

IMPLEMENTATION OF PRAYER AND DZIKIR TO INCREASE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN NEW STUDENTS OF AL-JIHAD Islamic Boarding School SURABAYA CAROL RYFF'S PERSPECTIVE

Muhammad Mas'udin Difana Putra
Sunan Ampel State Islamic University Surabaya
Muhammaddifana@gmail.com

Abstract : This research aims to examine the implementation of prayer and dhikr and their influence on increasing psychological well-being in new students at the Al-Jihad Islamic Boarding School in Surabaya from Carol Ryff's perspective. The approach used is qualitative with a case study method. Data was collected through in-depth interviews, observation and documentation which was then analyzed thematically. The research results show that the consistent practice of prayer and dhikr can have a positive impact on the Psychological Well-Being components according to Carol Ryff's model, which include self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, mastery of the environment, life goals, and personal growth. Students who regularly perform prayer and dhikr report an increase in their ability to manage emotions, develop better social relationships, and have clearer life goals. The implications of this research show the importance of integrating spiritual practices such as prayer and dhikr in mental welfare programs in educational institutions, especially in Islamic boarding schools. This can be an effective strategy to improve the psychological well-being of new students who are adapting to a new and challenging educational environment.

Keywords: Prayer, Dhikr, Psychological Well-Being, Carol Ryff, New Student, Al-Jihad Islamic Boarding School.

A. Pendahuluan

Pondok pesantren adalah wadah untuk perkumpulan seseorang yang ingin belajar dan mendalami ilmu keagamaan serta melatih dalam kemandirian. Adapun kualitas yang dapat dilihat dari seseorang tidak hanya berdasar pada dimensi akademik oleh pendidikan formal, namun ini juga penting dalam aspek penerapan kebiasaan dan contoh teladan. Penerapan tersebut secara tidak langsung dapat memperkaya budaya religius seseorang dengan berpedoman pada nilai-nilai agama. Ini dikarenakan Indonesia merupakan negara yang sangat menghargai nilai-nilai keagamaan sebagaimana yang terwujud pada sila satu “Ketuhanan Yang Maha Esa”. Bisa diketahui, bahwasanya pada saat ini terdapat bentuk baru yang muncul adalah adanya pesantren yang berasal dari pengaruh perguruan tinggi. Hal tersebut bisa dikatakan sebab adanya pemikiran maupun kultur dari masyarakat tertentu bahwa dengan mengikuti pesantren mahasiswa, maka dapat diseimbangkan antara aspek akademik maupun keagamaannya.¹ Model pesantren mahasiswa menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan dengan pesantren konvensional, karena di dalamnya mencakup campuran elemen-elemen tradisional dan lebih menitikberatkan pada kitab-kitab keislaman klasik, yang selama ini menjadi ciri khas pesantren. Model ini juga mengintegrasikan pendekatan disiplin ilmu modern seperti yang diterapkan di perguruan tinggi. Model pesantren ini dikenal sebagai "Pesantren Mahasiswa."

Zaman yang telah berubah menjadikan suatu respons yang berbeda juga terhadap tiap zaman, dalam hal ini dibahas terkait kemunculan pesantren mahasiswa yang cukup banyak diterapkan oleh pesantren-pesantren lainnya. Pesma (Pesantren Mahasiswa) ini hadir sebagai acuan yang melengkapi tatanan atau model pesantren sebelumnya, yang mana dapat dikategorikan dalam dua aspek yaitu pesantren salafiyah (tatanan klasik) dan pesantren khalafiyah (tatanan modern). Tujuan umum adanya pesantren mahasiswa ini selain

¹ Situmorang, S. Y., & Andriani, E, “Pengaruh Religiusitas terhadap Psychological Well Being pada Pensiunan Suku Batak Toba,” *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, (2019), 74–86.

memperkuat keberagaman pada lingkungan kampus, juga menjadikan pondok pesantren sebagai rumah agama dalam mengimbangi setiap perubahan zaman.

Dalam pembahasan ini, sebagai hal yang mendasari terkait aspek keagamaan seseorang, religiusitas memiliki peran penting sebagai sarana untuk membersihkan hati atau jiwa, dengan cara menyingkirkan perilaku dan sifat-sifat jahat yang dapat menghambat hubungan manusia dengan Allah SWT. Manusia tercipta dengan segala kesempurnaan yang telah diberikan oleh Allah diantara semua makhluk ciptaan Allah lainnya. Manusia terhubung melalui pemberian akal dan hati oleh Tuhan tanpa kecacatan. Namun, dalam proses perkembangan, manusia mulai menghiiasi akal dan hatinya dengan berbagai sifat. Sifat-sifat manusia bervariasi, tidak dapat sepenuhnya dimengerti oleh manusia lain. Terlepas dari kondisi hati dan jiwa, Tuhan sebagai pencipta mengetahui dengan jelas seperti apa akhirnya. Jiwa yang suci dan tanpa celah adalah jiwa yang selalu memperindah dirinya dengan perbuatan terpuji yang sudah di contohkan oleh sahabat dan juga nabi serta rasul serta pedoman melalui kitab Al-Qur'an.² Dengan menjauhi sifat-sifat tercela, jiwa terhindar dari pembekuan dan kegelapan. Ketika seseorang memiliki sifat yang terarah pada jalan yang benar, ia akan selalu mengingat Allah dan Rasul-Nya.³

Adanya religiusitas sebagai pembersihan hati atau jiwa dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji merupakan suatu proses religiusitas yang bertujuan untuk membuat hidup manusia menjadi lebih berharga dan bermakna, baik dalam hubungannya dengan ciptaan Tuhan maupun dengan Tuhan sendiri. Proses pembersihan jiwa dimulai dengan tindakan sederhana, seperti menghindari rasa dengki dan iri hati. Ibadah dan amalan shaleh menjadi bagian integral dari proses ini, membimbing setiap langkah menuju pembersihan jiwa dengan benar. Dengan demikian, Menurut perspektif ini, spiritualitas memainkan peran penting dalam menciptakan kehidupan yang lebih baik dan penuh makna. Dalam mendapatkan dan mencapai perbuatan terpuji dalam arahan syari'at Islam, dapat ditempuh dengan metode mujahadah (kesungguhan) dan riyadhah (latihan jiwa). Religiusitas dalam konteks ini mengacu pada pemahaman seseorang terhadap keagamaan dan keyakinannya yang tercermin dalam perilaku dan nilai-nilai individu. Pemahaman ini dapat dilihat melalui sikap dan norma-norma moral yang dimiliki oleh individu.

