

PELATIHAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA YANG ORANG TUANYA BERCERAI

Iroh Rohmania¹, Libbie Annatagia²

^{1,2}Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia
libbie.anatagia@uii.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang orangtuanya bercerai, berusia 15-18 tahun berjumlah 4 orang. Data dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Untuk memperkuat data kuantitatif, peneliti juga menggunakan observasi dan wawancara untuk memperoleh data kualitatif. Modul pelatihan zikir dalam penelitian ini memodifikasi modul pelatihan zikir yang disusun oleh Kurniawan (2014). Tingkat kesejahteraan subjektif diukur dengan menggunakan *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan skala *Positive Affect Negative Schedule* (PANAS) berdasarkan penelitian yang dikembangkan Diener dan Watson (Diener, 1999) yang berjumlah 25 item. Hasil analisis uji *wilcoxon* menunjukkan ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir tidak memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif remaja yang orangtuanya bercerai. Namun demikian, terdapat peningkatan nilai kepuasan hidup dan afek pada *follow up* II, jika dibandingkan dengan *follow up* I.

Kata kunci: *Zikir, Kesejahteraan Subjektif, remaja yang orangtuanya bercerai*

THE EFFECT OF ZIKIR FOR ENHANCING SUBJECTIVE WELL-BEING ON ADOLESCENTS WHOSE PARENTS DIVORCED

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of dhikr to improve subjective well-being in adolescents whose parents are divorced. This research design used a one-group pretest-posttest design. The subjects in this study were adolescents whose parents divorced, aged 15-18 years totaling 4 people. Data were analyzed using the Wilcoxon test. To strengthen quantitative data, researchers also used observation and interviews to obtain qualitative data. The module of dhikr in this study modified the module of dhikr by Kurniawan (2014). The level of subjective well-being was measured using the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive Affect Negative Schedule (HOT) scale based on research developed by Diener and Watson (Diener, 1999), amounting to 25 items. Wilcoxon test analysis results showed ($p > 0.05$), it can be concluded that the effect of dhikr did not influence the improvement of subjective well-being of adolescents whose parents divorced. However, there was an increase in the value of life satisfaction and affect on follow up II, when compared with follow up I

PENDAHULUAN

Salah satu tugas perkembangan yang harus dilewati oleh setiap individu dalam kehidupan ialah membangun sebuah keluarga. Keluarga dikukuhkan dalam sebuah ikatan pernikahan antara laki-laki dan perempuan untuk mencapai tujuan pernikahan, yakni untuk memperoleh keluarga yang didalamnya terdapat rasa cinta, kasih sayang, tenang dan tentram. Namun ada beberapa pasangan yang tidak dapat mencapai tujuan pernikahan yang telah dibinanya karena tidak mampu menyelesaikan masalah-masalah dalam keluarganya dan memutuskan untuk tidak melanjutkan kehidupan pernikahannya.

Berdasarkan data dari Dirjen Badan Peradilan Agama (2017) pada periode 2014-2016 perceraian di Indonesia trennya meningkat. Dari 344.237 perceraian pada tahun 2014, naik menjadi 365.633 perceraian di tahun 2016. Rata-rata angka perceraian naik 3 persen per tahunnya. Jumlah perkara perceraian merupakan kumulatif dari cerai gugat dan cerai talak yang dikabulkan oleh Pengadilan Agama. Kasus perceraian di provinsi DI Yogyakarta pun cenderung meningkat. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2016), diketahui bahwa pada tahun 2013, terjadi peristiwa cerai sebanyak 5051 peristiwa dan pada tahun 2014 angka perceraian kembali meningkat menjadi 5598 peristiwa, kemudian pada tahun 2015 tingkat jumlah peristiwa cerai menurun menjadi sebanyak 5220 jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya.

Hancurnya sebuah pernikahan tentunya tidak hanya meninggalkan luka pada pasangan suami istri, tetapi juga berdampak pada anak. Bagi usia remaja, perceraian menimbulkan masalah tersendiri, karena perceraian merupakan kejadian yang penuh tekanan psikologis untuk banyak remaja (Kelly & Emery, 2003). Hasil penelitian menunjukkan, remaja yang memiliki pengalaman perceraian orangtua akan rentan memiliki simptom internalisasi seperti perasaan tertekan, depresi, serta timbulnya pikiran bunuh diri. Remaja juga menunjukkan perilaku eksternalisasi termasuk agresi pada orang lain, serta melakukan perilaku kejahatan (Rodgers & Rose, 2002). Perilaku eksternalisasi lainnya yang ditunjukkan remaja seperti performansi pendidikan yang lebih rendah dan beresiko dua sampai tiga kali lebih memungkinkan untuk keluar dari sekolah dan beresiko dua kali memiliki anak saat remaja (Kelly & Emery, 2003). Permasalahan emosi yang muncul dalam diri remaja adalah kaget dan tidak percaya jika mereka tidak mengetahui adanya konflik orangtuanya. Reaksi lainnya ialah terguncang, terpukul, takut, cemas, tidak nyaman, dan rasa tidak aman akan masa depan (Utami & Dewi, 2013).

Berdasarkan wawancara pada remaja yang mengalami perceraian orang tuanya, pada saat itu perasaan subjek sangat marah, kecewa, kesal, dan terguncang. Subjek merasa terkejut dengan keadaan keluarganya, karena sebelumnya subjek tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada rumah tangga orangtuanya. Subjek juga merasa kecewa yang mendalam terhadap keputusan orangtuanya, karena subjek merasakan hubungan yang memburuk pada keluarganya pasca perceraian, kemudian minimnya kasih sayang yang diberikan oleh orangtua pada subjek. Selain itu, dampak dari perceraian orangtua juga menimbulkan ketakutan pada diri subjek terhadap kehidupan pernikahan di masa depan. Hal tersebut menunjukkan rendahnya kesejahteraan subjektif pada diri subjek yang ditandai dengan terdapat berbagai afek negatif yang dirasakan antara lain marah, kecewa, kesal, terguncang, dan rasa kehilangan. Selain itu ditandai juga dengan ketidakpuasan hidup remaja, karena merasakan hubungan kekeluargaan yang memburuk pasca perceraian orangtuanya.

Berdasarkan uraian contoh kasus di atas memperlihatkan bahwa dampak dari perceraian orangtua menyebabkan terjadi banyak permasalahan, pergolakan, ataupun guncangan yang dialami anak, termasuk ketika anak sudah menginjak usia remaja. Menurut

Erikson (Feist & Feist, 2006), masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang krusial dimana mereka harus menemukan identitas kepribadian yang kuat serta fase adaptif perkembangannya (periode *trial and error*) dan terjadinya krisis identitas meningkat selama tahapan ini. Masten, Best dan Garmezy (Chen & George, 2005) menjelaskan bahwa perceraian orangtua merupakan kejadian yang membuat remaja menjadi stres dan dapat menimbulkan kesulitan-kesulitan psikologis. Perceraian juga meningkatkan resiko dalam masalah penyesuaian pada remaja (Kelly & Emery, 2003).

