



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TASBIH
TERHADAP PENURUNAN STRES SEORANG
REMAJA AKIBAT TEKANAN ORANG TUA DI
CELEP SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

Nabila Shinta Ramadhani

NIM. 04010320006

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2024**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Shinta Ramadhani

NIM : 04010320006

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Pengaruh Terapi Dzikir Tasbeih terhadap Penurunan Stress akibat Tekanan Orang Tua Seorang Remaja di Celep Sidoarjo* 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.

Sidoarjo, 15 Februari 2024

Yang membuat pernyataan



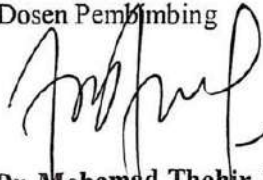
Nabila Shinta Ramadhani
NIM. 04010320006

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nabila Shinta Ramadhani
NIM : 04010320006
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Dzikir Tasbih terhadap
Penurunan Stres Seorang Remaja akibat
Tekanan Orang Tua di Celep Sidoarjo

Sudah disetujui untuk diajukan sebagai syarat pada ujian skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 15 Februari 2024
Dosen Pembimbing



Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH TERAPI DZIKIR TASBIH TERHADAP
PENURUNAN STRES SEORANG REMAJA AKIBAT
TEKANAN ORANG TUA DI CELEP SIDOARJO


SKRIPSI

Disusun oleh:
Nabila Shinta Ramadhani
NIM. 04010320006

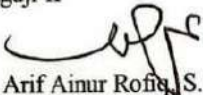
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 28 Februari 2024.

Tim Penguji


Penguji I


Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007


Penguji II


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I,
S.Pd.,M.Pd,Kons.
NIP. 197708082007101004

Penguji III


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

Penguji IV


Amriana, S.Sos.I, M.Pd
NIP. 198904112020122019



Surabaya, 5 Maret 2024

Dekan,


Dr. Moch. Chohal Arif, S. Ag., M. Fil.I
NIP. 196306151993031005



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 : NABILA SHINTA RAMADHANI
NIM : 04010320006
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : nabilashinta0812@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 :

PENGARUH TERAPI DZIKIR TASBIH TERHADAP STRES SEORANG REMAJA
AKIBAT TEKANAN ORANG TUA DI CELEP SIDOARJO

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, 8 Maret 2024

Penulis

(Nabila Shinta Ramadhani)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nabila Shinta Ramadhani, NIM. 04010320006, 2024. *Pengaruh Terapi Dzikir Tasbih terhadap Penurunan Stress Seorang Remaja Akibat Tekanan Orang Tua di Celep Sidoarjo.*

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan stres yang dialami oleh seorang remaja di Celep Sidoarjo dengan target perilaku sulit berkonsentrasi, malas dan menunda-nunda pekerjaan, serta menyalahkan diri sendiri.

Untuk menurunkan stres dengan tiga target perilaku itu, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan perilaku konseli. Penelitian *Single Subject Research* (SSR) bertujuan untuk melihat dan mengevaluasi pemberian perlakuan untuk merubah perilaku yang ada pada subyek penelitian dengan pengamatan dan penilaian yang berulang-ulang dengan menggunakan analisis data menggunakan analisis visual grafik.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang dialami konseli dengan ketiga target perilaku sulit berkonsentrasi, malas dan menunda-nunda, serta menyalahkan diri sendiri memberikan pengaruh menurun setelah diberikannya *treatment* kepada subyek.

Pengaruh tersebut dapat dibuktikan dari estimasi kecenderungan arah dan level yaitu menurun serta persentase *overlap* 0% yang menandakan bahwa Terapi Dzikir Tabih berpengaruh untuk menurunkan stres akibat tekanan orang tua pada remaja

Kata Kunci: *Terapi Dzikir Tasbih, Stres akibat Tekanan Orang Tua, Remaja*

ABSTRACT

Nabila Shinta Ramadhani, NIM. 04010320006, 2024. *The Effect of Tasbih Dhikr Therapy on Reducing Stress of a Teenager Due to Parental Pressure in Celep Sidoarjo.*

This study aims to reduce the stress experienced by a teenager in Celep Sidoarjo with behavioral targets of difficulty concentrating, laziness and procrastination, and self-blame.

