

**PENGARUH TERAPI ZIKIR *BAQIYATUS SHOLIHAT*
TERHADAP PENURUNAN STRES AKADEMIK PADA
SEORANG MAHASISWA PRODI AKUNTANSI DI
SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh

SITI MUDAWAMAH

04020322081



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

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
TAHUN 2026**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Mudawamah
NIM : 04020322081
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh Terapi Zikir *Baqiyatus Sholihat* Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Seorang Mahasiswa Prodi Akuntansi di Surabaya adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan 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 terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 13 Mei 2026
Yang membuat pernyataan,



Siti Mudawamah
NIM: 04020322081

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Siti Mudawamah
NIM : 04020322081
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Zikir *Baqiyatus Sholihat*
Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada
Seorang Mahasiswa Prodi Akuntansi di
Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 08 Mei 2026

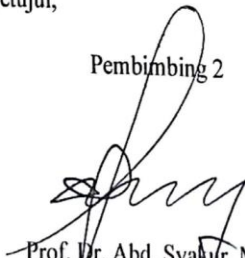
Menyetujui,

Pembimbing 1



Amriana, S.Sos.I., M.Pd
1980411202014111002

Pembimbing 2



Prof. Dr. Abd. Syakur, M.Ag
196607042003021001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengaruh Terapi Zikir *Baqiyatus Sholihat* Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Seorang Mahasiswa Prodi Akuntansi di Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Siti Mudawamah
NIM: 04020322081

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 19 Mei 2026

Tim Penguji

Penguji I

Amriana, S.Sos.I., M.Pd.
NIP: 1980411202014111002

Penguji II

Prof. Dr. Abd. Syakuf, M.Ag.
NIP: 196607042003021001

Penguji III

Dr. Mohammad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.i
NIP: 197905172009011007

Penguji IV

Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP: 196412152014111002

Surabaya, 19 Mei 2026

Dekan,



Moch. Ghofur Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP: 1971071998031001



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 : Siti Mudawamah
NIM : 04020322081
Fakultas/Jurusan : FDK/BKI
E-mail address : stmudawamah321@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 Zikir Baqiyatus Sholihat Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada
Seorang Mahasiswa Prodi Akuntansi di 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,

Penulis


(Siti Mudawamah)

ABSTRAK

Siti Mudawamah, NIM. 04020322081. 2026. Pengaruh Terapi Zikir *Baqiyatus Sholihat* Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Seorang Mahasiswa Prodi Akuntansidi Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Terapi Zikir *Baqiyatus Sholihat* Berpengaruh Terhadap Stres Akademik pada seorang mahasiswa prodi akuntansi di Surabaya. Adapun perilaku yang di targetkan adalah tekanan akademik, manajemen waktu yang buruk, dan respon terhadap stres akademik. Dalam upaya mengatasi Stres akademik, peneliti menggunakan Zikir *Baqiyatus Sholihat*.

Adapun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Single Subject Research (SSR) yang berfokus pada perubahan tingkah laku konseli. Desain penelitian SSR yang digunakan adalah desain A-B-A dengan Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi sebagai alat ukur tingkat Stres Akademik.

Hasil yang di dapatkan adalah Zikir *Baqiyatus Sholihat* memiliki pengaruh dalam menurunkan stres akademik pada subjek penelitian. Hal ini ditunjukkan dari adanya perubahan skor perilaku stres akademik pada setiap fase penelitian, yaitu dari baseline (A1), intervensi (B), hingga baseline 2 (A2), yang menunjukkan kecenderungan menurun. Adapun perubahan level pada perilaku tekanan akademik fase $A1 \rightarrow B$ adalah $4 - 4 (=)$, dan fase $B \rightarrow A2$ adalah $3 - 2 (+1)$. Pada perilaku manajemen waktu yang buruk fase $A1 \rightarrow B$ adalah $4 - 4 (=)$, dan fase $B \rightarrow A2$ adalah $3 - 2 (+1)$. Dan pada perilaku respon terhadap stres akademik fase $A1 \rightarrow B$ adalah $4 - 4 (=)$, dan fase $B \rightarrow A2$ adalah $3 - 2 (+1)$. Adapun presentase overlap pada perilaku tekanan akademik yaitu $40\% \rightarrow 0\%$, ada perilaku Manajemen waktu yang buruk yaitu $20\% \rightarrow 0\%$, dan pada perilaku respon terhadap stres akademik yaitu $20\% \rightarrow 0\%$ yang menandakan H_a diterima dan H_0 ditolak. Angka tersebut menunjukkan bahwa Zikir *Baqiyatus Sholihat* memberikan pengaruh dalam menurunkan Stres Akademik pada seorang mahasiswa surabaya prodi akuntansi angkatan 2023