Reaksi emosi negatif yang timbul pada remaja akibat perceraian orangtua menunjukkan rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja tersebut. Istilah kesejahteraan subjektif secara keseluruhan merupakan penilaian tentang kualitas pengalaman internal manusia dan dasar aspek kehidupan seperti kontak sosial, kontak keluarga, kegiatan sehari-hari, pikiran, harga diri, pola-pola dalam menangani stres dan kesehatan, pada spektrum mulai dari positif sampai ke negatif (Hamama & Sharon, 2013). Menurut Ramzan & Rana (2014) kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai evaluasi atau pemaknaan dari hidupnya. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi kehidupan mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif (Eddington & Shuman, 2005).

Hasil penelitian Amato (2000) menunjukkan bahwa anak yang berasal dari keluarga yang bercerai rata-rata mengalami lebih banyak masalah dan memiliki tingkat kesejahteraan (*well-being*) yang lebih rendah daripada anak yang berasal dari keluarga yang utuh. Menurut McFarlane (Van der Aa, Boomsma, Rebollo-Mesa, Hudziak, & Bartels, 2010), bila seorang remaja memiliki keberfungsian keluarga yang negatif seperti keluarga yang tidak saling mendukung serta memiliki banyak konflik maka menyebabkan remaja tersebut memiliki kualitas kesejahteraan yang rendah. Selanjutnya- hasil penelitian (Utami & Dewi, 2013) menunjukkan bahwa kondisi kondisi antara lain adanya konflik orang tua, situasi keluarga yang jarang berkumpul dan jarang beraktivitas bersama, perceraian orang tua, sikap orang tua yang tidak memberikan pemahaman kepada anak atas perceraian yang terjadi, hubungan orang tua yang memburuk pasca terjadinya perceraian, serta adanya kondisi pembanding yang lebih baik dari lingkungan sekitar dapat menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif anak dari orangtua yang bercerai.

Remaja yang orangtuanya bercerai juga tentunya berhak memiliki kesejahteraan hidup yang baik, yaitu dengan memaknai hidup secara lebih positif, bagaimana remaja dapat mengevaluasi dan memaknai segala hal yang terjadi dalam kehidupannya secara lebih baik sehingga remaja akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang baik. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu antara lain meliputi faktor kepribadian, demografis, hubungan sosial, dukungan sosial, tujuan, dan agama. Menurut Myers (Suhail & Chaudry, 2004) terkait laporan pada literatur tentang kebahagiaan menunjukkan bahwa faktor individu, seperti kepercayaan agama menjadi salah satu prediktor yang baik terhadap kesejahteraan subjektif. Taylor (Utami, 2012) individu yang memiliki keyakinan agama yang kuat akan menunjukkan kepuasan hidup, kebahagiaan personal yang lebih besar, dan terkena dampak yang lebih kecil dari kejadian traumatik dibandingkan dengan orang-orang yang tidak mau terlibat dengan agama. Selanjutnya, Koenig dan Larson (Utami, 2012) telah mereview 850 penelitian dan menemukan adanya hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental, 80% menunjukkan korelasi positif antara keyakinan dan praktek agama dengan kepuasan hidup. Menurut Pargament (Utami, 2012) agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Rammohan, Rao dan Subbakrishna (Utami, 2012), melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu

seseorang dalam koping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan.

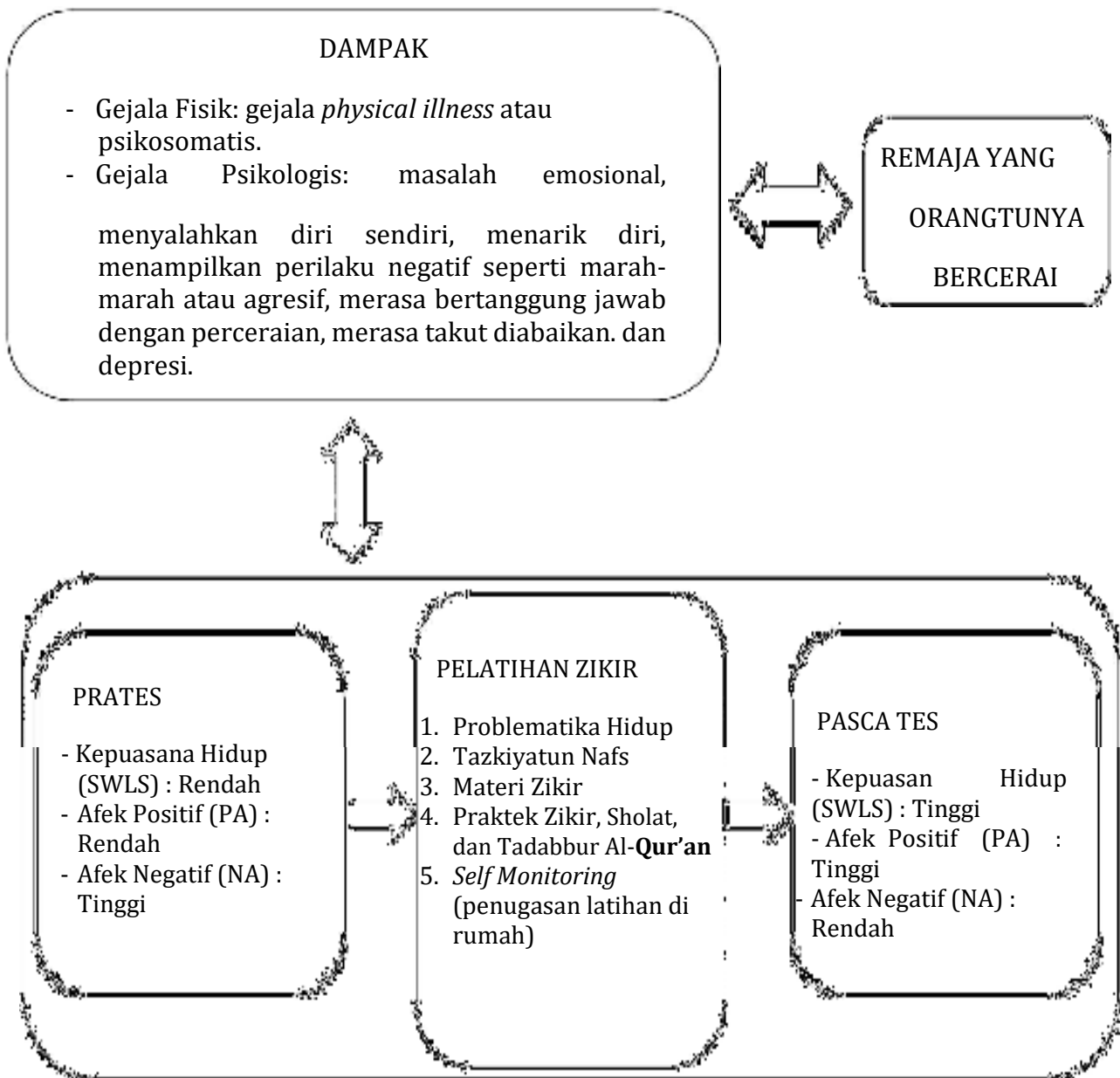
Agama Islam mengajarkan kepada pemeluknya berbagai cara untuk kebahagiaan hidup umatnya. Menurut Sangkan (Mudzkiyyah, Nashori, & Sulistyarini, 2011) menjelaskan bahwa dalam agama Islam, zikir merupakan salah satu ritual yang memiliki unsur yang bersifat terapi. Menurut Ad-Dzakiey (2006) efek yang didapatkan dari berzikir yaitu dapat melenyapkan kegelisahan, keresahan dan kecemasan dalam hati. Menurut Firman Allah SWT dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 “... (yaitu) orang-orang yang telah beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”. Manifestasi zikir secara emosional dapat memunculkan emosi-emosi positif, seperti perasaan cinta, bahagia, dan nikmat (Subandi, 2009). Banyak survey yang menunjukkan bahwa kebahagiaan berkorelasi secara signifikan dengan agama, hubungan seseorang dengan Tuhan, pengalaman doa dan partisipasi di dalam kegiatan keagamaan. Pada penelitian ini, peneliti ingin mencoba meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai dengan memberikan pelatihan zikir.