Membicarakan terkait religiusitas, dalam hal ini akan dihubungkan dengan *psychological well-being* yang mana merupakan kondisi dimana seseorang sedang bekerja dengan sangat baik dari aspek psikologis. Aspek ini bukan hanya dalam kalangan muda dan generasi zaman sekarang, melainkan bagi para orang tua juga berpengaruh dan patut untuk dipelajari karena dalam psikologi tidak memandang hal umur, manusia sama-sama mempunyai perasaan dan segala hal yang mengusik pikiran. Seperti pada umumnya, faktor yang mempengaruhi psikologis tidak hanya tentang religiusitas, melainkan banyak faktor yang terkait pada pembahasan psikologis. Namun, hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa aspek religiusitas, khususnya yang berkaitan dengan agama Islam, dapat dilakukan pada berbagai aspeknya, yang dapat dipelajari secara individual, seperti halnya sholat, dzikir, puasa, sholawat, haji, dan banyak lagi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengevaluasi dan memberikan fakta terkait peran agama yakni terapi sholat dan dzikir dalam meningkatkan *psychological well-being* seseorang. Menurut perspektif Carol Ryff, Salah satu definisi kesejahteraan psikologis adalah dorongan untuk menggali potensi diri seseorang secara menyeluruh. Dorongan ini dapat mendorong seseorang untuk berusaha aktif untuk memperbaiki kondisi hidup mereka untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka atau untuk menerima situasi yang mungkin menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. (Ryff & Keynes, 1995). Pandangan mengenai *positive psychological functioning* yang dirumuskan oleh Ryff, berakar pada perspektif-perspektif seperti aktualisasi diri dari Maslow, fungsi manusia secara utuh menurut Rogers, individuasi dari Jung, dan kematangan menurut Allport. Ryff meyakini bahwa keberhasilan dalam mencapai *positive psychological functioning* dapat memberikan kontribusi positif terhadap *well-being* seseorang.

² Zaitun & siti Habiba. "Implementasi Sholat Fardhu Sebagai Sarana Pembentuk Karakter Mahasiswa Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjungpinang," *Jurnal Pendidikan Agama Islam – Ta'lim*. 2013. Vol. 11 No. 2. 15.

³ Nur Furqani Z. A., N, "Peranan Religiusitas dan Kecerdasan Spiritual terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis," *Psychological Journal: Science and Practice*, (2021), 10–15.

Kesejahteraan psikologis, sering disebut sebagai psychological well-being, dapat diartikan sebagai keadaan di mana seseorang memberikan makna pada hidupnya, memiliki tujuan hidup yang terdefinisi dengan jelas, mampu menghadapi tantangan kehidupan, menjalin hubungan sosial yang berkualitas, memiliki tanggung jawab terhadap dirinya sendiri, tidak mudah dipengaruhi oleh lingkungan yang bersifat negatif, dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri tanpa bergantung sepenuhnya pada orang lain. Selain aspek spritualitas, penggunaan psikologis kesehatan oleh Carol Ryff dianggap sesuai dan cocok untuk penelitian ini. Ini karena dengan cara ini, penelitian ini dapat lebih mempelajari aspek lain yang mempengaruhi adanya psikologis kesehatan pada seseorang.⁴

Secara umum, terkait dengan shalat dan dzikir, kedua ibadah tersebut dapat dianggap sebagai bentuk ketaatan yang dilakukan oleh makhluk terhadap penciptanya, dengan mengikuti perintah Allah SWT dalam upaya untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Oleh karena itu, disarankan untuk memulai kebiasaan beribadah sejak usia dini, sehingga pada saat dewasa, anak sudah memiliki dasar akidah yang kuat. Sangat penting bagi anak-anak untuk diajarkan dan dididik tentang cara melaksanakan shalat sejak usia dini. Ini karena membiasakan diri dengan shalat pada usia dewasa dapat menjadi tantangan untuk menanamkan sikap disiplin.

Sebuah penelitian yang diungkapkan oleh Harrington (sebagaimana disitir dalam Hawari, 2002) dalam bukunya "Brain and Religion: Undigested Issue" menyatakan bahwa otak manusia memiliki area yang disebut sebagai "God Spot," sehingga aktivitas doa dan dzikir dapat membuat seseorang merasa lebih tenang. Sebagian besar orang pada usia tua mengalami penurunan kesejahteraan mental, seperti peningkatan risiko kecemasan, yang menyebabkan pesimis dalam menjalani hidup. Oleh karena itu, terapi dzikir adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah ini. Studi sebelumnya menunjukkan korelasi positif antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis seseorang. Dari sepuluh penelitian, sembilan menunjukkan hubungan yang signifikan, dimana seseorang dengan nilai religiusitas yang tinggi cenderung mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini disebabkan oleh adanya rasa ketenangan dan optimisme dalam menjalani hidup yang dimiliki oleh seseorang yang memiliki nilai religiusitas yang tinggi.⁵

Penelitian tambahan yang mendukung konsep ini adalah studi yang dilakukan oleh Widyastuti (2019) pada seseorang di pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi dzikir secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada seseorang yang mengikuti kegiatan tersebut dibandingkan dengan kelompok seseorang yang tidak mengikuti terapi dzikir.