Kata Kunci: Zikir *Baqiyatus Sholihat*, Stres Akademik, Mahasiswa Kuntansi Angkatan 2023

ABSTRACT

Siti Mudawamah, Student ID. 04020322081. 2026. The Effect of Baqiyatus Sholihat Dhikr Therapy on Reducing Academic Stress in an Accounting Student in Surabaya.

This study aimed to determine whether Baqiyatus Sholihat dhikr therapy has an effect on academic stress in an accounting student in Surabaya. The targeted behaviors included academic pressure, poor time management, and responses to academic stress. In an effort to reduce academic stress, the researcher employed Baqiyatus Sholihat dhikr therapy as the intervention.

This research employed a quantitative method using a Single Subject Research (SSR) design focusing on changes in the participant's behavior. The SSR design used in this study was the A-B-A design. Data were collected through interviews and observations as instruments to measure the level of academic stress.

The results showed that Baqiyatus Sholihat Dhikr had an effect in reducing academic stress in the research subject. This was indicated by changes in academic stress behavior scores in each research phase, namely baseline (A1), intervention (B), and baseline 2 (A2), which showed a decreasing trend. The level changes in academic pressure behavior from phase A1 → B were 4-4 (=), and from phase B → A2 were 3-2 (+1). In poor time management behavior, the level changes from phase A1 → B were 4-4 (=), and from phase B → A2 were 3-2 (+1). Meanwhile, in responses to academic stress, the level changes from phase A1 → B were 4-4 (=), and from phase B → A2 were 3-2 (+1). The overlap percentage in academic pressure behavior was 40% → 0%, poor time management behavior was 20% → 0%, and responses to academic stress were 20% → 0%, indicating that Ha was accepted and Ho was rejected. These findings indicate that Baqiyatus Sholihat Dhikr has an effect in reducing academic stress in a 2023 accounting student in Surabaya.

Keywords: Baqiyatus Sholihat Dhikr, Academic Stress, 2023 Accounting Student

المخلص

ستي موداومة، رقم القيد ٠٤٠٢٠٣٢٢٠٨١، سنة ٢٠٢٦. تأثير ذكر ستي موداومة، رقم القيد: ٠٤٠٢٠٣٢٢٠٨١، سنة ٢٠٢٦. أثر العلاج بذكر الباقيات الصالحات في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالب في قسم المحاسبة بمدينة سورابايا.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر العلاج بذكر الباقيات الصالحات في الضغوط الأكاديمية لدى طالب في قسم المحاسبة بمدينة سورابايا. وتمثلت السلوكيات المستهدفة في الضغوط الأكاديمية، وضعف إدارة الوقت، والاستجابات للضغوط الأكاديمية. وللحد من الضغوط الأكاديمية، استخدمت الباحثة العلاج بذكر الباقيات الصالحات بوصفه تدخلاً علاجياً.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم بحث الحالة الواحدة (Single Subject Research/SSR) الذي يركز على التغيرات السلوكية لدى المفحوص. في هذا البحث، مع جمع البيانات من خلال المقابلات (A-B-A) وقد استخدم تصميم والملاحظة كأدوات لقياس مستوى الضغوط الأكاديمية.