Pemberian pelatihan zikir dipilih dengan alasan bahwa melalui aktivitas keagamaan, hubungan seseorang dengan Tuhannya, dan banyak mengingat Tuhan mampu mengurangi afek negatif dan meningkatkan kebahagiaan seseorang dalam menjalani hidupnya. Pelatihan zikir merupakan bentuk perilaku pengobatan dengan menggunakan kalimat-kalimat zikir yang diresapi dan diucapkan berulang-ulang dengan tujuan mengurangi gejala negatif serta dapat mengembangkan kepribadian klien (Wulandari & Nashori, 2014).

Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai kegunaan pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif antara lain, penelitian yang dilakukan Supradewi (2008), yang menyatakan bahwa zikir dapat menghilangkan afek negatif dan memunculkan emosi positif, individu yang memiliki jiwa lemah akan menjadi lebih kuat karena dengan zikir terus menyebut asma Allah yang mengandung kebesaran. Penelitian lain dilakukan oleh Wahyunita, Afiatin, dan Kumolohadi (2011) yang berjudul pengaruh pelatihan relaksasi zikir terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa zikir dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada istri yang mengalami infertilitas. Namun demikian, belum ada penelitian yang berupaya untuk mengetahui efek pelatihan zikir pada remaja yang orangtuanya bercerai. Pelatihan zikir dalam upaya peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui efek pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja dengan orangtua bercerai. Apakah ada peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai setelah diberikan pelatihan zikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Hipotesis yang diangkat oleh peneliti adalah terdapat peningkatan skor kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa pelatihan zikir.

Gambar 1. Kerangka Teoritis Pengaruh Pelatihan Zikir untuk Meningkatkan

Kesejahteraan Subjektif Remaja yang Orangnya Bercerai



METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One group Pretest-Post test group design*.

Tabel 1.

Skema Desain Eksperimen

Kelompok	Pret est	Perlakuan	Post test	Follow up I	Follow up II
Eksperimen	O ₁	X	O ₂	O ₃	O ₄

Keterangan :

- O₁ = pengukuran sebelum diberi perlakuan
- O₂ = pengukuran setelah diberi perlakuan (*posttest*)
- O₃ = pengukuran tindak lanjut I
- O₄ = pengukuran tindak lanjut II
- X = pelatihan zikir

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah remaja yang orangtuanya bercerai berusia antara 15-18 tahun, dan beragama Islam sebanyak 4 orang.

Metode Pengumpulan Data

1. Skala Kesejahteraan Subjektif

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian ini adalah dengan menggunakan skala *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan skala *Positive Affect Negative Schedule* (PANAS) berdasarkan penelitian yang dikembangkan Diener dan Watson (Diener, 1999). Kedua skala ini juga digunakan dalam penelitian di Indonesia dan dimodifikasi oleh Wahyunita, Afiatin, dan Kumolohadi (2011).

2. Modul Pelatihan Zikir

Modul pelatihan zikir dalam penelitian ini merupakan modul yang dimodifikasi dari Kurniawan dan Widiana (2014), pelatihan ini akan dilaksanakan dalam bentuk menginap selama satu hari satu malam, kemudian setelah rangkaian pelatihan selesai akan dilakukan *post-test*. Seminggu pertama dan dua minggu pasca pelatihan dilakukan *follow-up* dan wawancara untuk mengetahui kondisi psikologis subjek.

3. Wawancara

Wawancara dilakukan oleh pewawancara dengan informan untuk mendapatkan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian baik dengan pedoman wawancara maupun tidak. Wawancara dilakukan sebelum pelatihan (*pretest*), setelah pelatihan (*pascates*), dan pada saat tindak lanjut. Wawancara juga dilakukan untuk mengetahui bagaimana manfaat atau perubahan yang dialami subjek setelah mengikuti pelatihan zikir.

4. Observasi

Observasi atau pengamatan dilakukan untuk menyajikan gambaran realistik mengenai perilaku individu atau kejadian untuk mendapatkan data tentang aspek yang diukur.

Metode Analisis Data

Metode statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah statistik nonparametrik Uji *Wilcoxon* yang dioperasionalkan menggunakan teknik statistik

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang orangtuanya bercerai, berjenis kelamin laki-laki, dengan rentang usia antara 15-18 tahun, beragama Islam. Subjek pada penelitian ini berjumlah 4 orang yang berada pada kelompok eksperimen. Peneliti menggolongkan subjek dalam tiga jenjang kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan teori Azwar (1998).

