

PENGARUH ZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA ATLET TAEKWONDO POPDA SMA KABUPATEN DAN KOTA PEKALONGAN TAHUN 2020

Doni Khairul Taradipa¹, Sri Haryono²

Universitas Negeri Semarang¹, Universitas Negeri Semarang²

Article Info

History Articles

Received : 26 May 2021

Accepted : 07 June 2021

Published : 25 June 2021

Keywords

Zikir Asmaul Husna;
Penurunan Tingkat
Kecemasan; Atlet
Taekwondo.

Abstrak

Tingkat kecemasan atlet Taekwondo POPDA SMA Kabupaten dan Kota Pekalongan beragam dari kecemasan ringan hingga berat menjelang POPDA. Diperlukan metode agar tingkat kecemasan atlet dapat menurun. Untuk itu metode zikir asmaul husna dipilih dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh zikir asmaul husna terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Jumlah sampel 16 atlet. Teknik pengambilan sampel cluster random sampling. Teknik pengumpulan data rating scale. Instrumen penelitian Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Teknik pengolahan data yang digunakan adalah analisis data t-test menggunakan aplikasi SPSS Statistics 20.

Hasil penelitian menunjukkan hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen nilai thitung 15,931 > nilai ttabel 2,145 yang berarti ada pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan Atlet Taekwondo POPDA SMA Kabupaten dan Kota Pekalongan. Penurunan tingkat kecemasan sebesar 53,09%. Berdasarkan perhitungan analisis statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh zikir asmaul husna terhadap penurunan tingkat kecemasan Atlet Taekwondo POPDA SMA Kabupaten dan Kota Pekalongan. Saran: 1) zikir asmaul husna dapat dijadikan metode untuk menurunkan tingkat kecemasan bagi atlet, 2) hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian sejenis dan diharapkan untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis dapat lebih baik dari peneliti sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih valid.

Abstract

The anxiety levels in Taekwondo Athletes of POPDA SMA Pekalongan Regency and Pekalongan City range from mild to severe anxiety ahead of POPDA. It is necessary to prevent athletes anxiety levels from decreasing. Therefore, the method of zikir asmaul husna was chosen with the aim to know whether or not the influence of asmaul husna dzikir on the decrease in anxiety levels of athletes. Research uses a quantitative experimental approach. Sample count of 16 athletes. Cluster random sampling techniques. Rating scale data collection technique. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) research instrument. The data processing technique used is t-test data analysis using the SPSS Statistics 20 application. The results of the study showed a pre-test and post-test group experiment with a score of thitung 15,931 > ttabel 2,145 which means there is an effect of zikir on decreased anxiety levels of Taekwondo Athletes POPDA SMA Pekalongan Regency and Pekalongan City. Decreased anxiety level is 53.09%. Based on statistical analysis calculations can be concluded that there is an effect of asmaul husna zikir decrease in anxiety levels of Taekwondo Athletes POPDA SMA Pekalongan Regency and Pekalongan City. Advice: 1) asmaul husna zikir can be used as a method to lower anxiety levels for athletes, 2) the results of this study can be used as a reference for similar research and it is hoped that other researchers who will conduct similar research can be better than researchers so that it can obtain more valid results.

PENDAHULUAN

“Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.” merupakan pengertian olahraga menurut UU RI no. 3 tahun 2005. Berdasarkan fungsinya olahraga terbagi atas 3, yaitu: 1) Olahraga Pendidikan, 2) Olahraga Rekreasi, dan 3) Olahraga Prestasi. Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. (UU No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Di dalam olahraga prestasi terdapat banyak cabang olahraga yang dipertandingkan seperti; sepakbola, bolavoli, tenis, bulutangkis, taekwondo, pencaksilat, renang, atletik dan lain sebagainya. Dari berbagai cabang olahraga tersebut terdapat cabang olahraga beladiri, salah satunya adalah Taekwondo.

