



## Efektivitas Dzikir untuk Menurunkan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Suku Melayu di Pontianak

Received: 05<sup>th</sup> April 2019; Revised: 06<sup>th</sup> April 2019; Accepted: 19<sup>th</sup> July 2019

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/.....>

Ema Zati Baroroh\*)  
Institut Agama Islam Negeri Pontianak,  
Indonesia  
E-mail: Emazati@iainptk.ac.id

Syarifah Fathiyah Azzahrah  
Institut Agama Islam Negeri Pontianak,  
Indonesia  
E-mail: fathiyah.almutahar@gmail.com

\*) Corresponding Author

**Abstrak:** Idealnya masyarakat suku Melayu menjalankan nilai-nilai agama Islam dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkup pendidikan, sosial, dan sebagainya. Pemuda Melayu yang mengenyam pendidikan hingga menjadi mahasiswa juga berperan penting dalam mewujudkan hal tersebut. Umumnya mahasiswa ketika telah mencapai tingkat akhir kerap kali merasakan stres yang disebabkan tuntutan penyelesaian tugas dan tanggung jawab. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi dzikir ini sendiri, setelah dilakukan intervensi dzikir yang diberikan kepada mahasiswa melayu. Pemilihan subjek penelitian ini menggunakan purposive sampling kepada mahasiswa melayu di IAIN Pontianak. Adapun kriteria khusus dalam menentukan subjek yaitu mahasiswa yang berumur 20 sampai dengan 23 tahun, berjenis kelamin perempuan, mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan S1, sedang mengerjakan skripsi dan mengalami stress akademik. Subjek pada penelitian ini berjumlah 3 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Stress Akademik Mahasiswa Akhir dengan nilai  $\alpha$  0.687. Analisa data menggunakan metode paired sample of t test. Berdasarkan hasil uji hipotesis Berdasarkan hasil pengujian hipotesis didapatkan tingkat signifikansi sebesar 0,025 ( $p < 0,05$ ), sehingga hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat stress akademik sebelum dan sesudah intervensi. Hasil, temuan, keterbatasan dan rekomendasi akan dibahas pada penelitian ini.

**Kata Kunci:** Stres akademik, skripsi, dzikir, eksperimen

**How to Cite:** Baroroh, E.Z., & Azzahrah, S. F. (2024). Efektivitas dzikir untuk menurunkan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir suku melayu di Pontianak. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 15(1), 32 – 45. DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/6490>

### PENDAHULUAN:

Melayu merupakan salah satu suku yang mendiami daerah di Kalimantan Barat. Masyarakat Melayu di wilayah tersebut berasal dari anak benua Asia Tenggara seperti Malaysia, Burma, dan lain-lain, serta ada juga yang berpendapat mereka adalah orang-orang dayak yang

memeluk Islam (Batubara, 2017). Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa asal muasal suku Melayu yang ada di Kalimantan Barat yaitu imigran dari negara lain, meskipun pendapat lain menyebutkan bahwa orang-orang Melayu adalah suku Dayak yang telah menjadi muslim.

Selain itu, terdapat pula pendapat dari Ismunandar (2023) yang menyatakan

bahwa suku Melayu di Kalimantan Barat merupakan kerabat dekat dengan Melayu di Brunei Darussalam, sehingga tradisi, bahasa, serta pola pikir juga cenderung sama. Seiring berjalannya waktu, masyarakat Melayu berkembang pesat di sejumlah daerah di Kalimantan Barat dan menjadi kerajaan-kerajaan dengan budaya Melayu. Purba, dkk (dalam Yusriadi, 2018) menyebutkan bahwa terdapat 13 kerajaan Melayu, yakni Sambas, Pontianak, Mempawah, Sukadana, Ketapang, Sintang, serta Landak. Keberadaan kerajaan tersebut yang kemudian menjadi cikal bakal terbentuknya tradisi dan adat istiadat suku Melayu.

Suku Melayu memiliki adat istiadat yang sangat kental dengan ajaran Islam. Secara umum di Indonesia masyarakat Melayu dikenali sebagai entitas kemasyarakatan, yang mana merupakan masyarakat Islam dengan adat istiadat dan bahasa Melayu menurut Shamsul (dalam Yusriadi (2018). Entitas kemasyarakatan pada pendapat tersebut maksudnya adalah bahwa masyarakat Melayu sebagian besar beragama Islam dan memiliki adat istiadat yang erat kaitannya dengan ajaran agama tersebut. Dalam konteks ini, "adat istiadat" dapat dimaknai berupa tradisi, kegiatan, serta norma-norma yang berlaku di masyarakat.

Hal ini didukung dengan pendapat Muhsinin (2019) bahwa terdapat istilah dalam suatu perspektif bahwa orang Melayu merupakan Islam, sebagaimana arab adalah Islam. Maka dari itu, tidak mengherankan jika terdapat tradisi Melayu yang dijalankan dengan berlandaskan pada ajaran Islam, yang secara umum berbentuk dzikir, shalawat, doa-doa tertentu, dan sebagainya. Idealnya masyarakat suku melayu mampu menerapkan ajaran Islam dalam aktivitas sehari-hari, baik itu dalam lingkup pendidikan, sosial, dan lain sebagainya. Pemuda Melayu yang merupakan penerus generasi di masa depan juga berperan penting untuk mewujudkan hal tersebut. Mereka diharapkan menjadi contoh yang dapat menerapkan nilai-nilai

keislaman dalam kebudayaan dengan konsisten dan bertanggung jawab. Dalam merealisasikan hal ini, di era sekarang sudah terdapat banyak pemuda Melayu yang mengenyam pendidikan hingga perguruan tinggi atau menjadi mahasiswa.