Dalam hal ini kasus pada mahasiswa baru maupun mahasiswa akhir memiliki beban pikiran masing masing yang mempengaruhi mental health mereka. Hal ini bisa saya contohkan maraknya kasus bunuh diri oleh mahasiswa dikarenakan lingkungan maupun keterbatasan dalam berkomunikasi dengan orang terdekat yang menjadikan semua beban di selesaikan secara mandiri tanpa bantuan orang lain, biasanya seseorang ini adalah orang yang tertutup atau introvert. Karena mereka cenderung menyendiri dan juga susah ditebak perilakunya. Ada juga permasalahan yang di alami mahasiswa baru yakni adaptasi kehidupan pesantren yang berbeda dengan rumah tangga atau sekolah biasa, perluasan ilmu pengetahuan tentang agama Islam yang lebih dalam dan menyeluruhan, memahami dan mematuhi syariah pesantren, yang mencakup norma-norma budaya, adab, dan kewajiban ibadah, menyesuaikan diri dengan rutinitas harian yang ketat, mulai dari aktivitas ibadah, amalan Qur'an, dan pelatihan akademik, meningkatkan kemampuan bahasa Arab untuk memahami kitab Qur'an dan hadits Nabi Muhammad SAW, melawan isolasi emosional dan

⁴ Irma Yuliani, "Konsep Psychological Well-Being serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* (2018) 51–56.

⁵ Ali Tenik, Harran , Anakara, "Importance and Effect of Remembrance (dhikr) in socio-Psychological Terms" *The International Research Publication's* Vol.02, 2008.

social yang mungkin timbul karena tidak langsung berhubungan dengan dunia luarnya, merencanakan cara bagaimana merealisasikan ilmu yang didapat sesudah selesai studi di pesantren.⁶

Oleh karena itu, dengan latar belakang yang telah dijelaskan dan terkait keberagaman dari penelitian-penelitian sebelumnya serta pembaruan dari penelitian ini yang berbeda dengan penelitian lain, Dengan melihat kasus mahasiswa baru di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya, penulis ingin melakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh sholat dan dzikir terhadap kesehatan mental seseorang. Dengan hasilnya, penulis berharap dapat memberi pembaca lebih banyak referensi dan informasi.

Riset ini berfokus pada metode penelitian kualitatif deskriptif sebagai pendekatan utama untuk menggali dan menguraikan informasi yang terkait. Data yang digunakan menggunakan data primer dan data sekunder. Dalam melaksanakan riset berikut, peneliti menerapkan berbagai kaidah penyatuan informasi untuk memperoleh informasi yang komprehensif. Teknik observasi nonpartisipan digunakan, di mana peneliti secara netral mengamati peristiwa tanpa terlibat secara langsung. Proses wawancara juga dijalankan dengan menggunakan mode komunikasi yang terstruktur. Dalam wawancara, terdapat sepuluh peserta yang terlibat, yaitu pemberi pertanyaan dan responden. Konflik dan pertanyaan-pertanyaan yang telah direncanakan sebelumnya digunakan sebagai panduan dalam melakukan wawancara tersebut.

B. Pembahasan

1. Shalat

Menurut Imam Syafi'i, shalat bisa diartikan dari dua sudut pandang. Secara bahasa, shalat adalah doa atau permohonan kepada Allah. Namun, dalam pengertian syariat Islam, shalat adalah serangkaian aktivitas yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang melibatkan ucapan dan gerakan tertentu, serta harus dilakukan sesuai dengan syarat-syarat yang telah ditetapkan. Imam Syafi'i mengacu pada definisi shalat yang lebih luas dan melibatkan aspek do'a serta istilah syara'. Definisi ini memperjelas bahwa shalat adalah upaya komunikasi dengan Allah SWT melalui do'a, sementara dalam konteks syara' shalat juga merupakan proses yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, dengan syarat tertentu.⁷

Shalat adalah ibadah yang melibatkan ucapan dan tindakan tubuh tertentu, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam (taslim). Pengertian ini menunjukkan bahwa shalat adalah pekerjaan ibadah yang dilakukan dengan syarat-syarat tertentu. Shalat menunjukkan pengabdian dan kebutuhan diri hamba kepada Allah SWT selain menciptakan hubungan dengan penciptanya.

Dalam syariat Islam, shalat adalah ibadah istimewa yang memiliki kedudukan yang tinggi. Dalam Islam, ada beberapa jenis shalat yang dianjurkan, selain Shalat lima waktu yang hukumnya wajib. Di dalam al-Quran dan al-Hadits telah dijelaskan betapa luar biasanya hikmah Shalat dan keuntungan yang diperoleh dari mengamalkannya. Perintah Shalat memiliki banyak keutamaan. Shalat bukan hanya kebiasaan atau ritual. Shalat dapat memberikan ketenangan pikiran dan keselamatan baik di dunia maupun di akhirat jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Setiap Muslim harus memahami beberapa hikmah shalat, yaitu:

a. Mencegah dari Perbuatan Mungkar

Shalat yang dilakukan dengan khushyuk akan membuat seorang Muslim menjadi lebih baik secara pribadi, yang akan membantu mereka menghindari perbuatan buruk. Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an surat Al-Ankabut ayat 45:

⁶ Hanan Soliman & Salwa Mohamed, Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery. *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare*. Vol.3 No.2 (2013).

