



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY
DENGAN ZIKIR HAUQALAH UNTUK MENGATASI
***BURNOUT* PADA WANITA *FREELANCER* DI**
PONOROGO

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Nonik Setivani
NIM : 04020320049

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nonik Setiyani

NIM : 04020320049

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Ds. Grogol, Sawoo, Ponorogo

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Mindfulness Based Cognitive Therapy* Dengan Zikir Hauqalah Untuk Mengatasi *Burnout* Pada Wanita *Freelancer* di Ponorogo adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 11 Desember
2023

Yang Menyatakan



Nonik Setiyani
NIM. 04020320049

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nonik Setiyani

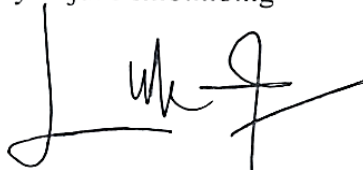
NIM : 04020320049

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : *Mindfulness Based Cognitive Therapy* Dengan Zikir Hauqalah Untuk Mengatasi *Burnout* Pada Wanita *Freelancer* di Ponorogo

Skripsi ini telah diperiksa dan telah disetujui untuk diajukan

Surabaya, Desember 2023
Menyetujui Pembimbing



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP : 197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Mindfulness Based Cognitive Therapy Dengan Zikir Hauqalah Untuk
Mengatasi *Burnout* Pada Wanita *Freelancer* di Ponorogo

SKRIPSI

Disusun oleh:
Nonik Setiyani
NIM. 04020320049

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam ujian skripsi Sarjana
Strata Satu (S1) pada tanggal 27 Desember 2023
Tim Penguji

Penguji I

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212003011002

Penguji II

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

Penguji III

Dr. Hj. Ragwan Albaan, M.Fil. I
NIP. 196303031992032002

Penguji IV

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002



05 Januari 2023

dekan,

Dr. Muchlis Ghurori Arif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP. 197110171998031001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

وَأَنبِئُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ

Artinya: *Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*¹

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya tercinta, bapak dan ibu selama ini selalu mendukung saya dalam keadaan apapun. Terima kasih pak, bu atas segala usaha, kerja keras dan doanya sehingga saya menjadi Nonik sekarang. Tanpa doa dan perjuangan kalian mungkin saya tidak bisa sampai sekarang. Semoga Allah merahmati dan mengangkat derajat bapak dan ibu.

¹ al-Qur'an, *Al-Baqarah* : 155



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN
AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nonik Setiyani
NIM : 04020320049
Fakultas/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : noniksetyani04032002@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....) yang berjudul :

Mindfulness Based Cognitive Therapy Dengan Zikir Haulalah Untuk Mengatasi Burnout Pada Wanita Freelancer di Ponorogo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 9 Januari 2024

Penulis

Nonik Setiyani

ABSTRACT

Nonik Setiyani, 04020320049, 2023. Mindfulness Based Cognitive Therapy with Zikir Hauqalah to Overcome Burnout in Female Freelancers in Ponorogo. The main focus of this research is (1) How is the process of Mindfulness Based Cognitive Therapy with Zikir Hauqalah to Overcome Burnout in Female Freelancers in Ponorogo. (2) How is the result of Mindfulness Based Cognitive Therapy with Zikir Hauqalah to Overcome Burnout in Female Freelancers in Ponorogo. The research method used in this research is a qualitative approach with a type of case study research and descriptive data presentation. The collection techniques used through observation and interviews were then analyzed using comparative techniques, namely explaining the comparison of the counseling or therapy service process between theory and field data. The final result obtained is a comparison of changes in the counselee before and after the therapy or counseling process using Mindfulness Based Cognitive Therapy with Zikir Hauqalah. The research was conducted with the procedures of problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and follow up. The conclusion of this study is Mindfulness Therapy (MBCT) which intervenes in the cognitive of the counselee combined with the remembrance of hauqalah is said to have an effect on behavior and a positive impact on the counselee. The treatment that has been carried out grows the personality of the counselee now more able to think rationally as well as care for himself increases, not easily despairing and decreasing his negative thoughts. The counselee is also more improved in terms of his worship so that when he feels restless and anxious he immediately rushes to worship, and the counselee is able to manage his time by considering priorities in his daily activities.

Keywords: *Mindfulness Based Cognitive Therapy, Zikir Hauqalah, Burnout, Women Freelancers*

خلاصة

نونيك سيتيناني، 04020320049، 2023. العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية مع زكير هوقاله للتغلب على الإرهاق لدى النساء المستقلات في بونوروغو.