Mahasiswa merupakan salah satu peserta didik yang belajar pada jenjang perguruan tinggi. Di mana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengemukakan bahwa mahasiswa adalah seseorang atau individu yang belajar di perguruan tinggi. Menurut Hulukati dan Djibran (2018) mendefinisikan bahwa mahasiswa itu merupakan suatu individu yang memasuki tahap perkembangan orang dewasa dan sedang berada di suatu perguruan tinggi yang memiliki tanggung jawab sebagai penuntut ilmu. Biasanya mahasiswa memiliki rentang usia 18-25 tahun yang dalam keadaan sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi. Dengan kata lain bahwa mahasiswa ialah orang yang belajar di perguruan tinggi dan terdaftar sebagai peserta di perguruan tinggi maka dapat disebut mahasiswa. Menjadi mahasiswa pastinya juga memiliki tugas dan kewajiban yang harus diselesaikan serta seiring berjalannya waktu, akan ada tingkat tahapan atau semester yang di jalani dari mahasiswa baru hingga menjadi seorang mahasiswa akhir. Adapun yang menjadi faktor stres pada mahasiswa juga bermacam-macam. Salah satunya bisa kita lihat dari faktor yaitu bagaimana penyesuaian diri pada kondisi keadaan yang baru. Jika dibandingkan beban akademik pada mahasiswa semester 1 sampai 5, mata kuliah yang dipelajari masih dalam tahapan mendasar, dan juga adanya perbedaan tingkatan tugas-tugas yang diberikan. Dalam hal ini bukan hanya beban dalam proses perkuliahan, di akhir semester mahasiswa juga harus ikut serta mempersiapkan diri untuk mengikuti berbagai ujian, baik itu ujian tengah semester maupun akhir semester.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati dkk., (2017) mahasiswa tingkat akhir mengalami

beberapa gejala stres seperti tidur yang tidak teratur, cemas, gelisah, nafsu makan yang kurang baik, dan rasa takut. Selanjutnya oleh Oktaviani dan Cahyawulan (2022) menginformasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami stress karena tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktunya sangatlah singkat. Dengan gambaran mengenai kondisi mahasiswa akhir diatas, maka dapat kita bayangkan tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Belum lagi masalah-masalah yang dihadapi dari beban akademik, masalah dalam proses perkuliahan, biaya yang harus dikeluarkan serta masalah kesehatan juga menjadi salah satu faktor yang memungkinkan timbulnya stress akademik pada mahasiswa.

Jika kita lihat stres akademik itu biasanya makin meningkat pada mahasiswa akhir. Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada pada masa studi akhir atau di semester akhir. Dalam menyelesaikan di masa studi akhir ini pasti ada kewajiban untuk memenuhi syarat-syarat serta tugas dan kewajiban yang harus diselesaikan dalam waktu yang sudah ditentukan. Dimana hal tersebut membuat mahasiswa menjadi stress akademik dalam menyelesaikan studi akhirnya. Hal ini dijelaskan oleh Asrun dkk., (2020) bahwa mahasiswa di masa tingkat akhir mempunyai kewajiban mengerjakan skripsi yang sudah menjadi syarat kelulusan untuk sampai dalam mendapatkan gelar sarjananya. Banyak tanggung jawab yang harus diselesaikan dengan baik oleh setiap individu untuk akhir masa studinya.

Dimana dalam menjalankan proses tersebut mahasiswa akhir biasanya menghadapi masalah-masalah yang ada lebih berat daripada mahasiswa baru. Sejatinnya mahasiswa dihadapkan dengan sebuah gambaran dari nilai yang akan didapat (IPK) ketika akan mengakhiri studi mereka, kendala lain yang juga dihadapi adalah satu atau dua mata kuliah yang ketinggalan yang tentunya akan menghambat kelulusan dan tentunya dari keterlambatan tersebut menimbulkan

tekanan atau tuntutan dari keluarga agar cepat lulus, ditambah lagi dengan adanya kendala biaya yang bisa saja dialami oleh mahasiswa tingkat akhir (Tarigan & Sitepu, 2020). Oleh karenanya dengan berbagai tekanan dan juga beban tanggung jawab yang belum selesai mengakibatkan mahasiswa menuntut dirinya sedikit keras untuk cepat mendapatkan gelar kelulusannya. Oleh karena itu sejalan pendapat diatas bahwa mahasiswa juga berharap bisa lulus lebih cepat dan tepat waktu. Namun semua itu tidak sesuai realitas yang ada. Akan tetapi yang timbul yaitu stress dimana ini juga bersumber seperti adanya tuntutan yang dirasakan seseorang. Dengan adanya masalah, problem, atau tuntutan tersebut bisa menjadi sumber stress potensial pada mahasiswa akhir.

Dalam permasalahan tersebut hal demikian sejalan dengan pra penelitian di dapatkan fakta di lapangan yang dilakukan pada dua mahasiswa yang berinisial RDR dan JH yang sedang menempuh perkuliahan di semester akhir. Mereka menyatakan bahwa beberapa mahasiswa sudah merasakan jenuh dalam masa perkuliahan diakhir semester. Mereka juga merasa makin banyaknya tuntutan akademik yang di rasakan, akan tetapi untuk memenuhi syarat kelulusan maka mahasiswa harus menjalaninya dengan sepenuh hati. Seperti yang dikatakan oleh RDR bahwa ia merasa jenuh dalam perkuliahan karena ia merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang diberikan, serta level tingkat kesulitan pembelajaran yang meningkat sehingga ia merasa mengalami kesulitan di beberapa mata perkuliahan. Dengan demikian hal-hal yang dirasakan menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa mengalami stress akademik saat perkuliahan.

