

**INTEGRASI TERAPI *MINDFULLNESS* DENGAN TERAPI
ISTIGHFAR DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK
PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AT-TAUHID
SIDORESMO, SURABAYA**

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**

Disusun Oleh:

Eka Nurdiana Kholidah Putri (07040622072)

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Eka Nurdiana Kholidah Putri

NIM : 07040622072

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, 09 Juni 2026

Saya yang menyatakan,



Eka Nurdiana Kholidah Putri

NIM: 07040622072

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini berjudul “Integrasi *Mindfulness Therapy* dan Terapi Istighfar dalam Mengatasi stres akademik Pada Santri di Pondok Pesantren At-Tauhid Sidoresmo, Surabaya.” yang ditulis oleh Eka Nurdiana Kholidah Putri telah disetujui pada

Surabaya, 29 April 2026
Pembimbing,



Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi, M.Si. M.Psi.Psi
197406122007102006

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Integrasi Terapi *Mindfulness* dengan Terapi Istighfar dalam Mengatasi stres akademik Pada Santri di Pondok Pesantren At-Tauhid Sidoresmo, Surabaya.” yang ditulis oleh Eka Nurdiana Kholidah Putri ini telah diujikan dan dinyatakan lulus Pada 02 Juni 2026.

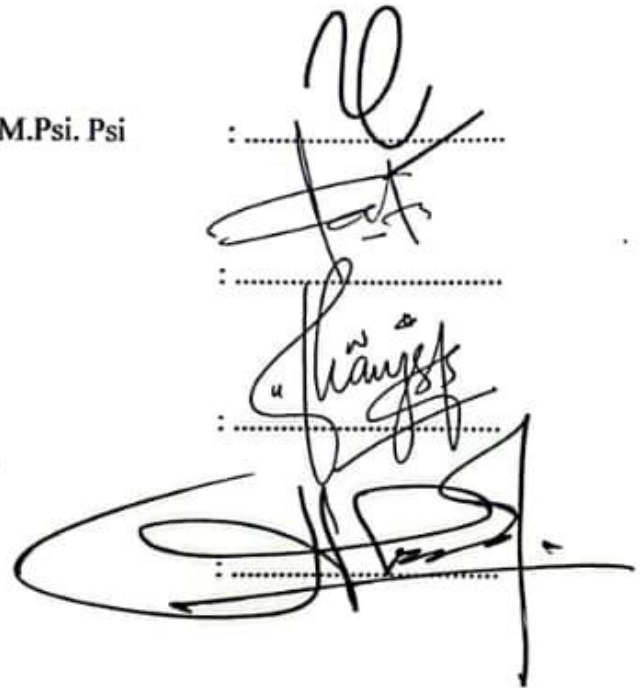
Tim Penguji:

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

2. Ahmad Khoirul Fatah, M.Fill.I

3. Herliyana Isnaeni, M.Psi.Psikolog

4. Dr. Tasmuji, M.Ag.



Surabaya, 09 Juni 2026



Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.

NIP: 197008132005011003



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 : Eka Hurdiana Kholidah Putri
NIM : 07040622072
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : ekanurdianakholidahputri@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 :

Integrasi Terapi Mindfulness dengan Terapi Istighfar dalam
Mengatasi Stres Akademik Santri Pada Remaja di Pondok
Pesantren At-Tauhid Sidoresmo, 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, 12 Juni 2026

Penulis

Eka Hurdiana Kholidah Putri

ABSTRAK

Eka Nurdiana Kholidah Putri, (07040622072), 2026, Integrasi Terapi Mindfulness dengan Terapi Istighfar dalam Mengatasi Stres Akademik Santri di Pondok Pesantren At-Tauhid Sidoresmo, Surabaya.

