

Pengaruh Penerapan Zikir *Hasbunallah* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Mahasiswa Yang *Broken Home*

Emazati Baroroh*¹
Kiki Amalia²
Walidya Khairiyati Hisani³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Insitut Agama Islam Negeri Pontianak, Indonesia

*e-mail: emazati@iainptk.ac.id¹, kiki.amalia@iainptk.ac.id², walidya.hsani@gmail.com³

(Naskah masuk : 04 Juni 2024, Revisi : 11 Juni 2024, Publikasi : 13 Juni 2024)

Abstrak

Anak yang menjadi korban broken home akibat perceraian orang tuanya rentan mengalami masalah psikologis, salah satunya adalah penerimaan diri. Hal ini karena anak yang broken home merasa kesulitan dalam menerima kondisi dan situasi yang terjadi pada keluarga mereka dan menganggap bahwa kehidupannya tidak nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh penerapan zikir *Hasbunallah* terhadap peningkatan penerimaan diri pada mahasiswa yang mengalami broken home. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen dengan model one-group pretest-posttest design. Pengumpulan data diperoleh dari skala penerimaan diri yang dibuat oleh Hana Septa Gracia (2019), dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,934. Selain itu, pengumpulan data kualitatif berupa wawancara semi terstruktur dan hasil refleksi subjek. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang mahasiswa yang diambil dengan teknik purposive sampling. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed rank test yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Berdasarkan hasil kuantitatif diperoleh sig. = 0,09, $p > 0,05$ yang membuktikan bahwa tidak terdapat pengaruh penerapan zikir *Hasbunallah* dalam meningkatkan penerimaan diri. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa keterbatasan yang diuraikan dalam penelitian ini. Peneliti menemukan bahwa berdasarkan uji kualitatif ditemukan bahwa zikir *Hasbunallah* diprediksi dapat memberikan ketenangan pada subjek, sehingga menjadi rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

Kata kunci: Broken Home, Penerimaan Diri, Zikir *Hasbunallah*

Abstract

Children who are victims of a broken home caused by the divorce of their parents are prone to have psychological problems, one of which is self-acceptance. Children from broken homes find it difficult to accept the conditions and situations that occur in their families and consider their lives to be uncomfortable. This study aims to identify the effect of applying *Hasbunallah* remembrance to increase the self-acceptance of students who have broken homes. This research was conducted experimentally using a one-group pretest-posttest design model. Data collection was obtained from a self-acceptance scale made by Hana Septa Gracia (2019), with a Cronbach's Alpha value of 0.934. Besides that, qualitative data collection was in the form of semi-structured interviews and the results of subject reflection. Subjects in this study amounted to 2 students who were taken by purposive sampling technique. Quantitative data were analyzed using the Wilcoxon signed rank test which was carried out using the SPSS program. Based on the quantitative results, the sig. = 0.09, $p > 0.05$, which proves that there is no effect of applying *Hasbunallah* remembrance in increasing self-acceptance. This is because there are several limitations described in this study. The researcher found that based on the qualitative test, it was found that remembrance of *Hasbunallah* was predicted to give peace to the subject, so it became a recommendation for further research.

Keywords: Broken Home, Self Acceptance, Zikr *Hasbunallah*

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan terdekat dari seorang individu, sehingga hubungan dalam keluarga tidak akan terpisahkan karena mempunyai ikatan yang begitu kuat. Suatu hubungan didalam keluarga memiliki ikatan darah yang tidak mungkin terputus antara ayah, ibu dan anak (Ulfiah, 2016). Ruang lingkup keluarga memiliki peran yang penting dalam menjalankan sistem kehidupan untuk mewujudkan kebutuhan para anggotanya. Dalam istilah

lain, keluarga adalah sekolah pertama untuk pembentukan karakter dan perkembangan psikologis seseorang (Ennis & Bunting, 2013).

Banyak peran yang dijalankan dalam keluarga, salah satunya adalah memberikan iklim psikologis yang mempengaruhi proses pertumbuhan bagi setiap anggota keluarga. Menurut Apriyanti & Candrasari (2017) keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat, terdiri dari individu-individu yang mempunyai keterikatan fisik dan emosional. Dalam membentuk keluarga yang harmonis adalah dengan mempunyai struktur keluarga yang lengkap dan interaksi yang terlaksana dengan baik diantara anggota keluarga, artinya psikologis koneksi yang mereka rasakan cukup memuaskan oleh anggota keluarga.

Namun peran dalam sebuah keluarga tidak selamanya berjalan lancar. Tidak menutup kemungkinan apapun bisa terjadi di dalam keluarga. Hubungan di dalam keluarga akan berjalan pasang surut serta muncul gelombang berupa konflik yang dihadapi. Konflik (*conflict*) merupakan suatu pertikaian yang menyebabkan interaksi diantara dua orang atau lebih yang menyebabkan terhalangnya segala aktivitas serta kegiatan, yang produktif atau efisiensi (Rahmadi, 2010). Kejadian konflik ini dapat menghambat jalannya peran-peran yang ada di dalam keluarga dan akan mengganggu kehidupan dari setiap anggota keluarganya. Akan tetapi konflik pada dasarnya tidak selalu berdampak buruk.

Konflik juga dapat membawa hal positif dalam kehidupan keluarga. Hal ini sependapat dengan Ramopolii dkk. (2017) mengatakan jika konflik yang terjadi dalam keluarga bisa menjadi berguna karena konflik semata-mata dapat memperbaiki manifestasi dalam keluarga tergantung pada pengelolaan konflik tersebut. Jika konflik dalam keluarga dapat terkendalikan maka kualitas hubungan dalam keluarga dapat meningkat. Selain itu dapat mengembangkan keterampilan keluarga dalam langkah mengatasi masalah dalam keluarga. Sebaliknya jika konflik tidak dapat teratasi dengan baik akan mendatangkan dampak yang buruk salah satunya kualitas hubungan menurun dan menimbulkan ketidakbahagiaan di dalam keluarga.