Stres akademik menyatakan bahwa stress akademik merupakan tekanan yang diakibatkan persepsi individu terhadap sesuatu kondisi akademik Barseli dkk., (2017). Di mana stress ini merupakan suatu tekanan yang dilahirkan suatu respon pikiran individu terhadap bagaimana ia

mempersepsikan kondisi perkuliahan yang sedang dijalannya. Semakin ia merasa berat maka tekanan tersebut juga akan terasa semakin berat dan hal tersebutlah yang nantinya akan menimbulkan stress akademik. Stress akademik ini berasal dari apa yang dirasakan oleh mahasiswa dari apa yang dirasakan oleh mahasiswa seperti reaksi fisik yang tampak, ditunjukkan dengan perilaku, pikiran, serta emosional negatif yang timbul karena adanya tuntutan akademik. Dengan begitu individu yang berfikir tidak dapat menjalankan proses tersebut atau susah dalam mengendalikan situasinya maka lebih cenderung mengalami stres yang lebih besar. Karena semakin mampu individu menghadapi kesulitan serta tuntutan yang ada maka semakin kecil tingkat stresnya.

Seperti yang telah dijelaskan di atas tentang berbagai macam faktor pada stress akademik yang tak hanya dari dalam diri seseorang akan tetapi juga dari faktor eksternal. Oleh karena itu salah satu solusinya yang dapat diberikan melalui intervensi yang dilakukan adalah intervensi dzikir. Intervensi dzikir adalah salah satu cara yang menarik untuk membantu mengatasi stress akademik pada mahasiswa. Dzikir menjadi salah satu nilai spritual yang dilakukan oleh banyak orang dalam agama Islam. Dzikir biasanya dilakukan dengan membaca dan mengulang-ulang kalimat-kalimat yang berisi pujian. Dzikir dilakukan dengan membaca kalimat-kalimat yang isinya pujian-pujian mengagungkan Allah SWT, untuk selalu mengingat Allah SWT. Dimana dzikir juga diartikan menyebut nama Allah yang diamalkan secara rutin, dalam penegertiannya juga dzikir memiliki banyak interpretasi seperti menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, atau paham apa perbuatan baik.

Dalam budaya Melayu, dzikir sering dilakukan secara berkelompok, baik pada pertemuan dzikir maupun pada acara-acara keagamaan seperti kenduri (hari besar keagamaan) dan peringatan hari besar Islam. Pada majelis dzikir, orang berkumpul untuk mengingat Allah

bersama-sama dengan membaca dzikir, membaca Al-Qur'an, atau mendengarkan ceramah agama, yang biasanya disajikan dalam bentuk kesenian tradisional. Salah satu contoh nyata yaitu pada tradisi dzikir Nazam pada masyarakat Melayu Sambas pada acara pernikahan, yang mana dzikir tersebut disajikan dalam bentuk musik (peralatannya berupa rebana, rumba, dan sebagainya) yang berisi bacaan-bacaan pada kitab Barzanji dan shalawat Nabi (Kameswari dkk., 2020). Dzikir pada budaya Melayu juga erat kaitannya dengan perkembangan tasawuf yang terbilang pesat. Misalnya, pada Melayu di Riau yang sangat kuat dalam tasawuf Naqsabandiyah al-muzhariyah al-ahmadiyah, praktik keagamaannya terdapat dzikir dengan tata cara isim yang unik (Faisal, 2020). Di Kalimantan Barat, perkembangan tasawuf dibawa oleh banyak tokoh, seperti di Pontianak pertama kali oleh Habib Hussein Al-Qadri selaku ayah dari Sultan Syarif Abdurrahman, yang mana tasawufnya bersifat sunni Elmansyah dan Patmawati (2019). Dengan demikian kaitan dzikir dan kebudayaan melayu sangat erat kaitannya dan banyak ditemukan di kalangan masyarakat,

Dzikir dalam hal ini merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dalam penelitian ini, dzikir dijadikan sebagai salah satu psikointervensi untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir. Banyak penelitian terdahulu yang telah menjadikan metode ini sebagai salah satu metode alternatif atau intervensi yang dapat membantu mengatasi stres pada mahasiswa. Akan tetapi yang membedakan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memberikan intervensi secara langsung. Intervensi dzikir telah banyak digunakan. Di psikointervensi islam, intervensi dzikir adalah intervensi paling masyur. Sehingga penelitian ini akan lebih menarik dikarenakan metode yang digunakan masih sangat minim dilakukan pada penelitian-penelitian ini sebelumnya.

Selain untuk membantu menurunkan stress akademik, intervensi dzikir juga bisa meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, meningkatkan kemampuan akademik mereka, dan juga membantu mereka mencapai kesuksesan dalam studi mereka. Dalam penelitian ini, dzikir dijadikan sebagai salah satu psikointervensi untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir. Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumala dkk., (2017) menyatakan bahwa dzikir memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan jiwa, dzikir mampu mengontrol emosi dalam menyikapi penyimpangan berpikir dan rasa cemas berlebihan dan pada dasarnya juga dzikir mampu memberikan ketenangan jiwa yang berefek pada pencegahan dan perawatan untuk kondisi setiap individu (Lismanda dkk., 2021). Dengan hasil tersebut, membuktikan bahwa intervensi dzikir dapat menurunkan stress yang ada pada diri individu.

Lalu juga dilihat pada jurnal intervensi dzikir dalam meningkatkan ketenangan hati bahwa intervensi dzikir dikatakan efektif dalam meningkatkan ketenangan hati pada pengguna Napza serta praktik dzikir yang digunakan dapat berpengaruh seperti perasaan tenang, damai serta dapat menurunkan kekhawatiran, rasa sedih dan dijelakan juga dengan menggunakan intervensi dzikir ini dapat meningkatkan keyakinan yang dirasakan (Dwi Kumala dkk., 2019) Dan masih banyak penelitian terdahulu yang telah menjadikan metode intervensi dzikir sebagai salah satu metode alternatif atau intervensi yang dapat membantu mengatasi stres pada mahasiswa. Akan tetapi yang membedakan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memberikan intervensi secara langsung kepada mahasiswa dengan metode psikologi eksperimen. Sehingga penelitian ini akan lebih menarik dikarenakan metode yang digunakan masih sangat minim dilakukan

pada penelitian-penelitian ini sebelumnya. Selain untuk membantu menurunkan stress akademik, intervensi dzikir juga bisa meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, meningkatkan kemampuan akademik mereka, dan juga membantu mereka mencapai kesuksesan dalam studi mereka. Dan bisa merasakan ketenangan serta dapat meningkatkan kedekatan kepada Allah.

