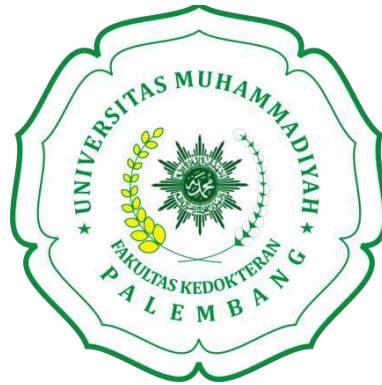


**PENGARUH DZIKIR UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT STRES MAHASISWA MENGHADAPI
*OBJECTIVE STRUCTURED PRACTICAL
EXAMINATION (OSPE)***



SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Disusun Oleh:

Muhammad Wahyu Hidayah

702022055

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH DZIKIR UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA MENGHADAP OBJECTIVE STRUCTURED PRACTICAL EXAMINATION

Dipersiapkan dan disusun oleh

Muhammad Wahyu Hidayah
NIM : 702022055

Sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Pada tanggal 12 Januari 2026

Mengesahkan:


dr. Rury Tiara Oktariza, M. Si
Pembimbing Pertama


dr. Putri Rizki Amalia Badri, M. KM
Pembimbing Kedua

Dekan
Fakultas Kedokteran



dr. Liza Chairani, Sp. A, M.Kes
NBM/NIDN 1129226/0217057601

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa :

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 29 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



M. Wahyu Hidayah
NIM (702022055)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Dengan penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul : Pengaruh Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Menghadapi Ujian *Objective Structured Practical Examination*. Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UM Palembang), Saya :

Nama: M. Wahyu Hidayah

NIM : 702022055

Program Studi : Kedokteran

Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* diatas kepada FK UM Palembang. Dengan hak tersebut, FK UM Palembang berhak menyimpan, mengalihmedia/meformatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK UM Palembang untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai *corresponden author* dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggung jawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Palembang, 29 Desember 2025
Yang Menyetujui,



M. Wahyu Hidayah
NIM (702022055)

ABSTRAK

Nama: M.Wahyu Hidayah

Prodi: Kedokteran

Judul : Pengaruh Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Menghadapi Ujian Ospe

Stres akademik merupakan masalah yang sering dialami mahasiswa kedokteran, terutama saat menghadapi ujian *Objective Structured Practical Examination* (OSPE). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang dalam menghadapi ujian OSPE. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test. Subjek penelitian berjumlah 150 mahasiswa angkatan 2025 yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Depression-Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) sebelum dan sesudah intervensi dzikir selama ± 10 menit. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat stres yang bermakna secara statistik setelah intervensi dzikir ($p < 0,001$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa dzikir berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa menghadapi ujian OSPE dan dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis berbasis spiritual.

Kata kunci: dzikir, stres akademik, mahasiswa kedokteran, , *Objective Structured Practical Examination*

ABSTRACT

Name: M.Wahyu Hidayah

Study: Kedokteran

Title: the influence of dhikr in reducing stress levels in students facing the OSPE exam

Academic stress is a common problem among medical students, particularly when facing the *Objective Structured Practical Examination* (OSPE). This study aimed to determine the effect of dhikr on reducing stress levels among medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Palembang, when facing the OSPE. This study employed a quasi-experimental pre-test and post-test design. A total of 150 medical students from the 2025 cohort were recruited using total sampling. Stress levels were measured using the *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) before and after a ± 10 -minutes dhikr intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a statistically significant reduction in stress levels after the dhikr intervention ($p < 0.001$). In conclusion, dhikr has a significant effect in reducing stress levels among medical students facing the OSPE and may be considered an effective spiritual-based non-pharmacological intervention.