Taekwondo adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan Taekwondo sekarang dikenal sebagai seni bela diri korea yang diminati diseluruh dunia (Kim Joong Young, 2009:2). Taekwondo terdiri dari tiga kata yaitu Tae, Kwon dan Do. Tae berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki, Kwon yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan. Do sebagai seni atau cara untuk mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Tae Kwon Do berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Tiga materi penting dalam berlatih, taekwondo adalah jurus dalam beladiri itu sendiri (Taegeuk), teknik pemecahan benda keras (Kyukpa), dan yang terakhir adalah pertarungan dalam beladiri taekwondo (Kyorugi).

Untuk menjadikan atlet berprestasi dalam olahraga Taekwondo diperlukan beberapa aspek yang saling berkaitan, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Aspek kondisi fisik menurut M. Sajoto (1995) meliputi; kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Aspek teknik dalam Taekwondo menurut Devi Tirtawirya (2007: 86-89) dalam Jurnal Olahraga Prestasi meliputi; teknik pukulan, teknik tangkisan, teknik tendangan, step (langkah). Aspek taktik menurut Suharno (1983) adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik selalu berubah-ubah disesuaikan dengan lawan yang dihadapi dan kemampuan timnya. Aspek mental menurut Kartono (1989: 5-6) yaitu orang yang memiliki mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas, antara lain: mempunyai kemampuan-kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahnya, memiliki regulasi-diri dan integrasi kepribadian, dan batinnya selalu tenang. Dari keempat aspek tersebut sangat penting dan saling berkaitan, dan salah satu yang penting adalah aspek mental.

Definisi kesehatan mental yang dirumuskan oleh Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) adalah kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan alam sekitar secara umum, sehingga dia merasakan senang, bahagia, hidup dengan lapang, dan berperilaku

sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup (Najati, 2000:350).

Kecemasan menurut Izard, 1977 (dalam Barlow, 2002: 41-42) merupakan campuran dari suatu jumlah emosi, walaupun ketakutan dominan di dalam campuran itu. Emosi dasar yang paling umum mempertimbangkan untuk berkombinasi dengan ketakutan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah/kepiluan(*distress/sadness*), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat/kegembiraan (*interest/excitement*). Kecemasan sering kali dialami oleh atlet pada saat sebelum bertanding ataupun pada saat pertandingan. Tanpa terkecuali Atlet Taekwondo SMA Kabupaten dan Kota Pekalongan.

Pada Atlet Taekwondo SMA Kabupaten dan Kota Pekalongan yang berjumlah 16 orang memiliki kecemasan yang beragam mulai dari kecemasan ringan sampai kecemasan berat. Menurut Selye (1983: 105) metode untuk mengurangi stres dapat dibagi menjadi lima jenis yaitu dengan; *management practice*, *self-renewal activities*, *general health practice*, *body metabolism reduction*, dan *psychological therapy*. Kemudian dalam *body metabolism reduction* terdapat salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi stress yaitu dengan zikir.

Pengertian dzikir menurut Aboe Bakar Atjeh (dalam Anshori, 2003:19) zikir sebagai ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak, selanjutnya dengan memuji dengan pujian sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian. Menurut Mujib dan Jusuf Mudzakir (2001: 236), zikir dalam arti sempit ialah "menyebut asma-asma Allah yang Agung dalam berbagai kesempatan". Sedangkan dalam arti luas, zikir mencakup pengertian "mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT, yang telah diberikan kepada kita, sambil mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya".

Seorang hamba yang ahli zikir akan menjadi orang yang pemberani. Hatinya senantiasa selalu bergetar ketika menyebut asma Allah. Semakin banyak mengingat Allah, kadar keimanannya semakin bertambah. Dia tidak takut diancam oleh apa dan siapapun makhluk yang ada di dunia ini. Dia hanya merasa takut akan ancaman dan murka Allah. (Ilham, 2004:8). Ibnu Athailah, seorang sufi yang menulis *Al-Hikam* (Kata-kata Hikmah) membagi dzikir atas 3 bagian yaitu; Zikir Jali (zikir jelas, nyata), Zikir Khafi (zikir samar-samar), Zikir Haqiqi (zikir sebenar-benarnya). Dari beberapa jenis zikir yang dapat dilakukan, terdapat metode zikir asmaul husna yang termasuk dalam jenis Zikir Jali yaitu usaha mengingat Allah dalam bentuk ucapan yang mengandung arti pujian, rasa syukur, dan do'a kepada Allah SWT yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula zikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu. (Joko & Madinah, 2007:1).

