p-ISSN: 2963-7856| e-ISSN: 2961-9890
Available online at jerkin.org/index.php/jerkin
Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
Volume 4 No. 3, Januari-Maret 2026, pp 16952-16958

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Metode Zikir dalam Mengatasi Derpesi pada Lansia di Posyandu Mawar Palembang

Miju Destari[1]*, Zhila Jannati[2], Bela Jannare Putra[3]
[1,2,3] Program Studi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Raden Fatah Palembang, Alamat Jalan Prof K.H Zainal Abidin KM 3.5 Palembang Sumatera Selatan
E-mail: mijudestari03@gmail.com
* Corresponding Author

https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4752

ARTICLE INFO

Article history:
Received: 26 Dec 2025
Revised: 01 Jan 2025
Accepted: 07 Jan 2026

Kata Kunci:
Konseling Kelompok, Metode Zikir, Depresi, Lanjut Usia.

Keywords:
Group Counseling, Dhikr Method, Depression, Elderly.

ABSTRACT

Depresi merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh lansia dan dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup. Lansia yang mengalami depresi cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami gangguan emosional, serta penurunan kesejahteraan mental. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi pada lansia setelah mengikuti konseling kelompok dengan metode zikir. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan metode zikir efektif dalam mengatasi depresi pada lansia di Posyandu Mawar Palembang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif layanan konseling bagi lansia serta bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dan konselor dalam menangani permasalahan depresi pada lansia.

Depression is a common psychological problem among the elderly and can negatively impact their quality of life. Elderly individuals with depression tend to withdraw from social settings, experience emotional disturbances, and decline in mental well-being. The results of this study indicate a decrease in depression levels in the elderly after participating in group counseling using the dhikr method. Therefore, it can be concluded that group counseling using the dhikr method is effective in addressing depression in the elderly at the Mawar Palembang Integrated Health Post (Posyandu Mawar Palembang). This study is expected to provide an alternative counseling service for the elderly and provide a basis for consideration for health workers and counselors in addressing depression in the elderly.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

How to Cite: Miju Destari, et al. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Metode Zikir dalam Mengatasi Derpesi pada Lansia di Posyandu Mawar Palembang, 4(3). https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4752

PENDAHULUAN

Perjalanan kehidupan manusia pada hakikatnya melalui serangkaian fase perkembangan, yang dimulai sejak masa bayi, kemudian berlanjut hingga tahap remaja, dewasa, hingga akhirnya mencapai usia lanjut. Setiap individu secara alamiah akan mengalami proses tumbuh dan berkembang, yang diawali sejak berada dalam kandungan selama kurang lebih sembilan bulan hingga akhirnya dilahirkan ke dunia sebagai seorang bayi yang kehadirannya sangat dinantikan oleh kedua orang tuanya.

Salah satu penyebab utama depresi pada adalah perasaan terasing atau kesepian. Adapun faktor yang dapat menyebabkan depresi adalah stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Stres ini bisa berasal dari berbagai sumber, seperti tekanan di tempat kerja, kesulitan ekonomi, konflik dalam keluarga, atau kehilangan orang yang dicintai. Ketika seseorang terus-menerus menghadapi tekanan tanpa memiliki cara yang efektif untuk mengelolanya, kondisi ini dapat mempengaruhi keseimbangan emosi dan kesehatan mental, sehingga risiko berkembang menjadi depresi.

Tujuan pelaksanaan konseling ini adalah supaya untuk mengatasi depresi yang dialami individu dan untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap masing-masing individu yang mengalami gejala depresi. Maka dari itu peneliti perlu menggunakan konseling kelompok dengan metode zikir.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen adalah salah satu metode ilmiah dalam penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara dua atau lebih variabel. Dalam penelitian eksperimen, peneliti secara memanipulasi satu atau lebih variabel independen (variabel yang dianggap menyebabkan perubahan) untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel dependen (variabel yang diukur sebagai respons terhadap perlakuan). Pada dasarnya, penelitian eksperimen berfokus pada upaya memahami bagaimana perubahan pada satu variabel dapat menyebabkan perubahan pada variabel lainnya. Dengan menggunakan kontrol dan manipulasi variabel, penelitian eksperimen berusaha untuk menetapkan hubungan kausal antara variabel-variabel tersebut.