Sejalan dengan hal itu, maka dari adanya pertikaian yang menimbulkan efek baik dan buruk pada keluarga dengan intensitas pertikaian skala kecil hingga besar juga bahkan akan menimbulkan ancaman yang tidak diinginkan. Salah satu ancaman besar dari munculnya konflik pada keluarga yang terjadi dalam ikatan suami dan istri adalah dapat berujung pada perpisahan. Perpisahan dalam keluarga yang biasa berujung pada perceraian merupakan usaha untuk melepaskan hubungan yang terikat dalam suami dan istri pada ikatan pernikahan yang dikarenakan terdapat penyebab serta alasan tertentu. Menurut Manna dkk. (2021) adanya perceraian dikarenakan sudah tidak ditemukannya jalan keluar (*dissolution marriage*). Solusi yang tidak ditemukan, dan segala usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan konflik, namun tidak membuahkan hasil sehingga menyebabkan suami istri banyak memilih jalan perceraian. Hal inilah membuat kasus perceraian mengalami peningkatan yang signifikan di Pengadilan Agama.

Diketahui bahwa sepanjang tahun 2021, Kalimantan Barat mengalami peningkatan dalam angka kasus perceraian. Sebanyak 5.163 kasus perceraian yang terjadi. Angka tertinggi berada di Kota Pontianak dengan angka perceraian yang mencapai 1.036 kasus (Jamadin, 2022). Tingginya kasus perceraian orang tua dapat memunculkan efek yang negatif, salah satunya dampak yang begitu besar dirasakan oleh anak. Dampak yang cukup besar bagi diri anak diantaranya adalah terkait kepribadian dan keadaan sosial. Ariani (2019) mengatakan perceraian orang tua memberikan efek yang dalam bagi hidup dari seorang anak diantaranya stres pada anak, kenakalan remaja, kecewa, pedih serta gelisah dalam menghadapi keadaan dan masalah yang terjadi, merasa kehilangan peran orang tua, berkurangnya kepercayaan diri di lingkungan sekitar, serta saat dewasa akan kurang percaya terhadap pasangan.

Dari dampak-dampak tersebut, anak-anak yang merasakan efek negatif dari pertikaian menjadi korban dari perceraian orang tua dilabelkan sebagai anak yang *broken home*. Dikatakan *broken home* ketika sebuah kondisi dimana struktur di dalam keluarga sudah tidak lengkap seperti keluarga yang utuh (Aritonang, 2019). Peran serta hubungan antara Ayah, Ibu serta anak yang terikat dalam sebuah hubungan darah dalam keluarga tidak berjalan sebagaimana

mestinya. Sehingga mereka sudah tidak berada dalam ruang lingkup yang sama seperti keluarga utuh lainnya. Dari tidak utuhnya keluarga ini yang merasakan dampak begitu berat adalah anak.

Anak-anak yang mengalami *broken home* merasakan kehidupannya tidak nyaman bahkan menganggap bahwa dirinya menderita. Secara emosional mereka akan merasa kehilangan rasa aman di dalam keluarga, bahkan pemenuhan kebutuhan dan keuangan juga menjadi terhambat. Keadaan tersebut menuntut seorang anak untuk terus mampu berusaha beradaptasi dengan keadaan setelah situasi-situasi krisis didalam keluarga.

Tumbuh dengan keadaan ketidaknyamanan dapat menyebabkan anak yang menjadi korban *broken home* mengalami guncangan jiwa yang dapat memunculkan depresi, mengarah pada tindakan agresif, kurang memperlihatkan kesenangan hingga menjadi murung, dan lebih memilih untuk asik dengan dunia sendiri. Hal ini sejalan dengan dampak dari *broken home* yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis, salah satunya adalah perubahan sikap yang secara spontan seperti memilih untuk menyendiri, merasa berada disituasi yang tidak aman, hingga merasa sulit untuk menjalankan peran di lingkungan sekitar seperti kesusahan dalam bersosialisasi (Ardilla, 2021). Selain itu anak dengan masalah *broken home* dapat memiliki rasa *insecure* dan merasa sulit untuk menerima keadaan. Hal ini karena anak yang tidak sepenuhnya diberi didikan, pengajaran dan penerimaan yang baik dari kedua orangtua akan berkembang menjadi pribadi yang diprediksikan mengalami kendala dalam menerima dirinya, kesulitan mencintai dirinya.

Menurut Dewi & Herdiyanto (2018) penerimaan diri sangatlah penting agar seseorang dapat menjalani kehidupan dengan baik, memiliki konsep diri serta sudut pandang yang sehat, walaupun kondisi dan keadaan seseorang tersebut harus berdampingan dengan situasi yang tidak diinginkan. Berada di lingkungan hubungan keluarga yang tidak utuh menjadikan anak *broken home* memiliki sudut pandang mengenai dirinya sendiri akan berbeda, yang tentunya akan mempengaruhinya dalam menjalani hari-hari di dalam kehidupannya. Segelintir diantara mereka harus berupaya untuk tetap hidup dalam keadaan yang tidak mereka harapkan.

Dalam hal ini sejalan pula dengan hasil pra-penelitian yang dilakukan kepada 2 orang mahasiswa yang mengalami *broken home*. Diantara mereka banyak yang menyembunyikan keadaan mereka yang menjadi korban *broken home*. Mereka hanya menceritakan masalah terkait keluarganya kepada orang-orang terdekat yang mereka percaya. Di depan umum mereka menunjukkan diri seakan-akan mereka sama seperti anak yang lain yang memiliki keluarga yang utuh. Di balik itu mereka merasa kesulitan dalam menerima kondisi dan situasi yang terjadi pada diri mereka. Dengan demikian mereka di indikasikan memiliki kesulitan dalam penerimaan diri.

Jika digali lebih jauh lagi, diketahui bahwa mahasiswa yang menjadi korban *broken home* terdapat beberapa kendala dan kesulitan yang dirasakan menerima diri diantaranya adalah melihat diri sendiri yang mempunyai banyak kekurangan. Kemudian seringkali merasa *insecure* dan ada perasaan iri yang timbul jika memandang kehidupan dari teman-temannya yang mempunyai keluarga yang lengkap dan harmonis. Mencintai dan menerima diri seutuhnya menjadi salah satu hal yang penting ketika melangkah menjadi seorang yang memasuki usia dewasa. Mereka merasa kesepian dengan tidak lengkapnya anggota keluarga, sehingga memunculkan perasaan sedih ketika melihat keluarga lain yang terlihat harmonis dengan curahan kasih sayang yang melimpah.