To reduce stress with three behavioral targets, researchers used quantitative methods with a Single Subject Research (SSR) research design that focused on changing the behavior of the counselee. Single Subject Research (SSR) research aims to see and evaluate the provision of treatment to change existing behavior in research subjects with repeated observations and assessments using data analysis using visual graph analysis.

The results of this study indicate that the stress experienced by the counselee with the three behavioral targets of difficulty concentrating, laziness and procrastination, and self-blame has a decreasing influence after the treatment is given to the subject.

This effect can be evidenced from the estimated trend of direction and level, which is decreasing and the percentage of overlap is 0%, which indicates that Tabih Dhikr Therapy has an effect on reducing stress due to parental pressure on adolescents.

Keywords: Tasbih Dhikr Therapy, Stress due to Parental Pressure, Adolescents

المخلص

نبيلة شينتا رمضاني، المعهد الوطني للإدارة. 04010320006, 2024. أثر العلاج بالتسييح والذكر في الحد من التوتر الذي يعاني منه مراهق بسبب ضغط الوالدين في سيليب سيدوار جو.

تهدف هذه الدراسة إلى الحد من التوتر الذي يعاني منه مراهق في سيليب سيدوار جو بأهداف سلوكية تتمثل في صعوبة التركيز، والكسل والتسويق، ولوم الذات.

وللحد من التوتر مع ثلاثة أهداف سلوكية، استخدم الباحثون أساليب كمية مع الذي ركز على تغيير سلوك المسترشد. (SSR) تصميم بحث الموضوع الواحد إلى رؤية وتقييم تقديم العلاج لتغيير (SSR) تهدف بحوث الموضوع الواحد السلوك القائم لدى الأشخاص الخاضعين للبحث مع تكرار الملاحظات والتقييمات باستخدام تحليل البيانات باستخدام تحليل الرسم البياني المرئي.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن التوتر الذي يعاني منه المسترشد مع السلوكيات الثلاثة المستهدفة وهي صعوبة التركيز، والكسل والتسويق، ولوم الذات له تأثير متناقص بعد تقديم العلاج للموضوع.

ويمكن الاستدلال على هذا التأثير من الاتجاه التقديري للاتجاه والمستوى المقدر وهو التناقص ونسبة التداخل 0% مما يدل على أن العلاج بالتسييح والذكر له تأثير في تقليل الضغوط النفسية الناتجة عن ضغط الوالدين على المراهقين.

الكلمات المفتاحية العلاج بالتسييح والذكر، التوتر الناجم عن ضغط الوالدين، المراهقين

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
MOTTO DAN PEMBAHASAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
المخلص.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional	6
1. Terapi Dzikir Tasbih.....	6
2. Stres Remaja Akibat Tekanan Orang Tua	7
F. Sistematika Pembahasan.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
B. Kerangka Teori	13