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas intervensi terapi *mindfulness* yang dipadukan dengan terapi istighfar dalam menurunkan tingkat stres akademik pada santri di Pesantren At-tauhid, Surabaya. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya tuntutan akademik dan kegiatan di lingkungan pesantren yang berpotensi menimbulkan stres pada santri, baik dari aspek hafalan, tugas sekolah, maupun tekanan lingkungan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods* dengan desain *one group pretest-posttest* pada aspek kuantitatif, serta analisis deskriptif kualitatif pada aspek pengalaman subjektif yang dialami para subjek. Adapaun subjek penelitiannya berjumlah 7 santri yang memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata stres akademik sebesar 25 poin, dari nilai *pretest* sebesar 63,5 menjadi 38,5 pada nilai akhir *posttest*, dengan persentase perubahan sebesar 39,37%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik. Sementara itu, hasil analisis kualitatif menunjukkan adanya perubahan positif pada subjek, meliputi penurunan intensitas stres, peningkatan penerimaan diri, munculnya ketenangan batin, serta berkembangnya kemampuan pengelolaan stres yang lebih adaptif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa integrasi terapi *mindfulness* dan terapi istighfar merupakan intervensi yang efektif dan holistik dalam menurunkan stres akademik pada santri, karena mampu mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual secara seimbang.

Kata Kunci: *Mindfulness Therapy*, Terapi Istighfar, Stres Akademik.

ABSTRAC

Eka Nurdiana Kholidah Putri, (07040622072), 2026, *Integration of Mindfulness Therapy with Istighfar Therapy in Overcoming Academic Stress in Students at The At-Tauhid Islamic Boarding School, Sidoresmo, Surabaya.*

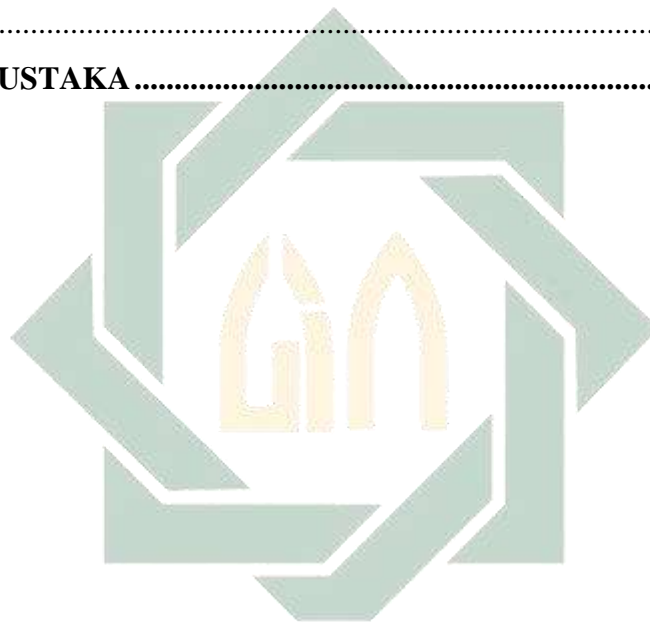
This study aims to determine the effectiveness of a mindfulness therapy intervention combined with istighfar therapy in reducing academic stress levels among students at the At-Tauhid Islamic Boarding School in Surabaya. The background of this study is based on the high academic demands and activities within the boarding school environment, which have the potential to cause stress among students, whether in terms of memorization, school assignments, or environment pressure. The approach used in this study is mixed-methods design, employing a one-group pretest-posttest design for the quantitative aspect and qualitative descriptive analysis for the subjective experience of the participants. The study sample consisted of 7 students with moderate to high levels of academic stress. Quantitative analysis results showed a decrease in the average academic stress score of 25 points, from a pretest score of 63.5 to 38.5 on the posttest, representing a 39.37% change. This indicates that the intervention was effective in reducing academic stress levels. Meanwhile, the results of the qualitative analysis showed positive changes in the subject, including a decrease in stress intensity, an increase in self-acceptance, the emergence of inner peace, and the development of more adaptive stress management skills. Based on the results of this study, it can be concluded that the integration of mindfulness therapy and istighfar therapy is an effective and holistic intervention for reducing academic stress among Islamic boarding school students, as it successfully integrates psychological and spiritual aspects in a balanced manner.