Penerimaan diri merupakan pintu untuk mencapai kesuksesan dalam diri. Dengan menerima diri, seseorang akan melangkah dengan penuh kepercayaan diri tidak perlu rendah diri dengan dirinya sendiri tanpa perlu menghiraukan sisi keunggulan dari orang lain karena diri sendiri memilikinya. Dengan penerimaan diri, seseorang akan fokus dan terus berupaya dalam mengoptimalkan potensi-potensi yang ada pada diri untuk mencapai kesuksesan (Prihadhi, 2008). Tidak menerima diri seutuhnya akan menjadi kendala bagi anak *broken home* dalam memandang dan memahami keberadaan dirinya. Menurut Sheerer (dalam Wangge & Hartini, 2013) mengatakan bahwa ciri-ciri dari penerimaan diri seseorang adalah: 1) seseorang yang memiliki kepercayaan akan kekuatannya dalam menghadapi persoalan; 2) seseorang yang percaya bahwa dirinya berarti dan berguna sebagai individu yang setara dengan orang lain; 3)

seseorang yang tidak memandang dirinya abnormal; 4) seseorang yang tidak canggung dalam mengurus dan menjaga diri sendiri; 5) individu yang bertanggung jawab atas dirinya; 6) seseorang yang bisa menerima apresiasi dan kritikan secara objektif; 7) individu yang tidak menyudutkan dirinya terhadap keterbatasan yang dimilikinya dan memandang bahwa dirinya punya kelebihan tersendiri. Self acceptance merupakan kualitas yang dapat membedakan seseorang terlihat stabil dalam situasi apapun baik saat individu tersebut menyadari akan karakteristik positif dirinya maupun ketika peristiwa negatif terjadi pada dirinya sehingga individu tetap bangga dan menerima dirinya tanpa syarat dan tidak memandang harga dirinya secara negatif (E. Bernard, 2013).

Menerima diri sendiri dan mendapatkan esensi diri yang seutuhnya tidaklah mudah. Oleh sebab itu ada faktor-faktor yang mempengaruhi dan menunjang seseorang untuk dapat menerima dirinya. Hurlock (dalam Herminingsih & Astutik, 2013) mengemukakan diantara faktor-faktor yang membuktikan penerimaan diri diantaranya adalah paham akan dirinya sendiri, tidak memiliki kendala dan tantangan dilingkungan sekitar, memiliki penempatan dan penyesuaian diri yang tepat, serta mempunyai konsep pribadi yang stabil dan sudut pandang pribadi secara baik. Hurlock (2011) mengemukakan individu dapat dikatakan memiliki penerimaan diri yang tinggi, apabila dapat menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya baik kelemahan maupun kelebihan sehingga jika terjadi peristiwa yang tidak menyenangkan, mereka akan mampu berfikir secara logis tentang masalah yang telah terjadi tanpa menyebabkannya. Perasaan bermusuhan, rendah diri, malu, dan tidak aman.

Sejalan dengan itu setiap manusia menginginkan kehidupan dengan baik dan damai untuk dirinya, dengan begitu penerimaan diri sangat penting bagi diri seseorang terutama bagi anak *broken home* yang memiliki masalah terhadap menerima dirinya agar dapat menerima masalah yang datang di hidupnya dan memandang masalah tersebut sebagai suatu makna pembelajaran yang dapat diambil. Oleh sebab itulah untuk seseorang menerima dirinya perlu adanya bantuan, dorongan dan strategi agar menjalani kehidupan dan berdamai dengan keadaan.

Islam sendiri mengajarkan untuk bisa bangkit dengan segala kondisi yang dirasakan. Banyak solusi berbasis keagamaan yang dapat digunakan untuk diri sendiri ketika menghadapi suatu keadaan. Salah satunya cara yang bisa digunakan untuk membantu adalah dengan menggunakan zikir. Menurut Abdullah Taslim (2015) zikir adalah ibadah yang luar biasa yang bisa dilakukan dalam kondisi apapun selama akal masih bekerja yang mengimplikasikan seluruh tubuh mulai dari daya pikir, lisan, hingga ujung kaki dan tangan. Zikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang dianjurkan dan dapat dilakukan dimana saja untuk mengingat Allah. Zikir membawa manusia untuk pasrah dan menerima kehidupannya kepada Allah. Dalam hal ini zikir diprediksikan dapat membantu anak *broken home* mampu menerima kondisi yang terjadi sehingga tidak merasa khawatir serta takut ketika dihadapkan dengan tantangan dalam hidup.

Lewat zikir ini dapat membantu individu dalam menciptakan dan membangun persepsi baru yang baik, berupa keyakinan bahwa segala bentuk persoalan yang menghampiri dalam hidup akan dapat dijalani dengan baik dengan pertolongan Allah. Selain itu menurut Najati, (2015) zikir dapat membangun rasa kepercayaan diri, kemampuan diri, perasaan damai, tenang, dan bahagia. Ketika kita melatih untuk selalu mengingat Allah diri hingga terbiasa dalam berzikir, maka kita akan mendapatkan beribu-ribu manfaat yang akan dirasakan dalam hidup, salah satunya adalah dapat menerima diri.

Banyak manfaat zikir yang telah diketahui bagi orang yang mengamalkan zikir dengan baik. Lebih spesifik terkait penerimaan diri, sudah ada beberapa studi ilmiah penerapan zikir untuk meningkatkan penerimaan diri. Terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa zikir dapat memberikan pengaruh pada peningkatan penerimaan diri pada ODHA, dan pasien kanker (Firmansyah dkk., 2019). Dengan bukti literatur tersebut menjadi landasan peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh zikir untuk membantu penerimaan diri anak *broken home*. Namun dalam penelitian ini peneliti menspesifikasikan penggunaan zikir *Hasbunallah*. Zikir *Hasbunallah* *Wanikmal* *Wakil* *Nikmal* *Maula* *Wanikman* *Nasir*

mempunnajatyai arti bahwa cukuplah Allah yang menjadi penolong dan Allah adalah sebaik-baiknya pelindung.

Menurut El-Kaysi (2009) mengatakan bahwa dengan membiasakan diri dalam mengucapkan kalimat *Hasbunallah* hati kita menjadi kuat dan tegas dengan pertolongan Allah SWT. yang akhirnya memunculkan sikap keoptimisan pada diri kita sehingga terbebas dari persoalan hidup sebesar apapun dengan sepenuhnya berasal dari pertolongan yang diberikan oleh Allah. *Hasbunallah Wanikmal Wakil Nikmal Maula Wanikman Nasir* mengungkapkan bahwa seorang muslim hanya berserah kepada Allah dan menjadikannya sebagai tempat bertumpu dan berpijak. Makna dari zikir *Hasbunallah* sangat besar dan berguna untuk ketika seseorang menghadapi masalah maupun musibah. Dalam hal ini sejalan dengan masalah yang peneliti ambil, bahwa *broken home* membuat seorang anak yang menjadi korban merasakan dampak yang tidak menyenangkan bagi kehidupannya. Apalagi masalah ini bukanlah masalah yang datang dari diri seorang anak, namun mau tidak mau anak harus menerima atas keterpaksaan keadaan yang menuntut anak untuk menghadapinya.

