

**PENERAPAN TERAPI DZIKIR DAN *MINDFULNESS* DALAM
MENGURANGI STRES KERJA GURU KELAS AUTIS DI
SEKOLAH LUAR BIASA PUTRA HARAPAN SIDOARJO**

Skripsi:

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S. Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

Aisyah Salsabila Rahmahdita

NIM: 07040622065

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

2025

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Aisyah Salsabila Rahmahdita

NIM : 07040622065

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 7 Januari 2026

Saya yang menyatakan,

Aisyah Salsabila Rahmahdita

07040622065

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh *Aisyah Salsabila Rahmahdita* ini telah disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 5 Januari 2026

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized cursive letters, likely representing the name Nailatin Fauziyah.

Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si. M.Psi.Psi

197406122007102006

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Penerapan Terapi Dzikir dan *Mindfulness* dalam Mengurangi Stres Kerja Guru Kelas Autis di Sekolah Luar Biasa Putra Harapan Sidoarjo” yang ditulis oleh Aisyah Salsabila Rahmahdita ini telah diuji di depan Tim Penguji pada 7 Januari 2026.

Tim Penguji:

1. Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi. M.Si. M.Psi. Psi :
2. Dr. Tasmuji, M.Ag :
3. Dr. Nasruddin, S.Pd, S.Ph.I, MA :
4. Muhammad Nikmal Anas Alhadi, S.Ag, M.A :



Surabaya, 7 Januari 2026

Prof. Abdul Kadir Riyadi Ph.D



**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 : Aityah Salsabila Rahmahdita
NIM : 07040622065
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Fikrah / Tarawuf dan Psikoterapi
E-mail address : aityahsalsa30@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 :

Penerapan Terapi Diri dan Mindfulness dalam Mengurangi

Stres Kerja Guru Kelas Autis di Sekolah Luar Biasa

Putra Harapan 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, 12 Januari 2026

Penulis

(Aityah Salsabila Rahmahdita)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nama : Aisyah Salsabila Rahmahdita

NIM : 07040622065

Guru kelas autisme di Sekolah Luar Biasa menghadapi tantangan psikologis yang cukup berat, termasuk tugas administratif yang banyak, tuntutan kurikulum yang tinggi, serta kesulitan dalam berinteraksi dengan siswa yang membutuhkan perhatian dan kesabaran ekstra. Kondisi tersebut sering kali membuat mereka merasa stres terus-menerus, yang berdampak pada kelelahan emosional atau *burnout*, serta menurunkan kualitas pengajaran mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas integrasi terapi dzikir dan *mindfulness* dalam mengurangi stres kerja guru kelas autisme di Sekolah Luar Biasa Putra Harapan Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode *mixed methods quasi-experimental* dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjeknya adalah para guru kelas autisme yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui instrumen kuantitatif berupa skala stres kerja (*Job Stress Scale*) yang mengukur dua dimensi, yaitu *time stress* dan *anxiety*, serta data kualitatif dari wawancara, observasi, dan jurnal refleksi harian. Intervensi yang diberikan mencakup pelafalan kalimat-kalimat *thoyyibah*, serta teknik *mindfulness* seperti fokus pernapasan dan pemindaian tubuh (*body scan*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata skor stres kerja yang cukup signifikan, yaitu sebesar 4,2 poin (13,29%), dari 31,6 menjadi 27,4. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 0,4 poin (1,38%). Dengan demikian, penurunan stres kerja di kelompok eksperimen mencapai 10,5 kali lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan kualitatif mendukung hasil kuantitatif tersebut, di mana para guru melaporkan mengalami rasa rileks fisik, lebih tenang saat mengajar, dan mampu menerima perasaan lelah dengan lebih baik. Namun, ada juga temuan khusus yang menunjukkan bahwa bagi guru yang menghadapi stresor eksternal, seperti masalah rumah tangga, efektivitas intervensi ini bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar lingkungan kerja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi dzikir dan *mindfulness* efektif dalam mengurangi stres kerja para guru kelas autisme. Menggabungkan pendekatan spiritual Islam dengan psikologi modern menghasilkan solusi yang holistik dan relevan dengan budaya Indonesia, yang bisa digunakan oleh pendidik di lingkungan kerja yang sangat menekan.