Keywords: dhikr, academic stress, medical students, *Objective Structured Practical Examination*

KATA PENGANTAR

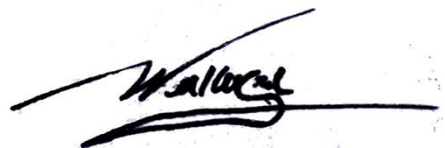
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik tanpa adanya bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak sejak masa perkuliahan hingga proses penulisan skripsi. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
2. dr. Rury Tiara Oktariza, M. Si selaku dosen pembimbing pertama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
3. dr. Putri Rizki Amalia Badri, M. KM., selaku dosen pembimbing kedua yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
4. Orang tua tercinta saya, Bapak dan Ibu. Terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang tak ada habisnya, dukungan baik secara material ataupun moral yang selalu mengiringi langkah saya;
5. Kepada para sahabat ovesa, sahrul, yudaffa, fakhri dan ridho yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, saya berdoa semoga Allah SWT. membalas segala kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Palembang, 29 Desember 2025



M. Wahyu Hidayah

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Stres	6
2.1.1.1 Pengertian Stres	6
2.1.1.2 Stres Akademik.....	7
2.1.1.3 Jenis-Jenis Stres	8
2.1.1.3 Faktor Penyebab Stres	9
2.1.1.4 Patofisiologi Stress	11
2.1.1.5 Gejala atau Tanda-Tanda Stres.....	13
2.1.1.6 Dampak Stres Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik	14
2.1.1.7 Penanganan Stres	15
2.1.1.8 Penilaian Tingkat Stres	16
2.1.2 Dzikir	19
2.1.2.1 Pengertian Dzikir	19
2.1.2.2 Jenis-Jenis Dzikir.....	20

2.1.2.3 Manfaat Dzikir Secara Psikologis dan Spiritual	21
2.2 Kerangka Teori.....	23
2.3 Hipotesis	24
BAB III.....	25
METODELOGI PENELITIAN	25
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
3.4 Variabel Penelitian.....	26
3.5 Definisi Operasional	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.7 Cara Pengelolaan dan Analisis Data	30
3.8 Alur Penelitian	33
BAB IV.....	34
HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil.....	34
4.1.1 Analisis Univariat	34
4.1.2 Analisis Bivariat	35
4.2 Pembahasan	37
4.2.1 Analisis Univariat	37
4.2.2 Analisis Bivariat.....	40
4.3 Pandangan Islam.....	41
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	43
BAB V	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	4
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	27
Tabel 3. 2 Tingkat kecemasan sebelum intervensi.....	30
Tabel 3. 3 Tingkat kecemasan sesudah intervensi	31
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden.....	34
Tabel 4. 2 Tingkat Stres Responden Sebelum Intervensi.....	35
Tabel 4. 3 Tingkat Stres Responden Sesudah Intervensi.....	35
Tabel 4. 4 Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi Dzikir.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Patofisiologi Stress	11
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	48
Lampiran 2 Kuesioner DASS-21 Tingkat Stres	50
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	51
Lampiran 4 Hasil Analisis Data.....	52
Lampiran 5 Data Hasil.....	54
Lampiran 6 Biodata.....	61

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang bersifat non-spesifik dari tubuh terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang dihadapi oleh individu. Respons ini merupakan bagian dari mekanisme adaptasi tubuh terhadap situasi yang menantang atau mengancam keseimbangan internal (Bela, 2023).

Stres sendiri sering dijumpai pada kalangan mahasiswa. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres diperoleh dengan 38-71% sedangkan yang di Asia didapatkan sebesar 39,6 - 61,3%. dan prevalensi terhadap mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan dengan sebesar 36,7 – 71,6%. (Hulwani, 2022)

Prevalensi stres di kalangan mahasiswa fakultas kedokteran di Indonesia mencapai 57%, dengan rincian 21,5% mengalami stres ringan, 15,8% stres sedang, dan 19,6% stres berat. Kondisi ini berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan akademik mahasiswa, termasuk penurunan prestasi belajar, kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, serta gangguan pada fungsi daya ingat. Data serupa juga ditemukan pada penelitian di kota Palembang, yang menunjukkan bahwa 76,3% mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami tingkat stres berat selama proses pembelajaran dan persiapan ujian akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa kedokteran di Palembang tergolong tinggi dan memerlukan perhatian terhadap faktor-faktor penyebab serta dan manajemen stres yang efektif (Sutjiato & Tucunan, 2015)

