

Efektivitas Psikoterapi Dzikir dalam Mengurangi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UNP

Farhan Arif¹, Ashifa Putri Mahira², Nadila Salza Putri³, Hilya Qatrun Nailah⁴,
Hilmi Dzaki⁵

^{1,2,3,4,5} Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: farhanarif040220@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama pada jenjang akhir studi. Tekanan dalam menyelesaikan skripsi, beban tugas, tuntutan kelulusan serta ketidakpastian masa depan menjadi faktor utama penyebab munculnya kecemasan tersebut. Jika tidak ditangani dengan tepat, kesehatan mental hingga motivasi akan menurun, sehingga diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga menyentuh aspek spiritual mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoterapi dzikir terhadap penurunan Kecemasan Akademik pada mahasiswa semester akhir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Psikologi UNP yang mengalami gejala kecemasan berdasarkan hasil *screening* awal. Instrumen yang digunakan adalah *Academic Anxiety Scale* (AAS). Data yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas nonparametrik *one-sample Kolmogorov-Smirnov test*, dan uji *Wilcoxon signed rank* untuk melihat perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dzikir dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi berbasis Psikologi Islam dalam membantu mahasiswa mengatasi Kecemasan Akademik secara lebih holistik.

Kata kunci: *Dzikir, kecemasan, kecemasan akademik, psikoterapi, mahasiswa*

ABSTRACT

academic anxiety is one of the psychological problems frequently experienced by university students, especially those in the final stages of their studies. Pressure to complete a thesis, heavy academic workload, graduation requirements, and uncertainty about the future are the main factors contributing to the emergence of this anxiety. If not properly managed, it can lead to a decline in both mental health and motivation. Therefore, interventions are needed that not only address psychological aspects but also touch upon the students' spiritual dimension. This study aims to determine the effectiveness of dhikr psychotherapy in reducing academic anxiety among final-year students. The research employs a quantitative approach with a pretest-posttest experimental design. The sample consists of final-year psychology students at Universitas Negeri Padang (UNP) who exhibited symptoms of anxiety based on initial screening results. The instrument used is the Academic Anxiety Scale (AAS). Data that had been tested for validity and reliability were then analyzed using the nonparametric one-sample Kolmogorov-Smirnov test for normality and the Wilcoxon signed-rank test to observe changes in anxiety scores before and after the dhikr intervention.

Kata kunci: *Dhikr, anxiety, academic anxiety, psychotherapy, students*

PENDAHULUAN

Kecemasan Akademik merupakan gangguan psikologis yang kerap dialami mahasiswa, khususnya mereka yang berada pada jenjang akhir studi. Tekanan Akademik seperti penyusunan skripsi, tuntutan kelulusan, dan ekspektasi dari lingkungan sosial menjadi pemicu utama kecemasan tersebut. Kondisi ini dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental, serta performa akademik mahasiswa. Jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, kecemasan ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa (Putri et al., 2025).

Dalam konteks pendidikan perguruan tinggi, mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di semester awal. Tugas-tugas kompleks, batas waktu penyelesaian studi, dan ketidakpastian masa depan menjadi faktor penyumbang kecemasan

yang signifikan. Pada studi yang dilakukan oleh Syifa et al. (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih rendah. Kondisi ini mengganggu proses akademik dan dapat menurunkan kualitas hasil belajar mereka.

Dalam definisi kesehatan menyeluruh, WHO telah menambahkan dimensi spiritual sebagai bagian penting dari kesejahteraan individu (dalam Ramadhan, 2014). Artinya pendekatan spiritual juga menjadi aspek penting dalam mengelola gangguan psikologis seperti kecemasan. Dalam tradisi Islam, dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang juga berfungsi sebagai terapi spiritual. Dengan mengingat Allah secara rutin, seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan mengurangi tekanan mental (Putri dkk., 2025).