Jenis penelitian ini menggunakan pre-experimental. Pre-experimental design merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian yang belum sepenuhnya memenuhi kriteria eksperimen sejati. Dalam desain ini, pengaruh variabel dependen tidak sepenuhnya disebabkan oleh variabel independen, karena masih terdapat variabel luar yang turut memengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan ini umumnya disebabkan oleh tidak adanya variabel kontrol serta pemilihan sampel yang tidak dilakukan secara acak, sehingga validitas internal penelitian cenderung rendah.

Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangt penting karena ia merupakan sumber informasi. Para ahli memiliki definisi yang sedikit berbeda antara satu dengan yang lain, tapi pada prinsipnya memiliki substansi yang sama. Arikunto mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan suatu objek di dalam penelitian yang didalami dan juga dicatat segala bentuk yang ada di lapangan. Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan , populasi dapat diartikan sebagai seluruh individu yang menjadi sasaran dalam suatu penelitian. Terkait dengan hal tersebut, populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berjumlah 25 orang. Peneliti menilai jumlah tersebut sudah cukup untuk digunakan dalam penelitian konseling kelompok, mengingat dalam pelaksanaan konseling kelompok jumlah anggota setiap kelompok idealnya berkisar antara 8 hingga 12 orang.Penelitian ini akan dilaksanakan di posyandu lansia mawar merah (PKM) puskesmas pakjo, Lorong akbar, Siring Agung, Kec. Ilir Bar.I, Kota Palembang, Sumatera Selatan.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yaitu sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan merupakan bagian yang mewakili keseluruhan anggota populasi. Sampel yang baik memiliki sifat representatif terhadap populasi. Suatu sampel yang tidak representatif terhadap setiap anggota populasi, berapa pun ukuran sampel itu, tidak dapat digeneralisasi terhadap populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan menggunakan pendekatan non probability sampling. Rumus yang digunakan peneliti dalam menentukan jumlah sampel yaitu menggunakan rumus Slovin .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian yang telah dilaksanakan di Posyandu Mawar Pakjo dilakasanakan selama 1 bulan dan dimulai dari pada tanggal 10 September 2025 sampai dengan 10 Oktober 2025, yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Metode Zikir Dalam Mengatasi Tingkat Depresi Pada Lansia Di Posyandu Mawar Palembang". Maka dapat dilihat jadwal penelitian pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Keterangan
1.	Pengambilan data	11 September 20225
2	Pemberian *pretest*	12 September 2025
3.	Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Metode Zikir:	17 September 2025
	Pertemuan ke-1 (pertama)	24 September 2025
	Pertemuan ke-2 (kedua)	27 September 2025
	Pertemuan ke-3 (ketiga)	5 Oktober 2025
	Pertemuan ke-4 (keempat)	
4.	Pemberian *Posttest*	8 Oktober 2025

Pelaksanaan penelitian ini telah dirancang sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dan telah memperoleh izin langsung dari pihak Posyandu Mawar Merah Pakjo. Jadwal kegiatan penelitian juga telah disepakati oleh para klien yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Pada tahap awal penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan prestest menggunakan skala Geriatric Depression Scale (GDS) . Setelah pelaksanaan prestest, dilakukan layanan konseling kelompok dengan pendekatan metode zikir guna mengurangi tingkat depresi pada lansia di Posyandu Mawar Pakjo. Kegiatan konseling ini dilaksanakan dalam sesi empat pertemuan yang diikuti oleh 8 orang responden . Responden tersebut dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini untuk mendapatkan intervensi metode zikir sebagai upaya mengatasi depresi pada lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dengan pendekatan non-probability sampling .

Tingkat Depresi Pada Lansia sebelum diberikan Konseling Kelompok Dengan Metode Zikir

Gambaran dari 8 klien yang akan menjadi sampel pada penelitian ini melalui Geriatric Depression Scale (GDS) sehingga dapat diketahui tingkat skor depresi pada lansia sebelum diberi perlakuan zikir, Berikut bisa dilihat hasil prestest dari tabel 4.4 dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Pretest Depresi Lansia Sebelum Diberikan Konseling Kelompok Dengan metode Zikir

No	Responden	Skor Prestest	Kriteria
1.	H	9	Depresi Ringan
2.	K	3	Tidak Depresi
3.	S	6	Depresi Ringan
4.	S.W	9	Depresi Ringan
5.	P	8	Depresi Ringan
6.	M	5	Depresi Ringan
7.	F	5	Depresi Ringan
8.	M.S	8	Depresi Ringan
Nilai rata-rata = 6.6			

Sumber: Hasil Dari Pengolahan Data Menggunakan Microsoft Excel

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat depresi menggunakan skala *Geriatric Depression Scale* (GDS) sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan metode zikir, diperoleh data sebagaimana tercantum pada tabel di atas. Dari 8 orang lanjut usia yang menjadi responden diketahui bahwa 1 orang lanjut usia (responden K) termasuk dalam kategori tidak depresi, sedangkan 7 orang lanjut usia lainnya menunjukkan gejala depresi ringan.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) skor pretest adalah 6,6 yang termasuk dalam kategori depresi ringan

Tabel 3. Distribusi *Frekuensi Getriatic Depression Scale* (GDS).