⁷ Syekh Syamsidin abu Abdillah, Terjemah Fathul Mu'in (Surabaya:Al-Hidayah, 1996), 47

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

"*Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*"

Ketika seseorang shalat dengan penuh khusyuk, itu menandakan bahwa mereka sadar Allah selalu mengawasi mereka. Dengan kesadaran itu, orang cenderung tidak akan melakukan hal yang buruk. Namun, jika seseorang masih melakukan dosa meskipun sudah shalat, itu mungkin menunjukkan bahwa mereka belum benar-benar fokus atau sungguh-sungguh dalam ibadahnya. Artinya, mungkin mereka belum merasakan kehadiran Allah dalam hati mereka.

b. Mendidik menjadi Pribadi yang Disiplin

Seorang Muslim dapat menunjukkan kedisiplinan melalui shalat. Dalam agama Islam, penting untuk menghargai waktu dan menjalankan tanggung jawab sebagai khalifah di dunia ini. Shalat adalah bentuk ibadah yang harus dilakukan pada waktu yang ditetapkan. Ketika waktu shalat tiba, penting untuk melaksanakannya segera. Ini mengajarkan nilai-nilai disiplin dan tanggung jawab kepada umat manusia.

c. Membentuk menjadi karakter yang Tangguh

Shalat bisa menjadi alat untuk memperkuat ketahanan mental dan emosional seseorang, menjadikannya lebih tegar dan tidak mudah terpengaruh oleh kesulitan hidup. Dalam al-Qur'an surat Al-Ma'arij ayat 19 - 23, Allah berfirman: "*Sesungguhnya manusia diciptakan untuk bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, kecuali orang-orang yang mengerjakan Shalat, yang mereka itu konsisten mengerjakan Shalatnya.*" Orang yang sering mengeluh biasanya merasa kehilangan harapan dan dukungan dalam hidupnya. Mereka cenderung merasa tidak mantap dan bimbang. Di sisi lain, seseorang yang beribadah dengan khusyuk dalam shalat merasa didukung oleh Allah, yang menjadi sandaran hidupnya. Jadi, saat menghadapi kesulitan, mereka akan mencari perlindungan kepada-Nya, meminta yang terbaik, dan selalu berpikir positif.

d. Meningkatkan Derajat

Allah akan menaikkan derajat dan menghapus kesalahan mereka yang shalat. Rasulullah shallallahu'alaihi wasallam bersabda: "*Hendaknya engkau memperbanyak sujud kepada Allah. Karena engkau tidak sujud kepada Allah satu kali, melainkan Allah akan mengangkatmu satu derajat dan menghapuskan satu kesalahan dari dirimu.* (HR. Muslim dari Tsauban)."

e. Membersihkan Kesalahan dan Dosa

Setiap shalat yang dilakukan, Allah akan mengampuni dosa yang dilakukan di antaranya. Selain itu, shalat memiliki potensi untuk membersihkan diri dari melakukan dosa dan kesalahan secara tidak sengaja. Orang yang shalat dengan khusyuk akan selalu berusaha untuk tetap bersih lahir dan batin. Kebersihan batin berarti selalu menghindari perbuatan maksiat, seperti kebersihan rumah, tubuh, dan pakaian. Tidak akan terlintas di benaknya untuk melakukan perbuatan jahat atau menodai kesuciannya.

f. Meraih Pertolongan Allah

Seorang hamba berada dalam posisi yang sangat dekat dengan Allah saat shalat. Jika mereka menghadapi kesulitan, para Sahabat Rasulullah SAW tidak akan berkeluh kesah atau berputus asa. Anda dapat memaksimalkan kedekatan ini dengan berdoa dan memohon pertolongan-Nya. Mereka terus memperbanyak sujud dan rukuk untuk meminta pertolongan Allah. Karena hanya Allah SWT yang memiliki kekuatan dan bantuan. Semoga kita adalah salah satu hamba Allah yang terus-menerus menjaga shalatnya. Wallahua'lam.

2. Dzikir

Dzikir adalah ungkapan lisan dan batin yang berasal dari kata-kata seperti dzakara, yadzkuru, dan dzukr, yang artinya mengingat dan menyebut. Ada dua bentuk dzikir, yaitu dzikir yang melibatkan lisan dan hati, serta dzikir yang hanya melibatkan lisan. Istilah "dzikir" memiliki makna yang kaya dalam bahasa Arab, dan dalam kamus modern seperti al-Munawir dan al-Munjid, istilah "adz-dzikr" digunakan untuk menyatakan penghormatan dan pujian kepada Allah SWT.⁸

Menurut Joko S. Kahhar dan Gilang Vita Madina, dari Syekh Abu Ali ad-Daqqaq "Dzikir adalah pilar yang sangat kuat dalam perjalanan menuju Allah SWT. Pada kenyataannya, dzikir adalah dasar dari tarekat itu sendiri." Melakukan dzikir terus menerus kepada Allah SWT adalah satu-satunya cara untuk mencapai-Nya.

Dengan berdzikir, seorang hamba dapat mendekatkan diri kepada Tuhannya. Tuhan melindungi hamba-Nya dengan mendekatinya dan menghujannya dengan rahmat, kegembiraan, dan kedamaian batin.⁹

Praktisi dzikir menuai banyak keuntungan, termasuk:

- a. Menghilangkan kesusahan hati.
- b. Membantu memperlancar aliran rezeki seseorang.
- c. Ini dapat digunakan sebagai psikoterapi untuk mengobati masalah mental termasuk skizofrenia dan kecemasan.¹⁰

Selain itu, dzikir memiliki 73 ilmu dan manfaat, beberapa di antaranya disebutkan oleh Ibnu Qayyim dalam bukunya "Doa dan Dzikir yang Mengangkat ke Surga". Selain itu, dzikir dapat membantu seseorang mengatur perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat dzikir sebagai berikut :

- a. Penguatan iman harus digunakan sebagai wasilah untuk mencapai husnul.khotimah.
- b. Manusia harus didorong untuk menjadi lebih taat, rendah hati, dan setia. kepada Allah SWT.
- c. Memperbaiki hubungan Anda dengan Allah SWT karena dzikir adalah salah satu bentuk pengagungan yang diberikan kepada-Nya. Karena orang yang sangat mencintai sesuatu sering mengungkapkannya, maka hati seseorang mencintai Allah jika mulutnya terus mengucapkan nama-Nya.¹¹

Hasilnya, manfaat ibadah semakin jelas di mata Allah SWT karena ibadah adalah bentuk pemujaan kepada Tuhan. Jika lidahnya terus-menerus melantunkan nama Allah, itu menunjukkan bahwa hati seseorang benar-benar mencintai Allah. Ini karena seseorang yang terpicat dengan sesuatu akan sering berbicara tentangnya.