Dengan demikian berdasarkan penjelasan diatas peneliti merasa penelitian ini menarik untuk di uji kebenarannya, apakah intervensi dzikir ini sendiri memiliki pengaruh dalam penurunan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh intervensi dzikir yang diberikan dalam penurunan stress akademik mahasiswa melayu. Sehingga mahasiswa bisa memiliki solusi yang baik dalam mengatasi dampak dari stress akademik itu sendiri. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi dzikir ini sendiri, setelah dilakukan intervensi dzikir yang diberikan kepada mahasiswa melayu. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh intervensi dzikir terhadap penurunan stress akademik pada mahasiswa melayu tingkat akhir.

## **METHOD:**

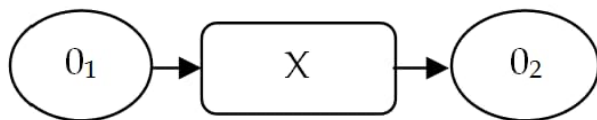
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode berjenis eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang dilakukan dengan cara memberikan tindakan kepada subject dan melihat apakah ada perbedaan setelah diberikan tindakan tersebut, dan Payadnya dan Jayantika (2018) menyatakan pula bahwasannya disain penelitian eksperimen merupakan metode yang bertujuan meneliti sebab akibat dengan cara memberikan tindakan kepada satu atau lebih variable, lalu dibandingkan dengan variable yang tidak diberikan tindakan tersebut.

Adapun dalam penelitian eksperimen terbagi lagi menjadi beberapa

macam disain. Salah satunya disain one group pretest-posttest design yang mana disain ini merupakan jenis disain yang antara subject yang sudah berikan sesuatu atau tindakan dengan sebelumnya akan di tes dan dilihat perbedaan antara keduanya. Dan itu sependapat dengan penjelasan Leavy (2017) yang Menjelaskan bahwasannya pretest- posttest design yaitu dengan memberikan intervensi eksperimental dan kemudian diamati untuk melihat apakah intervensi tersebut menyebabkan perubahan. Dapat disimpulkan pula bahwasannya one group pretest - posttest design merupakan disain yang melakukan dua kali pengukuran yaitu pengukuran variable sebelum dilakukannya tindakan, yang kedua pengukuran kembali setelah dilakukannya tindakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara keduanya.

Berikut desain eksperimen yang digunakan:

Gambar 1. Design eksperimen



Keterangan:

O1 : Pengukuran (pretest)

X : Tindakan

O2 : Pengukuran (posttest)

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang merupakan mengambil sampel dari subject yang ditentukan kriterianya agar mendapatkan hasil sesuai penelitian yang dilakukan. Clark dkk., (2021) pun menjelaskan bahwasanya purposive sampling adalah salah satu bentuk *non-probability* sampling dan tidak bertujuan mengambil sampel partisipan penelitian secara acak. Sebaliknya, tujuannya adalah untuk mengambil sampel khusus atau partisipan dengan cara yang strategis, memilih partisipan berdasarkan jenis informasi yang

dapat mereka berikan (Leavy, 2017). Kreteria subject dalam penelitian ini ditentukan untuk mendapat kan hasil sesuai penelitian. Adapun kreteria khusus dalam menentukan subjek yaitu mahasiswa yang berumur 20 sampai dengan 23 tahun, berjenis kelamin perempuan, mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan S1, sedang mengerjakan skripsi dan mengalami stress akademik.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif. Yang mana metode ini merupakan metode yang menggunakan angka untuk mendapatkan hasil yang dituju. Hermawan (2019) sependapat dengan itu bahwasannya penelitian kuantitatif (*Quantitatif Research*) merupakan penelitian berupa angka-angka yaitu score atau suatu pernyataan yang di nilai, yang mana penelitian ini bersifat induktif. Setelah data sudah berupa angka-angka, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pengukuran skala stress akademik.

Skala stress akademik yang gunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari Fitriyah (2019) dengan nilai alpha cronbach 0.687. Adapun skala yang digunakan yaitu dengan skala likert yang dikembangkan oleh Rensis Likert (Sugiono, 2014).

Intervensi berupa dzikir yang berlangsung selama 3 hari yang berdurasi paling lama selama 95 menit. Adapun kerangka rancangan intervensi pada penelitian ini mengikuti kerangka Fitriyah (2019). Rincian aktivitas disetiap hari nya sebagai berikut :

#### Hari I

Pertemuan hari pertama berlangsung selama 50 menit yang diawali dengan pembukaan, perkenalan, serta membangun rapport yaitu memahami perasaan serta gagasan dengan baik sehingga komunikasi dapat tersalurkan dengan baik. Adapun orientasinya adalah perkenalan diri serta memberikan pengarahan kepada responden. Selanjutnya pemberian dan penanda tangan inform consent kepada

responden, serta pretest dan terakhir

NO.	NAME	PRETEST SCORE	POSTTEST SCORE	PERUBAHAN	KET
1	S 1	93	64	-29	YA
2	S 2	87	55	-32	YA
3	S 3	83	65	-18	YA

penutup.

### Hari II

Dipertemuan selanjutnya yaitu hari kedua yaitu berlangsung selama 65 menit yang terdiri dari 5 aktifitas. Yang pertama pembukaan dilanjutkan dengan kegiatan brain storming dengan mengenalkan manfaat dzikir untuk ketenangan jiwa, dilanjutkan dengan praktek dzikir tersebut, dan terakhir dilanjut dengan pemberian tugas berupa dzikir menggunakan tangan sebelum tidur, dan penutup.