Sejumlah penelitian membuktikan bahwa dzikir efektif menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian oleh Syifa et al. (2019) menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi pernafasan dengan dzikir secara signifikan menurunkan kecemasan mahasiswa. Putri et al. (2025) juga menyatakan bahwa terapi dzikir berdampak positif terhadap penurunan Kecemasan Akademik mahasiswa semester lima berdasarkan uji statistik. Penurunan kecemasan terjadi setelah mahasiswa mengikuti sesi terapi dzikir secara konsisten. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan dzikir layak dijadikan intervensi psikologis.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Fauzan & Jamilah (2024) dengan menggunakan pendekatan fenomenologis untuk menggali dampak relaksasi dzikir terhadap kecemasan. Mahasiswa yang rutin melakukan dzikir merasa lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan lebih stabil secara emosional. Terapi dzikir juga dinilai membantu mahasiswa membangun kesadaran diri dan pengendalian stres. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir tidak hanya berdampak secara spiritual, tetapi juga secara psikologis dan sosial.

Sementara itu, Maisah & Sriyanti (2024) dalam studi serupa menggabungkan terapi dzikir dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan Kecemasan Akademik siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan secara stabil pada subjek setelah intervensi diberikan. Kedua pendekatan ini saling melengkapi dalam membentuk keyakinan rasional dan ketenangan spiritual. Terapi dzikir terbukti efektif digunakan baik secara mandiri maupun sebagai bagian dari pendekatan integratif.

Penelitian oleh Syahdiyah dkk. (2022) juga membuktikan bahwa terapi dzikir mampu menurunkan kecemasan remaja menjelang ujian. Melalui metode kuantitatif dan pendekatan kasus lapangan, diketahui bahwa dzikir membantu meningkatkan fokus serta mengurangi ketegangan emosional. Hasilnya menunjukkan bahwa dzikir mampu memberikan ketenangan batin dan kesiapan menghadapi situasi stres akademik. Hal ini menegaskan efektivitas dzikir dalam konteks pendidikan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut: *Apakah psikoterapi dzikir berpengaruh terhadap penurunan Kecemasan Akademik pada mahasiswa semester akhir?* Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh psikoterapi dzikir terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Fokus penelitian diarahkan pada mahasiswa semester akhir karena kelompok ini lebih rentan mengalami kecemasan. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif berbasis *pretest-posttest*.

Pendekatan pemecahan masalah yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *pretest-posttest* satu kelompok. Penelitian ini mungkin akan menggunakan *Academic Anxiety Scale* (AAS) sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah intervensi. Dengan menggunakan desain ini, peneliti dapat mengukur secara objektif perubahan tingkat kecemasan. Hasilnya akan menunjukkan apakah intervensi dzikir benar-benar efektif secara statistik (Putri dkk., 2025).

State-of-the-art dari penelitian ini adalah eksplorasi intervensi dzikir pada mahasiswa semester akhir sebagai populasi target yang belum banyak dikaji. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada siswa sekolah atau kelompok masyarakat umum. Dengan mengambil mahasiswa sebagai subjek, penelitian ini memberikan dimensi baru terhadap penggunaan terapi dzikir. Terutama dalam ranah psikologi pendidikan tinggi berbasis Islam (Syahdiyah dkk., 2022; Syifa dkk., 2019).

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini adalah penggunaan dzikir sebagai intervensi utama dalam pendekatan psikoterapi Islam untuk mahasiswa semester akhir. Selain itu, pendekatan kuantitatif eksperimental memberikan bukti empiris yang kuat terhadap efektivitas intervensi. Penggunaan AAS sebagai alat ukur juga memperkuat validitas penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode terapi Islami dalam dunia akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one-group *pretest-posttest*. Dengan tujuan untuk melihat adanya perbedaan tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah terapi dzikir, peneliti menggunakan desain penelitian eksperimen *pretest-posttest* dengan memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan. Desain penelitian ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan yang terjadi pada subjek penelitian sebelum dan sesudah diberi perlakuan, serta mendapatkan data yang lebih akurat tentang efektivitas perlakuan yang diberikan (Creswell, 2014).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam konteks penelitian, peneliti menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai populasi dengan alasan adanya kecenderungan mahasiswa tersebut dalam menghadapi kecemasan akademik lebih besar akibat tuntutan akademik seperti tugas akhir (Malfasari dkk., 2018). Tuntutan-tuntutan baik dari segi akademik maupun ekspektasi keluarga menyebabkan mahasiswa tingkat akhir sebagai populasi sesuai dengan tujuan penelitian.