Tabel 5. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Lama Perceraian Orangtua
IF	L	18	XI	2 tahun
DK	L	16	X	2 tahun
FF	L	15	X	5 tahun
NR	L	17	X	15 tahun

Tabel 6. Distribusi Kategorisasi Skor Kesejahteraan Subjektif Pretest

Subjek	Kategori	Rentang Skor
IF	Rendah	$X < 42,54$
DK	Sedang	$42,54 \leq x < 57,46$
FF	Sedang	$42,54 \leq x < 57,46$
NR	Sedang	$42,54 \leq x < 57,46$

2. Hasil Analisis Kuantitatif

Deskripsi penelitian yang diperoleh dari prates, pascates dan tindak lanjut dari SWLS dan PANAS pada subjek dihitung dengan melihat perubahan skor kesejahteraan subjektif dari setiap proses.

Tabel 7. Data Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Keseluruhan

Subjek	Pretest	Postest	Followup I	Followup II
IF	41	24	31	21
DK	47	53	38	37
FF	55	61	62	82
NR	57	62	69	60

Pada tabel di atas menunjukkan hasil perbandingan dari skor kesejahteraan subjektif 4 subjek diketahui bahwa antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan, 2 orang subjek mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif, dan 2 orang subjek mengalami penurunan skor kesejahteraan subjektif.

Tabel 8. Data Skor Skala SWLS dan PANAS Subjek Penelitian

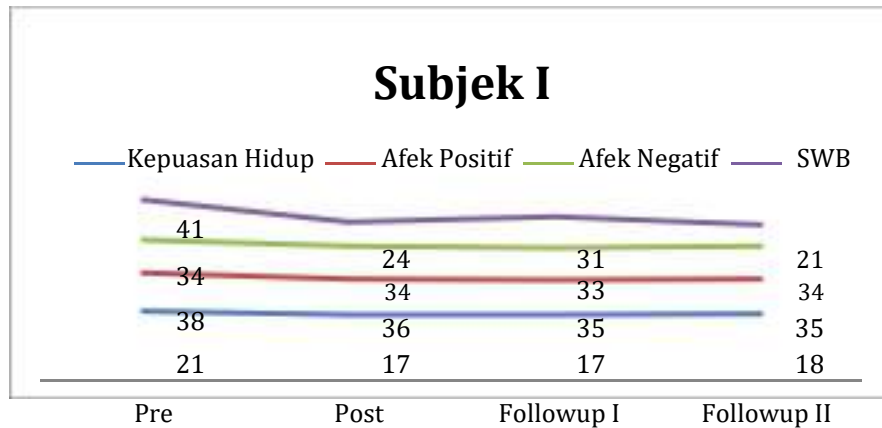
Subjek	Pretest					Posttest				
	SWLS	Kategori	PANAS		Kategori	SWLS	Kategori	PANAS		Kategori
			PA	NA				PA	NA	
SI (IF)	21	Agak Puas	38	34	PA>NA	17	Agak Tidak Puas	36	34	PA>NA
S3 (DK)	22	Agak Puas	31	20	PA>NA	18	Agak Tidak Puas	33	22	PA>NA
S4 (FF)	10	Tidak Puas	42	19	PA>NA	17	Agak Tidak Puas	47	24	PA>NA
S5 (NR)	26	Puas	36	25	PA>NA	19	Agak Tidak Puas	38	27	PA>NA

Subjek	Followup I					Followup II				
	SWLS	Kategori	PANAS		Kategori	SWLS	Kategori	PANAS		Kategori
			PA	NA				PA	NA	
SI (IF)	17	Agak Tidak Puas	35	33	PA>NA	18	Agak Tidak Puas	35	34	PA>NA
S3 (DK)	17	Agak Tidak Puas	31	25	PA>NA	21	Agak Puas	32	24	PA>NA
S4 (FF)	12	Tidak Puas	44	21	PA>NA	25	Agak Puas	47	15	PA>NA
S5 (NR)	27	Puas	37	23	PA>NA	27	Puas	37	24	PA>NA

Tabel 9. Deskripsi Hasil Uji Wilcoxon Skor Kesejahteraan Subjektif

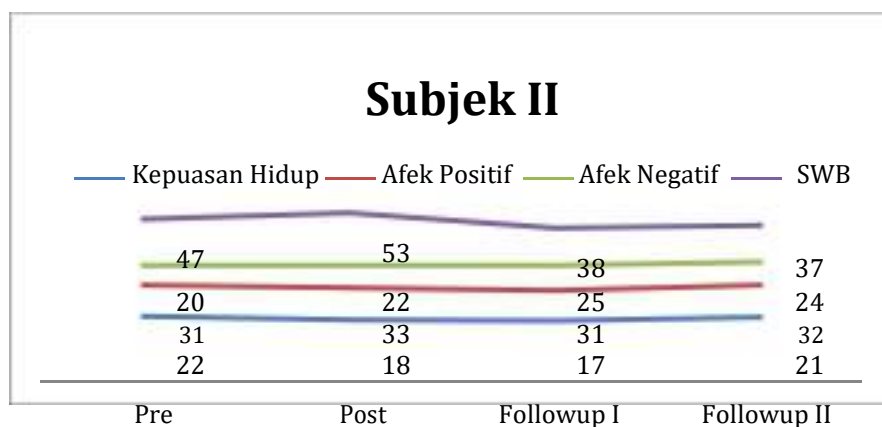
	Klasifikasi			
	<i>Pretest - Posttest</i>	<i>Posttest - Followup I</i>	<i>Followup I - Followup II</i>	<i>Pretest - Followup</i>
Kesejahteraan Subjektif	0,715	0,715	0,715	1,000

Analisis statistik menggunakan *Nonparametric Wilcoxon-test*, skor kesejahteraan subjektif diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,715 dan 1,000 ($p>0,05$) yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan pada skor kesejahteraan subjektif peserta pelatihan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan.