Dari uraian di atas kemudian penulis memilih metode zikir sebagai metode untuk menurunkan tingkat kecemasan pada Atlet Taekwondo SMA Kabupaten dan Kota Pekalongan. Selain dapat mengurangi tingkat kecemasan, dengan zikir diharapkan para atlet yang juga sebagai muslim dapat lebih mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2000: 272) yang mendefinisikan "Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari treatment pada subjek yang diselidiki. Cara untuk mengetahuinya yaitu membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi treatment dengan satu kelompok pembanding yang tidak diberi treatment".

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest-posttest control group design. Dimana pada kelompok eksperimen diberikan treatment berupa membaca nadhom asmaul husna setelah selesai melaksanakan shalat fardhu. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan treatment apapun. Pada penelitian ini treatment yang digunakan adalah zikir. Zikir yang digunakan adalah dengan membaca asmaul husna setiap selesai melaksanakan shalat fardhu. Treatment ini dilakukan selama lima hari sebelum sampel mengikuti pertandingan POPDA Karesidenan Pekalongan Tahun 2020. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Atlet POPDA Taekwondo Kabupaten Pekalongan dan Kota Pekalongan yang berjumlah 54 atlet.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis Probability Sampling dengan teknik pengambilan sampel yaitu Cluster Random Sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Taekwondo SMA Kabupaten Pekalongan yang beragama islam dan Atlet Taekwondo SMA Kota Pekalongan yang akan bertanding di POPDA Karesidenan Pekalongan Tahun 2020 yang berjumlah 16 atlet.

Tes awal yang digunakan peneliti untuk memperoleh data adalah dengan memberikan angket atau kuesioner kepada responden untuk diisi. Setiap atlet melakukan treatment zikir membaca nadhom asmaul husna sebanyak 5 kali dalam satu hari. Yaitu setiap atlet selesai melakukan shalat fardhu 5 waktu (subuh, dhuhur, ashar, maghrib, isya'). Apabila atlet perempuan sedang mengalami haid, maka membaca nadhom asmaul husna diganti dengan mendengarkan bacaan nadhom asmaul husna melalui aplikasi youtube. Treatment ini dilakukan selama 5 hari berturut-turut oleh atlet. Untuk mengontrol bahwa treatment benar-benar dilakukan atau tidak, peneliti memberikan "Lembar Kontrol Treatment Zikir Asmaul Husna". Tes akhir yang digunakan peneliti yaitu memberikan instrument Hamilton Anxiety Rating Scale kembali kepada responden untuk diisi. Setelah responden mengisi kemudian peneliti akan mengidentifikasi tingkat kecemasan dari setiap responden setelah diberikan perlakuan.

Instrumen yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur tingkat kecemasan atlet dalam penelitian ini adalah Hamilton Anxiety Rating Scale Instrument (HARS). Validitas dan reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) telah teruji melalui trial clinic sebesar 0,93 dan 0,97. Hamilton Anxiety Rating Scale terdiri dari 14 pertanyaan yang didefinisikan berdasarkan gejala-gejala yang dialami oleh sampel antara lain; 1) Perasaan Ansietas, 2) Ketegangan, 3) Ketakutan, 4) Gangguan Tidur, 5) Gangguan Kecerdasan, 6) Perasaan Depresi, 7) Gejala Somatik (otot), 8) Gejala Somatik (sensorik), 9) Gejala Kardiovaskuler, 10) Gejala Respiratori, 11) Gejala Gastrointestinal, 12) Gejala Urogenital, 13) Gejala Otonom, dan 14) Tingkah Laku saat Wawancara.