أظهرت النتائج أن ذكر الباقيات الصالحات له تأثير في خفض الضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث. ويتضح ذلك من خلال التغير في درجات سلوك الضغوط الأكاديمية ، ومرحلة (A1) في كل مرحلة من مراحل البحث، وهي مرحلة خط الأساس الأولى ، حيث أظهرت النتائج اتجاهاً نحو (A2) ، ومرحلة خط الأساس الثانية (B) التدخل الانخفاض. وكانت تغيرات المستوى في سلوك الضغوط الأكاديمية من المرحلة هي ٢-٣ (+). أما في سلوك $B \rightarrow A2$ هي ٤-٤ (=)، ومن المرحلة $A1 \rightarrow B$ هي ٤-٤ (=)، $A1 \rightarrow B$ سوء إدارة الوقت، فكانت تغيرات المستوى من المرحلة هي ٢-٣ (+). وفي سلوك الاستجابة للضغوط الأكاديمية، $B \rightarrow A2$ ومن المرحلة هي ٤-٤ (=)، ومن المرحلة $A1 \rightarrow B$ كانت تغيرات المستوى من المرحلة هي ٢-٣ (+). كما بلغت نسبة التداخل في سلوك الضغوط الأكاديمية $B \rightarrow A2$ ٤٠٪ ← ٠٪، وفي سلوك سوء إدارة الوقت ٢٠٪ ← ٠٪، وفي سلوك الاستجابة ورفض (Ha) للضغوط الأكاديمية ٢٠٪ ← ٠٪، مما يدل على قبول الفرضية البديلة وتشير هذه النتائج إلى أن ذكر الباقيات الصالحات له تأثير. (Ho) الفرضية الصفرية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالب جامعي بقسم المحاسبة دفعة ٢٠٢٣ في سورابايا.

الكلمات المفتاحية: ذكر الباقيات الصالحات، الضغوط الأكاديمية، طالب المحاسبة دفعة ٢٠٢٣.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
المخلص.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK LAINNYA	xviii
DAFTAR TRANSLITERASI	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	22
A. Latar Belakang Masalah.....	22
B. Rumusan Masalah	32
C. Tujuan Penelitian	32
D. Manfaat Penelitian	32

1. Manfaat teoretis.....	32
2. Manfaat praktis	33
E. Definisi Konsep.....	33
F. Hipotesis.....	35
G. Sistematika Pembahasan	36
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	38
A. Landasan Teori.....	38
1. Terapi Zikir <i>Baqiyatus Sholihat</i>	38
3. Stres Akademik.....	62
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	67
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	69
BAB III METODE PENELITIAN	76
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	76
B. Subjek dan Lokasi Penelitian.....	77
C. Variabel dan Indikator Variabel.....	77
D. Teknik Pengumpulan Data.....	80
E. Teknik Validitas Penelitian.....	85
F. Teknik Analisis Data.....	86
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	89

A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	89
1.	Profil Subjek Penelitian	89
2.	Latar Belakang Keluarga Subjek	89
3.	Deskripsi Masalah.....	90
4.	Deskripsi Signifikan Other.....	92
5.	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	92
B.	Penyajian data	93
C.	Analisis Data.....	154
2)	Perilaku Manajemen Waktu yang Buruk.....	160
D.	Uji Hipotesis	179
E.	Pembahasan Hasil Penelitian	180
BAB V	PENUTUP.....	190
A.	Simpulan	190
B.	Saran dan Rekomendasi.....	191
C.	Keterbatasan Penelitian.....	191
DAFTAR PUSTAKA.....		192
LAMPIRAN.....		202

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1Indikator Stres Akademik.....	79
Tabel 3. 2lembar observasi.....	82
Tabel 4. 1Kegiatan Konseli	95
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Baseline 1	100
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Intervensi.....	139
Tabel 4. 4 Data Skor Keseluruhan Baseline 2	147
Tabel 4.5 Skor Fokus Perilaku Tekanan Akademik	150
Tabel 4. 6 Skor Fokus Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk ..	151
Tabel 4.7 Skor Fokus Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	152
Tabel 4. 8 Data Presentase Perilaku Tekanan Akademik	160
Tabel 4.9 Data Presentase Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk	162
Tabel 4.10 Data Presentase Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	164
Tabel 4. 11 Data Level Tekanan Akademik	166
Tabel 4. 12 Data Level Manajemen Waktu Yang Buruk	166
Tabel 4.13 Data Level Respon Terhadap Stres Akademik.....	166
Tabel 4. 14 Level Perubahan Perilaku Tekanan Akademik	166
Tabel 4.15 Level Perubahan Perilaku Manajemen Waktu yang Buruk	167
Tabel 4.16 Level Perubahan Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	167
Tabel 4.17 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Tekanan Akademik	167
Tabel 4.18 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk.....	168
Tabel 4.19 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	168
Tabel 4. 20 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Tekanan Akademik.....	170
Tabel 4. 21 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk.....	170
Tabel 4. 22 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	170