### Hari III

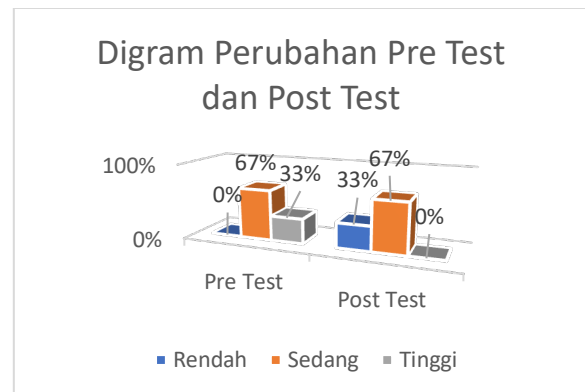
Pertemuan ke tiga yaitu hari terakhir yang berlangsung selama 75 menit. Diawali dengan pembukaan, lalu praktek dzikir, fead back hasil workshop, dilanjuti pengisian posttest, dan terakhir penutup.

## RESULT (S) AND DISCUSSION (S):

Tiga mahasiswa bersuku melayu menjadi subjek penelitian ini. Mereka sedang menempuh tugas akhir skripsi dan merasakan stress akademik. Setelah melakukan intervensi dzikir mereka mengalami penurunan skor stress akademik. Jika dilihat semua subjek mengalami perubahan dengan rentang angka berbeda-beda. Selanjutnya dilakukan pengoloan skor ke dalam kategori berdasarkan rata-rata hipotetis dan kemudian membaginya menjadi tiga kategori, yaitu kategori rendah:  $X < 60$ ; sedang:  $60 \leq X < 89$ ; dan tinggi:  $X > 90$ . Gambar 1 menunjukkan bahwa pada kondisi awal, sebagian besar subjek uji yaitu 67% termasuk dalam kategori sedang. Meskipun maju 33%. Penurunan terlihat setelah dilakukan serangkaian perlakuan

berupa intervensi Dzikir, dengan hasil post test menunjukkan bahwa 67% subjek masuk dalam kategori sedang, sedangkan sisanya 33% masuk dalam kategori rendah. Kemudian diperdalam dengan pengujian lanjutan untuk menjawab hipotesis secara lebih meyakinkan.

Tabel 1. Perubahan Skor Subjek



Gambar 2. Diagram Perubahan Pretest dan Posttest

Tabel 3. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil analisa SPSS,

Variabel	Z	P	Normalitas
pre-test	0.987	0.780	Tidak Normal
post-test	0.824	0.124	Normal

didapatkan dari tabel "Test of Normality" pada bagian uji Shapiro Wilk, diketahui nilai Sig. Untuk Pre Test sebesar  $0,780 > 0,05$  serta nilai Sig. Untuk nilai Post Test sebesar  $0,174 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data Pre Test maupun Post Test berdistribusi Normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Variabel	Levene Statistik	P	Homogenitas
Pre_Post	0.134	0.733	Homogen

Berdasarkan hasil analisa SPSS pada tabel output di atas didapatkan nilai Sig. Sebesar  $0,733 > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa varian data hasil pre test dan post test adalah sama atau homogen.

Tabel 5. Perbedaan Nilai Mean

	Mean	N	Std Deviation	Std Error
Prettest	89.67	3	5.033	2.906
Posttest	61.33	3	5.508	3.180

Tabel 6. Uji Paired Sample Of T-test

Variabel Penelitian	Deskriptif Statistik		paired sample of t-test	
	Mean	SD	t (df)	Sig
PrePost	26.333	7.371	6.18(2)	0.25

Berdasarkan hasil analisa Paired sampel of T-Test pada tabel di 5 didapatkan nilai rata-rata hasil pre test sebesar 87,67. Sedangkan untuk nilai Post Test diperoleh nilai rata-rata hasil post test sebesar 61,33. Mengacu juga pada hasil analisa SPSS, pada output tabel 6 di atas didapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,025 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil Stress Akademik saat Pre Test dengan Post Test yang artinya ada pengaruh Dzikir dalam menurunkan stress akademik. Didapatkan nilai Mean sebesar -26,333, yang dimana nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil variabel stress akademikk Pre dan Post Test.

Berkaitan dengan tujuan dilakukannya penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pengaruh intervensi dzikir kepada mahasiswa melayu, setelah dilakukannya intervensi dzikir. Tujuan ini diperoleh dengan menggunakan pengukuran kuantitatif (dapat dilihat pada tabel 2 dan 6). Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis diterima. Hasil uji penelitian ini mampu menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi dzikir dalam menurunkan stress akademik mahasiswa melayu. Hal ini juga didukung dengan pendapat Munjirin dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa melakukan relaksasi menggunakan dzikir dapat mengurangi stres akademik (Munjirin, 2020). Dengan demikian intervensi dzikir merupakan intervensi yang

menarik untuk dikembangkan dan dikaji lebih jauh, khususnya terkait mengatasi probelem pada mahasiswa.

Penelitian ini sangat menarik dilakukan yang berakibat pada hasil penelitian yang dapat dinilai cukup memuaskan. Penelitian ini memiliki beberapa keunggulan, yaitu intervensi ini menggunakan akar kebudayaan melayu yang kental dengan keislaman. Keberadaan kedua elemen agama dan budaya ini sangat sulit dipisahkan dan selalu terhubung satu sama lain. Bahkan, terdapat ungkapan dalam Melayu, “Adat bersandi syarak, syarak bersandi kitabullah” yang dapat diartikan bahwa adat bersendikan syariat, syariat bersendikan kitabullah (Jannati dkk., 2021). Ungkapan ini adalah ungkapan khas dari melayu mingkabau, namun secara umum suku melayu cukup kental dengan tradisi Keislaman. Ungkapan tersebut memberikan bukti bahwa kebudayaan melayu terikat kuat dengan ajaran Islam dan mempengaruhi cara hidup, pola pikir, serta norma-norma yang dipegang teguh oleh masyarakat. Hal inilah menjadi alasan subjek pada intervensi penelitian ini adalah mahasiswa melayu yang implementasi kesehariannya seperti dalam hal akademik erat dengan nilai-nilai keislaman.