Gambar 2. Skor Kesejahteraan Subjektif Subjek I

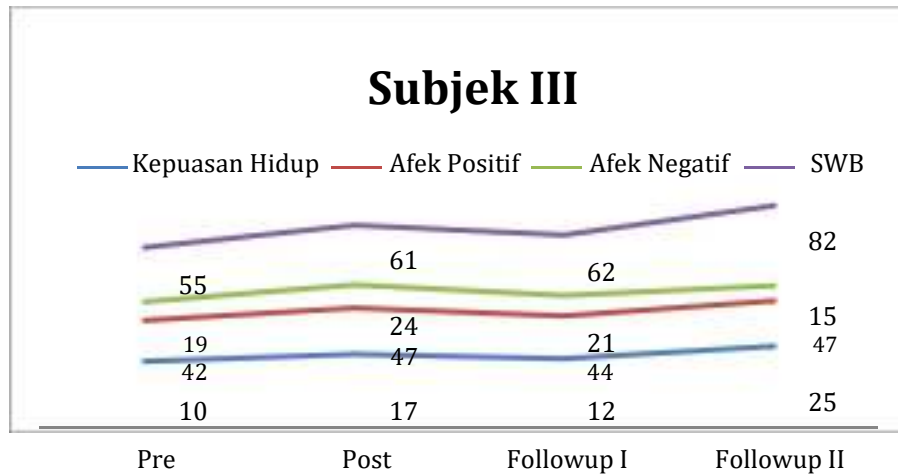
Setelah mengikuti pelatihan, dilakukan pengukuran terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil menunjukkan kesejahteraan subjektif subjek I bersifat fluktuatif, yaitu pada tahap *posttest* dan *followup II* mengalami penurunan skor, namun pada tahap *followup II* mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif. Kemudian, pada skor kepuasan hidup subjek I menurun dari kategori agak puas menjadi agak tidak puas. Pada saat tindak lanjut, skor kepuasan hidup subjek I kembali mengalami penurunan sebanyak satu skor dan masih termasuk dalam kategori agak tidak puas. Kemudian, skor aspek afek positif dan afek negatif subjek I tidak mengalami perubahan atau stabil yakni masih tetap dalam kategori PA > NA.



Gambar 3. Skor Kesejahteraan Subjektif Subjek II

Setelah mengikuti pelatihan, dilakukan pengukuran terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil menunjukkan kesejahteraan subjektif subjek II bersifat fluktuatif, yaitu pada tahap *posttest* mengalami peningkatan skor, namun pada tahap *followup I dan II* mengalami

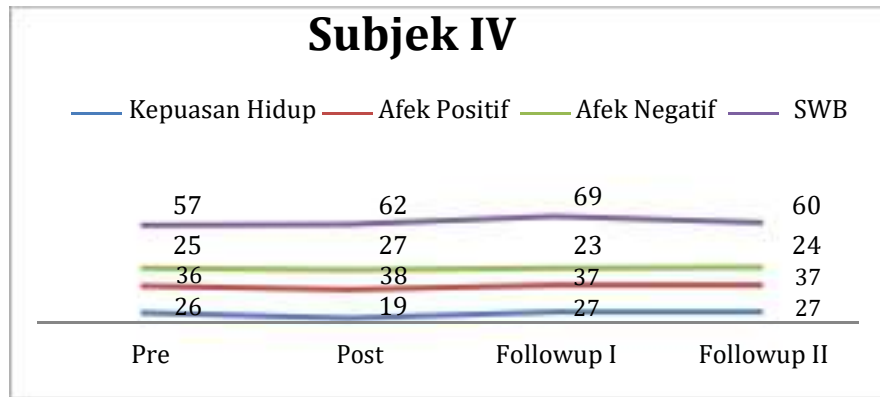
penurunan skor kesejahteraan subjektif. Kemudian, skor kepuasan hidup subjek II mengalami penurunan dari kategori agak puas menjadi agak tidak puas. Pada saat tindak lanjut, skor kepuasan hidup subjek II mengalami peningkatan dari kategori agak tidak puas kembali menjadi agak puas seperti pada kondisi awal sebelum pelatihan. Kemudian, skor aspek afek positif dan afek negatif subjek II tidak mengalami perubahan atau stabil yakni masih tetap dalam kategori PA > NA. Hal ini dapat disimpulkan bahwa subjek II mengalami perubahan kesejahteraan subjektif pada tahap *postest* setelah mendapatkan intervensi pelatihan zikir, namun kemudian mengalami penurunan pada tahap tindak lanjut.



Gambar 4. Skor Kesejahteraan Subjektif Subjek III

Setelah mengikuti pelatihan, dilakukan pengukuran terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil menunjukkan subjek 3 mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif yang signifikan. Kemudian, skor kepuasan hidup subjek 3 tidak mengalami perubahan yakni tetap pada kategori tidak puas.

Pada saat tindak lanjut, skor kepuasan hidup subjek 3 mengalami peningkatan dari kategori tidak puas menjadi agak puas. Kemudian, skor aspek afek positif dan afek negatif subjek 3 tidak mengalami perubahan atau stabil yakni masih tetap dalam kategori PA > NA. Hal ini dapat disimpulkan bahwa subjek 3 mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif setelah mendapatkan intervensi pelatihan zikir.



Gambar 5. Skor Kesejahteraan Subjektif Subjek IV

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa, setelah mengikuti pelatihan skor kesejahteraan subjektif mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Kemudian, skor kepuasan hidup subjek 4 tidak mengalami perubahan yakni tetap pada kategori puas. Pada saat tindak lanjut, skor kepuasan hidup subjek 4 juga masih tetap berada pada kategori puas. Kemudian, skor aspek afek positif dan afek negatif subjek 4 tidak mengalami perubahan atau stabil yakni masih tetap dalam kategori PA > NA. Hal ini dapat disimpulkan bahwa subjek 4 mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif setelah mendapatkan intervensi pelatihan zikir.

3. Hasil Analisis Kualitatif

Analisis kualitatif pada kelima subjek kelompok eksperimen dengan rincian sebagai berikut:

a. Subjek 1 (IF)

Subjek mengalami peristiwa perceraian kedua orangtuanya semenjak dua tahun yang lalu, pada saat subjek masih berada di bangku SMP. Pasca perceraian orangtuanya, subjek tinggal bersama bapaknya. Subjek mengaku bahwa perceraian kedua orangtua merupakan pengalaman yang paling mengecewakan dalam hidup subjek, karena dirinya tidak bisa tinggal bersama dengan keluarganya secara utuh.

Selama pelatihan, subjek antusias dan mengikuti dengan baik seluruh sesi yang dilaksanakan. Subjek cukup terbuka terhadap masalah yang dihadapinya, aktif, turut serta mendengarkan cerita peserta lainnya dan menyimak materi yang diberikan *trainer*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, sebelum pelatihan subjek merasa kecewa dengan perceraian kedua orangtuanya, kemudian merasa kurangnya kasih sayang yang diberikan orangtua terhadap subjek karena sudah tidak tinggal bersama. Selain itu, subjek juga terkadang merasa rindu saat berkumpul dengan keluarga dan sangat ingin ibu dan bapaknya tidak berpisah.

Pada setelah pelatihan, subjek mengungkapkan merasa perasaannya dan pikirannya lebih tenang dalam menghadapi masalah. Disisi lain, subjek mengalami perubahan dalam sisi spiritual. Subjek mengaku mengalami peningkatan kuantitas zikir yang dilakukan dari sebelumnya serta menjadi lebih rajin melaksanakan sholat fardhu.