Keywords: *Mindfulness Therapy, Istighfar Therapy, Academic Stress.*

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRAC.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Kerangka Teoritis.....	9
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Landasan Teori.....	13
1. Stres akademik	13
2. Terapi Mindfulness.....	26
3. Terapi Istighfar	32
4. Integrasi <i>Mindfulness</i> dan Terapi Istighfar sebagai Model Intervensi	38
B. Penelitian Terdahulu	41
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Metode Penelitian.....	48
B. Lokasi dan Subjek Penelitian	50
C. Sumber Data.....	52
D. Instrumen Pengumpulan Data	53
E. Prosedur Penelitian.....	58
F. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	62

A. Penyajian Data	62
1. Deskripsi Subjek.....	62
2. Kuantitatif.....	68
3. Kualitatif.....	80
B. Analisis Data	94
1. Analisis Kuantitatif <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	95
2. Analisis Kualitatif Deskriptif	96
BAB V PENUTUP.....	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA	107



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Table 1 Prosedur Penelitian dengan <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	50
Table 2 Respon dan Skor Item Stres Akademik	55
Table 3 Blue Print Stres Akademik.....	56
Table 4 Kategori dan Batas Nilai Stres Akademik	57
Table 5 Data Demografi Subjek Penelitian.....	63
Table 6 Hasil Pretest dan Posttest Pemberian Intervensi	70
Table 7 Hasil Pretest dan Posttest Pemberian Intervensi 1	72
Table 8 Hasil Posttest 1 dan Posttest 2 pada Intervensi Kedua.....	73
Table 9 Hasil Posttest 3 dan Hasil Posttest 4	75
Table 10 Hasil Posttest 4 dan Hasil Posttest 5	76
Table 11 Hasil Posttest 5 dan Hasil Posttest 6	78
Table 12 Perbandingan Rata-rata Skor Stres Akademik <i>Pretest – Posttest</i>	79
Table 13 Perbandingan <i>Gain Score</i> Stres Akademik <i>Pretest-Posttest</i> Santri.....	95

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ainus, Aulia, and Safina Qohrunnada. "Perilaku Emosional Dan Stres." *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* 3 (2025).
- Alvianto, Dicky. "Pengaruh Gaya Hidup, Persepsi Harga, Dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Smartphone Samsung (Studi Kasus Di Wilayah Kecamatan Tanjung Priok)," 2020.
- Anandagaluh, Aura Pramestika. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Quran Pada Mahasiswa Di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang," 2025.
- Astrawan, Muhammad Indra, Rifan Alamsyah, Muhammad Elang Rizky Ramadhan, Yoka Abe Agege, and Kharisma Ramadhani. "Efektivitas Sayyidul Istighfar Dan Tazkiyatun Nafsi Dalam Menurunkan Overthinking Pada Mahasiswa." *Citizen : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 5, no. 5 (2025) <https://doi.org/10.53866/jimi.v5i5.849>.
- Ayun, Qurraotu, Taufik, and Lisnawati Ruhaena. "Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa : Scooping Review." *Psikobuletin* 5, no. 02 (2024).
- Azhari, Devi Syukri, Zihnil Afif, MArtin Kustati, and Nana Sepriyanti. "Penelitian Mixed Method Research Untuk Disertasi." *INNOVATE : Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023).
- Aziz, Akbar Nur, Abd. Madjid, Akif Khilmiyah, Raden Partino, and Muhammad Azhar. "Managing Academic Stress in Islamic Boarding Schools : Toward a Value-Based Framework Rooted in Panca Jiwa Pondok." *Multidisciplinary Reviews*, 2026.
- Azizah, Sarifatul, and Ritna Sandri. "Stres Akademik Mahasiswa Santri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang Ditinjau Dari Kecerdasan Spiritual." *Sinopsi (Seminar Nasional Psikologi)* 3, no. 1 (2026).
- Azzahra, Sarah Fatimah, Evany Victoriana, and Maria Yuni Megarini. "Mindfulness Based Stress Reduction (Mbsr) Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 15, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6>.
- Chairunnisa, Berlian Rizki, Anggraeni Swastika Sari, and Maulana Arif Muhibbin. "Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Santri Nurul Islam Jember." *Proceedings of Symposium* 4 (2025).
- Chen, Shanwei, and Xiuzhi Qi. "A Randomized Controlled Trial of Mindfulness : Effects on Academic Stress , Academic Burnout , and Psychological Resilience in University Students." *Frontiers in Psychology*, no. November (2025). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1722669>.