1. Terapi Dzikir Tasbih.....	13
2. Stres Remaja Akibat Tekanan Orang Tua	17
C. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	23
B. Gambaran Umum Penelitian	25
C. Variabel dan Indikator Penelitian	26
D. Tahap-Tahap Penelitian	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Validitas Penelitian	32
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	35
B. Penyajian Data.....	39
C. Analisis Data.....	71
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	92
1. Perspektif Teoritis	92
2. Prespektif Keislaman	93
BAB V PENUTUP.....	96
A. Kesimpulan.....	96
B. Saran dan Rekomendasi.....	96
C. Keterbatasan Penelitian	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan Baseline 1	44
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Intervensi	60
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Baseline 2.....	67
Tabel 4. 4 Hasil Data Perubahan Perilaku Sulit Berkonsentrasi	69
Tabel 4. 5 Hasil Data Perubahan Perilaku Malas dan Menunda-nunda.....	69
Tabel 4. 6 Hasil Data Perubahan Perilaku Menyalahkan Diri	70
Tabel 4. 7 Data Persentase Stabilitas Perilaku Sulit Berkonsentrasi.....	76
Tabel 4. 8 Data Persentase Stabilitas Perilaku Malas dan Menunda-nunda	76
Tabel 4. 9 Data Persentase Stabilitas Perilaku Menyalahkan Diri	77
Tabel 4. 10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Sulit Berkonsentrasi.....	79
Tabel 4. 11 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Malas dan Menunda-nunda.....	79
Tabel 4. 12 Data Level Stabilitas dan Rentang Menyalahkan Diri	79
Tabel 4. 13 Level Perubahan Perilaku Sulit Berkonsentrasi ...	80
Tabel 4. 14 Level Perubahan Perilaku Malas dan Menunda-nunda.....	80
Tabel 4. 15 Level Perubahan Perilaku Menyalahkan Diri	80
Tabel 4. 16 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Sulit Berkonsentrasi.....	80
Tabel 4. 17 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Malas dan Menunda-nunda	81
Tabel 4. 18 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Menyalahkan Diri	81
Tabel 4. 19 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Sulit Berkonsentrasi	83

Tabel 4. 20 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Malas dan Menunda-nunda.....	83
Tabel 4. 21 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menyalahkan Diri	84
Tabel 4. 22 Data Perubahan Level Perilaku Sulit Berkonsentrasi	84
Tabel 4. 23 Data Perubahan Level Perilaku Malas dan Menunda-nunda.....	85
Tabel 4. 24 Data Perubahan Level Perilaku Menyalahkan Diri	85
Tabel 4. 25 Persentase Overlap Baseline 1 → Intervensi Perilaku Sulit Berkonsentrasi	86
Tabel 4. 26 Persentase Overlap Intervensi → Baseline 2 Perilaku Sulit Berkonsentrasi	87
Tabel 4. 27 Persentase Baseline 1 → Intervensi Perilaku Malas dan Menunda-nunda.....	88
Tabel 4. 28 Persentase Intervensi → Baseline 2 Perilaku Malas dan Menunda-nunda.....	88
Tabel 4. 29 Persentase Baseline 1 → Intervensi Perilaku Menyalahkan Diri	89
Tabel 4. 30 Persentase Intervensi → Baseline 2 Perilaku Menyalahkan Diri	90
Tabel 4. 31 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Sulit Berkonsentrasi.....	90
Tabel 4. 32 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Malas dan Menunda-nunda	90
Tabel 4. 33 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menyalahkan Diri	91

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Grafik Skor Perilaku Sulit Berkonsentrasi Baseline 1	45
Grafik 4. 2 Grafik Skor Perilaku Malas dan Menunda-nunda Baseline 1	45
Grafik 4. 3 Grafik Skor Perilaku Menyalahkan Diri Baseline 1	46
Grafik 4. 4 Grafik Skor Perilaku Sulit Berkonsentrasi Intervensi	61
Grafik 4. 5 Grafik Skor Perilaku Malas dan Menunda-nunda Intervensi.....	61
Grafik 4. 6 Grafik Skor Perilaku Menyalahkan Diri Intervensi	62
Grafik 4. 7 Grafik Skor Perilaku Sulit Berkonsentrasi Baseline 2	67
Grafik 4. 8 Grafik Skor Perilaku Malas dan Menunda-nunda Baseline 2.....	68
Grafik 4. 9 Grafik Skor Perilaku Menyalahkan Diri Baseline 2	68
Grafik 4. 10 Grafik Perubahan Perilaku Sulit Berkonsentrasi Sesi 1 - 15.....	70
Grafik 4. 11 Grafik Perubahan Perilaku Malas dan Menunda-nunda Sesi 1 - 15.....	71
Grafik 4. 12 Grafik Perubahan Perilaku Menyalahkan Diri Sesi 1 – 15.....	71
Grafik 4. 13 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Sulit Berkonsentrasi.....	73
Grafik 4. 14 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Malas dan Menunda-nunda	74
Grafik 4. 15 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Menyalahkan Diri	74
Grafik 4. 16 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Sulit Berkonsentrasi.....	75