Butuh waktu bagi mereka agar bisa benar-benar berada dalam keadaan untuk mampu menerima keadaan yang dialaminya. Zikir dapat menjadi penyeimbangan antara jiwa dan rohani manusia melalui unsur spiritual dari ibadah yang memusatkan diri pada Allah, yang kemudian menumbuhkan perasaan berserah diri terhadap setiap keadaan dari kehidupan yang dijalankan (Latif, 2022). Diharapkan setelah menerapkan zikir ini, anak *broken home* mampu meyakinkan diri bahwa Allah akan menjadi pelindung dan penolong dalam hidup serta memberikan kecukupan dalam segala hal kehidupan. Sehingga pada akhirnya membuat ia perlahan mampu menerima dengan ikhlas dengan semua yang terjadi dalam hidupnya, dan membuat diri jauh lebih bersyukur akan nikmat serta takdir yang diberikan Allah.

Berdasarkan telaah pustaka melalui penelusuran jurnal dan penelitian terdahulu dapat dibuktikan bahwa penerapan zikir dapat memberikan pengaruh yang baik bagi banyak kendala psikologis yang dialami oleh individu, seperti seperti penurunan kecemasan, penurunan stres, bahkan untuk meningkatkan kebaikan pada diri individu. Dapat dikatakan bahwa kesehatan individu sangat dipengaruhi oleh keperluan emosi hingga kebutuhan mendalam akan spiritual. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prameswari, dkk. (2017) bahwa zikir memberikan pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini karena zikir dapat memberikan dukungan dalam mengembangkan penerimaan diri, menyalurkan energi positif hubungan dengan orang lain, kemampuan di tengah lingkungan, serta mendukung individu dalam bertumbuh dan menentukan tujuan.

Sejalan dengan permasalahan yang dipaparkan diatas, menunjukkan bahwa individu yang menjadi korban *broken home* mengalami kendala psikologis berupa kurangnya penerimaan diri terhadap apa yang terjadi pada keluarganya. Sehingga peneliti ingin melihat pengaruh penerapan zikir terhadap kendala psikologis yang dialami oleh individu apakah sama atau tidaknya seperti penelitian terdahulu, terkhususnya melalui penerapan zikir *Hasbunallah*. Diprediksikan kandungan zikir *Hasbunallah* dapat memberikan pengaruh dalam meningkatkan rasa penerimaan diri pada korban *broken home*. Sehingga peneliti memiliki tujuan mengetahui pengaruh penerapan zikir *Hasbunallah* untuk meningkatkan penerimaan diri mahasiswa program studi Psikologi Islam yang menjadi korban *broken home*. Selain itu juga peneliti ingin mendapatkan tujuan lain, yaitu mendapatkan gambaran perubahan yang terdapat dalam diri subjek sebelum dan setelah penerapan zikir. Oleh sebab itu hipotesis yang menjadi asumsi dasar penelitian ini adalah terdapat pengaruh penerapan zikir *Hasbunallah* terhadap peningkatan penerimaan diri pada anak *broken home*.

2. METODE

2.1. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan bentuk metode penelitian eksperimen. Selain itu, peneliti juga menggunakan jenis penelitian kualitatif melalui wawancara dan refleksi subjek sebagai pendukung hasil data kuantitatif. Desain penelitian menggunakan jenis *One-Group Pretest-Posttest Design*. *One-Group Pretest-Posttest*

Design ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan oleh peneliti

Tabel 1. Desain One-Group Pretes-Posttest

T1	X	T2
----	---	----

Keterangan:

- T1 = Pengukuran sebelum perlakuan
- X = Perlakuan (*Zikir Hasbunallah*)
- T2 = Pengukuran setelah perlakuan.

2.2. Subjek Penelitian

Pengambilan subjek dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan dengan pemilihan sampel sesuai dengan yang ketentuan yang diinginkan. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Psikologi Islam, dengan kriteria yang dipilih diantaranya merupakan anak *broken home* korban perceraian orang tua, sedang menempuh S1, Mahasiswa IAIN Pontianak, dengan rentang usia 19-22 tahun. Pada penelitian ini terdapat 2 subjek, yaitu 1 subjek perempuan dan 1 subjek laki-laki yang mengikuti seluruh rangkaian intervensi dalam tahapan penelitian dari awal hingga akhir.

2.3. Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan penggunaan instrument penelitian. Adapun instrument yang telah dipilih peneliti menggunakan bentuk kuantitatif berupa angket penerimaan yang dibuat oleh Gracia (2019) dengan nilai alfa *cronbach* sebesar 0,934 yang disusun berdasarkan teori ciri-ciri penerimaan diri dari Sheerer (dalam Wangge & Hartini, 2013). Angket tersebut berisikan 60 butir item yang menggunakan skala likert berbentuk *checklist*. Selain itu digunakan pengambilan data kualitatif berupa wawancara semi terstruktur dan hasil refleksi subjek. Pedoman wawancara yang diberikan mengacu pada pertanyaan berikut:

1. Apakah sekarang anda menerima dengan lapang dada langkah yang diambil kedua orang tua Anda untuk bercerai? Jelaskan!
2. Bagaimana perbedaan hubungan dan perbedaan sikap yang Anda alami ketika sebelum dan setelah dari kejadian perceraian kedua orang tua Anda?
3. Bagaimana kepercayaan akan masa depan diri Anda sendiri sebagai anak dari orang tua yang bercerai?
4. Bagaimana pandangan Anda tentang diri Anda saat ini?
5. Apakah Anda yakin bisa menghadapi masalah yang akan menimpa Anda?

Pelaksanaan pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali, yaitu ketika sebelum menerapkan perlakuan (pretes) dan sesudah menerapkan perlakuan (posttest), baik pelaksanaan kuantitatif dan kualitatif. Di akhir tahapan intervensi subjek diberikan lembar refleksi yang ditulis oleh subjek sebagai data evaluasi dari penerapan zikir yang dilakukan subjek.

2.4. Prosedur Intervensi

Intervensi dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan prosedur yang telah peneliti rancang. Adapun tahapan prosedur yang dilakukan dalam intervensi penelitian ini terdapat 3 kali pertemuan, dengan masing-masing pertemuan terdapat beberapa sesi dengan durasi 90 menit per pertemuan.