Tabel 4. 23 Data Perubahan Level Perilaku Tekanan Akademik...	171
Tabel 4. 24 Data Perubahan Level Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk.....	171
Tabel 4. 25 Data Perubahan Level Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	171
Tabel 4.26 Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Tekanan Akademik.....	173
Tabel 4.27 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Tekanan Akademik.....	173
Tabel 4. 28 Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Tekanan Akademik.....	174
Tabel 4.29 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk.....	175
Tabel 4. 30 Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	176
Tabel 4. 31 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	177
Tabel 4.32 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Tekanan Akademik	177
Tabel 4. 33 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk.....	178
Tabel 4. 34 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Tekanan Akademik	178

DAFTAR GRAFIK LAINNYA

Grafik 4. 1Baseline 1 Tekanan Akademik.....	101
Grafik 4. 2Intervensi Manajemen Waktu Yang Buruk.....	101
Grafik 4. 3Baseline 1 Respon Terhadap Stres Akademik	102
Grafik 4. 4 intervensi Tekanan Akademik.....	140
Grafik 4. 5Intervensi Manajemen Waktu Yang Buruk.....	141
Grafik 4.6 Intervensi Respon Terhadap Stres Akademik	141
Grafik 4.7 Baseline 2 Perilaku Tekanan Akademik	148
Grafik 4.8 Baseline 2 Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk....	148
Grafik 4.9 Baseline 2 Perilaku Respon Fisik Terhadap Stres Aademik	149
Grafik 4.10 Perubahan Perilaku Tekanan Akademik	153
Grafik 4.11 Perubahan Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk .	153
Grafik 4.12 Perubahan Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	154
Grafik 4.13 Kecenderungan Arah Perilaku Tekanan Akademik	155
Grafik 4.14 Perubahan Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk .	156
Grafik 4.15 Perubahan Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	157
Grafik 4.16 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Tekanan Akademik	160
Grafik 4.17 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk	162
Grafik 4.18 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	164
Grafik 4.19 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Tekanan Akademik	172
Grafik 4.20 Presentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Tekanan Akademik	173
Grafik 4.21 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk.....	174
Grafik 4.22 Presentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Manajemen Waktu Yang Buruk.....	175
Grafik 4.23 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik	176

Grafik 4.24 Presentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Respon Terhadap Stres Akademik 177



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- . Massuhartono, dan . “Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa.” *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)* 2, no. 2 (2018): 201–14. <https://doi.org/10.30631/jigc.v2i2.17>.
- Aaan Fanani. “Makna dan Fungsi Tasbih (Suatu Kajian Tafsir Tematik Terhadap Term al-Tasbih dalam Al-Qur’an.” *Tafsere* 6 (2018): 24–25.
- Agus Riyadi. *Zikir Dalam Al-Qur’an Sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis Terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam)*. 4, no. 1 (2013): 38.
- Agustian, Ilham, Harius Eko Saputra, dan Antonio Imanda. “Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan di PT. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu.” *Jurnal Profesional Fis Unived* 6, no. 1 (2019).
- Aisa, Anna, Iswa Hasanah, Uswatun Hasanah, dan Sri Rizqi Wahyuningrum. “Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring.” *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2, no. 2 (2021): 136–53. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>.
- Aisa, Anna, Iswa Hasanah, Uswatun Hasanah, dan Sri Rizqi Wahyuningrum. “Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring.” *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2, no. 2 (2021): 136–53. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>.
- Akmaluddin. “Pengalaman Zikir Dalam Kehidupan Sehari-hari Mahasiswa Prodi KPI Fakultas dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan.” Tesis, IAIN Padangsidempuan, 2018.

- Amalia, Vicky Rizki, dan Fuad Nashori. “Religiusitas, Efikasi Diri, dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi.” *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 1 (2021): 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>.
- Apriyanti, Yoki, Evi Lorita, dan Yusuarsono Yusuarsono. “Kualitas Pelayanan Kesehatan di Pusat Kesehatan Masyarakat Kembang Seri Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah.” *Profesional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik* 6, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.37676/profesional.v6i1.839>.
- ’Ashifa, Fathia Nur, dan Sahadi Humaedi. “Stres dan Strategi Emotion-Focused Coping Anak Berkonflik Dengan Hukum di LPKA Kelas II Bandung.” *Share : Social Work Journal* 14, no. 2 (2025): 126–34. <https://doi.org/10.24198/share.v14i2.56715>.
- Astriani, Defi, dan Dewi Puspasari. “Efektivitas Focus Group Discussion (FGD) dan Psikodrama untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Baru.” *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies* 1, no. 1 (2021): 1–6. <https://doi.org/10.28926/sinda.v1i1.17>.
- Astriani, Defi, dan Dewi Puspasari. “Efektivitas Focus Group Discussion (FGD) dan Psikodrama untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Baru.” *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies* 1, no. 1 (2021): 1–6. <https://doi.org/10.28926/sinda.v1i1.17>.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, dan Nikmarijal Nikmarijal. “Konsep Stres Akademik Siswa.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Dalauleng, Andi Siti Azizah, dan Ahmad Ridfah. “Expressive Writing Dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa.” *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah* 3, no. 4 (2024): 9.