Sampel penelitian selanjutnya menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2020). Melalui kuesioner *Google form*, diperoleh sebanyak 30 orang sebagai responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dalam penelitian ini, meliputi: mahasiswa psikologi tingkat akhir Universitas Negeri Padang, merupakan mahasiswa angkatan 2021 atau 2022, dan bersedia menjadi responden penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini *Academic Anxiety Scale* (AAS) oleh Cassady et al. (2019) yang telah diadopsi ke dalam bahasa Indonesia. AAS merupakan salah satu instrumen dengan faktor unidimensional yang terdiri dari komponen kecemasan yang terdiri dari 11 item. Item ini dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa terhadap berbagai situasi akademik menggunakan skala likert 4 poin. Skala penilaian yang digunakan adalah 1 (sangat tidak menggambarkan diri saya) hingga 4 (sangat menggambarkan diri saya).

Pengumpulan data diawali dengan menyebarkan kuesioner awal (*pretest*) untuk memperoleh responden sesuai kriteria inklusi. Para responden kemudian diarahkan untuk bergabung dengan *channel broadcast WhatsApp* untuk diberi perlakuan berupa *daily reminder* dzikir sebanyak tiga kali sehari. *Reminder* ini berupa pesan singkat yang berisi motivasi, kutipan dzikir, atau instruksi singkat tentang dzikir yang harus dilakukan untuk memotivasi dan mengingatkan subjek agar rutin melakukan dzikir sesuai dengan panduan yang telah diberikan.

Pemberian *reminder* dzikir dilakukan sekitar dua minggu atau 14 hari. Setelah itu, peneliti akan menyebarkan kuesioner akhir (*posttest*) pada responden yang telah berpartisipasi. Data hasil *pretest-posttest* akan terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk melihat keakuratan dan konsistensi instrumen yang digunakan. Selanjutnya, data dianalisis dengan uji normalitas nonparametrik *one-sample Kolmogorov-Smirnov* dan *Wilcoxon signed rank* untuk membandingkan rata-rata skor kecemasan

akademik sebelum dan sesudah psikoterapi dzikir pada sampel yang sama, untuk mengetahui apakah ada penurunan kecemasan yang signifikan secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil analisis data dan pembahasan temuan berdasarkan tujuan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Analisis dilakukan untuk mengetahui efektivitas intervensi berupa terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang.

Sebelum uji pretest-posttest Wilcoxon, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan ketepatan dan konsistensi instrumen.

Tabel 1. Uji Validitas

Item	r hitung	r tabel	Ket.
1	0.635	0.355	Valid
2	0.715	0.355	Valid
3	0.802	0.355	Valid
4	0.737	0.355	Valid
5	0.775	0.355	Valid
6	0.828	0.355	Valid
7	0.789	0.355	Valid
8	0.728	0.355	Valid
9	0.654	0.355	Valid
10	0.707	0.355	Valid
11	0.736	0.355	Valid

Sumber: SPSS 23

Berdasarkan hasil uji validitas melalui Uji Korelasi Pearson, seluruh item menunjukkan nilai r hitung $<$ r tabel (0.355) dengan korelasi positif yang kuat terhadap skor total. Hal ini menunjukkan bahwa item-item dalam Skala *Academic Anxiety Scale* (AAS) yang digunakan dapat dianggap valid secara statistik. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa instrumen AAS memiliki struktur unidimensi yang mampu merefleksikan kecemasan akademik mahasiswa (Cassady dkk., 2019). Dengan validitas yang tinggi, hasil data yang dikumpulkan memiliki keandalan dalam merepresentasikan kondisi subjek penelitian.