المحور الرئيسي لهذا البحث هو (1) كيف يمكن لعملية العلاج المعرفي القائم على الوعي الذهني مع ذاكر هوقلة التغلب على الإرهاق لدى العاملات المستقلات في بونوروغو. (2) ما هي نتائج العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية مع ذكر حوقلة للتغلب على الإرهاق لدى العاملات المستقلات في بونوروغو.

طريقة البحث المستخدمة في هذا البحث هي المنهج النوعي مع دراسة الحالة وعرض البيانات الوصفية. إن أسلوب الجمع المستخدم هو من خلال الملاحظة والمقابلات ومن ثم تحليلها باستخدام التقنيات المقارنة، أي شرح المقارنة بين عملية تقديم المشورة أو الخدمة العلاجية بين البيانات النظرية والميدانية. النتيجة النهائية التي تم الحصول عليها هي المقارنة، أي التغيرات في المستفيدين قبل وبعد العلاج أو عملية الاستشارة باستخدام العلاج المعرفي القائم على اليقظة مع ذكر حوقلة. تم إجراء البحث باستخدام إجراءات تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والمتابعة.

، الذي يتدخل في المهارات (MBCT) وخلاصة هذا البحث هي أن العلاج الذهني المعرفية للعميل مع تذكر الحوقلة، يقال أن له تأثير على السلوك وله تأثير إيجابي على سلوك العميل. ينمي شخصية العميل، فهو الآن أكثر قدرة على التفكير العقلاني ويزداد اهتمامه بنفسه، ولا يستسلم بسهولة، كما يزداد انخفاض أفكار المستشير السلبية في عبادته، بحيث أنه عندما يشعر بالقلق والقلق فهو يهرع فورًا إلى العبادة، ويكون المستشير قادرًا على إدارة وقته من خلال مراعاة الأولويات في أنشطته اليومية.

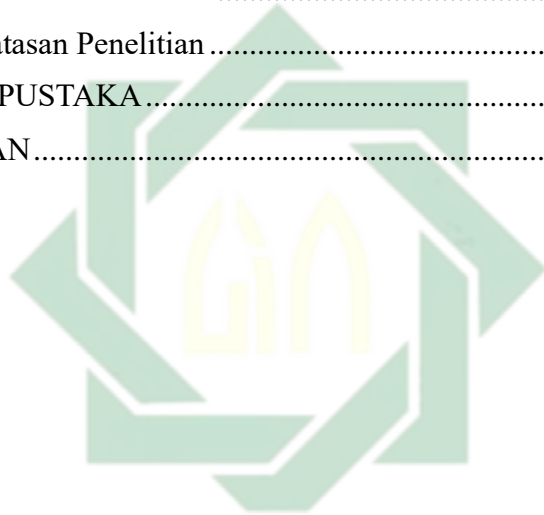
الكلمات المفتاحية: العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية، ذكر حوقلة، الاحتراق النفسي، المرأة المستقلة

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	II
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	III
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	IV
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	V
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI... VI	
ABSTRAK.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
خلاصة	IX
KATA PENGANTAR.....	X
DAFTAR ISI	XII
DAFTAR TABEL	XV
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep.....	10
1. Mindfulness Based Cognitive Therapy.....	10
2. Zikir	13
3. Freelancer	14
4. Burnout.....	15

F. Sistematika Pembahasan	16
BAB II.....	18
KAJIAN TEORITIK.....	18
A. Kerangka Teoritik.....	18
1. MBCT Therapy	18
2. Zikir.....	26
3. Burnout.....	37
4. Wanita	44
B. Penelitian Terdahulu.....	49
BAB III	51
METODE PENELITIAN.....	51
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	51
B. Lokasi Penelitian	52
C. Jenis dan Sumber Data	52
D. Tahapan Penelitian.....	55
E. Teknik Pengumpulan Data	58
F. Teknik Validitas Data	60
G. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV	64
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	64
B. Penyajian Data.....	79
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	124
1. Perspektif Teori	124

2. Perspektif Keislaman	136
BAB V	141
PENUTUP	141
A. Simpulan	141
B. Saran dan Rekomendasi	142
C. Keterbatasan Penelitian	143
DAFTAR PUSTAKA	144
LAMPIRAN	152



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Kondisi Konseli Sebelum Konseling	78
4.2	Kondisi Konseli Sesudah Konseling	123
4.3	Perbandingan Data Teori Dengan Data Lapangan	124
4.4	Perbandingan Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Konseling	135