- Creswell, John W., and J. david CressWell. *Research Design (Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches)*. *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 2018. <https://doi.org/10.2307/j.ctt2204s7w.11>.
- Distina, Primalita Putri. “Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas.” *Psychosphia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>.
- Fahrudin, Sokheh. “Implementasi Penguatan Akuntabilitas Dalam Pembangunan Zona Integritas Di Polres Metro Bekasi Kabupaten.” *Repository Umj*, 2021.
- Fawaid, Muhammad Badrul, Lukman Fahmi, and Moch Syihabudin Nuha. “Terapi Sayyidul Istighfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik.” *Al Musyrif Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 7, no. 2 (2024).
- Fernandez, Martha, De Henestrosa Philipp, and E Sischka Georges. “Challenge , Threat , Coping Potential : How Primary and Secondary Appraisals of Job Demands Predict Nurses ’ Affective States during the COVID- - 19 Pandemic,” no. February (2023). <https://doi.org/10.1002/nop2.1642>.
- Fikril, Calvin. “Menurunkan Tingkat Stress Pada Klien Kelas 4 Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (Pmks) Sidoarjo,” 2025.
- Firdaus, Annisa Mazda, Dian R. Sawitri, and Meidiana Dwidiyanti. “1. Terapi Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *Journal of Telenursing (JOTING)* 5, no. 1 (2023).
- Gaol, Nasib Tua Lumban. “Teori Stres : Stimulus , Respons , Dan Transaksional.” *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Goldsby, Tamara L., Michael E. Goldsby, Mary McWalters, and Paul J. Mills. “Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-Being: An Observational Study.” *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 22, no. 3 (2017). <https://doi.org/10.1177/2156587216668109>.
- Gunawan, Denish, Lia Antico, William Nardi, and Judson Brewer. “Developing a Mindfulness Program for Pre-Clinical Medical Students in Indonesia: A Mixed-Methods Study on Suitability and Appropriateness.” *BMC Medical Education* 25, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07642-5>.
- Hasanah, Maulida. “Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas V, VI SD N Nglempung, Sleman, Yogyakarta Tahun 2023,” 2023.
- Ikromi, Ziyadi Ali. “Stres Akademik Di Kalangan Santri: Analisis Literatur Mengenai Faktor-Faktor Penghambatnya.” *Eudaimonia Journal Psychology* 1, no. 2 (2025).
- Indriasari, Fika Nur, and Septiana Fathonah. “The Influence of Mindfulness and Religious Coping on the Well-Being of Adolescents in an Islamic Boarding School in Indonesia : A Cross-Sectional Study.” *Journal of Healthcare*

Administration 4, no. 1 (2025).

