

**RELAKSASI DZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN
BAGI MAHASISWA ANGKATAN 2020 PRODI TASAWUF DAN
PSIKOTERAPI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana agama (S.Ag)

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

Adly Alanda Dzakiyah

NIM: 07040620063

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adly Alanda Dzakiyah

NIM : 07040620063

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Instansi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul “Relaksasi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya” adalah murni hasil karya sendiri, kecuali yang menyangkut sumber

Surabaya, 4 Juni 2024



METERAI
TEMPEL
1000
57FD4ALX207071248

Adly Alanda Dzakiyah
07040620063

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Adly Alanda Dzakiyah

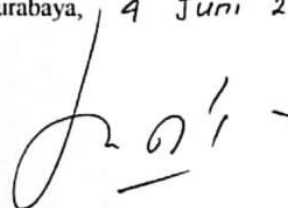
NIM : 07040620063

Judul Skripsi : Relaksasi Dzikir dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan
2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 9 Juni 2024



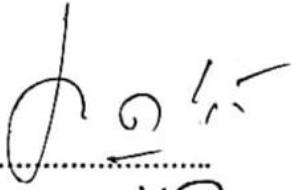
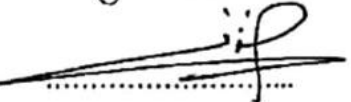

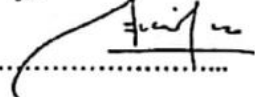
Dr. Isa Anshori, M.Ag

NIP. 197306042005011007

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul **“Relaksasi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya”** yang ditulis oleh Adly Alanda Dzakiyah telah diuji dan dipertahankan di depan Tim Penguji.

Tim Penguji:

- | | | |
|---------------------------------------|-------------|---|
| 1. Dr. Isa Anshori, M.Ag | Penguji I | :  |
| 2. Dra. Khodijah, M.Si | Penguji II | :  |
| 3. Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog | Penguji III | :  |
| 4. Feryani Umi Rosidah, S.Ag. M.Fil.i | Penguji IV | :  |

Surabaya, Juni 2024

Dekan,

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Prof. Dr. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D

Nip. 197008132005011003

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Adly Alanda Dzakiyah
NIM : 07090620063
Fakultas/Jurusan : Ushu'uddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : adlyalanda26@gmail.com

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

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

RELAKSASI DZIKIR DALAM MENANGANI
KECEMASAN BAGI MAHASISWA ANGKATAN 2020 PRODI
TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

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, 26 Juni 2024.

Penulis


(Adly Alanda Dzakiyah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nama : Adly Alanda Dzakiyah
NIM : 07040620063
Judul : Relaksasi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Penelitian ini mengkaji tentang konsep relaksasi dzikir yang digunakan dalam menangani kecemasan bagi mahasiswa angkatan 2020 prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya. Kajian pada penelitian ini berisikan mengenai konsep relaksasi dzikir yang dapat digunakan dalam menangani kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2020 prodi tasawuf dan psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya, penerapan dan metode relaksasi dzikir dalam menangani kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2020 prodi tasawuf dan psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya dan hasil relaksasi dzikir dalam menangani kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2020 prodi tasawuf dan psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, kuisisioner, observasi dan studi dokumentasi. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa relaksasi dzikir dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam menangani kecemasan pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa semester akhir yang sedang dalam tahap mengerjakan tugas akhir. Dengan melakukan relaksasi dzikir dapat memunculkan rasa tenang dan nyaman. Sehingga ketenangan hati akan dirasakan bagi yang melakukan relaksasi dzikir. Oleh karenanya, relaksasi dzikir dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan untuk dapat merasakan ketenangan dan jauh dari gangguan kecemasan.