Pada wawancara tindak lanjut, subjek mengungkapkan kuantitas zikir dan ibadah yang dilaksanakan masih sama seperti minggu sebelumnya (pasca pelatihan). Subjek mengaku bahwa perasaannya saat ini tidak setenang ketika pasca pelatihan, namun perasaan kecewa terhadap perceraian orangtua sudah tidak dirasakan oleh subjek.

Berdasarkan catatan lembar kerja harian yang tercatat, subjek rutin melaksanakan zikir setiap selesai sholat fardhu. Namun pada waktu shubuh dan dzuhur subjek tergolong

jarang melakukan zikir karena subjek mengaku terkadang masih tertinggal dalam mengerjakan sholat shubuh dan dzuhur. Zikir yang sering dilafadzkan oleh subjek ialah tasbih, tahmid dan takbir.

b. Subjek 2 (DK)

Subjek mengalami peristiwa perceraian kedua orangtuanya semenjak dua tahun yang lalu, pada saat itu subjek masih berada di bangku SMP. Selama pelatihan, subjek terlihat cukup antusias, mengikuti dengan baik seluruh sesi yang dilaksanakan dan menyimak materi yang diberikan *trainer*. Subjek kurang terbuka terhadap masalah yang dihadapinya, cenderung pasif. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, sebelum pelatihan subjek sering merasa pusing dan bimbang ketika menghadapi masalah, cenderung cuek dengan orang lain, dan masih jarang beribadah.

Pada setelah pelatihan, subjek mengungkapkan merasa perasaannya dan pikirannya lebih tenang, lebih baik dalam belajar, lebih menghargai orang lain, serta lebih sabar dan positif dalam menghadapi masalah. Disisi lain, subjek mengalami perubahan dalam sisi spiritual. Subjek mengaku setelah pelatihan menjadi lebih rajin beribadah, merasa dekat dengan Allah, dan dimudahkan rezekinya.

Pada wawancara tindak lanjut, subjek mengungkapkan kuantitas zikir yang dilaksanakan masih sama dengan minggu sebelumnya (pasca pelatihan). Subjek mengaku bahwa perasaannya saat ini lebih tenang dari sebelumnya. Subjek merasakan lebih tenang dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan catatan lembar kerja harian yang tercatat, subjek rutin melaksanakan zikir setiap selesai sholat fardhu. Subjek juga rutin tilawah Al-Qur'an setiap setelah sholat shubuh. Zikir yang sering dilafadzkan oleh subjek ialah tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, hauqolah dan takbir.

c. Subjek 3 (FF)

Subjek mengalami peristiwa perceraian kedua orangtuanya semenjak lima tahun yang lalu, pada saat itu subjek masih berada di bangku SD. Selama pelatihan, subjek terlihat cukup antusias, dan mengikuti dengan baik seluruh sesi yang dilaksanakan. Subjek terbuka terhadap masalah yang dihadapinya, aktif, mendengarkan cerita peserta lainnya dan menyimak materi yang diberikan *trainer*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, sebelum pelatihan subjek sering merasa kesepian karena jarang berkumpul dengan keluarga, merasa kurang kasih sayang, nafkah dari ayah berkurang, sangat jarang berkomunikasi dengan ayah kandung dan masih sangat jarang beribadah.

Pada setelah pelatihan, subjek mengungkapkan merasa perasaannya dan pikirannya lebih tenang dalam menghadapi masalah, serta beberapa masalah telah selesai. Disisi lain, subjek mengalami perubahan dalam sisi spiritual. Subjek mengaku setelah pelatihan menjadi lebih rajin beribadah.

Pada wawancara tindak lanjut, subjek mengungkapkan kuantitas zikir yang dilaksanakan berkurang dari minggu sebelumnya (pasca pelatihan). Subjek mengaku bahwa perasaannya saat ini tidak setenang sebelumnya. Namun, terdapat peristiwa yang membahagiakan subjek yaitu dipuji orangtua karena lebih rajin beribadah. Berdasarkan catatan lembar kerja harian yang tercatat, subjek rutin melaksanakan zikir setiap selesai sholat fardhu. Subjek juga rutin tilawah Al-Qur'an setiap waktu dzuhur dan melaksanakan sholat sunnah dhuha. Namun, pada 3 hari terakhir subjek tidak melaksanakan zikir. Zikir yang sering dilafadzkan oleh subjek ialah tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, hauqolah dan takbir.

d. Subjek 4 (NR)

Subjek mengalami peristiwa perceraian kedua orangtuanya semenjak usia subjek masih bayi, sekitar 15 tahun yang lalu. Setelah perceraian orangtuanya, subjek tinggal sekaligus bekerja bersama orangtua angkat yang merupakan majikan orangtua kandung subjek dahulu. Selama pelatihan, subjek terlihat antusias, dan mengikuti dengan baik seluruh sesi yang dilaksanakan. Subjek terbuka terhadap masalah yang dihadapinya, aktif merespon ketika *trainer* bertanya, mendengarkan cerita peserta lainnya dan menyimak materi yang diberikan *trainer*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, sebelum pelatihan subjek sering merasa pusing ketika menghadapi masalah, merasa kurang kasih sayang dari orangtua, serta kurang baiknya hubungan dengan orangtua angkat.

Pada setelah pelatihan, subjek mengungkapkan merasa perasaannya lebih nyaman, sabar, dan lebih termotivasi untuk menyelesaikan masalah. Kemudian, hubungan dengan orangtua angkat menjadi lebih baik, dan dimudahkan jalan rezekinya. Disisi lain, subjek mengalami perubahan dalam sisi spiritual. Subjek mengaku setelah pelatihan menjadi lebih rajin beribadah.

Pada wawancara tindak lanjut, subjek mengungkapkan kuantitas zikir yang dilaksanakan meningkat dari minggu sebelumnya (pasca pelatihan). Subjek mengaku bahwa saat ini subjek merasa lebih mudah dalam manajemen waktu dan bisa lebih mengatur tanggung jawab.

Berdasarkan catatan lembar kerja harian yang tercatat, subjek rutin melaksanakan zikir setiap selesai sholat maghrib, terkadang subjek juga melaksanakan zikir setelah selesai sholat shubuh, isya, dan ashar namun tergolong jarang. Subjek juga terkadang melaksanakan tilawah Al-Qur'an. Zikir yang sering dilafadzkan oleh subjek ialah tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, hauqolah dan takbir.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif, tidak memberikan pengaruh signifikan skor kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai setelah diberikan pelatihan zikir. Meskipun demikian intervensi berdampak variatif pada beberapa subjek dan skor kesejahteraan subjektif pada subjek bersifat fluktuatif. Selain itu, terjadi peningkatan skor kesejahteraan subjektif yang signifikan pada subjek 3 dan 4. Hal ini tidak berarti bahwa zikir tidak memiliki manfaat, namun ini dapat juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti responden maupun peneliti dalam mengikuti atau melaksanakan pelatihan zikir, sehingga membuat hipotesis menjadi ditolak atau tidak memiliki pengaruh.