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi		0%
2.	Sedang	7	87,5%
3.	Rendah	1	12,5%
Jumlah		8	100%

Sumber: Hasil Dari Geriatric Depression Scale (GDS)

Dari tabel diatas hasil pertanyaan sebelumnya, setelah dilakukan pengkajian menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS), diperoleh data bahwa dari total 8 orang lansia , terdapat 7 orang lansia (87,5%) yang mengalami depresi ringan dan 1 orang lansia (12,5%) yang tidak depresi.

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, sebelum diberikan intervensi berupa konseling kelompok dengan metode zikir, kondisi psikologis lansia di Posyandu Mawar Pakjo masih berada pada tingkat depresi ringan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gejala depresi ringan dan memerlukan upaya layanan konseling untuk membantu menurunkan tingkat depresi yang dialami.

Berdasarkan hasil tabel data, Peneliti mengelompokan berdasarkan persentase dari Geriatric Depression Scale (GDS).

Keterangan:

10 atau Lebih : Severe Depression (Depresi Sedang/Berat)

Copyright © 2025, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

5-9 : Mild Depression (Depresi Ringan)
0-4 : Not Depressed (Tidak Depresi)

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan pada pretest, treatment atau pemberian perlakuan dengan metode zikir setelah itu melakukan posttest, maka dapat peneliti berikan hasil dari penelitian yang dilakukan yakni sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Posttest Depresi Lansia Sesudah Diberikan Konseling Kelompok Dengan Metode Zikir

No	Responden	Skor Posstest	Kriteria
1.	H	3	Tidak Depresi
2.	K.P	3	Tidak Depresi
3.	S	6	Depresi Ringan
4.	S.W	2	Tidak Depresi
5.	P.Y	7	Depresi Ringan
6.	M	4	Tidak Depresi
7.	F	3	Tidak Depresi
8.	M.S	3	Tidak Depresi
Nilai Rata-Rata = 3.9			

Sumber: Hasil Dari Pengolahan Data Geriatric Depression Scale (GDS)

Berdasarkan hasil posttest yang dilakukan setelah memberikan layanan konseling kelompok dengan metode zikir kepada delapan orang lanjut usia di Posyandu Mawar Pakjo, diperoleh skor seperti yang terlihat pada tabel di atas. Dari hasil tersebut diketahui bahwa sebagian besar lansia menunjukkan penurunan tingkat depresi. Sebanyak 6 orang lansia (75%) berada pada kategori tidak depresi , yaitu responden H, KP, SW, M, F, dan MS Sementara itu, 2 orang lansia (25%) masih menunjukkan kategori depresi ringan , yaitu responden S dan PY. Nilai rata-rata skor posttest sebesar 3,9 yang termasuk dalam kategori tidak depresi. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan kelompok konseling dengan metode zikir, terjadi peningkatan kondisi psikologis lansia menuju keadaan yang lebih positif. Dengan demikian metode zikir dapat dikatakan memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Mawar Pakjo.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Geriatric Depression Scale* (GDS)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	0	0%
2.	Sedang	2	25%
3.	Rendah	6	75%
Jumlah		8	100%

Sumber: Hasil Dari Geriatric Depression Scale (GDS)

Berdasarkan hasil yang sesuai dengan rumusan pertanyaan sebelumnya, setelah dilakukan pengkajian menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS), diperoleh data bahwa dari total 8 orang lansia, terdapat 6 orang lansia (75%) yang tidak mengalami depresi dan 2 orang lansia (25%) yang mengalami depresi berat .

Berdasarkan hasil tabel data, Peneliti mengelompokan berdasarkan persentase dari *Geriatric Depression Scale* (GDS).