Tabel 2. Prosedur Intervensi

Pertemuan	Nama Sesi	Tujuan	Waktu
1	Sesi 1 Pembukaan	Menjelaskan maksud dan tujuan meminta subjek menjadi responden	10 Menit

2	Sesi 2 Wawancara	Untuk mengetahui kondisi penerimaan diri sebelum	10 Menit
	Sesi 3 <i>Pretest</i>	Untuk mengukur sejauh mana penerimaan diri dari subjek	30 Menit
	Sesi 1 Psikoedukasi mengenai penerimaan diri	Bertujuan supaya subjek dapat paham serta mendapatkan sisi pengetahuan mengenai penerimaan diri serta kaitannya dengan masalah yang dialami.	35 Menit
	Sesi 2 Psikoedukasi mengenai Zikir <i>Hasbunallah</i>	Penjelasan mengenai pentingnya zikir, menjelaskan cara zikir serta membacanya dengan benar dan manfaat zikir khususnya zikir <i>Hasbunallah</i> . Interpretasi mengenai zikir yang akan digunakan pada intervensi yaitu kalimat <i>Hasbunallah</i> .	45 Menit
3	Sesi 3 Praktik Zikir <i>Hasbunallah</i>	Fasilitator menjelaskan kepada subjek mengenai keadaan waktu yang tepat dalam melakukan zikir dan meminta subjek untuk melakukan zikir pada saat waktu yang baik dan tepat tersebut.	30 Menit
	Sesi 4 Penutup	Meminta subjek untuk menerapkan zikir <i>Hasbunallah</i> dalam kurun waktu 1 minggu, khususnya dilafalkan setelah solat fardhu.	10 Menit
	Sesi 1 Wawancara	Untuk mengetahui kondisi setelah perlakuan dan dampak penerimaan diri pada diri subjek	10 Menit
	Sesi 2 Refleksi terkait pertemuan sebelumnya	Melihat apakah subjek memperoleh perspektif baru terhadap diri sendiri, orang sekitar, maupun kondisi keadaan dari sudut pandang baru sehingga dapat memberikan pandangan yang lebih positif terhadap persoalan yang dialami Berupa evaluasi terhadap perasaan dan pendirian yang baru setelah menerapkan	30 Menit
	Sesi 3 <i>Posttest</i>	Pengisian skala sebagai hasil akhir penggalan data pada subjek.	60 Menit

2.5. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan SPSS sebagai perangkat dalam menganalisis data. Analisis yang dilakukan adalah statistic deskriptif dan uji *Wilcoxon signed Rank Test*. Analisis ini dilakukan untuk melihat perubahan dampak dari subjek ketika sebelum dan sesudah penerapan zikir *hasbunallah* dalam meningkatkan penerimaan diri subjek.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data dilakukan dengan dua metode, secara kuantitatif dan kualitatif Gambaran hasil dijabarkan sebagai berikut:

3.1. Data Kuantitatif

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Research Variable	Descriptive statistics		Perubahan Subjek			Asymp. Sig. (1-tailed)
	Mean	SD	Negative rank	Positive Rank	Ties	
Penerimaan Diri <i>Pretest</i>	.00	.00	.00	1.50	0	0.09
Penerimaan Diri <i>Posttest</i>	1.50	3.00				

Berdasarkan tabel 2 terlihat terapi zikir ini mempunyai hasil yang tidak signifikan untuk meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa korban *broken home*. Hal ini disebabkan perolehan hasil analisis yang ditemukan menunjukkan nilai sig. = 0.09, $p > 0,05$.

3.2. Contoh Sub Bab

Deskriptif Kualitatif

(1) Subjek KL

Berdasarkan hasil wawancara pertama ketika sesi pertemuan *pretest*, diketahui bahwa KL berusia 19 tahun. Ketika diawal saat orang tua memutuskan untuk berpisah, KL sangat merasa tidak setuju. KL merasa bahwa banyak perbedaan ketika sebelum dan sesudah orangtuanya berpisah. Sebelum orang tua berpisah, KL cukup dekat dengan kedua orang tuanya. Namun seiring berjalannya waktu, KL merasakan komunikasi ia dengan ibunya semakin berkurang. Menurutnya, ia sangat kehilangan sosok Ibu yang menjadi rumah hangat untuk dirinya berteduh.

Sejalan dengan hal itulah ia merasa kurang yakin terhadap dirinya sendiri dan merasa banyak beban yang dirasakannya. KL seringkali menangis tiba-tiba, namun ia sendiri kadang tidak memahami mengapa hal itu terjadi. Ada rasa sakit yang dirasakan KL begitu dalam dan seringkali merasa kesepian. Permasalahan yang terjadi terhadap keluarganya pun belum sepenuhnya ia terima, KL merasa tidak yakin ia akan mampu dan kuat setiap saat.

Dalam sesi psikoedukasi subjek KL turut aktif berperan dalam mengeluarkan berpendapat dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh fasilitator. KL sendiri belum pernah melakukan penerapan zikir *Hasbunallah*. Ia tidak terlalu tahu dengan zikir ini. Sehingga KL merasa bahwa ia mendapatkan pembelajaran yang baru mengenai zikir *Hasbunallah*. Selama setiap sesi pertemuan, KL mengikutinya dengan baik. Dalam sesi praktik zikir KL menghayatinya dengan memejamkan matanya serta bersikap tenang. Setelah dilakukan sesi praktik zikir, KL merasakan lega dan tenang.

Pada pertemuan terakhir dalam sesi wawancara *posttest*, yang dirasakan oleh KL selama penerapan zikir *hasbunallah* yang dilakukan setelah solat lima waktu adalah perasaan tenang yang mendominasi. Namun, KL mengungkapkan bahwa dengan melafalkan zikir ini perasaan sedih yang seringkali menghampirinya sedikit berkurang, kemudian ada perasaan damai yang dirasakannya. Dalam sesi refleksi tentang diri, banyak harapan-harapan positif yang diungkapkan oleh KL lewat tulisan tangannya diatas sebuah kertas yang disediakan oleh fasilitator, diantaranya dapat menerima dirinya sebaik mungkin, tidak mudah putus asa, emosi negatif yang seringkali muncul dapat teratasi dengan baik, yakin akan pertolongan Allah dan berharap untuk selalu melibatkan Allah disetiap hal-hal yang ada pada hidupnya.