- Dalauleng, Andi Siti Azizah, dan Ahmad Ridfah. "Expressive Writing Dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa." *J-CEKI: Jurnal Crndekia Ilmiah* 3, no. 4 (2024): 9.
- Denita Rahmawati, adi Fahrudin, Rijal Bbdillah. "Hubungan Kontrol diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pndemi Covid 19 Di smk x Kota Bekasi." *Khidmad sosial:Journal Of Social Work and Social Service* 2 (Oktober2021): 135–53.
- Fajri, Chotamul, Adinda Amelya, dan Suworo Suworo. "Pengaruh Kepuasan Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT. Indonesia Applicad." *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5, no. 1 (2022): 369–73. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i1.425>.
- Fatika, Zanna Rahma, Marsha Nurhalizah, Clarissa Amorita Perdana, Dayan Rifqy, Dwi Sarwani Sri Rejeki, dan Siwi Pramutama Mars Wijayanti. "Literature review: faktor risiko stres pada mahasiswa semester akhir." *Jurnal Kesehatan Tanbusi* 6, no. 2 (2025): 8592. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.45795>.
- Fayyaza, Aisha Rahma, Halwa Haura Al-Jannah, Nafisa Aulia Chairina, Naila Sabrina Alyannisa, Sabrina Firda Amalia, dan Welsi Damayanti. "Analisis Faktor Akademis yang Memengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (2025): 11. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4049>.
- Fiqih, Arthur, dan Vivi Ratnawati. "Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri." *SEMEDIKJAR: Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran ke-6*, 5 Agustus 2023, 761–62.
- Fukui, Sitty Hana Annisa. "Analisis Respon Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di FKIP Universitas Siliwangi." *Journal*

Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community 8, no. 3 (2024): 159–68.
<https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i3.26393>.

Gisela, Evangelica Shane, Emmanuella Anastacia Kinkie, Auliana Sabbilla, dan Untung Subroto. “Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus.” *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis* 5, no. 1 (2025): 331–41.
<https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>.

Halimah, Evi Nur. “Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Team Achievement Division (STAD) Terhadap Kontrol Diri Pada Siswa Gangguan Emosi dan Perilaku Ringan di SD Baciro Yogyakarta.” *Jurnal Widia Ortodidaktika* 8, no. 7 (2019): 737.

Haryani, Retno Dwi. “Efek Zikir dan Doa Terhadap Stres dan Kecemasan.” *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner* 03, no. 03 (2025): 1594–98.
<https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/837>.

hasballah thaib, Zamakhsyari bin Hasbullah Thaib. *Keutamaan Klimat Taudhid*. Undhar Press, 2019.

Imama Yuwono. *Penelitian SSR Single Subject Research*. Revisi. Vol. 3. Banjarmasin, 2006.

Jannah, Dwi Susi Miftakhul, Munawaroh Munawaroh, dan Nur Eva. “Kebersyukuran dan Kecemasan Pada Mahasiswa: Systematic Literatuer Review Based On Big Data.” *Research and Development Journal of Education* 11, no. 1 (2025): 192.
<https://doi.org/10.30998/rdje.v11i1.23802>.

Kartikasari, Mada, dan Fuad Nashori. “Efektivitas Terapi Zikir Istighfar untuk Mengurangi Gejala Gangguan Stres

Pascatrauma Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.” *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2022): 83–98. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.1942>.

Latif, Umar. “Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental Spiritual Dlam Perspektif Al-Qur’an.” *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 28. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>.