Dalam penelitian ini, uji normalitas ini menggunakan Shapiro Wilk pada software IBM SPSS Statistics 20. Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics 20 tersebut, data dinyatakan normal. Dengan sampel mengisi instrumen ini maka peneliti dapat mengetahui tingkat kecemasan setiap atlet yang kemudian akan diklasifikasikan berdasarkan jumlah skor. Skor maksimal dari instrumen ini adalah 56. Apabila dari 14 persoalan sampel memiliki skor 0-13, maka

sampel dapat dinyatakan tidak ada kecemasan. Apabila skor 14-20 maka kecemasan ringan yang sedang dialami. Apabila skor 21-27 maka sampel mengalami kecemasan sedang. Apabila skor 28-41 sampel mengalami kecemasan berat. Dan apabila sampel mencapai skor 42-56 maka dapat dikatakan sampel sedang mengalami kecemasan yang sangat berat/berat sekali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Deskriptif Data Penelitian

Tabel 4.1 Deskriptif Data Penelitian

Deskriptif Data Penelitian				
	Pre-Test Experiment	Post-Test Experiment	Pre- Test Control	Post- Test Control
N	8	8	8	8
Mean	20.25	9.5	20.25	19.75
Std. Deviation	2.816	3.423	5.651	8.498
Minimum	17	5	13	12
Maximum	24	13	32	38

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh keterangan bahwa rata-rata tingkat kecemasan atlet taekwondo SMA Kabupaten Pekalongan sebelum diberikan perlakuan yaitu 20,25 dengan simpangan baku 2,816 dan nilai minimum 17, nilai maksimum 24. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata tingkat kecemasan atlet taekwondo sma kabupaten pekalongan menjadi 9,5 dengan simpangan baku 3,423, dan nilai minimum 5, nilai maksimum 13.

Sedangkan pada kelompok kontrol yaitu atlet taekwondo SMA Kota Pekalongan, diperoleh keterangan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada saat pre-test yaitu 20,25 dengan simpangan baku 5,651, dan nilai minimum 13, nilai maksimum 32. Kemudian pada saat post-test rata-rata tingkat kecemasan Atlet Taekwondo SMA Kota pekalongan menjadi 19,75 dengan simpangan baku 8,498, dan nilai minimum 12, nilai maksimum 38.

Uji Normalitas Data

Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian

Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pre-Test Experiment	Post-Test Experiment	Pre- Test Control	Post- Test Control
Kolmogorov- Smirnov	.050	.096	.200	.200
Shapiro-Wilk	.092	.067	.383	.064

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai $0,092 > 0,05$ pada data Pre-Test Experiment yang artinya data Pre-Test Experiment berdistribusi normal. Nilai pada data Post-Test Experiment diperoleh $0,067 > 0,05$ yang artinya data Post-Test Experiment berdistribusi normal. Kemudian nilai pada Pre-Test Control

diperoleh nilai $0,383 > 0,05$ yang artinya data Pre-Test Control berdistribusi normal. Pada Post-Test Control diperoleh nilai $0,064 > 0,05$ yang artinya data Post-Test Control berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 4.3 Uji Homogenitas

Uji Homogenitas			
Data	Levene Statistic	Sig.	Kriteria
Pre-Test	.856	.371	Homogen
Post-Test	.2719	.121	Homogen

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas di atas untuk data pre-test diperoleh nilai sig $0,371 > 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa data pre-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, homogen. Untuk data post-test diperoleh nilai sig $0,121 > 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa data post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol, homogen.

Uji perbedaan dua rata-rata data pre-test

Tabel 4.4 Uji T data Pre-Test

Uji T Data Pre-Test					
Rata-rata					
Pre-Test Experiment	Pre-Test Control	T hitung	T tabel	Sig	Kriteria
20.25	20.25	.000	2.145	1.000	Tidakada Perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan data di atas, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $1,000 \geq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa baik kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan dzikir *asmaul husna*.