Selain itu, rancangan perlakuan pada penelitian ini disajikan secara mendetail dan terorganisir. Penelitian ini menjelaskan model rancangan, subjek perlakuan, waktu pelaksanaan, durasi, jenis, serta tujuan setiap agenda kegiatan. Rancangan perlakuan yang mendetail ini cukup langka ditulis oleh peneliti. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rohmaniah dan Annatagia (2019) yang tidak menjabarkan rancangan perlakuan di dalam pemaparan hasil penelitiannya, yang mana hanya terdapat penjelasan model rencana perlakuan, subjek penelitian, serta metode pengumpulan data yang digunakan. Sehingga dibanding penelitian serupa lainnya, adanya rancangan perlakuan menjadi keunggulan pada artikel jurnal penelitian ini.



Keunggulan selanjutnya kekhasan pada penelitian ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Kekhasan tersebut dapat menjadi pembeda yang menjadikan penelitian ini memiliki keterbaruan atau *novelty*. Setiap penelitian yang bertujuan menemukan pengetahuan dan penyelesaian dengan metode yang tepat sangat penting memerlukan suatu kebaruan (Noor, 2021). Kebaruan penting untuk dimiliki pada setiap riset, agar pembaca dan khalayak umum dapat melihat originalitas sebuah karya dan menemukan keunikan dalam setiap riset. Dengan demikian pada penelitian ini juga dikaji dengan membandingkan terhadap dua riset sebelumnya. Penelitian pertama dilakukan oleh Rajianti dan Merdekasari (2019) dengan judul, ”Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa”. Hasil riset menjelaskan bahwa dzikir tidak berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres siswa. Perbedaan penelitian artikel jurnal ini dan penelitian Rajianti dan Merdekasari yaitu pada penelitian Rajianti dan Merdekasari (2019) menggunakan pre-test post-test control group design, sedangkan pada penelitian ini model rancangan yang digunakan yaitu one group pretest-posttest design. Perbedaan lainnya yaitu penelitian tidak dijelaskan rancangan intervensi penelitian, sedangkan pada penelitian ini dijelaskan secara lengkap rancangan intervensi penelitian pada tiga hari pelaksanaan. Dengan demikian penelitian ini memiliki keunggulan agar pembaca dapat melihat dengan jelas rancangan yang digunakan. Selain itu dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dalam pengembangan riset tentang dzikir dan stress akademik. Hal ini berkaitan dengan pengembangan ilmu pengetahuan.

Penelitian kedua yakni oleh Ramadhan dan Saputri (2019) dengan

judul, ”Pelatihan Relaksi Dzikir untuk Menurunkan Stres Santri Rumah Tahfidz ’Z’”. Hasil riset menjelaskan bahwa dzikir berpengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres santri rumah tahfidz Z. Perbedaan penelitian artikel ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dan Saputri tersebut terletak pada desain yang digunakan. Penelitian Ramadhan dan Saputri menggunakan desain pre post control group design, sedangkan pada penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest design. Perbedaan berikutnya terletak pada rancangan perlakuan yang disajikan, yakni pada penelitian ini dijelaskan dalam bentuk prosedur dalam memberikan perlakuan, namun tanpa adanya penjelasan secara rinci tujuan serta waktu yang dibutuhkan dalam melaksanakan setiap agenda kegiatan.

Dengan demikian, dibanding penelitian yang telah dikaji sebelumnya, perbedaan penelitian ini terhadap kedua penelitian sebelumnya terletak pada desain intervensi dan rancangan perlakuan. Kedua penelitian sebelumnya tersebut sama-sama menggunakan desain pre-test post-test control group design, sedangkan pada penelitian ini desain yang digunakan yaitu one group pretest-posttest design. Perbedaan berikutnya terletak pada rancangan perlakuan, yang mana pada kedua penelitian yang telah dilakukan sebelumnya rancangan perlakuan tidak lengkap dibanding rancangan perlakuan pada penelitian ini. Sehingga, terdapatnya rancangan perlakuan yang dipaparkan secara lengkap membuat penelitian ini memiliki keunggulan tersendiri.

Saat sedang mengerjakan skripsi, mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres. Secara sederhana stres dipahami sebagai kondisi emosional yang mengganggu aktivitas harian. Faktor penyebab stres itu bermacam-macam, tergantung daripada permasalahan yang dialami mahasiswa yang dapat membuat tertekan dan melelahkan, contohnya kurangnya *support system* dari keluarga dan dosen pembimbing, kurangnya kemampuan

dalam memahami fenomena yang diteliti, dan masih banyak penyebab lainnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurniawati dan Setyaningsih (2018) bahwa secara umum penyebab stres dibagi dua, yakni faktor internal seperti kemampuan dan kecerdasan individu, serta faktor eksternal yang meliputi keluarga, tuntutan kampus, dan lingkungan.

Gejala yang membuat stres pada mahasiswa akhir meliputi gejala fisik, emosional, dan perilaku. SusyLOWATI dkk., (2022) menyebutkan bahwa gejala fisik meliputi sakit kepala, makan tidak teratur, serta badan lemas. Mereka juga menjabarkan bahwa gejala emosional stres yang dialami mahasiswa akhir yaitu mudah marah, mudah tersinggung, dan gelisah. Selain itu disebutkan pula mahasiswa akhir tersebut juga cenderung sulit berkonsentrasi dan lebih suka menyendiri. Kondisi yang dialami mahasiswa akhir tersebut dapat menimbulkan kerugian pada diri sendiri, sehingga mahasiswa akhir diharuskan untuk mengelola stres yang terjadi.