Kata Kunci: Terapi Dzikir, *Mindfulness*, Stres Kerja.

DAFTAR ISI

COVER DALAM.....	ii
ABSTRAK.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A Latar Belakang.....	1
B Rumusan Masalah.....	6
C Tujuan Penelitian.....	7
D Manfaat Penelitian.....	7
E Definisi Operasional Variabel.....	9
F Asumsi dan Keterbatasan.....	12
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A Landasan Teori.....	15
1. Dzikir.....	15

a.	Definisi Dzikir.....	15
b.	Jenis-jenis Dzikir.....	19
c.	Manfaat Dzikir.....	23
2.	<i>Mindfulness</i>	25
a.	Definisi <i>Mindfulness</i>	25
b.	Jenis <i>Mindfulness</i>	28
c.	Teknik-teknik <i>Mindfulness</i>	31
d.	Manfaat Terapi <i>Mindfulness</i>	36
3.	Stres Kerja.....	37
a.	Definisi Stres Kerja.....	37
b.	Dimensi Stres Kerja.....	40
c.	Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja.....	41
d.	Cara Mengatasi Stres Kerja.....	42
4.	Hubungan Teoritis antara Terapi Dzikir dan <i>Mindfulness</i> dengan Stres Kerja	
43		
B	Penelitian Terdahulu.....	45
BAB III METODE PENELITIAN.....		52
A	Jenis Penelitian.....	52
B	Lokasi dan Subjek Penelitian.....	54
C	Sumber Data.....	55
D	Instrumen Pengumpulan Data.....	56
E	Prosedur Penelitian.....	63
F	Teknik Analisis Data.....	66

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	68
A. Penyajian Data.....	68
1. Kuantitatif.....	68
2. Kualitatif.....	71
B. Analisis Data.....	79
1. Analisis Kuantitatif Deskriptif.....	79
2. Analisis Kualitatif Deskriptif.....	80
C. Interpretasi Hasil Analisis Data.....	83
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN.....	98
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	111

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	54
Tabel 3. 2 <i>Skala Likert Favorable Job Stress Scale</i>	59
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Stres Kerja.....	61
Tabel 3. 4 Norma Klasifikasi Stres Kerja.....	62
 Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	 69
Tabel 4. 2 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	70
Tabel 4. 3 Perbandingan Rata-rata Skor Stres Kerja <i>Pretest-Posttest</i>	70
Tabel 4. 4 Verbatim Wawancara Guru Kelas Autis (IJ).....	72
Tabel 4. 5 Verbatim Wawancara Guru Kelas Autis (HM).....	73
Tabel 4. 6 Verbatim Wawancara Guru Kelas Autis (MA).....	75
Tabel 4. 7 Verbatim Wawancara Guru Kelas Autis (NNA).....	77
Tabel 4. 8 Verbatim Wawancara Guru Kelas Autis (ER).....	78
Tabel 4. 9 Perbandingan <i>Gain Score</i> Stres Kerja <i>Pretest-Posttest</i> Antar Kelompok..	80

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Pernyataan Kesediaan Responden.....	98
Lampiran 2: Alat Ukur <i>Job Stress Scale</i>	99
Lampiran 3: Surat Izin Penelitian Skripsi.....	101
Lampiran 4: Lembar Persetujuan Subjek Penelitian.....	102
Lampiran 5: Dokumentasi Penelitian.....	107
Lampiran 6: Surat Keterangan Selesai Penelitian Skripsi.....	110