⁸ Joko S. Kahhar dan Gilang Cita Madinah, Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir (Yogyakarta: Sajadah_press, 2007) hlm.01.

⁹ Ramayulis, Psikologi Agama, (Jakarta : Kalam Mulia, 2002), hlm. 167.

¹⁰ Wagan, Menjadi Kekasih Tuhan, (Jakarta : PT. Serambi Ilmu Semesta,2000),hlm.87-92.

¹¹ Hamdan Rasyid, Konsep Dzikir Menurut Al-Qur'an dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern, hlm.138-159.

3. *Psychological Well Being*

Menurut Ryff (1989), kesehatan psikologis didefinisikan sebagai pencapaian potensi psikologis seseorang secara menyeluruh. Hal ini mengacu pada keadaan kesehatan psikologis individu yang memenuhi kriteria fungsi psikologis positif. Ini meliputi kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan mereka, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam pengambilan keputusan, kemampuan dalam mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan merasa mampu mengatasi tahapan perkembangan dalam hidup mereka.

Dalam memahami psikologi, terdapat tiga konsep utama. Pertama, psikologi dipahami sebagai ilmu yang mempelajari jiwa atau psikis manusia, sejalan dengan pemikiran Plato dan Aristoteles tentang kesadaran serta proses mental yang terkait dengan aspek jiwa. Kedua, psikologi diartikan sebagai kajian tentang kehidupan mental, termasuk pemikiran, perhatian, persepsi, kecerdasan, kemauan, dan ingatan, menurut pandangan yang diperkenalkan oleh Wilhelm Wundt. Ketiga, psikologi diinterpretasikan sebagai studi mengenai perilaku organisme, seperti interaksi antara kucing dan tikus atau antara manusia, sebuah definisi yang dikemukakan oleh John Watson.¹²

Psikologi berarti "ilmu tentang jiwa" secara etimologis. Istilah jiwa dalam Islam dapat disamakan dengan istilah al-nafs, tetapi ada beberapa orang yang menyamakannya dengan al-ruh, meskipun istilah al-nafs lebih sering digunakan daripada al-ruh.¹³

Ilmu jiwa, atau psikologi, merupakan salah satu cabang ilmu sosial. Jiwa, dalam konteks ini, adalah sesuatu yang abstrak yang tidak dapat diamati secara langsung dan lokasinya dalam tubuh kita tidak dapat dipastikan. Namun, efek dari jiwa tersebut dapat terlihat dalam berbagai gejala kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta perilaku yang tercermin dari interaksi kita dengan lingkungan. Menurut Samuel Komorita, psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari bagaimana individu bertindak dan mengalami berbagai pengalaman melalui proses pemrosesan sistem jiwa manusia ketika berinteraksi dengan lingkungannya.¹⁴

Menurut Ryff (dalam Hartanti, 2013: 4), Kesehatan mental adalah ketika seseorang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan dan mengatur tingkah laku, memiliki tujuan hidup dan berusaha untuk mengembangkan dirinya sendiri, dan berusaha untuk mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya sendiri.¹⁵

Jadi, Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menerima dengan positif kondisi dirinya, baik itu situasi saat ini maupun beragam pengalaman hidup lainnya, serta mengintegrasikan semuanya sebagai bagian yang tak terpisahkan dari identitas pribadinya.

Kebahagiaan psikologis adalah mencapai sepenuhnya potensi psikologis seseorang mencakup kemampuan untuk mengakui kekuatan dan kelemahan pribadi, menetapkan tujuan hidup, mengelola lingkungan, serta mengalami pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Dimensi kesejahteraan psikologis atau psychological well being telah di dikembangkan oleh Ryff dalam enam aspek¹⁶, yaitu:

- a. (*Self-acceptance*), juga dikenal sebagai penerimaan diri, berkaitan dengan penerimaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri, baik sekarang maupun di masa lalu. Dalam literatur tentang fungsi psikologi positif, penerimaan diri juga dikaitkan dengan sikap positif terhadap diri sendiri.

¹² H. Hidayat Syarief, *Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002),1.

¹³ Ibid, 3.

¹⁴ Rusmin Tumanggor, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2014), 2.

¹⁵ Rr Rahmawati Brilianita Sari. "Tingkat Psychological Well-Being pada remaja di panti sosial bina remaja Yogyakarta", *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 12 No. 4, Oktober 2015. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta, 3.