Stres akademik pada mahasiswa kedokteran umumnya dipicu oleh tekanan akademik yang tinggi, seperti beban belajar yang berat, tuntutan prestasi, serta ekspektasi dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan kampus. Padatnya jadwal kuliah, praktikum, serta ujian seperti MCQ, OSOCA, OSCE, dan OSPE menuntut kesiapan teori dan keterampilan klinis secara bersamaan, sehingga meningkatkan tekanan psikologis. Keterbatasan waktu istirahat, persaingan antar mahasiswa, serta kurangnya dukungan sosial turut memperburuk kondisi stres yang, bila berlangsung lama, dapat berkembang menjadi burnout (Husna, Rahmi, & Putri, 2025).

Terdapat berbagai upaya mengatasi stres, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui teknik berpikir positif, yang bertujuan untuk mengubah cara pandang individu terhadap situasi yang menekan. Salah satu bentuk dari teknik ini adalah praktik spiritual seperti berdzikir, yang dikenal sebagai metode relaksasi berbasis keagamaan. Relaksasi melalui dzikir diyakini dapat memberikan efek menenangkan, tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara emosional dan kognitif (Ramadhan, 2019).

Dzikir merupakan bentuk ibadah kepada Allah SWT dengan menyebut dan mengagungkan nama-Nya. Selain bernilai spiritual, dzikir juga bermanfaat secara psikologis karena membantu mengalihkan perhatian dari permasalahan serta menenangkan pikiran. Proses ini dapat meredakan emosi negatif dan menggantikannya dengan perasaan positif, sehingga dzikir menjadi salah satu metode efektif dalam mengelola stres secara spiritual (Rahman, 2024).

Dari sisi fisik, dzikir dapat menurunkan ketegangan otot dan detak jantung, sementara secara emosional dapat membantu mengendalikan perasaan cemas dan gelisah. Di sisi kognitif, dzikir berperan dalam memperbaiki pola pikir negatif menjadi lebih positif dan menerima keadaan dengan lebih ikhlas. Oleh karena itu, praktik dzikir dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat stres, khususnya bagi individu yang memiliki latar belakang religius (Ramadhan, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas, masih terdapat keterbatasan pada penelitian sebelumnya yang belum meneliti secara spesifik pengaruh dzikir terhadap penurunan stres mahasiswa saat menghadapi *Objective Structured Practical Examination* (OSPE). Sebagian besar studi terdahulu hanya membahas faktor umum penyebab stres akademik tanpa mempertimbangkan aspek religius. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap tingkat stres mahasiswa kedokteran dalam menghadapi ujian OSPE sebagai upaya pengembangan strategi manajemen stres berbasis spiritual di lingkungan pendidikan kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh dzikir untuk menurunkan tingkat stress mahasiswa menghadapi OSPE ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh dzikir untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa menghadapi OSPE.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran tingkat stress pada mahasiswa kedokteran saat menghadapi OSPE.
2. Mengidentifikasi gambaran tingkat stress mahasiswa kedokteran setelah mendapatkan intervensi dzikir
3. Menganalisis pengaruh dzikir dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa menghadapi OSPE

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang pengaruh dzikir untuk menurunkan tingkat stress mahasiswa menghadapi OSPE

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tingkat stress mahasiswa dalam menghadapi ujian

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan Peneliti keterampilan dalam merancang dan melaksanakan penelitian mengenai intervensi berbasis spiritual, termasuk bagaimana mengukur dampak dzikir terhadap stres dan kecemasan mahasiswa. Keaslian Penelitian