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hamid Al-Ghazali. *Asrar Al-Adzkar wa Ad-Da'awat*. Diterjemahkan oleh Muhammad Al-Baqir sebagai *Rahasia Zikir dan Doa*. Bandung: Karisma, 1999.
- Ahmad, F., S. Setyawati, dan A. Purnomo. "Peran Dukungan Sosial dan Resiliensi dalam Menurunkan *Burnout* Guru di Masa Pandemi." *Jurnal Pendidikan Psikologi* 15, no. 2 (2022): 112–125.
- Al Allamah Alusy. "Efektifitas *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* untuk Mengatasi *Emotional Eating* pada Pegawai Obesitas di PT Cipta Nirmala." Skripsi, Universitas Muhammadiyah Gresik, 2025.
- Alda, S., D. F. Nugroho, dan R. Yulianti. "Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tingkat Stres Korban *Bullying* Verbal pada Remaja Awal Usia 12-16 Tahun di SMPN 1 Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023." *Jurnal Penelitian Keperawatan* 9, no. 2 (2023): 231–242.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, 2005. Dikutip dalam Tomi Saputra dan Annisa Wahid. "Al-Ghazali dan Pemikirannya Terkait Pendidikan Tasawuf." *ILJ: Islamic Learning Journal (Jurnal Pendidikan Islam)* 1, no. 4 (2023): 932–54.
- Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulum id-Din: Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama*. Buku ke-2, *Rahasia Ibadah*. Bagian Kesembilan, *Dzikir dan Doa*. Diterjemahkan oleh Ibnu Ibrahim Ba'adillah. Bandung: Republika Penerbit, n.d.
- Aliasari. "Pengaruh Dzikir terhadap Psikologis Muslim." *Jurnal Raden Fatah* 2, no. 1 (2019): 82.
- Amin, Samsul Munir dan Haryanto Al-Fandi. *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*. Jakarta: AMZAH, 2008.
- Ardiansyah, dkk. "Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif." *IHSAN Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 4-5.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010.

- Asmuni, Ahmad. "Zikir dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian tentang Sufistik-Psikologik)." *Jurnal Prophetic* 1, no. 1 (2018): 37.
- Atjeh, Abu Bakar. *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian Tentang Mistik*. Solo: Ramadhani, 1996.
- Azizah, D. F. "Efektivitas Meditasi Dzikir terhadap Penurunan *Burnout* (kejenuhan kerja) pada Guru Pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus): Studi Kasus di SD Sains Albiruni Kota Bandung." Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati, 2025.
- Azwar, S. *Metode Penelitian Psikologi*. Edisi ke-2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Beehr, Terry A., dan John E. Newman. "Job Stress, Employee Health, and Organizational Effectiveness: A Facet Analysis, Model, and Literature Review." *Personnel Psychology* 31, no. 4 (1978): 665-699. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1744-6570.1978.tb02118.x>.
- Belajar Data Science di Rumah. "Mengenal Komponen Teknik Analisis Data Deskriptif Kualitatif." Diakses 6 Oktober 2025. <https://dqlab.id/mengenal-komponen-teknik-analisis-data-deskriptif-kualitatif>.
- Bögels, Susan M., dkk. "Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Coparenting, and Marital Functioning." *Journal of Mindfulness* 5, no. 5 (2014): 536-551. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-013-0209-7>.
- Creswell, John W. *Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Edisi ke-4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Creswell, John W. *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing among Five Approaches*. Edisi ke-3. Diterjemahkan oleh Saifuddin Zuhri Qudsy. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Dewi, Z., dan Y. T. Harsosno. "Hubungan antara Ketangguhan dan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Sekolah Luar Biasa di Kota Malang." *Jurnal Flourishing* 3, no. 5 (2023): 195–204.
- Doll, Katie. "What is Mindfulness? Jon Kabat-Zinn's Solution to Stress." *Shortform* (blog). Diakses 1 Januari 2026. <https://www.shortform.com/blog/what-is-mindfulness-jon-kabat-zinn/>.