¹⁶ Neni Noviza, Op. Cit., 23

- b. (*Positive relations with others*), Kemampuan untuk mencintai dan menjalin hubungan positif dan berkualitas dengan orang lain dianggap sebagai komponen penting dari kondisi mental yang sehat. Selain itu, memiliki hubungan positif dengan orang lain berarti memiliki kemampuan untuk membina hubungan dan identifikasi yang mendalam dengan orang lain serta mengalami empati dan afeksi terhadap mereka, menurut teori self-actualization.
- c. (*Autonomy*), Kemandirian, menurut teori self-actualization, seseorang dapat menjadi merdeka dan tahan terhadap perubahan lingkungannya. Ini berarti bahwa seseorang dapat mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar pribadi dan tidak selalu memerlukan persetujuan dan pendapat orang lain.
- d. (*Environmental mastery*), penguasaan lingkungan: kemampuan untuk secara efektif mengelola kehidupan dan alam sekitar. Menurut Allport (1961), Orang dewasa dapat terlibat dalam aktivitas sosial yang melampaui kepentingan pribadi, memahami dampaknya pada orang lain dan lingkungan.
- e. (*Purpose in life*), Keyakinan bahwa kehidupan seseorang memiliki tujuan dan makna, serta memiliki kondisi mental yang sehat, membuat manusia menyadari bahwa mereka memiliki tujuan dalam kehidupan dan mampu memberikan makna pada eksistensi mereka.
- f. Dimensi otonomi dan kemampuan untuk menguasai lingkungan kita terus berkembang, dan hal ini membantu meningkatkan potensi diri serta kualitas hidup yang positif bagi individu. Menurut pandangan Ryff tentang kesehatan mental, terdapat enam aspek penting: penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, kemampuan untuk mandiri, mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Dimensi-dimensi ini sering digunakan oleh peneliti dalam studi kesejahteraan psikologis individu dan kelompok karena memenuhi persyaratan penelitian. Misalnya, penelitian Utami pada tahun 2007 berjudul "Pengaruh Religiusitas terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Korban Gempa Jogja" menggunakan keenam dimensi kesejahteraan psikologis dari teori Ryff.

4. Sejarah Pondok Pesantren Mahasiswa Al Jihad

Pondok Pesantren Al-Jihad berlokasi di Jalan Jemursari Utara III/09, yang terletak di Kelurahan Jemurwonosari, Kecamatan Wonocolo, Surabaya. Pondok pesantren ini dikenal dengan sebutan Ponpes Mahasiswa Al-Jihad. pada awalnya terdiri hanya dari "Roudlotut Ta'limil Qur'an", yang diasuh oleh bapak Drs. H. Soerowi dan bapak Achmad Syaifuddin. Pada 30 maret 1982, dengan mengucapkan "*Bismillah*", dia memulai sebuah lembaga pendidikan dengan tekad dan niat yang kuat. Dia percaya bahwa Allah akan membantu hamba-hambanya yang berjuang di jalan. Reaksi masyarakat membuatnya terus berjuang untuk mewujudkan impiannya.¹⁷

C. Penjabaran Hasil Tingkat *Psychological well-being* pada mahasiswa

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yaitu menggunakan satu kelompok penelitian. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat *Psychological well-being* dari masing-masing individu dengan melihat skor tingkat *Psychological well-being* di setiap individu berubah ataukah tetap sesuai dengan variable perlakuan yang diberikan.

Data kegiatan sholat dan dzikir 10 responden di dalam tabel dalam garis besar

NO	SHOLAT TEPAT WAKTU	MENUNDA MENERJAKAN SHOLAT	DZIKIR SETELAH SHOLAT	DZIKIR RAHMAT LIL'ALAMIN
1		MYA	SERING	RUTIN

¹⁷ Dokumen resmi yayasan pondok pesantren mahasiswa Al-jihad (buku profil pondok), 9.

2		ACA	SERING	RUTIN
3	AAP		RUTIN	RUTIN
4	FF		RUTIN	RUTIN
5		MBR	SERING	RUTIN
6		AFAK	SERING	RUTIN
7		MUA	SERING	RUTIN
8	SMM		RUTIN	RUTIN
9	TS		RUTIN	RUTIN
10	AN		RUTIN	RUTIN

Tabel 1.1 Data Primer Sholat dan Dzikir Mahasiswa baru

a. Tingkat *Psychological well-being Pre-Test*

Penelitian ini memiliki kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan religiusitas sebagai upaya peningkatan *psychological well-being*. Terdapat data-data yang telah dicantumkan sebagai hasil dari penyebaran pre-test kepada para mahasiswa untuk mengetahui tingkat *Psychological well-being* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan religiusitas di dalam pondok al jihad :

NO	INISIAL	UMUR	SKOR PRE TEST	TINGKAT PWB
1	MYA	21	66	SEDANG
2	ACA	21	67	SEDANG
3	AAP	18	92	SEDANG
4	FF	18	72	SEDANG
5	MBR	19	62	RENDAH
6	AFAK	19	62	RENDAH
7	MUA	19	58	RENDAH
8	SMM	19	68	SEDANG
9	TS	20	75	SEDANG
10	AN	18	59	RENDAH

Tabel 1.2 Hasil Pre-Test Kelompok eksperimen

Tingkat yang menjadi acuan dari *psychological well-being* (PWB) yang memiliki 18 item kuisioner laporan diri yang mengukur kesejahteraan seseorang dari proses di kehidupan seseorang. Skor individu pada PWB dapat berkisar 41 hingga 107, yang dikelompokkan menjadi tiga kelompok: PWB rendah dengan skor 41 hingga 64, PWB sedang dengan skor 65 hingga 92, dan PWB tinggi dengan skor 93 hingga 133.

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol telah menjalani *pre-test* sebelum diberi perlakuan hal ini untuk memperlihatkan perubahan yang terjadi pada saat diberi perlakuan ataupun tidak diberi perlakuan memiliki perubahan mengenai tingkatan stres dari masing-masing kelompok.

Kelompok eksperimen telah menjalani pre-test sebelum diberi perlakuan hal ini untuk memperlihatkan perubahan yang terjadi pada saat diberi perlakuan ataupun tidak diberi perlakuan memiliki perubahan mengenai tingkatan pwb dari masing-masing individu.

b. Tingkat *Psychological well-being Post-Test*

Pada pembagian post test dilakukan setelah pemberian perlakuan religiusitas terhadap kelompok eksperimen dan memiliki hasil sebagai berikut:

NO	INISIAL	UMUR	SKOR POST TEST	TINGKAT PWB
1	MYA	21	86	SEDANG
2	ACA	21	87	SEDANG
3	AAP	18	112	TINGGI

4	FF	18	98	TINGGI
5	MBR	19	82	SEDANG
6	AFAK	19	82	SEDANG
7	MUA	19	78	SEDANG
8	SMM	19	88	SEDANG
9	TS	20	95	TINGGI
10	AN	18	65	SEDANG

Tabel 1.3 Hasil Post-Test Kelompok eksperimen

Hasil yang ditunjukkan dari perbedaan skor antara pre-test dan pada saat post-test memiliki perubahan dari kelompok eksperimen. Pengambilan hasil pre-test dan post-test dilakukan dengan before dan after saat proses mondok di al jihad berlangsung, hasil yang didapat dari perlakuan religiusitas terdapat perubahan tingkat *Psychological well-being* dari mahasiswa hanya dengan beberapa bulan dalam istiqomah beribadah sholat wajib dan sunnah serta dzikir *rahmatan lil 'alamin*.