Dalam penelitian ini, dzikir dijadikan sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir. Intervensi dzikir juga dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, meningkatkan keterampilan akademik mereka, dan membantu mereka berhasil dalam studinya, dan dapat membuat hati menjadi damai. Hal ini dikuatkan pendapat Kamila (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dzikir dapat membuat individu lebih yakin terhadap Allah atas kekuasaan dan kasih sayang kepada hamba-Nya, yang mana hal tersebut membuat individu menjadi tenang dan tidak cemas. Karena ketika melantunkan dzikir, individu cenderung akan memusatkan perhatian terhadap pada kalimat atau kata-kata yang diulang-ulang. Hal ini membantu mahasiswa akhir mengalihkan pikiran mereka dari sumber stres akademik dan mengurangi kecemasan serta ketegangan. Pada mahasiswa akhir yang cenderung mengalami stres akademik, dzikir dapat membuat mahasiswa

menciptakan kesadaran diri, membantu mahasiswa menghadapi ketidakstabilan emosi, serta menemukan keseimbangan dalam menemukan tantangan akademik. Dengan demikian, dzikir dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa akhir, mencapai ketenangan diri, yang pada akhirnya dapat membantu mahasiswa akhir menyelesaikan skripsi untuk bisa lulus.

Dengan mengingat Allah melalui dzikir, seseorang akan yakin bahwa Allah selalu ada, sehingga seseorang akan mudah merasa tenang. Sebagaimana Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

”(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah -lah hati menjadi tenteram (Al-Ra'd : 28)”.

Menurut maknanya dzikir yang dimaknai dengan mengingat. Jika melafadzkan dzikir sama halnya kita sedang mengingat Allah maka ketenangan, kedamaian dan ketenangan akan menyelimuti hati. Berdasarkan tafsir *Fii Zilalil Qur'an*, ketenangan mengingat Allah di dalam hati berkaitan dengan hubungan dengan Allah, maka hati akan merasakan kecemerlangan dan kegembiraan Iman Quthb (2003). Dalam hal ini, kedamaian batin sejati terkait dengan hubungan dengan Tuhan. Seseorang yang tekun mengamalkan dzikir dimanapun dan kapanpun akan terhindar dari perasaan negatif, seperti stress. rasa cemas dan gelisah. Mengingat Allah dengan baik akan mendatangkan rasa nyaman, aman dan ketenangan batin.

Dalam budaya Melayu, selain dibaca oleh setiap individu untuk kegiatan sehari-hari, dzikir adalah kegiatan spiritual yang sering dilakukan secara berkelompok. Kegiatan ini biasanya terjadi pada pertemuan dzikir atau acara keagamaan

seperti kenduri atau peringatan hari besar Islam. Pada majelis dzikir, orang-orang berkumpul untuk mengingat Allah bersama-sama dengan cara membaca dzikir, membaca Al-Qur'an, atau mendengarkan ceramah agama. Acara ini biasanya disajikan dalam bentuk kesenian tradisional untuk menciptakan suasana yang khuyu dan berdampak positif pada para peserta. Salah satu kesenian tradisional di Kalimantan Barat tersebut yakni kesenian hadroh. Tindarika dan Ramadhan (2021) menyebutkan bahwa dalam kesenian hadroh dibaca syair-syair dalam Kitab Maulud yang berisi tentang dzikir dan doa kepada Allah dan kemuliaan akhlak Nabi Saw.

Dzikir pada suku Melayu di Kalimantan Barat pada umumnya erat berkaitan dengan adanya tasawuf. Ada beberapa jenis tasawuf yang berkembang pesat di Kalimantan Barat, yang dibawa oleh beberapa ulama. Isi dari amalan dalam tasawuf tersebut kurang lebih mirip satu sama lain. Contohnya pada Tarekat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah Suryalaya yang terdapat di daerah Sanggau. Ajaran dzikir pada tarekat tersebut sampai saat ini dilaksanakan dengan suara lantang seperti dzikir di tarekat Qadiriyyah, ataupun bisa juga dengan di dalam hati seperti tarekat Naqsabandiyah (Elmansyah & Patmawati, 2019).

Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu kualitas desain yang masih tergolong rendah, sehingga masih perlu ditingkatkan menuju quasi bahkan pada true eksperimen. Karena desain satu kelompok tidak dapat mengontrol dengan baik validitas eksternal dan internal dalam perlakuan. Validitas memiliki fungsi dalam meningkatkan kualitas dan kredibilitas pada penelitian eksperimen. Dengan demikian, peningkatan desain eksperimen merupakan keniscayaan. Sehingga akan lebih baik untuk penelitian berikutnya menggunakan desain dua kelompok agar penelitian menjadi lebih berkualitas. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Seniati dkk., (2005) bahwa desain dua kelompok merupakan desain yang lebih

baik daripada desain satu kelompok, sebab terdapat kontrol VS yang lebih banyak, terutama penyebaran acak, serta adanya kelompok kontrol yang berfungsi sebagai pembandingan.

Selain itu, alat ukur yang digunakan memerlukan validitas dan reliabilitas lebih baik lagi. Karena instrumen penelitian menjadi tolak ukur kualitas penelitian tersebut baik atau tidaknya. Sehingga hal yang perlu dilakukan sebelum menggunakan alat ukur atau instrumen penelitian tersebut yaitu menguji validitas dan reliabilitasnya. Sugiono dkk., (2020) menyebutkan bahwa alat ukur yang dapat dikatakan valid apabila sesuai dan menjawab dengan cermat variabel yang sedang diukur. Sugiono, Noerdjanah, dan Wahyu juga mengutip pernyataan dari Santoso bahwa alat ukur yang baik bernilai penting tingkat validitas dan realibilitasnya, sebab alat ukur tersebut berguna dalam memperoleh data dalam penelitian serta mengontrol objek yang diteliti. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa semakin berkualitasnya alat ukur yang digunakan, maka semakin tinggi tingkat kepercayaan yang dapat diamini pada penelitian.