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A.Fatoni. (2021). *Integrasi Zikir Dan Plkir Dasar Pengembangan Pendidikan Islam*. Lombok Tengah: Forum Pemuda Aswaja.
- Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian Kualitatif*. Makasar: CV. Syakir Media Press.
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian* . Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Adhitya Ridwan Budhi Prasetyo Nugroho, U. H. (2022). *Konseling dan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT): Treatment Bagi Pasien Kanker*. *Assertive: Islamic Counseling Journal vol.01, no.1*, 26-45.
- Afifa Yustitia Firdasanti, A. D. (2021). *Mahasiswa dan Gig Economy Kerentanan Pekerja Lepas (Freelancer) di Kalangan Tenaga Kerja Terdidik*. *Jurnal Polgov vol. 3 no 1* , 195-234.
- Agatha, D. (2023, Mei 25). *Batasi Komunikasi Urusan Pekerjaan, Bisa Cegah Burnout*. Retrieved from www.liputan6.com: <https://www.liputan6.com>
- AK, W. W. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grunded Theory*. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry.
- Alam, R. (2022). *Kelelahan Kerja (Burnout)*. Jogjakarta: Penerbit Kampus.
- Al-Jaziri, M. (1972). *Jami'ul Ushul fi Ahadistir Rasul*. Beirut: Darul Kutubil 'Ilmiyyah.

- al-Munawi, M. b. (2004). *Faidhul Qadir*. Mesir: Maktabah Tijariyyah al-Kubra.
- Anggraini, A. P. (2022, April 28). *Bahaya Stres Kerja dan Cara Mengatasinya*. Retrieved from health.kompas.com: <https://health.kompas.com>
- Annisa, Y. N. (2020). Stres Remaja: Kebutuhan Video Mindfulness-Breathing Meditation Untuk Mengurangi Stres Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9 (2), 117-125.
- Aristiani, E. Y. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Burnout Pada Perawat. *Jurnal Publikasi Manajemen Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1-5.
- As-Siddieqy, H. (1993). *Pedoman Zikir dan Doa*. Jakarta: Bulan Bintang.
- as-Siddiqi, M. A. (2009). *'Aunul Ma'bud Syarhu Sunan Abi Dawud*. Beirut: Darul Kutubil 'Ilmiyyah.
- Bachri, R. (2006). *Wanita Islam Sejarah Perjuangan Kedudukan dan Perannya*. Bandung: Baitul Hikmah.
- Burgess, E. E. (2021). A Brief Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Intervention as a Population-Level Strategy for Anxiety and Depression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 380-398.
- Chung, A. P. (2020). Mindcast: Mindfulness podcast Meningkatkan Mindfulness Pada Burnout millennial Generation. *Borneo Student Research*, vol.1, no.3, 1403-1404.

- Zulkfli, A. (2021). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy among depressed individuals disabilities in Nigeria: A randomized controlled trial. *Psychiatry Research* 296, 113-680.
- Elsa Juhnisa, Y. F. (2020). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Burnout Karyawan Pada PT PLN (persero) Dengan Dukungan Sosial Sebagai variabel Pemediasi. *Jurnal Kajian Manajemen dan Wirausaha* 2 (4), 167-177.
- Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counseling* vol.1, no.1, 53-64.
- Firdaus, A. (2021). Burnout Syndrome dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya . *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis* 12 (2), 257-260.
- Fred, L. (2011). *Organizational Behavior: An Evidence-Based approach*. New York: The Mc Grow-Hill Companies, Inc.
- Gunatirin, D. A. (2020). Mindful-Based Cognitive Therapy (Mbct) Dan Self-Awareness Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Primipara. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* vol. 5 no.1, 1-24.
- Hartinah, S. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Refika Aditama.
- I Gede Indra Wira Atmaja, I. w. (2019). Pengaruh Beban kerja Terhadap Burnout Dengan Role Stress Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Rumours Restaurant. *E-Jurnal Manajemen*, 7775-7804.

- Kumala, O. N. (2017). Efektivitas Pelatihan Zikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi Psymphatic. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 55-66.
- Lalitha Augusta Zahwa Putri, A. Z. (2019). Perbedaan Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Masa Kerja. *Jurnal psikologi vol. 12, no.2* , 157-168.
- Lesmana, M. M. (2019). Mindfulness dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Jurnal Proyeksi*, 172-184.
- Mark J. Schwarze dan Edwin R. Gerler, J. (2015). Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Individual Counseling to Reduce Stress and Increase Mindfulness: An Exploratory Study With Nursing Students. *The Professional Counselor; vol. 5, no* , 2-200.
- Mark William, J. T. (2007). *The Mindful Way Through Depression*. USA: The Guildford Press.
- Maulana, I. (2022). Intervensi Mbct- (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) Pada Pasien Ansietas: A Scoping Review. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 2655-2728.
- Moh.Kasiram. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif*. Malang: UIN Maliki Press.
- Muniruddin. (2018). Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim. *Jurnal Pengembangan Masyarakat, vol.5, no. 5* , 1-17.
- Murdiyanto, E. (2020). *Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi Disertai Contoh Proposal)*. Yogyakarta: Lembaga

Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Upn
"Veteran " Yogyakarta Press.