Kata kunci: *Relaksasi Dzikir, Kecemasan*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
ABSTRAK	xv
DAFTAR ISI.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penelitian Terdahulu.....	10
F. Definisi Konsep.....	21
G. Metode Penelitian.....	23
1. Jenis Penelitian	24
2. Lokasi Penelitian	25
3. Subyek Penelitian	25
4. Sumber Data	26
5. Teknik Pengumpulan Data	27
6. Teknik Analisis Data.....	27
H. Sistematika Penulisan	28
BAB II	31
RELAKSASI DZIKIR DAN KECEMASAN	31
A. Relaksasi Dzikir	31
1. Pengertian relaksasi dzikir.....	31
2. Penerapan relaksasi dzikir	33

3. Manfaat relaksasi dzikir	34
4. Macam-macam Bacaan Dzikir	35
5. Metode Dzikir.....	40
6. Manfaat Dzikir	40
B. Kecemasan	42
1. Pengertian Kecemasan	42
2. Faktor Kecemasan	47
3. Gejala-Gejala Kecemasan	49
4. Indikator Kecemasan.....	50
5. Tingkatan dalam kecemasan.....	52
BAB III.....	55
GAMBARAN UMUM PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI	
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA	55
A. Deskripsi Umum Tempat Penelitian	55
1. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya	55
2. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UINSA	58
B. Gambaran Umum Subjek.....	59
C. Alat Ukur Kecemasan	84
BAB IV	88
RELAKSASI DZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN BAGI	
MAHASISWA ANGKATAN 2020 PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI	
.....	88
A. Konsep dan Makna Relaksasi Dzikir dalam Menangani Kecemasan.....	88
B. Penerapan dan Metode Relaksasi Dzikir dalam Menangani Kecemasan ..	95
C. Hasil dari Relaksasi Dzikir dalam Menangani Kecemasan	99
BAB V.....	101
PENUTUP.....	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	104
DAFTAR LAMPIRAN	109

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

Al-Qur'an, n.d.

Kusumastuti, Adhi, and Ahmad Mustamil. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. 19. Bandung: ALFABETA, 2013.

Naufal, Abu Ahmad Muhammad. *Berdo'a Bershalawat Ala Al-Ghazali*. 1. Yogyakarta: Al-Mahalli Press, 1996.

Nasution, Abdul Fattah. *Metode Penelitian Kualitatif*. 1st ed. Harva Creative, 2023.

Rahayu, Lin Tri. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. 1. UIN-Malang Press, 2009.

Ramadhan, Muhammad. *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara (CMN), 2021.

Suwarno, Rahmadi Wibowo, and Qaem Aulassyahied. *Buku Saku Tuntunan Doa Dan Dzikir*. 1. Yogyakarta: Lembaga Pengembangan Studi Islam (LPSI), 2021.

Udin. *Konsep Dzikir Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. 1. Mataram: Sanabil, 2021.

Kamila, Aisyatin. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (July 1, 2020): 40–49. <https://doi.org/10.3076/happiness.v4i1.363>.

Martin, Irwan, Sartini Nuryoto, and Siti Urbayatun. "Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 2 (Desember 2018): 112–23.

Mukholil. "Kecemasan Dalam Proses Belajar." *Ekspone* 8, no. 1 (April 2018): 1–8. <https://doi.org/10.47637/ekspone.v8i1.135>.

Mustary, Emilia. "Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi." *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 3, no. 1 (2021): 1–10.

Artikel Jurnal:

Dwi Kumala, Olivia, Ahmad Rusdi, and Rumiani. "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna NAPZA." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 11, no. 1 (June 2019): 43–54.

Dwi Kumala, Olivia, Ahmad Rusdi, and Rumiani Rumiani. "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna NAPZA." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 11, no. 1 (June 2019): 43–54. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>.

Febriana, Putri. "Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil." *Jurnal ISLAMIKA* 1, no. 1 (2018).

Fikri, Sholeh, and Erwina Rafni. "Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skirpsi)." *AL-IRSYAD : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (Desember 2020).