Uji perbedaan dua rata-rata data pre-test dan post-test kelompok kontrol

Tabel 4.5 Uji Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol
Uji T Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol

Rata-rata					
Pre-Test Control	Post-Test Control	T hitung	T tabel	Sig	Kriteria
20.25	19.75	.367	2.145	.725	Tidakada Perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan data di atas, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,725 \geq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan tingkat kecemasan pada saat *pre-test* ataupun saat *post-test*.

Uji perbedaan dua rata-rata data pre-test dan post-test kelompok eksperimen

Tabel 4.6 Uji Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen

Uji T Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen					
Eksperimen					
Rata-rata		T	T	Sig	Kriteria
Pre-Test Experiment	Post-Test Experiment	hitung	tabel		
20.25	9.50	15.931	2.145	.000	Ada Perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan data di atas, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan atlet pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dzikir *asmaul husna*.

Penurunan Tingkat Kecemasan

Tabel 4.7 Penurunan Tingkat Kecemasan					
Penurunan Tingkat Kecemasan					
No	Kelompok	Rata-rata		Penurunan	Penurunan %
		Pre-Test	Post-Test		
1	Eksperimen	20.25	9.50	10.75	53.09%
2	Kontrol	20.25	19.75	0.50	2.47%

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan tabel di atas diperoleh keterangan terkait penurunan tingkat kecemasan atlet pada kelompok eksperimen sebesar 53,09%, sedangkan pada kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 2,47%

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Ada pengaruh zikir *asmaul husna* terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet POPDA Taekwondo SMA Kabupaten dan Kota Pekalongan.
- 2) Zikir *asmaul husna* berpengaruh secara signifikan ditunjukkan dengan penurunan tingkat kecemasan sebesar 53,09%. Dibuktikan dengan hasil pre-test kelompok eksperimen mempunyai tingkat kecemasan sebesar 20,25 atau kategori kecemasan ringan menjadi 9,50 atau kategori tidakada kecemasan setelah dilakukan post-test.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arti, G. A., Kanca, I. N., & Suwiwa, I. G. (2017). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VIII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Lenting SMP Negeri 4 Sukasada Tahun Pembelajaran 2017/2018. *E-Journal PJKR, Universitas Pendidikan Ganesha Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, Vol 8, No 2.
- Badrya, L. (2014). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Kedokteran Laki-laki Dan Perempuan Angkatan 2011 FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Dalam Menghadapi Ujian OSCE*. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.

- Clark, D., & Donovan, J. (n.d.). Reliability and Validity of the Hamilton Anxiety Rating Scale in an Adolescent Sample.
- Damayanti, F. (2018). Pelaksanaan Bimbingan Dzikir Bagi Lansia Di Balai Kesejahteraan Sosial (BAKESOS) Muhammadiyah Kabupaten Klaten. Skripsi. Surakarta: Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti.
- Kharisma, D. (2017). Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Tae Kwon Do Putra Dojang Saburai Bandar Lampung Tahun 2016/2017. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Khasanah, I. (2015). Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak. Skripsi. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Mardhiyah, U. (2017). Pengaruh Latihan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Pertama. Skripsi. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Pramudhanti, H., & Mabruri, M. I. (n.d.). Efektivitas Meditasi Transendental Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi.
- Prasetyo, R. D. (2013). Hubungan Antara Intensitas Dzikir Dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Pemain Bola Basket Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Tahir, M., & Angreani, M. (2017). Pengaruh Dzikir Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 6, 33-39.
- Tirtawirya, D. (2017). Teknik Dasar Taekwondo. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 86-99.
- Triastutik, A., Matulesy, A., & Pratikto, H. (n.d.). Efektivitas Pelatihan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Kecemasan Wanita Yang Berada Pada Masa Klimakterium Berdasarkan Pengetahuan Tentang Premenopause.
- UNNES. (2014). Pedoman Penyusunan Skripsi.