1.5 Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti		Judul Penelitian		Desain	Hasil
Ema Baroroh (2020)	Zati 24)	Efektivitas Dzikir Menurunkan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Suku Melayu di Pontianak	untuk	<i>one group pretestposttest</i>	Pada hasil didapatkan dzikir menurunkan stress pada mahasiswa di pontianak dengan nilai $P= 0,025$ dimana terdapat hubungan bermakna.
Ridha Nindyas (2017)	Suci Puteri	Pengaruh api zikir terhadap penurunan stress pada mahasiswa magister profesi psikologi	ter-	<i>Control group design with pre test and post tes</i>	Pada hasil penelitian yaitu pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stress mahasiswa profesi psikologi didapatkan nilai $p = 0,0025$ dan $r = 0,5286$ dimana menunjukkan terdapat hubungan bermakna.
Salma Nabila putri Nadiaskara (2022)	pu-	Pengaruh Zikir Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Ketiga Pendidikan Dokter Universitas Andalas		<i>pretestterhadap posttest with control group</i>	Pada hasil didapatkan bahwa zikir berpengaruh terhadap stress mahasiswa kedokteran di Universitas Andalas dengan nilai $p<0,001$ yang berarti terdapat hubungan bermakna.

Dari tabel keaslian penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu subjek penelitiannya adalah mahasiswa yang akan menghadapi ujian OSPE di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariga, R. A. (2019). Decrease anxiety among students who will do the objective structured clinical examination with deep breathing relaxation technique. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(16), 2619–2622.
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* (Psikowipa), 4(1), 37–48.
<https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: Review literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Chong, L. Z., Foo, L. K., & Chua, S.-L. (2025). Student burnout: A review on factors contributing to burnout across different student populations. *Behavioral Sciences*, 15(2), 170. <https://doi.org/10.3390/bs15020170>
- Chusna, F. A. I. Al, & Hakim, M. L. (2021). 165-Article Text-335-1-1020210329. *Jurnal Ilmiah Spiritualis*, 7(1), 69–80.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hu, et al. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: The indirect role of social support and self-esteem. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920>
- Hulwani, N., Adah, N., & Desreza, N. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1536–1544.

- Husna, A. B., Rahmi, A. S., & Putri, N. I. N. I. (2025). Exploring the root causes of burnout syndrome among college students: A systematic literature review of contributing factors. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 13(SI1), 246–260. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.ISI1.2025.246-260>
- Husna, N. (2022). Pengaruh dzikir terhadap penurunan stres dan kecemasan. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? *Educational Psychology Review*.
- Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nor, R., Denti, A. D., & Pratiwi, S. (2023). Manfaat berzikir terhadap kesehatan mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 696–705. Diambil dari <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Pujowati, & Sarjono, K. (2023). Penatalaksanaan terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Keperawatan PPNI Jawa Barat*, 9, 237–242.
- Rahman, M. A. (2024). Dzikir sebagai teknik relaksasi spiritual dalam pengelolaan stres. *Jurnal Psikologi Islami*, 12(1), 45–56.
- Rahman, M. N. (2024). Peran zikir dalam menangani overthinking. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3). Diambil dari <https://jipkm.com/index.php/jipkm>
- Rahmawati, D., et al. (2021). Intervensi spiritual terhadap stres psikologis. *Jurnal Psikologi Islam*.

- Ramadhan, Y. A., & Hudi Saputri, A. K. (2019). Pelatihan relaksasi dzikir untuk menurunkan stres santri Rumah Tahfidz “Z.” *Motiva: Jurnal Psikologi*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.31293/mv.v2i1.4265>
- Shahzad, A., Bin Saeed, M. H., & Paiker, S. (2017). Dental students’ concerns regarding OSPE and OSCE: A qualitative feedback for process improvement. *BDJ Open*, 3, 17009.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 5(1), 30–42.
- Tsigos, C., Kyrou, I., Kassi, E., et al. (2020). Stres: Fisiologi dan patofisiologi endokrin. Dalam Feingold, K. R., Ahmed, S. F., Anawalt, B., et al. (Eds.), *Endotext* [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.
- Wardhana, L. D. R., Yoenanto, N. H., & Fardhana, N. A. (2025). Factors affecting academic burnout in college students: A scoping review. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2).