Latifatur Ocktavia, Abiu Yazid Adnan Qudni, Puput Lestari. “Analisis Paktik Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong.” *Al-Fatih, Jurnal Pendidikan dan Keislaman* 8, no. 1 (2025): 106–7. <https://jurnal.stit-ittihadiyahlabura.ac.id/index.php/alfatih/article/view/447/269>

Mahardhani, F. Octaffia, Anggitya Nur Ramadhani, Rizky Melyn Isnanti, Tri Nur Chasanah, dan Ardian Praptomojati. “Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa.” *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (2020): 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>.

Mahardhani, F. Octaffia, Anggitya Nur Ramadhani, Rizky Melyn Isnanti, Tri Nur Chasanah, dan Ardian Praptomojati. “Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa.” *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (2020): 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>.

Maimunah, Siti, M. Shodiq, dan Siti Nur Hasina. “Upaya Mengurangi Stres dengan Metode Triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir) terhadap Lansia di Kader Gertak Kebonsari Jambangan Surabaya.” *Communnity Development Journal* 4, no. 1 (2023): 437–41. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i1.12295>.

- Mamahit, Henny Christine. *Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta*. 6, no. 1 (2020): 6–13.
- Ma'rufa, Nazula Hidayatul, Assyifa Nur Rumaisha, dan Fuad Nashori. "Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa." *Psychopolytan: Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (2023): 52–61. <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3319>.
- Moch. Anwar Mambauddin. "Tahmid Sebagai Fawatih As-Suwar dan Implikasinya Terhadap Tauhid." Tesis, Institut PTIQ Jakarta, 2018.
- Muhajirul Fadli, Syarifah Salsabila. "Pemaknaan Kata Tasbih Pada Awal Surat Al-Qu'an." *Tafse: Journal Of Qur'anic Studies* 5, no. 1 (2020): 138. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/tafse>.
- Muhammad Rifai Pasaribu. "Implementasi Al Baqiyat Ash Shalihah Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)." Tesis, Uin Sultan Syarif Kasim Riau, 2025.
- Mulia Sosiady, Ermansyah. "Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau Dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau." *Jurnal El-Riyasah* 11, no. 1 (2020): 15.
- Munjirin, Ahmad. *Efektifitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stes Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Ilam TA 2019*. 2019, 70.
- Munjirin, Ahmad. "Efektifitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stes Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Ilam TA 2019." Universitas Negeri Mataram, 2019.

- Musabiq, Sugiarti, dan Isqi Karimah. “Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa.” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (2018): 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.
- Musabiq, Sugiarti, dan Isqi Karimah. “Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa.” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (2018): 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.
- Mutmainah, Ghina Ghaida, Meiliani Nazili Darmawan, dan Kamalia Artanti. “Meminimalisir Tingkat Stres dengan Zikir pada Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat.” *Journal Islamic Education* 1, no. 3 (2023): 312. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.
- Pane, Ismail, dan Muhammad Rifai Pasaribu. “Implementasi Al-Baqiyat Ash-Shalihah Dalam Al-Qur’an.” *Al FAWATIḤ: Jurnal Kajian Al Quran dan Hadis* 5, no. 1 (2024): 52–71. <https://doi.org/10.24952/alfawatih.v5i1.11307>.
- Pane, Ismail, dan Muhammad Rifai Pasaribu. “Implementasi Al-Baqiyat Ash-Shalihah Dalam Al-Qur’an.” *Al FAWATIḤ: Jurnal Kajian Al Quran dan Hadis* 5, no. 1 (2024): 52–71. <https://doi.org/10.24952/alfawatih.v5i1.11307>.
- Pradiri, Adismara Putri, Wiwin Hendriani, dan Endang Retno Surjaningrum. “Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik.” *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 6, no. 2 (2021): 79. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I22021.79-89>.
- Rahmawati, Aslihatul, Nur Halimah, Karmawan Karmawan, dan Andika Agus Setiawan. “Optimalisasi Teknik Wawancara Dalam Penelitian Field Research Melalui Pelatihan Berbasis Participatory Action Research Pada Mahasiswa Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang.” *Jurnal Abdimas Prakasa*

Dakara 4, no. 2 (2024): 135–42.
<https://doi.org/10.37640/japd.v4i2.2100>.