Mustofa. (Juli 2018). Pekerja Lepas (Freelancer) Dalam Dunia
Bisnis. *Jurnal Mozaik vol 10, Edisi 1, 20.*

N.M.Hitjahubessy.dkk, H. (2022). *Modul Mindfulness Based
Cognitive Therapy Pada Ibu Hamil.* Ambon: TP.

Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam
Penelitian Pendidikan Bahasa.* Surakarta: TP.

Nur Tri Hidayat, E. M. (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap
Kinerja Dengan Burnout Sebagai Variabel Mediasi.
Jurnal Universitas Muhammadiyah Purworejo, 1-13.

Oka Ivan Robiyanto, D. S. (2019). Pengaruh Mindfulness-Based
Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Kecemasan
Sosial Pada Mahasiswa Kedokteran. *SCHEMA (Journal
of Psychological Research)*, 1-13.

Pahlepi, K. A. (2008). *Dahsyatnya Doa dan Zikir.* Jakarta:
Qultum Media.

Raden Muhammad Ibnu Ramadhan, E. N. (2022). Efektivitas
Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy
Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial pada
Korban Bullying di Kota Bandung. *Jurnal Integrasi
Kesehatan dan Sains, vol. 4, no. 1, 11-16.*

Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian.*
Banjarmasin: Antasari Press.

Rahman, U. (2007). Mengenal Burnout Pada Guru. *Lentera
Pendidikan, Edisi 10, no.2 , 216-222.*

- Richards, A. (2023, Juni 5). *Kalau Bekerja Freelance, Kamu Bisa Kerja Di Mana Saja Dan Kapan Saja*. Retrieved from umn.ac.id: <https://www.umn.ac.id>
- Riza Adi Wicaksono, R. R. (2021). Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness Untuk Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling vol 5, no 2* , 89-99.
- Rosyid, H. F. (1996). Burnout:penghambat Produktivitas Yang Perlu Dicermati. *Buletin Psikologi,Tahun IV,Nomor 1*, 19-25.
- Rusydi, A. H. (2019). Konsep Zikir Dan Doa Perspektif Al Qur'an . *ejurnal,staiattaqwa.ac.id, vol 6, Issue no. 1*, 54-77.
- Saputra, T. S. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Segal Z, W. J. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression*. New York: Guildford Press.
- Smokler, E. (2023, Desember 8). *Beginner's Body Scan Mediatation* . Retrieved from [mindful.org](https://www.mindful.org): <https://www.mindful.org>
- Subandi, R. W. (2019). Program Mindfulness for Prisoners (Mindfulners) untuk Menurunkan Depresi pada Narapidana. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology Volume 5, No. 2*, 196-212.
- Subhan, Z. (2004). *Qodrat Perempuan Taqdir atau Mitos*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.

Sunatullah. (2023, Juni 10). *Kalimat La Haula wala Quwwata atau Hauqalah Makna dan Keutamaannya*. Retrieved from Islam.nu.or.id: <https://islam.nu.or.id/shalawat-wirid/kalimat-la-haula-wala-quwwata-atau-hauqalah-makna-dan-keutamaannya-dB4Qa>

Surah Al-An'am. (n.d.). Retrieved from <https://quran.kemenag.go.id/>

Surah Al-Baqarah. (n.d.). Retrieved from <https://quran.kemenag.go.id/>

Surah Al-Hajj. (n.d.). Retrieved from <https://quran.kemenag.go.id/>

Surah An-Nisa. (n.d.). Retrieved from <https://quran.kemenag.go.id/>

Surah Ar-Ra'd. (n.d.). Retrieved from <https://quran.kemenag.go.id/>

Surah Az-Zumar. (n.d.). Retrieved from <https://quran.kemenag.go.id/>

Surah Hud. (n.d.). Retrieved from <https://quran.kemenag.go.id/>

Surah Hud. (n.d.). Retrieved from <https://quran.kemenag.go.id/>

Syani, A. (1992). *Sosiologi: Sistematika, Teori dan Terapan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Udin, M. (2021). *Konsep Zikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Mataram: Sanabil.

W, S. S. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Press.

- W, S. S. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Press.
- Wayan, A. (1985). *Pokok-Pokok Ilmu Jiwa Umum*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Widyastuti, T. H. (2019). Terapi Zikir Sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 147-157.
- Yuwono, A. F. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Karyawan Cv. Ina Karya Jaya Klaten*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A