(2) Subjek RK

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dipertemuan pertama, diketahui RK berusia 22 tahun. Ketika orangtuanya berpisah, RK belum terlalu merasakan bagaimana dampaknya. Namun hingga akhirnya di masa sekarang RK baru sadar dan merasakan bahwa ada yang kurang dalam kehidupannya. Sejak perpisahan kedua orangtuanya RK tumbuh dan tinggal bersama neneknya. RK menyadari bahwa ia membutuhkan keluarga yang lengkap, yaitu figur kedua orangtuanya. Sehingga muncul perasaan sedih ketika RK melihat seorang anak atau temannya yang diberikan perhatian dari orangtuanya.

Dalam pandangannya tentang diri sendiri, RK seringkali merasa kurang percaya diri dan kurang berani untuk tampil didepan khalayak umum. RK tetap mencoba untuk yakin dapat melangkah di masa depan, namun dalam hal ini harus ada dukungan atau dorongan dari orang lain, paling tidak dari teman-teman terdekatnya. Dengan begitu ia merasa baru bisa berjalan maju. Untuk sekarang dukungan yang sering dan paling dirasakan oleh RK adalah dukungan dari lingkungan pertemanan. Namun, menurut RK tidak dengan keluarga dekat maupun keluarga besarnya yang terkesan kurang memperdulikan dirinya.

Dalam pertemuan kedua sesi psikoedukasi, RK cukup aktif berperan untuk memberikan respon dan berinteraksi kepada fasilitator. RK berpartisipasi dalam mengeluarkan berpendapat dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh fasilitator. Dalam sesi praktik

penerapan zikir *hasbunallah* RK cukup meghayati. Hal ini dilihat dengan RK yang memejamkan matanya dan mulutnya bergerak tanpa suara dalam melafalkan zikir *hasbunallah*.

Dalam pertemuan terakhir setelah penerapan zikir *hasbunallah* setiap setelah solat wajib 5 waktu, yang dirasakan RK sama dengan yang dirasakan oleh KL, yaitu rasa ketenangan yang lebih kuat dirasakannya. Lewat zikir *hasbunallah* KL merasa keyakinannya terhadap Allah dan kepercayaan dirinya sedikit meningkat. Kemudian pada sesi refleksi, RK menuliskan bahwa ia berharap untuk selalu bisa menjalani kehidupan dengan kuat dan lebih mandiri, walaupun lingkungan sekitarnya terdapat kekurangan dari sisi keluarga. Selain itu ia berharap tidak akan sering mengeluh dan menyalahkan diri sendiri, serta nantinya bisa memiliki keluarga yang harmonis. Ketika sesi psikoedukasi dan praktek berakhir, fasilitator merefleksikan kembali bagaimana perasaan yang dirasakan oleh subjek. Keduanya belum terlalu merasakan efek dari penerapan zikir saat praktek penerapan zikir setelah sesi psikoedukasi pada pertemuan kedua. Hal ini dikarenakan subjek belum merasakan penghayatan dan makna zikir secara baik dan utuh, sehingga para subjek masih belum mendapatkan makna yang sesungguhnya.

Fasilitator meminta subjek untuk menerapkan zikir *hasbunallah* selama 5 hari setelah pertemuan. Dalam sesi pertemuan terakhir untuk merefleksikan kembali pertemuan sebelumnya dan zikir yang diterapkan selama 5 hari, didapatkan bahwa setiap subjek merasakan hal positif dalam dirinya. Terdapat peningkatan ke arah positif terhadap diri sendiri, terutama dalam mengontrol diri dan merasakan ketenangan.

Tabel 4. Integrasi Pengolahan Data Kualitatif

Subjek	Kondisi Sebelum Intervensi	Kondisi Setelah Intervensi	Hasil Refleksi Setelah Praktek	Keterangan
KL	1) Cenderung seringkali merasa putus asa	Sedikit merasa lebih baik dan lebih banyak bersyukur	Mengalami perubahan pikiran ke arah positif	Ada
	2) Seringkali merasa tidak tenang	Sedikit menjadi lebih tenang	Subjek melibatkan Allah setiap hal-hal yang ada pada hidupnya	Ada
	3) Cenderung sensitif, mudah menangis, mudah emosional ketika melibatkan hal tentang keluarga	Sedikit dapat mengurangi pikiran dan perilaku negative	Subjek berusaha untuk berdamai dengan dirinya sendiri	Ada
RK	1) Keadaan lingkungan tempat tinggal yang kurang diharapkan	Mencoba menjalani kehidupan lebih kuat dan mandiri	Berdamai dengan keadaan	Ada
	2) Belum sepenuhnya menerima keadaan keluarga dan seringkali membandingkan keluarga lain	Sedikit memandang keadaan lebih baik dan belajar dari masa lalu	Berharap dapat membentuk masa depan yang baik	Ada
	3) Cenderung suka mengeluh, menyalahkan diri sendiri terhadap diri yang kurang percaya diri	Sedikit mencoba berpikir positif dengan diri sendiri	Menjadi lebih tenang dengan keadaan diri	Ada

3.3. Diskusi

Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui pengaruh penerapan zikir *hasbunallah* untuk meningkatkan penerimaan diri mahasiswa program studi Psikologi Islam yang menjadi korban *broken home*. Berdasarkan hasil data kuantitatif yang dibahas diatas, diketahui bahwa zikir *hasbunallah* ini mempunyai hasil yang tidak signifikan untuk memberikan pengaruh pada

peningkatan menerima diri pada mahasiswa korban broken home. Sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian ini ditolak, bahwa tidak ada pengaruh penerapan zikir *hasbunallah* dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa Psikologi Islam korban *broken home*.

Hasil ini didapatkan karena peneliti menduga bahwa subjek yang dipergunakan dalam penelitian ini besarnya hanya 2 orang saja, sehingga tidak mendapatkan hasil yang tidak signifikan dalam pelaksanaan psikoterapi terdapat kelemahan. Selain itu keterbatasan kemampuan peneliti menyampaikan psikoedukasi dengan begitu pesan dari makna dan penghayatan zikir *hasbunallah* belum sepenuhnya dapat tersampaikan kepada subjek. Sehingga subjek tidak mendapatkan insight maupun benang merah dari zikir *hasbunallah* dalam meningkatkan penerimaan dirinya. Sejalan dengan penelitian Nurulloh, dkk (2019) bahwa tidak ada pengaruh pada penerapan zikir terhadap peningkatan ketenangan hati yang disebabkan karena minimnya jumlah subjek, dan frekuensi pelatihan zikir yang dilakukan. Selain itu terdapat faktor lain berupa pengalaman subjek penelitian, dalam pengujian dan pelatihan, serta etika dalam pelaksanaan zikir yang menjadi faktor validitas internal. Kemudian kondisi psikologis, keadaan fisik subjek, dan latar belakang religiusitas masing-masing subjek menjadi risiko validitas eksternal.