- Gitara, V. A., F. Puspitasari, dan R. C. Dewi. "Pelatihan *Mindfulness* untuk Mengurangi *Burnout* pada Guru Inklusi di PKBM Lentera Fajar Indonesia." *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 12, no. 2 (2023): 103–111.
- Goldin, Philippe R., dan James J. Gross. "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder." *Emotion* 10, no. 1 (2010): 83–91. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0018441>.
- Gunawan, Adi W. "Meditasi, *Mindfulness*, Hipnosis, dan Hipnoterapi." Diakses 19 Desember 2025. <https://adiwgunawan.id/news/meditasi-mindfulness-hipnosis-dan-hipnoterapi>.
- Hasna, Herisa Zalfa. "Hubungan antara Beban Kerja dan Stres Kerja pada Staf Konsulat Jenderal Republik Indonesia Malaysia di Kota X." Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2024.
- Heryadi. "Tinjauan Al-Qur'an terhadap Godaan Iblis dan Setan Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar." *Medina* 16, no. 1 (2017): 93.
- Hidayat, M. "Tingkat Stres dan Strategi Koping Guru di Sekolah Luar Biasa." *Jurnal Ilmu Pendidikan* 8, no. 3 (2023): 201–215.
- Hubbi, Muhammad Syafiq Ashfa. "Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali dan Meditasi dalam Agama Buddha." Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2019.
- Ilyas, Rahmat. "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali." *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (2017): 94.
- Ivankova, N. V., J. W. Creswell, dan S. L. Stick. "Using Mixed Methods Sequential Explanatory Design: From Theory to Practice." *Field Methods* 18, no. 1 (2006): 3–20.
- Kabat-Zinn, Jon. "Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future." *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 2 (2003): 144–156.
- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Edisi ke-1. Amerika Serikat: Delacorte, 1990.
- Kusmiran, Y., R. Fitriana, dan W. Handayani. "Peran *Mindfulness Teaching* dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD." *Aulad: Journal on Early Childhood* 7, no. 3 (2024): 709–722.

- Latifah, H. D., Suroso, dan Suparman. "Metode Mengatasi Stress Kerja di Lembaga Pendidikan dalam Perspektif Islam." *AL-QALAM: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan* 16, no. 1 (2024): 1–7.
- Leonardi, Flaviani Nathania, dan Niken Widi Astuti. "Hubungan Stres Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis Guru." *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 16, no. 2 (2023): 27.
- Looti, Mohammed. "Parker's Job Stress Scale." Arab Psychology Database. Diakses 8 Januari 2026. <https://db.arabpsychology.com/scales/parkers-job-stress-scale/>.
- Malini, Giovanka Nurizka. "Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja Wanita Karir." Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2021.
- Mindful Staff. "Jon Kabat-Zinn: Defining Mindfulness." Mindful.org. Diakses 26 September 2025. <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/>.
- Muhajirin, A. Awaluddin, dan I. Darmawan. "Pendekatan Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif serta Tahapan Penelitian." *Journal Genta Mulia* 15, no. 1 (2024): 82–92.
- Mulyana. "Mengatasi Putus Asa: Konsep Problem Solving Putus Asa Perspektif Tafsir Tematik." *Jurnal Tafsir Tematik Al-Qur'an* 3, no. 1 (2017): 6.
- Murjani, M. "Prosedur Penelitian Kuantitatif." *Cross-border* 5, no. 1 (2022): 687–713.
- Mustary, E. "Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi." *Journal of Islamic Counseling* 3, no. 1 (2021): 1–9.
- Nakamura, Kajiro. *Ghazali and Prayer*. Diterjemahkan oleh Uzair Fauzan sebagai *Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali*. Bandung: Arasy Mizan, 2005.
- Ni'matuzahroh dan A. Ummah. "Mindfulness Trait dan Positive Reappraisal Coping pada Orang Tua yang Memiliki Anak Autis." *IJPS: Indonesian Journal of Psychological Studies* 1, no. 1 (2023): 29–46.
- Noor, Z. Z. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Petunjuk Praktis untuk Penyusunan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Yogyakarta: Deepublish, 2015.