Cook dan Campbell (Latipun, 2006) menyatakan ada beberapa faktor yang menjadi pengganggu validitas internal, yaitu historis, maturasi, pengujian, instrumentasi, regresi statistik, bias dalam seleksi, subjek keluar, difusi atau imitasi perlakuan, demoralisasi, dan interaksi kematangan dengan seleksi. Dalam penelitian ini faktor yang dianggap menjadi pengganggu validitas internal ialah historis, maturasi, pengujian, dan bias dalam seleksi.

Faktor historis merupakan kejadian-kejadian di lingkungan penelitian di luar perlakuan yang muncul selama penelitian berlangsung, yaitu antara tes pertama dan tes berikutnya. Kejadian-kejadian ini bukan merupakan bagian dari perlakuan tetapi turut mempengaruhi variabilitas nilai variabel subjek penelitian (Latipun, 2006). Kejadian-kejadian yang dialami subjek penelitian memungkinkan mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif dan hal tersebut tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Dalam hal ini

seperti yang terjadi pada subjek 1, pada wawancara tindak lanjut subjek 1 mengungkapkan bahwa neneknya baru saja dirawat di rumah sakit, dan hal tersebut membuat dirinya sedih. Selain itu, subjek 2 juga mengungkapkan pada pasca pelatihan dirinya banyak disibukkan dengan tugas-tugas sekolah, sehingga subjek 2 merasa kurang maksimal dalam melaksanakan zikir dalam kehidupan sehari-hari. Eddington & Shuman (2005) menjelaskan bahwa seseorang akan merasa lebih berbahagia ketika seringnya mendapatkan pengalaman yang menyenangkan daripada yang mengalami pengalaman buruk atau tidak mengalami hal yang berkesan.

Faktor pengganggu lain yang mempengaruhi ialah maturasi merupakan proses yang terjadi pada subjek sehingga menimbulkan perubahan. Perubahan-perubahan tersebut tidak berhubungan dengan variabel yang menjadi perhatian peneliti. Maturasi ini mencakup berbagai perubahan sistematis dalam suatu waktu yang meliputi perubahan fisik maupun kejiwaan (Latipun, 2006). Kelelahan selama pelatihan memungkinkan untuk terjadi pada subjek penelitian, karena subjek penelitian mengikuti pelatihan selepas pulang sekolah, sedangkan rangkaian pelatihan yang dilaksanakan dalam bentuk menginap sejak sore hari sampai pagi hari. Hal ini selaras dengan temuan Diener (1999) yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif ialah kesehatan fisik berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi tidak mengalami gejala penyakit fisik.

Faktor pengujian (*testing*) juga berperan menjadi salah satu faktor pengganggu dalam penelitian ini. Pengujian, dapat terjadi karena para partisipan sudah terbiasa dengan hasil akhir pengujian sehingga subjek dapat merencanakan atas respon-respon tersebut jika ada pengujian selanjutnya. Hal tersebut bisa saja dikarenakan subjek berusaha untuk mengingat kembali atau mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan soal atau jawaban yang diberikan sehingga respon yang terukur bukan merupakan pengaruh perlakuan/intervensi. Salah satu yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah berkaitan dengan *testing* antara lain menggunakan pascates yang setara dengan pretes dan menggunakan pertanyaan pengecoh. Dalam hal ini, peneliti tidak menggunakan pengendalian untuk mengantisipasi faktor *testing*. Peneliti menggunakan alat ukur yang sama persis pada saat pretes dan pascates.

Kemudian faktor bias dalam seleksi juga turut serta menjadi faktor pengganggu dalam penelitian ini. Bias dalam seleksi terjadi karena pengelompokan dilakukan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu, misal berdasarkan latarbelakang status sosial (Latipun, 2006). Dalam hal ini, peneliti tidak menyeleksi subjek berdasarkan tingkat skor kesejahteraan subjektif karena keterbatasan kesediaan subjek. Efek pelatihan memungkinkan akan lebih berpengaruh jika skor kesejahteraan subjektif subjek berada pada kondisi rendah sedangkan akan kurang begitu terlihat jika kesejahteraan subjektif subjek pada kondisi sedang atau tinggi. Selain itu, subjek dalam penelitian ini memiliki latar belakang kondisi yang berbeda-beda. Beberapa subjek ada yang mengalami peristiwa perceraian orangtua pada saat subjek masih bayi, masih berada di sekolah dasar, dan sekolah menengah pertama. Hal tersebut dapat menyebabkan perbedaan penerimaan diri dan adaptasi remaja yang orangtuanya bercerai dalam menghadapi permasalahan hidup. Stevenson dan Black (1995) mengungkapkan bahwa pada tahun-tahun pertama setelah perceraian merupakan masa yang paling menimbulkan stres bagi anak.

Konflik yang melatarbelakangi subjek pasca perceraian kedua orangtuanya juga berbeda-beda. Terdapat subjek yang memiliki kualitas hubungan yang kurang baik dengan orangtuanya, serta selama bertahun-tahun berpisah dari orangtuanya. Hal

tersebut dialami oleh subjek 3 yang pernah berpisah dengan ibunya selama lima tahun tanpa pernah bertemu karena tinggal diberbeda pulau. Kemudian setelah itu subjek 3 kembali tinggal dengan ibunya, dan berpisah dengan ayahnya, namun kualitas hubungan dengan ayah menjadi menurun karena jarang terjadi komunikasi. Selain itu hal serupa juga dialami oleh subjek 4, yang tinggal terpisah dengan kedua orangtuanya, karena faktor keterbatasan ekonomi sehingga subjek 4 harus tinggal sekaligus bekerja dengan orangtua angkatnya. Menurut Amato (2000), salah satu hal yang mempengaruhi anak dalam menyesuaikan diri dengan kondisi perceraian orangtuanya adalah tingkat interpersonal konflik antara anak dengan orangtua yang melatarbelakangi terjadinya perceraian.

Terdapat berbagai macam faktor pendukung kesejahteraan subjektif salah satunya adalah agama (Eddington & Shuman, 2008). Hubungan agama dengan kesejahteraan subjektif tidak dapat terlepas dari ajaran-ajaran agama. Zikir merupakan salah satu konsep ajaran agama Islam. Dalam pelatihan zikir ini remaja yang orangtuanya bercerai diajarkan tentang esensi dari zikir adalah mengingat Allah SWT, yang bisa dilakukan dengan beberapa cara seperti sholat, tilawah dan tadabbur Al-Qur'an, serta wirid yang dapat dilafazhkan ketika selesai sholat maupun dalam aktivitas sehari-hari.