## **CONCLUSION AND RECOMMENDATION:**

Pada akhir dalam penelitian ini intervensi dzikir pada mahasiswa akhir dengan suku Melayu berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres yang dialami. Pada mahasiswa akhir yang cenderung mengalami stres akademik, dzikir dapat membuat mahasiswa untuk lebih tenang. Dengan ketenangan diri maka akan memudahkan mahasiswa menciptakan kesadaran diri, membantu mahasiswa menghadapi ketidakstabilan emosi, serta menemukan keseimbangan dalam menemukan tantangan akademik.

Meskipun penelitian ini sudah dilakukan semaksimal mungkin, terdapat kekurangan seperti kualitas desain yang masih rendah dan alat ukur yang perlu ditingkatkan menjadi lebih baik. Hal ini menjadi saran untuk penelitian serupa

dalam mengkaji topik yang sama di masa depan.

## REFERENCES:

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiva*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Asrun, M., Aspin, & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1), 44–50. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10732>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Batubara, S. M. (2017). Kearifan Lokal Dalam Budaya Daerah Kalimantan Barat (Etnis Melayu dan Dayak). *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 92–93. Retrieved from SM Batubara - Jurnal Penelitian IPTEKS, 2017 - jurnal.unmuhjember.ac.id
- Clark, T., Foster, L., Sloan, L., & Bryman, A. (2021). *Bryman's social research methods*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Dwi Kumala, O., Rusdi, A., & Rumiani, R. (2019). Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(1), 43–54. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>
- Elmansyah, & Patmawati. (2019). Eksistensi Tasawuf Di Kalimantan Barat: Kajian Terhadap Perkembangan Tarekat. *Handep: Jurnal Sejarah Dan Budaya*, 3(1), 75–100. <https://doi.org/10.33652/handep.v3i1.56>
- Faisal, M. (2020). Susur Galur Tarekat Naqsabandiyah Di Kepulauan Riau Berdasarkan Kitab Kaifiyah Al-Dzikir ‘Ala Tha-Rīqah an-Naqsabandiyah Al-Mujaddidiyah Al-Ahmadiyah. *Perada*, 3(1), 11–27. <https://doi.org/10.35961/perada.v3i1.65>
- Fitriyah, L. (2019). *Efektifitas Dzikir Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Akbir*. (Skripsi) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan. Program Studi Psikologi.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan (kualitatif, kuantitatif dan mixed method)*. Hidayatul Quran.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–114. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Ismunandar, I. (2023). Tari Multi Etnis Kota Pontianak , Sejarah , Fungsi , dan Perkembangannya. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 429–436.
- Jannati, Z., Rusli, R., & Mardiah, A. (2021). Konsep Islam Melayu dan Islam Nusantara. *Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 22(2), 16–35.
- Kameswari, K., Ghozali, I., & Silaban, C. Y. (2020). Sentebang Kecamatan Jawai. *Urnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(7).
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam

- Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2018). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *An-Nur: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(2), 326–338. Retrieved from <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Leavy, P. (2017). *Research Design: Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*. London: The Guilford Press.
- Lismanda, D., Basit, A., & Beni, H. (2021). (Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
- Muhsinin, M. (2019). Melayu dan Islam dalam Perspektif Sejarah. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 5(2), 1–15. Retrieved from <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Ah/article/view/4278>
- Munjirin, A. (2020). *Abmad Munjirin 160303003*. (Skripsi) Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi (FDIK), Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI).
- Noor, M. (2021). Novelty/Kebaruan Dalam Karya Tulis Ilmiah Skripsi/Tesis/Disertasi. *MIMBAR ADMINISTRASI FISIP UNTAG Semarang*, 18(1), 14. <https://doi.org/10.56444/mia.v18i1.21>
- 64
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2022). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141–149. <https://doi.org/10.21009/insight.102.06>
- Payadnya, A. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisa Statistik dengan SPSS*. Sleman: Deepublish.
- Quthb. (2003). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 7*. Jakarta: Gema Insani.
- Rajianti, N., & Merdekasari, A. (2019). Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *PSYCHOPOLYTAN (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 57–62.
- Ramadhan, Y. A., & Saputri, A. K. H. (2019). Pelatihan Relaksi Dzikir Untuk Menurunkan Stres Santri Rumah Tahfidz “ Z .” *Motiva: Jurnal Psikologi*, 2(1), 8–16.
- Rohmaniah, I., & Annatagia, L. (2019). Pelatihan Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 25–41.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2005). *Psikologi Eksperimen (Cetakan 4)*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono, Noerdjanah, & Wahyu, A. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- SusyLOWATI, R., Hafifah, V. N., & Rahman, H. F. (2022). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Keperawatan). *Jurnal Penelitian*

*Perawat Profesional*, 4(November), 1331–1338.

Tarigan, T. P. E., & Sitepu, E. (2020). Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Tekanan pada Masa Akhir Studi. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 3(1), 25–35. <https://doi.org/10.47167/kharis.v3i1.36>

Tindarika, R., & Ramadhan, I. (2021). Kesenian Hadrah Sebagai Warisan Budaya Di Kota Pontianak Kalimantan Barat. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(3), 907. <https://doi.org/10.37905/aksara.7.3.907-926.2021>

Yusriadi. (2018). Di Kalimantan Barat Identity of Dayak and Melayu. *Handep*, 1(2), 1–16. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/331237584\\_IDENTITAS\\_DAYA\\_K\\_DAN\\_MELAYU\\_DI\\_KALIMANTAN\\_BARAT/link/5c6e017c299bf1e3a5b8d011/download](https://www.researchgate.net/publication/331237584_IDENTITAS_DAYA_K_DAN_MELAYU_DI_KALIMANTAN_BARAT/link/5c6e017c299bf1e3a5b8d011/download)