- Rohmah, Nur Rulifatur, dan M. Mahrus. “Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya.” *JIEM: Journal of Islamic Education and Management* 5, no. 1 (2024): 39.
- Rohmah, Nur Rulifatur, dan M. Mahrus. “Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya.” *JIEM: Journal of Islamic Education and Management* 5, no. 1 (2024): 39.
- Rossetti, Giulia. “Conceptualising participant observations in festival tourism.” *Current Issues in Tourism* 27, no. 12 (2024): 1884–97. <https://doi.org/10.1080/13683500.2023.2214850>.
- Ruidahasi, Trya Dara, Mada Kartikasari, dan H. Fuad Nashori. “Validasi Modul Terapi Zikir Istighfar Untuk Meningkatkan Resiliensi dan Menurunkan Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Orang Dewasa.” *Jurnal EMPATI* 10, no. 5 (2022): 368–79. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32940>.
- Rusman, St Nurul Sakinah, Dr H. Syamsuddin, M. Si, Dr H. Abdul Hadis, dan M. Pd. *Pengaruh Penggunaan Media Abakus Terhadap Kemampuan Operasi Hitung Penjumlahan Anak Autis Kelas III SD di SLB Negeri 1 Makassar*. 2021, 3.
- Rusydi A. Syiroj, Win Afgani, Fatimah, Dian Septaria, Gabriella Zahra, Salsabila. “Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data.” *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 11283.
- Sabarudin. “Konsep Dzikir Perspektif Hadist.” *Minaret Journal Of Religious Studies* 1, no. 1 (2023): 83.
<http://jim.iainkudus.ac.id/index.php/MINARET/index>.

- Salastia Paramita Nurhuda, Nasichcah, Sylvania Syah Ayasha. “Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental.” *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 2, no. 1 (2023): 95. <https://doi.org/10.30605/jurnal.minartis.com/index.php/jishs>.
- Sari, Fitri Agustina, dan Agusman Damanik. “Konsep self healing dengan zikir dan syukur dalam Al-Qur’an.” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 8, no. 4 (2023): 353–61. <https://doi.org/10.29210/30033835000>.
- Sobari, Ihsan, Hasan Mud’is, dan Muhtar Gojali. “Shalat Perspektif Kaum Sufi.” *Syifa Al-Qulub* 4, no. 1 (2019): 82–91. journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub.
- Suci Salsabila Oktaviani, Sangita Merliana Putri, dan Sri Mulyeni. “Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental bagi Mahasiswa untuk Mencegah Stigma Bunuh Diri: (Studi Pada Mahasiswa Universitas Nasional Pasim).” *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan* 3, no. 1 (2025): 41–53. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1005>.
- Sukma, Hendri Setiabudi, Siti Patimah, Subandi Subandi, dan Deden Makbulloh. “Strategi Manajemen Stres Dalam Perspektif Islam.” *PROFETIK: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Agama Islam* 4, no. 1 (2023): 33–42. <https://doi.org/10.24127/profetik.v4i1.5047>.
- Susianti, Oni Marlina. *Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan*. 9, no. 1 (2024).
- Taufan, Johandri, Ardisal Ardisal, dan Konza Yola Konitah. “Efektivitas Model Pembelajaran Make A Match dalam Meningkatkan Kemampuan Membaca Permulaan bagi Anak Disleksia di Sekolah Dasar Penyelenggara Pendidikan Inklusif.” *Jurnal Basicedu* 4, no. 4 (2020): 1149–59. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.521>.

- Tia Setiani. “Pengaruh Rasio Solvabilitas dan Rasio Aktivitas Perusahaan Terhadap Rasio Profitabilitas Perusahaan Pada Sub Sektor Makanan dan Minuman yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Periode 2020 – 2022.” *Jurnal Kuntansi* 18, no. 2 (2023): 73.
- Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Mochamad Nashrullah, Eni Fariyatul Fahyuni, Nurdyansyah Nurdyansyah, dan Rahmania Sri Untari. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. Umsida Press, 2023. <https://doi.org/10.21070/2023/978-623-464-071-7>.
- Waruwu, Marinu, Siti Natijatul Pu`at, Patrisia Rahayu Utami, Elli Yanti, dan Marwah Rusydiana. “Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan.” *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 10, no. 1 (2025): 917–32. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>.
- Zhoafir, Muhammad, dan Ismail Marzuki. “Keutamaan Kalimah Laa Ilaha Illa Allah Dalam Kitab Tanqihul Qoul Karya Syaikh Nawawi Al-Bantani Perspektif Studi Agama Islam.” *Tarbawi : Jurnal Pendidikan Islam* 20, no. 2 (2023): 97.