Ajaran-ajaran zikir yang diajarkan selama pelatihan merupakan upaya untuk meningkatkan emosi positif, serta menurunkan emosi negatif, sehingga tercapainya kepuasan hidup yang lebih baik. Beberapa aspek dalam berzikir yaitu frekuensi yaitu melakukan zikir secara kontinyu, kemudian intensitas yaitu kemampuan untuk menghayati makna dari zikir yang lafadzkan, dan durasi yaitu lamanya waktu dan banyaknya lafadz zikir yang diucapkan. Dalam hal ini, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa subjek yang melakukan zikir secara tidak kontinyu atau rendahnya frekuensi zikir yang dilakukan subjek. Seperti yang terjadi pada subjek 3 yang tidak melakukan zikir selama tiga hari terakhir pada minggu pertama pasca pelatihan, dan pada subjek 4 yang tidak melakukan zikir selama empat hari terakhir pada minggu pertama pasca pelatihan. Hal tersebut memungkinkan terjadinya penurunan dari manfaat berzikir yang dirasakan subjek karena menurunnya atau kurang optimalnya frekuensi zikir yang dilakukan. Ad Dzakiey (2006) menjelaskan bahwa kemanfaatan zikir dapat dirasakan dan disaksikan secara langsung oleh yang berzikir apabila ia telah benar-benar melakukannya dengan adab yang baik dan benar.

Wulandari dan Nashori (2014) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa terapi zikir tidak memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia. Hal ini disebabkan karena adanya gangguan pada validitas internal dan eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti seperti difusi dan historis. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Sucinindyasputeri, Mandala, Zaqiyatuddini, dan Aditya (2017) bahwa terapi zikir tidak berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa magister psikologi.

Hal tersebut disebabkan oleh beberapa ancaman validitas internal, validitas eksternal, dan ancaman kesimpulan statistik. Faktor gangguan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu *testing* dan difusi.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir tidak memberikan pengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Namun apabila dilihat dari perubahan skor masing-masing subjek, zikir memberikan sumbangan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif, meskipun tidak signifikan (nilai $p > 0.05$). Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa pada *follow up* I dan *follow up* II terdapat perubahan yang signifikan (nilai $p < 0.05$). Kemudian hasil nilai rata-rata (*mean*) yang menunjukkan peningkatan pada aspek kepuasan hidup, serta menurunnya aspek afek negatif.

KESIMPULAN & SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif remaja yang orangtuanya bercerai, sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Namun demikian, terdapat peningkatan nilai kepuasan hidup dan afek pada *follow up* II, jika dibandingkan dengan *follow up* I.

Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti mengharapkan agar subjek penelitian dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan zikir secara khusyuk yang telah didapatkan dari intervensi yang dilakukan. Kemudian, bisa tetap istiqomah untuk senantiasa mendekatkan diri pada Allah SWT.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Pemilihan subjek remaja yang orangtuanya bercerai dalam penelitian eksperimen harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti lama perceraian orangtua, usia, permasalahan yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dzakiey, H. B. (2006). *Kecerdasan Kenabian*. Yogyakarta: Pustaka Al-Furqon.
- Amato, P. R. (2000). the consequences of divorce for adults and children. *journal of marriage and the family*, 1269-1287.
- Azwar, S. (1998). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Jumlah Nikah, Talak dan Cerai, serta Rujuk (Pasangan Nikah)*. Retrieved Oktober Jum'at, 2017, from Badan Pusat Statistik: <https://www.bps.go.id>
- Chen, J. D., & George, R. A. (2005). Cultivating resilience in children from divorced families. *the family journal: counseling and therapy for couples and families*, 452-455.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 276-302.
- Dirjen Badan Peradilan Agama. (2017). *Jumlah Perceraian di Indonesia, 2014-2016*. Retrieved Januari, 2018, from Dirjen Badan Peradilan Agama, Mahkamah Agung: <https://badilag.mahkamahagung.go.id>
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *subjective well being (happiness), continuing psychology education: 6 continuing education hours*. Retrieved April Rabu, 2017, from <http://www.texpe.com/cpe/PDF/ca-happiness.pdf>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *theories of personality*. New York, America: Mc Graw Hill.
- Hamama, L., & Sharon, M. (2013). Posttraumatic growth and subjective well being among caregivers of chronic patients: a preliminary study. *springer*, 1717-1737.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Childrens adjustment following divorce: risk and resilience in a parenting program for divorced mothers. *family relations*, 352-362.
- Kurniawan, W., & Widyana, R. (2014). Pengaruh pelatihan zikir terhadap peningkatan kebermaknaan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.

- Mudzkiyyah, L., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2011). terapi zikir al-fatihah untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pecandu narkoba dalam masa rehabilitasi. *jurnal intervensi psikologi*, 2.
- Ramzan, N., & Rana, A. S. (2014). expression of gratitude and subjective well being among university teachers. *indian journal of positive psychology*, 363-367.
- Rodgers, K. B., & Rose, H. A. (2002). Risk and resiliency factors among adolescen who experience marital transicion. *Journal of marriage and family*, 1024-1037.
- Stevenson, M. R., & Black, K. N. (1995). How divorce affect offspring: a research approach. *USA: Brown & Benchmark, Inc.*
- Subandi, M. (2009). *Psikologi Zikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sucinindyasputeri, R., Mandala, C. I., Zaqiyatuddini, A., & Aditya, A. M. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 30-41.
- Suhail, K., & Chaudry, H. R. (2004). predictors of subjective well being inan eastern muslim culture. *journal of social and clinical psychology*, 359-376.
- Supradewi. (2008). Efektivitas pelatihan zikir untuk menurunkan afek negatif pada mahasiswa. *jurnal psikologi*.
- Utami, S. M. (2012). religiusitas, koping religiusitas, dan kesejahteraan subjektif. *jurnal psikologi*, 1.
- Utami, S. M., & Dewi, S. P. (2013). Subjctive Well-Being Anak dari Orangtua Bercerai. *jurnal psikologi*, 194-212.
- Van der Aa, N., Boomsma, D. I., Rebollo-Mesa, I., Hudziak, J. J., & Bartels, M. (2010). moderation of genetic factors by parenal divorce in adolescents evaluation of family functioning and subjective well being, twin research and human genetic. *journal of cambridge*, 143-162.
- Wahyunita, D., Afiatin, T., & Kumolohadi, R. (2011). Pengaruh pelatihan relaksasi zikir terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas. *Jurnal intervensi psikologi*.
- Wulandari, E., & Nashori, F. (2014). Effectiveness zikir therapy for psychological well-being (PWB) in elderly. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 235-250