Dalam hal ini peneliti memberi rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah subjek penelitian dan melakukan pemilihan subjek dengan kriteria dan karakteristik yang sama rata antara semua subjek sehingga nantinya signifikansi dalam penelitian dapat meningkat. Subjek yang merupakan *broken home* memiliki cakupan yang cukup luas, sehingga kriteria yang dimaksud dalam hal ini dapat saja seperti kriteria subjek dengan rentang waktu orang tua bercerai yang serupa menjadikan subjek memiliki periode yang sama dalam menghadapi perpisahan orang tua. Selain itu diharapkan dalam penyampaian psikoedukasi dapat dilakukan oleh seseorang yang profesional, sehingga subjek nantinya mendapatkan penghayatan dan makna yang baik. Kemudian memperpanjang rentang waktu pelafalan zikir *hasbunallah* yang diterapkan oleh subjek sehingga subjek memiliki perspektif pengalaman dalam penerapan zikir yang lebih komprehensif.

Di sisi lain peneliti menemukan temuan menarik di dalam penelitian ini. Hal ini berdasarkan hasil wawancara *posttest* yang dilangsungkan oleh peneliti kepada kedua subjek bahwa mayoritas dari subjek menyatakan setelah melakukan praktek dan proses penerapan zikir *hasbunallah* subjek lebih merasakan ketenangan. Setelah praktek zikir *hasbunallah* pada pertemuan kedua subjek KL dan subjek RZ merasakan ketenangan.

Subjek KL mengatakan ketika penerapan zikir *hasbunallah* selama beberapa hari setelah solat, perasaan tenang secara langsung dirasakannya. Kemudian subjek KL juga menerapkan zikir *hasbunallah* ketika hendak tidur malam, hal yang sama dirasakannya bahwa selama tidur subjek merasa ada perasaan nyaman dan tenang, sehingga tidurnya pun terjaga dengan baik. Subjek RZ pun merasakan hal yang sama ketika melafalkan zikir *hasbunallah* secara khusyuk, hati yang dilanda rasa gelisah menjadi tenang dan tentram. Kemudian ketika melakukan aktivitas kembali diri menjadi lebih baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa zikir *hasbunallah* yang diterapkan oleh subjek memberi pengaruh untuk tidur menjadi nyaman, terhindar dari rasa gelisah karena memberikan perasaan ketenangan.

Hal ini sejalan dengan anggapan Bisri (2017) yang mengatakan jika zikir merupakan cara ampuh dengan memberikan pengaruh keefektifan yang begitu cepat untuk memperoleh ketenangan hati dibanding dengan melakukan meditasi dan *refreshing*. Dengan mengingat Allah seseorang akan yakin bahwa Allah selalu ada, sehingga seseorang akan dengan mudah merasakan ketenangan. Sebagaimana firman Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah -lah hati menjadi tenteram (Al-Ra'd : 28)".

Sesuai dengan arti zikir yang berarti mengingat, hingga dikatakan bahwa dengan mengingat Allah ketenangan, kedamaian, serta ketenteraman akan menyelubungi hati.

Berdasarkan tafsir fii zilalil quran, ketentruman mengingat Allah pada hati terkait dengan jalinan ikatan dengan Allah kemudian pada hati akan merasakan kecerahan dan keceriaan Iman (Quthb, 2003). Merujuk pada hal tersebut bahwa ketenangan hati yang hakiki terkait hubungan dengan Allah. Seseorang yang rajin dalam penerapan berzikir dimanapun, dan kapanpun akan terhindar dari perasaan yang negatif, seperti gelisah dan khawatir. Mengingat Allah dengan baik maka akan memunculkan perasaan yang nyaman, aman dan tenang di dalam diri.

Dari yang telah dipaparkan diatas, menunjukkan bahwa penerapan zikir *hasbunallah* diprediksikan lebih mampu untuk menangani ketenangan hati, maka perlu adanya penelitian lanjutan untuk mengetahui efektivitas zikir *hasbunallah* terhadap ketenangan hati. Dapat dikatakan bahwa kebahagiaan serta ketenangan dapat diperoleh oleh individu jika dirinya terikat erat pada intensitas dirinya dalam berzikir kepada Allah SWT. Sehingga menandakan bahwa semakin tinggi intensitas zikir dan kedekatan yang dilaksanakan oleh individu terhadap sisi religiusitasnya maka akan semakin meningkat ketenangan yang dirasakan. Selain itu keberhasilan dalam penerapan zikir memerlukan pengalaman yang lebih panjang dan pengamalan yang berkelanjutan diikuti dengan pemaknaan yang mendalam pada zikir *hasbunallah* yang diterapkan.

Pertemuan yang dilakukan baik saat pertemuan psikoedukasi dan praktik zikir *hasbunallah* serta pertemuan refleksi dalam menerapkan zikir *hasbunallah*, subjek dalam penelitian saling memberikan respon dengan sangat baik dan positif terhadap orang lain. Hal ini dikarenakan adanya permasalahan yang sama-sama terjadi pada hidup mereka. Respon baik itu memberikan makna tersendiri di dalam pertemuan berupa pandangan positif.

Dalam hal ini pula terdapat peran saling mendukung atau timbal balik antara subjek karena memiliki kesamaan rasa yaitu senasib dan sepenanggungan. Tindakan berbasis kelompok berdasarkan beberapa literatur ditemukan terbukti meningkatkan keberhasilan. Salah satu sebabnya dikarenakan terdapat dinamika kelompok. Menurut Herlianto dkk. (2012) dinamika kelompok merupakan jalinan antara dua individu atau lebih yang memiliki ikatan psikologis yang serupa hingga adanya hubungan intensitas dalam membangkitkan dan memotivasi kehidupan kelompok. Penggunaan tindakan berbasis kelompok ini ternyata memiliki manfaat dalam sesi pertemuan psikoedukasi, praktik zikir *hasbunallah* dan refleksi penerapan zikir karena dapat memberikan hubungan efektivitas pada rasa ukhuwah dan solidaritas antar peserta kelompok.