- Nugroho, E., R. Wulandari, dan I. Setiawan. "Efektivitas Terapi *Mindfulness* dalam Mengurangi Stres pada Pekerja." *Jurnal Psikologi Terapan* 17, no. 1 (2022): 7–18.
- Parker, Donald F., dan Thomas A. DeCotiis. "*Organizational Determinants of Job Stress*." *Organizational Behavior and Human Performance* 32, no. 2 (1983): 160-177.
- PH School. "SLB Putra Harapan Waru." Diakses 12 September 2025. <https://slbputraharapanwaru.sch.id/>.
- Pratama, N. "Dampak Stres Kerja terhadap Kinerja Pengajaran dan Keterlibatan Siswa." *Jurnal Inovasi Pendidikan* 8, no. 1 (2024): 10–22.
- Putri, H. J., dan S. Murhayati. "Metode Pengumpulan Data Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025): 13074–13086.
- Putri, M. A. P. A., dan I. Y. Cahyanti. "Peran *Trait Mindfulness* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Pengasuhan Ibu dari Anak dengan Autis." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 401–414.
- Qothrunnada, K. "Penelitian Kuantitatif: Pengertian, Prosedur dan Jenisnya." *detikBali*, 6 Oktober 2025. <https://www.detik.com/bali/berita/d-6437769/penelitian-kuantitatif-pengertian-prosedur-dan-jenisnya>.
- Rahmah, Dian Dwi Nur, dkk. "Pelatihan Pengelolaan Stres Berbasis *Mindfulness* untuk Meningkatkan Profesionalitas Guru dalam Proses Pengajaran." *PengabdianMU: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 10, no. 2 (2025): 406–414.
- Rahmawati, Ramdhonia. "Pengaruh Terapi *Mindfulness Meditation* terhadap Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19." Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, 2021.
- Ramadhan, Restu Afdal, dkk. "Reduksi Tingkat Stres Ketua Ekstrakurikuler dengan Teknik *Mindfulness-Based Stress Reduction*." *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10, no. 2 (2021): 90.
- Rizal, Muchammad, dkk. "*Mindfulness Based Cognitive Therapy* untuk Menurunkan *Burnout* Pegawai." *BRILIANT: Jurnal Riset dan Konseptual* 8, no. 2 (2023): 362.

- Ruidahasi, T. D., A. R. Nur, dan L. S. Nisa. "Validasi Modul Terapi Zikir Istigfar untuk Meningkatkan Resiliensi dan Menurunkan Gejala Gangguan Stres Pascatrauma pada Orang Dewasa." *Jurnal Empati* 10, no. 5 (2021): 368–378.
- Selye, Hans. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956. Diakses 20 Desember 2025 melalui Google Books.
- Siregar, Indria. "Stres Kerja Guru Wanita Berdasarkan Status Pernikahan." Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2012.
- Siroj, Aqil Said. *Tasawuf sebagai Kritik Sosial: Mengedepankan Islam sebagai Inspirasi Bukan Aspirasi*. Bandung: Mizan Pustaka, 2006.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 26th ed. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sukma, Z. M. "Terapi Dzikir *Hauqalah* dan *Istighfar* dengan *Emotional Focused Coping Technique* untuk Mengelola Stres Kerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu di Sidoarjo." Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2024.
- Sunyoto, Danang, dan Burhanudin. *Teori Perilaku Keorganisasian: Dilengkapi Intervensi Pengembangan Organisasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Swarjana. "Sejarah Konsep Stres." *Jurnal Psikologi Klinis* 15, no. 2 (2022): 45-47.
- Syah, Andrian. "Perbandingan Konsep Dzikir menurut Imam Al-Ghazali dan Imam An-Nawawi." Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024.
- Tomi Saputra dan A. Wahid. "Al-Ghazali dan Pemikirannya Terkait Pendidikan Tasawuf." *ILJ: Islamic Learning Journal* 1, no. 4 (2023): 932–954.
- WHO (World Health Organization). "Mental Health at Work: What Needs to be Done?." 2022. <https://empower-project.eu/press-releases/who-launches-new-global-guidelines-on-mental-health-at-work/>.
- Widyastuti, E., A. Puspitasari, dan D. Pratiwi. "Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Mengurangi Stres Kerja pada Pegawai." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3, no. 3 (2024): 54–59.

Yumnah, Siti. "Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam." *Lisan Al-Hal: Jurnal Pengembangan Pemikiran dan Kebudayaan* 13, no. 1 (2019): 98.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A