, B. (2020). Empathy, resilience, and gratitude – Does gender make a difference? *Anales de Psicologia*, 36(3). <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Anshory, J., & Ahmad, L. O. I. (2019). The effect of dhikr before bedtime on sleeping duration and weight among primary school children. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(6). <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01330.5>
- Bakar, A., Suhartatik, S., & Hidayati, L. (2020). Combined benson and dhikr relaxation reduces anxiety and pulse frequency of inpatient cardiacs in hospitals. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(4). <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.04.250>
- Bono, G., Reil, K., & Hescocx, J. (2020). Stress and wellbeing in urban college students in the u.S. during the covid-19 pandemic: Can grit and gratitude help? *International Journal of Wellbeing*, 10(3). <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i3.1331>
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>
- Day, G., Robert, G., & Rafferty, A. M. (2020). Gratitude in Health Care: A Meta-narrative Review. *Qualitative Health Research*, 30(14). <https://doi.org/10.1177/1049732320951145>
- Eriyanda, D., & Khairani, M. (2018). KEBERSYUKURAN DAN KEBAHAGIAAN PADA WANITA YANG BERCERAI DI ACEH. *PSIKODIMENSIA*, 16(2). <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1269>
- Febrina, P. (2018). Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal ISLAMIKA*, 01(01).
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2021). Generalized gratitude and prayers of gratitude in marriage. *Journal of Positive Psychology*, 16 (2). <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716053>
- Gasril, P., Suryani, S., & Sasmita, H. (2020). Pengaruh Terapi Psikoreligious: Dzikir dalam Mengontrol Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia yang Muslim di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3). <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1063>
- Hussein, J. W. (2018). The social–psychological and phenomenological constructs of spirituality in the culture of dhikr in Eastern Ethiopia. *Culture and Psychology*, 24(1). <https://doi.org/10.1177/1354067X16672415>
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *Journal of Positive Psychology*, 15(6). <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>

- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1).
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. *Psychology & Humanity*, 1(1).
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Kusumadiyanti, E. I., Darmawan, R. E., & Lestari, S. (2021). Dhikr And Wudu As Therapy On Spiritual Distress In Hypertension Patients. *JENDELA NURSING JOURNAL*, 5(2). <https://doi.org/10.31983/jnj.v5i2.7968>
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Locklear, L. R., Taylor, S. G., & Ambrose, M. L. (2021). How a Gratitude Intervention Influences Workplace Mistreatment: A Multiple Mediation Model. *Journal of Applied Psychology*, 106(9). <https://doi.org/10.1037/apl0000825>
- Mamat, M. A., & Zarif, M. M. M. (2019). The importance of dhikr in learning according to malay manuscript: A study on mss 2906 (b) tibyān al-marām. *Journal of Al-Tamaddun*, 14(1). <https://doi.org/10.22452/JAT.vol14no1.4>
- Mukhlis, H., & Magister Profesi Psikologi, P. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gadiah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3).
- Munandar, S. A. (2020). Peran Tarekat dalam Mendidik Moral Generasi Muda: Studi Terhadap Tarekat Syāziliyyah di Pondok Pesantren Darussalam Magelang. *Raheema*, 7(2).
- Nashori, H. F., Diana, R. R., & Hidayat, B. (2020). The trends in islamic psychology in Indonesia. In *Research in the Social Scientific Study of Religion* (Vol. 30). https://doi.org/10.1163/9789004416987_010
- Niko, F. P. (2018). Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal ISLAMIKA*, 01(01).
- Ni'matuzzakiah, E. (2020). The Influence of Asmaul Husna Dhikr on Adolescent Emotional Intelligence. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v1i1.7>
- Nita Rohayati. (2016). RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(2). <https://doi.org/10.36805/psikologi.v1i2.689>

- Nugraha Kusuma, A., Rahmawati, D., Iusiani, M., & Dede, R. (2020). The effect of Dhikr therapy on anxiety levels in chronic kidney failure patients that have done hemodialysis therapy in Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 30. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.048>
- Perwataningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2016). PENGARUH TERAPI RELAKSASI ZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA DISPEPSIA. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(2). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art1>
- Puti Febrina Niko. (2018). Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal ISLAMIKA*, 01(01).
- Rachmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q. (2019). Kebersyukuran : studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2).
- Rochdiat M, W., Hestu, E., & Lestiawati, E. (2019). Dhikr As Nursing Intervention to Reduce Stress In Health Science Students. *INDONESIAN NURSING JOURNAL OF EDUCATION AND CLINIC (INJEC)*, 4(1). <https://doi.org/10.24990/injec.v4i1.222>
- Santoso, S. (2015). *PSS20 Pengolahan Data Statistik di Era Informasi*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Sarnoto, A. Z., & Wibowo, S. (2021). Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Ulumuddin : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 11(1). <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v11i1.740>
- Sawyer, K. B., Thoroughgood, C. N., Stillwell, E. E., Duffy, M. K., Scott, K. L., & Adair, E. A. (2022). Being Present and Thankful: A Multi-Study Investigation of Mindfulness, Gratitude, and Employee Helping Behavior. *Journal of Applied Psychology*, 107(2). <https://doi.org/10.1037/apl0000903>
- Shi, M., & Du, T. (2020). Associations of emotional intelligence and gratitude with empathy in medical students. *BMC Medical Education*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02041-4>
- Sucinindyasputeri, R. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 30–41.
- Sulistiyawati, R., Probosuseno, & Setiyarini, S. (2019). Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(4). https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_33_19
- Suseno, M. N., & Pramithasari, A. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2). <https://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.240>

- Syofian, S., Setiyaningsih, T., & Syamsiah, N. (2015). Otomatisasi metode penelitian skala likert berbasis web. *Prosiding Semnastek*.
- Wahyuni, S., Anies, Soejoenoes, A., Putra, S. T., & Syukur, M. A. (2018). Spiritual dhikr reduces stress and depression symptom on primigravidas. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 12(3).
- Wasudin, W., Mumtaza, S. N., Muthoharoh, I., Abidah, T. U., & Hyoscyamina, D. E. (2022). Al-Ma'tsurat therapy to increase the gratitude of mothers who accompany children in distance learning. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 11(1), 29–37.
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2020). Kontribusi kebersyukuran dalam peningkatan kualitas hidup kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Psycho Idea*, 18(1), 33–44.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 30, Issue 7). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wulandari, I., & Huriyati, A. (2015). Anxiety's level of bantenes patient's: the effect of dhikr therapy before surgical procedure. *International Journal of Research in Medical Sciences*. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20151518>
- Yu, H., Gao, X., Zhou, Y., & Zhou, X. (2018). Decomposing gratitude: Representation and integration of cognitive antecedents of gratitude in the brain. *Journal of Neuroscience*, 38(21). <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2944-17.2018>
- Zhu, R., Xu, Z., Tang, H., Wang, H., Zhang, S., Zhang, Z., Mai, X., & Liu, C. (2020). The dark side of gratitude: Gratitude could lead to moral violation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 91. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2020.104048>