Grafik 4. 17 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Malas dan Menunda-nunda.....	76
Grafik 4. 18 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menyalahkan Diri	77
Grafik 4. 19 Grafik Persentase Baseline 1 → Intervensi Perilaku Sulit Berkonsentrasi	86
Grafik 4. 20 Grafik Persentase Intervensi → Baseline 2 Perilaku Sulit Berkonsentrasi	87
Grafik 4. 21 Grafik Persentase Baseline 1 → Intervensi Perilaku Malas dan Menunda-nunda	87
Grafik 4. 22 Grafik Persentase Intervensi → Baseline 2 Perilaku Malas dan Menunda-nunda.....	88
Grafik 4. 23 Grafik Persentase Baseline 1 → Intervensi Perilaku Menyalahkan Diri	89
Grafik 4. 24 Grafik Persentase Intervensi → Baseline 2 Perilaku Menyalahkan Diri	89



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Karimuddin, dkk. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Abdurrahman. (2019). *Konseling Islam*. Medan: Perdana Publishing.
- Adawiyah, Wardatul dan Ni'matuzahroh. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 228-245.
- Alda, dkk. (2023). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Stress Korban Bullying Verbal Pada Remaja Awal Usia 12-16 Tahun Di Smpn 1 Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 231-242.
- Ali, M. (1987). *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa.
- Al-Islam. (2007). *Muamalah dan Akhlak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Al-Qur'an, Al-Baqarah : 155-157
- Al-Qur'an, Al-Baqarah : 286.
- Al-Qur'an, Fussilat : 44
- Al-Qur'an, Al-Hujurat : 12.
- Al-Qur'an, Ar-Ra'd : 28

Al-Qur'an, Asy-Syu'ara : 80.

Andriyani, Juli. (2018). Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga. *Jurnal Konsep Konseling Individual*, 22.

Anngita, Albi dan Setiawan, Johan. (2018). *Metodologi Penelitian*. Sukabumi: CV. Jejak.

Anshori, Afif. (2003). *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ardani. (2007). *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Aryani, Farida. (2016). *Stres Belajar*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.

Asmaroh, Ulfi, dkk. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Psikoreligius (Dzikir Tasbih) terhadap Kualitas Tidur Lansia di RW 05 Jebres Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sibela. *JURNAL KESEHATAN MADANI MEDIKA*.

Charitas Indra Prahmana, Rully . (2021). *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAS Press.

Dahlan, Abdul Chaliq. (2009). *Bimbingan dan Konseling Islami: Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*. Yogyakarta: Pura Pustaka.

Departemen Agama RI. (2011). *At-Tayyib Al-Qur'an Transliterasi Per Kata dan Terjemah Per Kata*. Bekasi: Cipta Bagus Segara.

Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- E. P, Safarino. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 7th Edition*. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Farhani, Aan. (2018). MAKNA DAN FUNGSI TASBIH (Suatu Kajian Tafsir Tematik terhadap Term al-Tasbih dalam Al-Qur'an. *TAFSERE*, 25.
- Fatoni, H.A. (2020). *Integrasi Zikir dan Pikir Dasar Pengembangan Pendidikan Islam*. Lombok Tengah: Forum Pemuda Aswaja.
- Hamdani. (2012). *Bimbingan dan Penyuluhan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hardjana, Agus M. (1994). *Stres Tanpa Distres Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hardjana, Agus M. (1994). *Stres tanpa Distres: Seni Mengola Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hasan. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: Grasindo.
- Hasanah, Muhimmatul. (2019). Stress dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Quro*, 49-58.
- Herdiansyah, Haris. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Selemba Humanika.
- Heryati, Euis, dkk. (2022). Pelatihan Penyusunan Proposal Penelitian (Single Subjec Reasearch) Bagi Guru-Guru SLB. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 230.