D. Efektivitas Religiusitas Dalam Peningkatan *Psychological well-being*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwasanya mahasiswa yang melakukan studi agama di pondok pesantren al jihad dan pada akhirnya mendapatkan peningkatan *psychological well-being* yang di peroleh dengan menggunakan aspek sholat dan dzikir. Dari hasil pre-test dan post tes terdapat perbedaan signifikan. Berarti perubahan nilai ini disebabkan oleh kegiatan yang berkaitan dengan religiusitas. Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi “Ada efektivitas sholat dan dzikir dalam meningkatkan *Psychological well-being* pada mahasiswa di pondok pesantren al jihad” dapat diterima.

Efektivitas sholat dan dzikir dalam meningkatkan *Psychological well-being* telah menjadi subjek penelitian yang menarik dalam bidang psikologi dan ilmu keagamaan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam praktik keagamaan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang kurang terlibat secara keagamaan.

Sholat dan dzikir sering kali dikaitkan dengan pengalaman positif seperti perasaan kedamaian, harapan, dan optimisme. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang kuat dan aktif dalam praktik keagamaan, mereka cenderung memiliki kerangka kerja yang stabil untuk mengatasi stres dan kesulitan hidup. Salah satu cara di mana sholat dan dzikir dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah melalui efeknya terhadap koping dan penyesuaian diri. Individu yang memiliki sumber daya spiritual yang kuat seringkali lebih mampu menghadapi tantangan dan merasa lebih percaya diri dalam mengatasi masalah.

Selain itu, praktik keagamaan seperti doa, meditasi, dan refleksi spiritual dapat memberikan individu waktu dan ruang untuk introspeksi diri. Ini dapat membantu dalam pemrosesan emosi, meningkatkan pemahaman diri, dan mempromosikan pertumbuhan pribadi yang positif. Studi juga menunjukkan bahwa partisipasi dalam komunitas keagamaan dapat memberikan dukungan sosial yang kuat. Hubungan sosial yang sehat dan dukungan dari sesama anggota komunitas dapat menjadi faktor penting dalam mempromosikan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, agama sering kali memberikan pandangan yang jelas tentang makna hidup dan tujuan eksistensial. Individu yang memiliki pemahaman yang kuat tentang tujuan hidup mereka cenderung merasa lebih bermakna dan puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan.

Namun, penting untuk diingat bahwa efektivitas sholat dan dzikir dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat bervariasi antar individu dan tergantung pada konteks budaya dan sosial di mana individu tersebut berada. Selain itu, ada juga kemungkinan bahwa praktik keagamaan yang berlebihan atau ekstrem dapat menjadi sumber stres dan konflik dalam kehidupan seseorang. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan antara praktik keagamaan yang aktif dan kehidupan sehari-hari yang seimbang.

Dengan demikian, sementara sholat dan dzikir dapat menjadi sumber dukungan dan kesejahteraan psikologis bagi banyak individu, penting juga untuk mempertimbangkan peran yang

kompleks dari faktor-faktor lain seperti kepribadian, konteks sosial, dan faktor-faktor lingkungan dalam memahami hubungan ini.

E. Kesimpulan

Konsep shalat dan dzikir dapat mempengaruhi psychological well-being pada diri individu mahasiswa santri Al Jihad melalui beberapa mekanisme utama:

Peningkatan Kedamaian Batin : Shalat dan dzikir membantu menciptakan ketenangan dan kedamaian batin, yang mengurangi stres dan kecemasan. Ritual ini memberikan waktu bagi santri untuk merenung dan beristirahat dari tekanan akademik dan sosial.

Penguatan Hubungan Spiritual : Melalui shalat dan dzikir, santri memperkuat hubungan mereka dengan Allah, yang memberikan rasa aman dan keyakinan. Kepercayaan dan ketergantungan pada kekuatan yang lebih besar dari diri sendiri membantu mereka merasa lebih terkendali dan memiliki arah hidup yang jelas.

Peningkatan Kesadaran Diri : Praktik shalat dan dzikir mendorong introspeksi dan refleksi diri, yang membantu santri memahami diri mereka sendiri lebih baik. Hal ini berkontribusi pada peningkatan penerimaan diri dan pemahaman terhadap tujuan hidup.

Pengembangan Hubungan Sosial : Shalat berjamaah dan kegiatan dzikir bersama memfasilitasi interaksi sosial dan mendukung pembentukan hubungan positif dengan sesama santri. Komunitas yang suportif ini meningkatkan rasa keterhubungan dan kebersamaan.

Pengendalian Emosi : Melalui rutinitas dan disiplin yang ada dalam shalat dan dzikir, santri belajar mengendalikan emosi dan mengembangkan kemampuan untuk tetap tenang dalam berbagai situasi. Hal ini membantu mereka mengatasi tantangan sehari-hari dengan lebih efektif.

Dengan menggabungkan aspek-aspek tersebut, shalat dan dzikir secara signifikan dapat meningkatkan psychological well-being mahasiswa santri Al Jihad, sesuai dengan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Carol Ryff.