- Hafidz, Abdul and Rusydi. "Konsep Dzikir Dan Doa Prespektif Al-Quran." *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan dan Keislaman* 6, no. 1 (n.d.).
- Nida, Fatma. "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (June 2014).
- Nugraha, Aditya Dedy. "Memahami Kecemasan: Prespektif Psikologi Islam." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic* 2, no. 1 (June 2020): 1–22.
- Patimah, lin, Suryani, and Aan Nuraeni. "Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa." *T.t.* 3, no. 1 (April 1, 2015).
- Purwanto, Setiyo. "Relaksasi Dzikir." *SUHUF* 18, no. 1 (Mei 2006): 39–48.
- Ranti, Gadih, and Linda Theresia. "Kecemasan Mahasiswa Terhadap Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Mahasiswa Institut Teknologi Indonesia)." *Jurnal IPTEK* 6, no. 1 (February 2022): 1–6.
- Rofiqah, Tamama. "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi." *Jurnal KOPASTA* 3, no. 2 (2016): 75–85.
- Syahdiah, Utami, and Mursyidatul Fadhliah. "Efektivitas Terapi Zikir Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Menjelang Ujian." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 2 (Apriln2022): 370–80. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i2.15578>.
- Syifa, Aulia, Mufidatul Khairiyah, and Setia Asyanti. "Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 11, no. 1 (June 2019): 1–8. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art1>.
- Widiastuti, Anita, Rusmini Rusmini, Siti Mulidah, and Welas Haryati. "Terapi Dzikir Dan Murottal Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pre Eklampsia Ringan." *LINK* 14, no. 2 (2018): 98–105. <https://doi.org/10.31983/link.v14i2.3706>.
- Widyastuti, Tria, Mohammad Abdul Hakim, and Salmah Lilik. "Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia." *Gadjah Mada Journal of Profesional Psychology (GamaJPP)* 5, no. 2 (Oktober 2019): 147–57. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>.

Karya Ilmiah:

- Ardianto, Fany. "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020.
- Arifiyah, Sri. "Pengaruh Energi Zikir Terhadap Alam Bawah Sadar Dan Mimpi." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Auliana, Nabila. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Perilaku Hedonisme Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023.
- Fendi, Reza Milenia. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa Semester Akhir Di Jombang." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- Fitriyah, Lilis. "Efektivitas Dzikir Dalam Menurunkan Stress Pada Mahasiswa Akhir." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Iffatunnuha. "Kemampuan Baca Tulis Al-Qur'an (BTQ) Mahasiswa Angkatan 2015 Prodi PAI Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Irfani, Tsamarah Luthfiah Ilma. "Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Luar Biasa YPAC Surabaya." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023.
- Khoirunnisa, Luluk. "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Panti Rehabilitasi Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Yogyakarta." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.
- Puspitasari, Putri Ananda. "Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja (Studi Kasus Di Prodi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai)." Skripsi, Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, 2021.
- Ramadhanti, Anggi Riska. "Terapi Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja Di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Three, Nopa. "Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2021.

wawancara:

- COSH. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 13, 2024.

- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 28, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 9, 2024.
- DKP. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 14, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 1, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 14, 2024.
- DRAL. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 12, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 31, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 15, 2024.
- FN. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 14, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 28, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 9, 2024.
- FSN. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 12, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 1, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 9, 2024.
- HN. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 13, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 30, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 11, 2024.
- I. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 13, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 29, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 8, 2024.
- KNFI. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 13, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 30, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 15, 2024.

- LNH. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 13, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 29, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 9, 2024.
- NA. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 12, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 30, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 9, 2024.
- NANA. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 14, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 30, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 8, 2024.
- NLK. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 13, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 27, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 9, 2024.
- . “Upaya Menangani Gangguan Mental Melalui Terapi Dzikir.” *T.t., t.th.*
- SA. Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 12, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, March 29, 2024.
- . Relaksasi Dziki Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, April 9, 2024.

internet:

“Tasawuf Dan Psikoterapi.” Accessed March 13, 2024. <https://uinsa.ac.id/fuf/tp>.