Keterangan:
10 atau Lebih : Severe Depression (Depresi Sedang/Berat)
5-9 : Mild Depression (Depresi Ringan)
0-4 : Not Depressed (Tidak Depresi)

1. 1.Untuk mengetahui gambaran depresi pada lansia sebelum diberikan konseling kelompok dengan metode zikir.
2. 2.Untuk mengetahui gambaran depresi pada lansia setelah diberikan konseling kelompok dengan metode zikir.
3. Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan metode zikir dalam mengatasi depresi pada lansia.Pembahasan difokuskan pada mengaitkan data dan hasil analisisnya dengan permasalahan atau tujuan penelitian dan konteks teoretis yang lebih luas. Dapat juga pembahasan merupakan jawaban pertanyaan mengapa ditemukan fakta seperti pada data. Pembahasan ditulis

melekat dengan data yang dibahas. Pembahasan diusahakan tidak terpisah dengan data yang dibahas.

SIMPULAN

Berdasarkan rangkaian penelitian yang telah dilakukan, peneliti memperoleh bahwa penyebaran angket selama proses pengumpulan data memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi psikologis para lansia. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas layanan konseling kelompok dengan metode zikir dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Mawar Palembang. Melalui hasil analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa kelompok konseling dengan metode zikir menunjukkan pengaruh positif dalam membantu lansia dalm menurunkan tingkat depresi yang mereka alami. Melalui hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan metode zikir, diperoleh data dari 8 orang lanjut usia yang menjadi responden diketahui bahwa 1 orang lanjut usia (12,5%) masuk dalam kategori tidak depresi, sedangkan 7 orang lanjut usia (87,5%) lainnya menunjukkan gejala depresi ringan. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) skor pretest adalah 6,6 yang termasuk dalam kategori depresi ringan.
2. Tingkat depresi pada lansia sesudah penerapan konseling kelompok terdapat 6 orang lansia (75%) berada pada kategori tidak depresi. Sementara itu, 2 orang lansia (25%) masih menunjukkan kategori depresi ringan dengan nilai rata-rata skor posttest sebesar 3,9 yang termasuk dalam kategori tidak depresi. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan kelompok konseling dengan metode zikir, terjadi peningkatan kondisi psikologis lansia menuju keadaan yang lebih positif. Dengan demikian metode zikir dapat dikatakan memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.
3. Efektivitas konseling kelompok dengan metode zikir dalam mengatasi tingkat depresi pada lansia di posyandu mawar palembang dalam pengumpulan data, Peneliti menggunakan tes Geriatric Depression Scale (GDS) yaitu alat ukur yang dirancang untuk menilai tingkat depresi pada usia lanjut. Instrumen ini terdiri dari 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban "ya" atau "tidak". Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi pada pretest sebesar 0,863 dan pada posttest sebesar 0,428. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (0,863 > 0,05 dan 0,428 > 0,05), yang berarti data berdistribusi normal sesuai dengan kriteria uji normalitas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest dalam penelitian ini memenuhi asumsi distribusi normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan artikel ini, khususnya kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya, serta kepada institusi terkait yang telah memberikan dukungan data dan fasilitas penelitian. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

REFERENSI

Erni Musmiler, "Aktivitas Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia", Jik Jurnal Ilmu Kesehatan, 4.2 (2020).

Dina. O Anita.A, Yuniarti, “Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha,” 3.July (2021).

Dina. O Anita.A, Yuniarti, "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha", 3.July (2021).

Indah Rizki Ramadani And Others, "Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi Tryana Fauziyah", Bersatu : Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika, 2.2 (2024).

yolipia Amanda Dkk,"Strategi Bimbingan Spritual Dalam Menanggulangi Kecemasan Dan Depresi Bagi Pasien Orang Dalam Gangguan Jiwa," 3 (2024).

Putu Eka Novayanti, Mateus Sakundarno Adi, Dan Rita Hadi Widyastuti, “Tingkat Depresi Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial,” Jurnal Keperawatan Jiwa, 8.2 (2020).

Copyright © 2025, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

Yora Nopriani dan Sri Utami, "Pengaruh Pemberian Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria," Jurnal Kesmas Asclepius 5, no. 2 (2023).

Jidarahati Gaho, Kaminudin Telaumbanua, and Bestari Laia, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran" (2020/2021)".

Abdul Rozak Ali Maftuhin dkk, "Zikir dan Ketenangan Jiwa," Iklas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Sosial Kemanusiaan 2, no. 1 (2025)

Prabarathayu Dwi Aulia Mareta And Fuad Nashori, "Efektivitas Terapi Zikir Istigfar Dalam Menurunkan Depresi Pada Perempuan Pasien Kanker Payudara", Jip (Jurnal Intervensi Psikologi), 16.2 (2024).