Selain itu perasan senasib sepenanggungan dapat memunculkan rasa empati antar peserta. Menurut Utari (2018) empati adalah bagian sikap dari diri dalam menemukan kondisi, kedudukan, dan pandangan yang serupa dengan orang lain. Dari rasa empati yang dirasakan berupa perasaan senasib dan sepenanggungan serta kesamaan keadaan inilah memunculkan pandangan positif di dalam diri subjek. Pandangan positif berupa semangat baru dan kepercayaan diri dalam memandang suatu masalah yang dihadapi oleh subjek. Hal ini sejalan dengan hasil refleksi yang ditulis subjek di pertemuan ketiga berupa harapan positif untuk kehidupan mereka di masa depan. Subjek A berharap dapat menerima diri sebaik-baiknya, tidak mudah putus asa, dan selalu melibatkan Allah pada setiap keadaan. Sedangkan subjek B berharap dapat menjalani kehidupan lebih kuat dan mandiri, serta suatu saat berharap apa yang terjadi diantara kedua orang tuanya tidak terjadi pada dirinya nanti

4. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini subjek diminta untuk menerapkan zikir *hasbunallah* dalam kehidupan sehari-hari khususnya saat setelah solat fardu. Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa penerapan zikir *hasbunallah* tidak berpengaruh dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa korban broken home. Hal ini terjadi karena terdapatnya beberapa keterbatasan dan kelemahan di dalam penelitian, diantaranya minimnya jumlah subjek penelitian, keterbatasan peneliti dalam pelaksanaan tindakan intervensi, dan diduga karena waktu penerapan yang dilakukan oleh subjek relatif singkat sehingga belum memberikan pengaruh yang signifikan.

Namun disisi lain, setelah penerapan zikir *hasbunallah* terdapat pertemuan untuk merefleksikan bagaimana penerapan zikir yang dilakukan oleh subjek. Pada refleksi ini subjek dapat menemukan perpektif baru ke arah yang lebih positif terhadap dirinya, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya. Berdasarkan hasil wawancara setelah subjek melakukan penerapan zikir *hasbunallah*, peneliti menemukan bahwa zikir *hasbunallah* tersebut memberikan dampak bagi diri subjek berupa rasa tenang dan damai. Kemudian dari pertemuan yang dilakukan terdapat dinamika kelompok yang terjadi antara subjek sehingga menumbuhkan pandangan yang lebih positif, seperti terbangunnya sikap saling mendukung terhadap permasalahan yang sedang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, M., & Candrasari, A. (2017). Family'S Role And Learning Achievement Of Elementary School'S Age Children. *In Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 79–85.
- Ardilla, N. C. (2021). Pengaruh Broken Home terhadap Anak. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–14.
- Ariani, A. I. (2019). Dampak Perceraian Orang Tua Dalam Kehidupan Sosial Anak. *Phinisi Integration Review*, 2(2), 257–270.
- Aritonang, N. N. (2019). Gambaran Perilaku Percobaan Bunuh Diri Pada Remaja Putri yang Broken Home. *Jurnal Stindo Profesional*, 5(2), 48–58.
- Bisri, M. (2017). Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Dan Kebahagiaan Manusia, Perspektif Qurani. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 7(2), 87–102. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v7i2.189>
- Dewi, I. A. S., & Herdiyanto, Y. K. (2018). Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 434–443.
- E. Bernard, M. (2013). *The Strength Of Self-Acceptance*. Springer New York, NY.
- El-Kaysi, A. F. (2009). *Ampuhnya Kalimat Hasbunallaah Wani'mal Wakiil*. Yogyakarta: Mutiara Media.
- Ennis, E., & Bunting, B. P. (2013). Family Burden, Family Health And Personal Mental Health. *BMC Public Health*, 13 (225)(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-255>
- Firmansyah, O. B. M., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2019). Pengaruh Terapi Pemaafan Dengan Dzikir Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Hiv/Aids (Odha). *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 13–23. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i1.2036>
- Gracia, H. S. (2019). *Tingkat Penerimaan diri Remaja Broken Home (Studi Kasus Deskriptif Pada Siswa/i SMK N 2 Depok Tahun Ajaran 2018/2019 dan Implikasinya Terhadap Usulan Program Pendampingan Siswa)*. (Skripsi diterbitkan) Universitas Sanata Dharma Yogyakarta , Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan Dan Konseling.
- Herlianto, P., Tadjri, I., & Saraswati, S. (2012). Hubungan Kohesivitas Dengan Dinamika Kelompok Dalam Bimbingan Kelompok Pada Siswa Smp Negeri 13 Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling; Thory and Application*, 1(2), 47–53.
- Herminingsih, Y. K., & Astutik, Y. (2013). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Penalaran Moral Pada Penghuni Lembaga Pemasyarakatan Anak Di Blitar. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(2), 717–723.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jamadin. (2022). *Perceraian di Pontianak Tertinggi se Kalbar Sepanjang 2021 Ada 5.136 Kasus Cerai*. Tribun Pontianak.
- Latif, U. (2022). *Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. At-*

- Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28.
<https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian Pada Keluarga Di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1).
- Najati, M. U. (2015). *Ilmu jiwa dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Azam.
- Nurulloh, R., Hamidah, A., Tsalsabilla, T. W., Khanifah, Choirunnisa, & Qudsyi, H. (2019). Pengaruh Metode Zikir Terhadap Ketenangan Hati pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(2), 46–51.
- Prameswari, R., Uyun, Q., & Sulityarini, I. (2017). Terapi Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Penderita Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 169–186.
- Prihadhi, E. K. (2008). *My Potency*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Quthb, S. (2003). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 7 : Di Bawah Naungan Al-Qur'an (Surah Yusuf 102 - Surah Thaahaa 56) / Sayyid Quthb*. Gema Insani Press.
- Rahmadi, T. (2010). *Penyelesaian Sengketa Melalui Pendekatan Mufakat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ramopolii, D., Kawet, L., & Uhing, Y. (2017). Pengaruh Konflik Keluarga Konflik Pekerjaan Keluarga Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Wanita Berperan Ganda Di Rumah Sakit Prof D.R V.L Ratumbusang Manado. *Jurnal EMBA*, 5(3), 4465–4474.
- Taslim, A., Basweidan, S., & Dkk. (2015). *Misteri Kedahsyatan Doa dan Dzikir*. Yogyakarta: Yufid Publishing.
- Ulfiah. (2016). *Psikologi Keluarga: Pemahaman Hakikat Keluarga dan Penanganan Problematika Rumah Tangga*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Utari, E. S. (2018). *Empati: Puisi Nurani*. Sukabumi: CV. Jejak.
- Wangge, B. D. R., & Hartini, N. (2013). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pasca Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(1), 1–6.