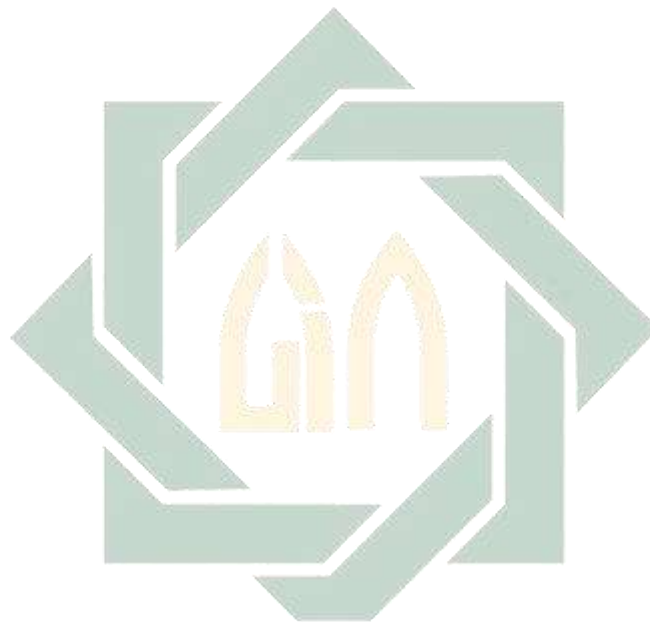
- Isdianto, Andik, Nuruddin Al Indunissy, and Novariza Fitrianti. "Peran Tafakur Islam Dalam Mengatasi Kecemasan: Integrasi Spiritualitas Qur'ani Dan Psikologi Modern." *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)* 1, no. 2 (2025).
- Isnaeni, Herliyana. "The Role Of Quantum Healing In Psychological Wellbeing." *Asian Journal of Social and Humanities* 3, no. 11 (2025). <https://doi.org/10.59888/ajosh.v3i11.599>.
- Itqoniah, Cut Fauziah, and Yufi Adriani. "The Effect of Mindfulness and Religious Coping on Elderly Mental Health." *TAZKIYA: Journal of Psychology* 9, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i2.22941>.
- Kemal, Farrel Aldrian. "Kontribusi Pemberdayaan Perempuan Di Perusahaan Alutsista (Studi Kasus Karyawan PT Sari Bahari)," 2024.
- Khafifah, Kirana Artha, Uswatun Hasanah, and Vania Zulfa. "Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Hamid." *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)* 10, no. 1 (2023).
- Komariah, Maria, Kusman Ibrahim, and Tuti Pahria. "Manajemen Stres Dengan Latihan Mindfulness Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 7, no. 4 (2022). <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2905>.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*, 1984.
- Luklukaningsih, Zuyina, and Dwi Wahyuni Uningowati. "Menurunkan Stres Akademik Melalui Intervensi Psikoterapi Berbasis Mindfulness Pada Mahasiswa Generasi Z." *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran* 3, no. 1 (2026).
- Ma'rufa, Nazula Hidayatul, Assyifa Nur Rumaisha, and Fuad Nashori. "Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa." *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3319>.
- Masrifah, Hera Wahyuni, and Jayaning Sila Astuti. "The Psychological Well-Being of Qur' an Memorization Students in Islamic Boarding Schools in Relation to Academic Stress." *Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo* 0672, no. 1995 (2024).
- Miles, Matthew B., and A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis*. Sage Publications, 2017.
- Misra, Ranjita, and Michelle McKean. "Collage Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction." *American Journal of Health Studies* 16 (2000).
- Mustafa, Swaira, Naveeda Noreen, Amna Iftikhar, and Tahreem Shafiq. "Investigating Level Of Academic Stress and Coping." *Journal of Media*

Horizons 6, no. 4 (2025).