Selain validitas, reliabilitas instrumen juga diuji dengan menggunakan Koefisien *Cronbach's Alpha*.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha N of Items	
.914	11

Sumber : SPSS 23

Koefisien *cronbach's alpha* menunjukkan nilai sebesar 0,914. Nilai ini jauh di atas batas minimum 0,70 yang biasa digunakan sebagai standar reliabilitas tinggi dalam penelitian sosial dan psikologi (Sugiyono, 2020). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa AAS merupakan alat ukur yang sangat andal dalam mengukur kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan nilai reliabilitas tinggi dari skala ini dalam berbagai konteks pendidikan (Omeje dkk., 2023).

Reliabilitas tinggi penting untuk menjamin konsistensi data dalam pengukuran pra dan pasca intervensi dzikir.

Untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak, peneliti melakukan Uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* terhadap data *pretest* dan *posttest*. Hasil menunjukkan bahwa kedua kelompok data memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ (*pretest*: 0,006; *posttest*: 0,000), yang berarti data tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk	
	Statistic	df	Statistic	df
Totalpretest	.190	31	.906	31
totalposttest	.245	31	.797	31

Sumber : SPSS 23

Hal ini menjadi dasar pemilihan uji non-parametrik *Wilcoxon* sebagai teknik analisis inferensial. Distribusi non-normal sering terjadi pada data psikologis karena adanya kecenderungan subjektif dalam respons mahasiswa (Farhani & Qudsyi, 2024). Meski demikian, data tetap dapat diinterpretasikan dengan tepat melalui teknik statistik yang sesuai.

Mengingat hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi dengan normal, maka peneliti menggunakan uji tanda *Wilcoxon* untuk menganalisis perbedaan skor kecemasan akademik mahasiswa antara sebelum dan sesudah intervensi psikoterapi dzikir

Tabel. 4 *Descriptive Statistics*

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	31	28.81	7.726	11	39
Posttest	31	23.58	6.521	16	40

Sumber : SPSS 23

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terapi dzikir memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan Tingkat kecemasan akademik mahasiswa Tingkat akhir Universitas Negeri Padang (UNP). Berdasarkan *descriptive statistics*, nilai rata-rata (mean) post test lebih rendah dibandingkan pretest, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukannya intervensi.

Temuan ini juga sejalan dengan studi eksperimental lain yang menunjukkan penurunan signifikan kecemasan mahasiswa setelah terapi dzikir atau spiritual dilakukan secara rutin (Fauzan & Jamilah, 2024). Mekanisme kerja dzikir diyakini mampu menenangkan sistem saraf simpatis dan menumbuhkan perasaan aman yang mempercepat proses relaksasi. Dengan pengingat dzikir tiga kali sehari selama 14 hari, subjek penelitian memperoleh waktu yang cukup untuk menginternalisasi praktik ini dalam keseharian mereka. Hasil ini memperkuat bahwa psikoterapi berbasis dzikir merupakan pendekatan yang efektif, sederhana, dan aplikatif bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Dukungan temuan empiris memperkuat validitas internal dari rancangan eksperimen yang digunakan.

Jika dibandingkan dengan intervensi lain seperti *mindfulness* atau terapi kognitif, dzikir menunjukkan efektivitas serupa dalam menurunkan kecemasan meski dengan metode yang lebih sederhana dan berbasis budaya lokal. Dalam penelitian Fitriani dkk. (2024),