- Kania, Yuni Rusita dan Damri. (2019). Efektivitas Pendekatan ABA/VB dalam Meningkatkan Kemampuan Bahasa Ekspresif (Intraverbal) Anak Autisme di SDIK Makkah. *Jurnal Pakar Pendidikan*, 87.
- Lubis, Saiful Akhyar. (2015). *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Lubis, Syifaul Akhyar. (2015). *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*. Bandung: Citrapustaka Media Perintis.
- Maharani, Shanaz Nadin Aulia, dkk. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja dengan Albino Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 98-110.
- Maramis. (1994). *Ilmu Kedokteran*. Surabaya: Airlangga Press.
- Maramis. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Massubartono dan Mulyanti. (2018). Terapi Religi Melalui Dzikir pada Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 201.
- Mawaddah, Nurul dan Tirani, Elvin. (2016). Efektivitas Group Discussion Therapy dalam Menurunkan Stres Remaja di MTS Pesantren Al-Amin Mojokerjo. *MEDICA MAJAPAHIT*, 21-30.
- Muslim, Abu Hasan bin Hajjaj. (2010). *Shahih Muslim*. Beirut: Dar Ihya at Turats.

- Naglimun. (2014). *Bimbingan Konseling di SD/MI Suatu Pendekatan Proses*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Narbuko, Cholid dan Achmadi, Abu. (1997). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Prahmana, Rully Charoyas Indra. (2021). *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press.
- Purwaningsih, Yustina, dkk. (2022). *Intervensi Relaksasi: Hipnotis Modifikasi Lima Jari unruk Mengatasi Stres dan Relaksasi Penderita Diabetes Melitus*. Pekalongan: NEM.
- Rabi, Ibnu. (2009). *Majmu' Syarif Kamil Al-Majmu'ul Ali*. Selangor Darul Ihsan: Al Hidayah House of Qur'an.
- Rahmawati, Pudji. (2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press.
- Safaria, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sahadi. (2018). *Kinerja dan Komitmen Seorang Manager: Riset Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Teknosain.
- Saifudin, Moh. dan Ayyin, Ihda Fihris Husnatul. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 Tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *JURNAL SURYA*, 76-82.

- Simuh. (2002). *Tasawuf dan Perkembangan dalam Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Pendidikan*, 55-59.
- Sunanto, Juang, dkk. (2005). *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Bandung: Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba.
- Syarif, Mellyarti. (2012). *Pelayanan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Terhadap Pasien*. Jakarta: Kementrian Agama RI.
- Tran, Thrach Duc, dkk. (2019). Screening for depressive and anxiety disorders among adolescents in Indonesia: Formal validation of the centre for epidemiologic studies depression scale – revised and the Kessler psychological distress scale. *Journal of Affective Disorders*, 189-194.
- Wahab. (2008). *Menjadi Kekasih Tuhan*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Wahyuningsih, Atik Setiawan dan Tamimi, Toriq. (2021). Terapi Dzikir terhadap Perubahan Tingkat Stres Pasien

- Diabetes Melitus. *JURNAL KEPERAWATAM JIWA (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 69-78.
- Waluyo, Minto. (2013). *Pengantar Psikologi Industri*. Jakarta: Akademia Permata.
- Willis, Sofyan S.,. (2009). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press.
- Yuliana, Siti dan Hidayati, Eni. (2015). Pengaruh Terapi Musik untuk Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang. *University Research Colloquium*.
- Yuwanto, Listyo. (2019). *Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zarrahadi, M. Fahli. (2016). *Pengantar Konseling Perkawinan*. Pekanbaru: Riau Creative Andriyani.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A