Konsep Psychological Well-Being:

Psychological well-being mengacu pada keadaan mental yang mencakup perasaan bahagia, sehat secara emosional, dan puas dengan kehidupan. Menurut Carol Ryff, psychological well-being terdiri dari enam dimensi utama:

Self-Acceptance (Penerimaan Diri): Menerima segala aspek diri, baik kekuatan maupun kelemahan.

Positive Relations with Others (Hubungan Positif dengan Orang Lain): Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan penuh kepercayaan dengan orang lain.

Autonomy (Otonomi): Memiliki kemandirian dan kemampuan untuk mengatur diri sendiri.

Environmental Mastery (Penguasaan Lingkungan): Mampu mengelola kehidupan dan lingkungan secara efektif.

Purpose in Life (Tujuan Hidup): Memiliki tujuan dan makna dalam hidup.

Personal Growth (Pertumbuhan Pribadi): Terus berkembang dan mencapai potensi diri.

Indikator Seseorang yang Memiliki Psychological Well-Being yang Bagus:

Emosi Positif: Sering merasa bahagia, puas, dan optimis.

Penerimaan Diri: Memiliki pandangan positif tentang diri sendiri dan menerima kelemahan serta kekuatan pribadi.

Hubungan Sosial yang Baik: Memiliki hubungan yang erat, mendukung, dan memuaskan dengan keluarga, teman, dan kolega.

Kemandirian: Mampu membuat keputusan sendiri dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi.

Penguasaan Lingkungan: Mampu mengatur dan mengontrol aspek-aspek kehidupan yang penting.

Tujuan Hidup: Memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam hidup, serta merasa hidup memiliki makna.

Pertumbuhan Pribadi: Terus belajar, berkembang, dan mencapai potensi maksimal.

Seseorang yang memiliki psychological well-being yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres, memiliki pandangan hidup yang positif, dan mampu membangun serta mempertahankan hubungan yang sehat dengan orang lain.

F. Saran

Penelitian ini jauh dari kata sempurna sehingga memerlukan beberapa masukan sebagai sarana untuk mengembangkan penelitian ini. Beberapa saran yang ingin dituangkan oleh peneliti sebagai bahan pertimbangan selanjutnya bagi pembaca maupun dalam rangka penelitian lebih lanjut, Bagi para peneliti selanjutnya, yang memiliki ketertarikan dalam meneliti tema yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Syekh Syamsidin abu Terjemah Fathul Mu'in (Surabaya: Al-Hidayah, 1996).
- Ali Tenik, Harran, Anakara, "Importance and Effect of Remembrance (dhikr) in socio-Psychological Terms" The International Research Publication's" Vol.02, 2008.
- Amr Khalid, "Titian Surga Menuai Indahnya Hikmah Ibadah,P", Surakarta : Era Intermedia, 2005.
- Ash shiddieqy, Tengku Muhammad hasbi pedomam shalat, (Semarang : Pustaka Rezki Putra, 2008).
- Azzam, Abdul Aziz Muhammad dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, Fiqh Ibadah, (Jakarta: Amzah, 2009).
- Badruzaman, Abad "Sudah Shalat, Masih Maksiat?" (Surakarta: Shahih, 2011).
- Dokumen resmi yayasan pondok pesantren mahasiswa Al-jihad (buku profil pondok)
- Ensiklopedi Islam, jilid 6, Jakarta : PT Ichtiar Baru van Houve.
- Furqani, Nur Z. A., N, "Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis," Psychological Journal: Science and Practice, (2021).
- Hakikat Dzikir, (On-Line) tersedia di: <http://www.zikrullah.com>, (27 Februari 2024).
- Hayati, Anisa Maya Umri Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis), Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2017.
- Kahhar, Joko S. dan Gilang Cita Madinah, "Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir" (Yogyakarta: Sajadah_press, 2007).
- Kurniawan, Wahyu and Rahma Widyana, "Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa," Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 6 Juni (2014) Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta,.
- Maulana, M. Wahyu Irvan "Pengaruh Shalat Lima Waktu Terhadap Kedisiplinan Diri," Jurnal Sudut Pandang (JSP) Vol. 2 No. 12 (2022).
- Rajawane, I., & Chairani, L, "Hubungan Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia," (2019). Rakhmat, Road To Allah.
- Ramayulis, Psikologi Agama, (Jakarta : Kalam Mulia, 2002).
- Rasyid, Hamdan Konsep "Dzikir Menurut Al-Qur'an dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern".
- Ryff, D. Carol. (1989). "Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being". Journal of Personality Social Psychology
- Sari, Rr Rahmawati Brilianita. "Tingkat Psychological Well-Being pada remaja di panti sosial bina remaja Yogyakarta", Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 12 No. 4, Oktober 2015.
- Situmorang, S. Y., & Andriani, E, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well Being (PWB) pada Pensiunan Suku Batak Toba," Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, (2019).
- Soliman, Hanan & Salwa Mohamed, "Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery". Journal of Biology, Agriculture and Healthcare. Vol.3 No.2 (2013).
- Syarief, H. Hidayat Psikologi Islam, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002).

- Tafsir At Tahrir Wat Tanwir, Ibnu Asyur, Afsir Al Wasith, Sayyid at-Thantawi, dan Tafsir Al-Karim Ar Rahman, Abdurrahman As Sa'di.
- Tumanggor, Rusmin Ilmu Jiwa Agama, (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2014).
- Wagan, Menjadi Kekasih Tuhan, (Jakarta : PT. Serambi Ilmu Semesta, 2000)..
- Yuliani, Irma “*Konsep Psychological Well-Being serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling*,” Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research (2018).
- Zaitun & siti Habiba. “*Implementasi Sholat Fardhu Sebagai Sarana Pembentuk Karakter Mahasiswa Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjungpinang*.” Jurnal Pendidikan Agama Islam – Ta’lim. 2013. Vol. 11 No. 2.