pelatihan *mindfulness* juga menurunkan kecemasan mahasiswa, namun efeknya kurang signifikan karena keterbatasan sampel dan kedalaman intervensi (Fitriani dkk., 2024). Dalam konteks mahasiswa Indonesia yang religius, pendekatan spiritual seperti dzikir memiliki keunggulan kultural yang membuatnya lebih mudah diterima dan diinternalisasi. Ini menunjukkan bahwa efektivitas terapi juga sangat dipengaruhi oleh kesesuaian nilai dan keyakinan personal partisipan. Oleh karena itu, dzikir sebagai bentuk terapi Islam memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan valid dan reliabel, data tidak berdistribusi normal namun tetap bisa dianalisis dengan tepat menggunakan Uji Wilcoxon, serta intervensi dzikir terbukti efektif menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. Dukungan dari penelitian sebelumnya menambah kekuatan eksternal terhadap temuan ini. Dzikir, sebagai pendekatan psikoterapi Islam, tidak hanya efektif secara statistik namun juga memiliki keunggulan dalam penerimaan sosial dan spiritual oleh subjek penelitian. Efektivitas ini menjadikan dzikir sebagai alternatif intervensi yang layak untuk diintegrasikan dalam layanan psikologis kampus. Diharapkan penelitian ini dapat membuka jalan bagi pengembangan terapi psikologis Islami yang lebih luas dan kontekstual di dunia akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa psikoterapi dzikir efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. Hal ini dibuktikan melalui perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest berdasarkan uji *Wilcoxon Signed-Rank*, yang menunjukkan bahwa mayoritas partisipan mengalami penurunan kecemasan setelah mengikuti intervensi dzikir selama 14 hari. Temuan ini menguatkan bahwa pendekatan spiritual berbasis Islam dapat menjadi alternatif intervensi yang relevan secara kultural dan efektif secara psikologis dalam mengatasi tekanan akademik pada mahasiswa.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan tidak adanya kelompok kontrol, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat seperti *randomized control trial* (RCT) dan melibatkan sampel yang lebih luas serta variatif guna memperluas validitas eksternal.

Selain itu, hubungan antara terapi dzikir dengan pendekatan psikoterapi lain seperti kognitif-perilaku (*behaviour cognitive*) dapat dieksplorasi untuk melihat efektivitas yang lebih menyeluruh dalam menangani kecemasan akademik pada populasi mahasiswa. Peneliti juga merekomendasikan kepada lembaga pendidikan tinggi untuk mempertimbangkan penggunaan terapi dzikir sebagai salah satu layanan psikologis preventif dan kuratif dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Predicting Student Depression With Measures of General and Academic Anxieties. *Frontiers in Education*, 4, 11. <https://doi.org/10.3389/educ.2019.00011>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Belajar.
- Farhani, S. N., & Qudsyi, H. (2024). Terapi dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(3), 105–110. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i3.32599>

- Maisah, S., & Sriyanti, L. (2024). RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY ASSISTED WITH DZIKIR THERAPY TO REDUCE STUDENTS' ACADEMIC ANXIETY. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(3), 803–814.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 124–131.
- Muhammad Fauzan & Laila Nur Jamilah. (2024). Efektivitas Relaksasi Dzikir Sebagai Metode Mengatasi Anxiety Pada Mahasiswa Psikologi UHAMKA. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 17–26. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.525>
- Nurul Fitriani, Nuram Mubina, & Wina Lova Riza. (2024). EFEKTIVITAS PELATIHAN MINDFULNESS TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(1), 52–59. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v4i1.1067>
- Prof. Mrs. Omeje, O., Dr. Anikene, B. K., Dr. Francis, C. C., Dr. Chikwendu, C. E., Dr. Raphael, U. A., & Dr. Sanusi, J. A. (2023). Relationship Between Academic Anxiety and Substance use among Undergraduate Student. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES AND MANAGEMENT RESEARCH*, 9(6), 47–54. <https://doi.org/10.56201/ijssmr.v9.no6.2023.pg47.54>
- Putri, D. A., Ramadhan, M., Putri, D. A., Putri, R. A., & Putri, A. I. (2025). Psikoterapi Zikir dalam Mengatasi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 21–30.
- Ramadhan, A. F. (2014). *Analisis Gambaran Kebutuhan Spiritual Berdasarkan Tingkat Ketergantungan Pasien di Ruang Perawatan Interna dan Bedah Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar. Uin Alaudin Makassar. [UIN Alaudin Makassar].* <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/2407/1/ALIF%20FAKHTUR%20RAMADHAN.pdf>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahdiyah, U., Fadhliah, M., Nurhidayah Nurhidayah, Sakni, A. S., & Lutfiah, W. (2022). Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(2), 370–380. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i2.15578>
- Syifa, A., Khairiyah, M., & Asyanti, S. (2019). RELAKSASI PERNAFASAN DENGAN ZIKIR UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MAHASISWA. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art1>