Wenda Asmita and Irman Irman, "Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental", Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 5.2 (2022).

Prayitno dan Erman Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling", 2008.

Afriyadi Sofyan, Hengki Satrianta, "Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok", (Mujahid Press, 2016).

Namora Lumongga Lubis, "Konseling Kelompok", Edisi Pert (Kencana, 2016).

Rumah Singgah and others, "Inspirasi", 1 (2024), pp. 63–69.

Rasimin, "Bimbingan Konseling Kelompok", (Bumi Aksara, 2019). Hlm.7

Lisa Putriani, "Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy", Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam, 1.2 (2021).

Hengki Yandri and others, "Kebermaknaan Konseling Kelompok Dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan", Indonesian Journal of Counseling and Development, 4.2 (2022).

Barokatun Nikmah, Nurus Sa'adah "Efektifitass Layanan Konseling Kelompok Dalam Menigkatkan Self Adjustment Santri Kelas VII Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi", Jurnal Bimbingan Konseling Islam (2022).

Ibid., hlm.9

Namora Lumongga Lubis Hasnida, "Konseling Kelompok", Ed. By Kencana (Jakarta, 2016).

Bakhrudin All Habsy and others,"Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa", Tinjauan Literatur 4.3 (2024).

Faisal Muhammad Nur, "Perspektif Zikir Di Kalangan Sufi," Substantia 19, no. 2 (2017): 189–98.

Firsa Asa Imamal Al Chusna, "Zikir Dalam Pandangan Islam dan Sosial", Jurnal Pemikiran Islam dan Tawasuf (2021).

Syekh Muhammad Hisyam Kabbani, "Energi Zikir dan Salawat", (Jakarta 2007).

Intan Nur Azizah and Noorsyifa, "Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa', Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya", 1.6 (2023).

Khalilurrahman al Mahfani, "Keutamaan Doa&Dzikir", (Jakarta 2006)

Rian Tasalim, Depresi;"Pemahaman, Penanganan Dan Pencegahan" (Pt.Adap Indonesia, 2024).

Indah Rizki Ramadani and others, "Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi", Tryana Fauziyah', Bersatu : Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika, 2.2 (2024).

Tresno Saras, Mengatasi Depresi: Panduan Lengkap Untuk Memahami,Mengelola dan Menemukan Kembali Kesejahtraan Emosional (Semarang: Tiram Media, 2023).

Hartono&Boy Soedarmadji, "Konseling Psikologis",(Kencana, 2012).

William Andromeda, "Seni Mengatasi Depresi", 2020.

Edwin Nugroho Njoto, "Mengenali Depresi Pada Usia Lanjut Penggunaan Geriatric Depression Scale (GDS) Untuk Menunjang Diagnosis", Dokter Umum Di RS Jiwa Menur, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia, 41 (2014).

Asma Abidah and Al Aziz, Acta Psychologia "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa", Acta Psychologia, 2020.

Nurmiati Amir, "Depresi Aspek Neurobiologi Diagnosis Dan Tata Laksana", (Jakarta 2016).

Muh. Yani Balaka, "Metodologi Penelitian Kuantitatif", (Bandung 2022)

Girang Pertama Gusti Hilda, "MetodePenelitian Eksperimen ", (Jawa Tengah 2023)

Fauziah Hamid Wada dkk, "Buku Ajar Metode Kuantitatif", (Jambi 2024)

Sri Rizqi Wahyuningrum dkk, "Pre-Experimental Design Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training dalam Peningkatan Keterampilan Komunikasi Siswa di SMK Kesehatan Nusantara", Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Keagamaan Islam, (Jatim 2024)

Nur Fadilah Amin, Sabaruddin Garancang, dan Kamaluddin Abunawas, "Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian," Jurnal Pilar 14, no. 1 (2023).

Wanda Femila Hutami, "Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian," Jurnal Public Relations Mercu Buana," (2024).

Djaali, Metode Penelitian Kuantitatif (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2020).

Vivi Herlina, Panduan Praktis Mengolah Dta Kuesioner Menggunakan SPSS (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019).

Uswatun Khasanah, "Pengantar Mikroteaching", (Yogyakarta : CV Budi Utama, 2020).

Dessy Hadrianti dkk "Geriatric Depression Scale (Gds) Sebagai Pengkajian Status Psikologis Pada Lansia, " (Banjarmasin 2024)

Copyright © 2025, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)