- Naghdi, Lili, Heidi Ahonen, Pasqualino Macario, and Lee Bartel. "The Effect of Low-Frequency Sound Stimulation on Patients with Fibromyalgia: A Clinical Study." *Pain Research and Management* 20, no. 1 (2015). <https://doi.org/10.1155/2015/375174>.
- Nisa, Arinda Roisatun, and Devia Purwaningrum. "Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa." *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2023).
- Nisa, Khoirun. "Peningkatan Kesejahteraan Emosional Santri Melalui Praktik Mindfulness Dan Refleksi Spiritual." *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling* 12, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.56013/edu.v12i2.3491>.
- Nur'aeni, and Him Patry. "Mindfulness-Based Stress Reduction Techniques in Educational Settings: A New Approach to Enhance Mental Health and Learning." *Journal of Social Science Utilizing Technology* 2, no. 2 (2024).
- Nurfadilah, Utami, Munawar Rahmat, and Cucu Surahman. "Spiritual Coping Approach in Islamic Education to Reduce Students' Academic and Personal Stress." *International Journal of Islamic Studies Higher Education* 4, no. 1 (2025).
- Nurhidayah, Siti, Magdalena Hanoum, Irma Bayani, and Anizar Rahayu. "The Impact of Mindfulness-Based Interventions on Academic Stress Among High School Students." *The Journal of Academic Science* 2, no. 1 (2024).
- Nursadrina, Cut, Kurnia Rahmayanti, Melda Sofia, Herawati, Syarifah Asyura, and Pardi. "Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik: Tinjauan Psikologi Klinis The Impact Of Stress On Mental And Physical Health : A Clinical Psychology Review." *Journal of Healthcare Technology Amd Medicine* 11, no. 1 (2025).
- Onyesoh, Chibundu Onyemachi. "Relationship Between Mental Health and Risky Sexual Behaviour of Young People in Ibadan , Nigeria" IX, no. 2454 (2025). <https://doi.org/10.47772/IJRISS>.
- Pamuji, Muhammad Annas. "Konseling Islam Dengan Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Menangani Overthinking Remaja Di Kendal Ngawi." *Digilib.Uinsa*, 2023.
- Prawiyogi, Anggy Giri, Tia Latifatu Sadiyah, and Andri Purwanugraha\Popy Nur Elisa. "Pengguna Media Big Book Untuk Menumbuhkan Minat Baca Siswa Di Sekolah Dsar." *Jurnal Basicedu* 5, no. 1 (2021).
- Purwanti, Kirani Sarah, Ujang Rohman, Shalahudin Ismail, Universitas Islam, Negeri Sunan, Gunung Djati, Universitas Islam, Negeri Sunan, and Gunung Djati Bandung. "Pengaruh Frekuensi Istighfar Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi" 5, no. 1 (2025).
- Qomaruddin, and Halimah Sa'diyah. "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis

- Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan HUberman.” *Journal of Management, Accounting and Administration* 1, no. 2 (2024).
- Rajan, Anisha, Mahendra Kumar, and Pranav Raj P. “Effects of Mindfulness-Based Interventions on Perceived Stress among Non-Clinical Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Npj Mental Health Research* 5, no. 1 (2026) <https://doi.org/10.1038/s44184-026-00188-4>.
- Ramadani, Magfira, Halim Purnomo, Nur Inayah, and Amaliyah Akbar. “The Relationship between Social Adaptation , Academic Stress , and Homesickness in Islamic Boarding Schools : Moderating Effects of Prior Separation Experience and Family Attachment.” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 11, no. 2 (2025).
- Ratna Yuliana, Alvi, Wahyu Safitri, Yulia Ardianti, Dosen Institut Teknologi, Kesehatan Cendekia, Utama Kudus, Mahasiswa Institut Teknologi, Dosen Fakultas, Kesehatan Universitas Muhammadiyah, and Kendal Batang. “Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Cendekia Utama Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat* 11, no. 2 (2022).
- Ratnasari, M Ahkam Alwi, and Novita Maulidya Djalal. “Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Pada Santri.” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3, no. 4 (2024).
- Ridlo, Muhammad Rasyid, Nono Hery Yoenanto, and Nur Ainy Fardana. “2. Efek Intervensi Mindfulness Terhadap Kecemasan Pada Remaja : Sebuah Sistematis Literatur Review.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 9, no. 5 (2025). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7001>.
- Romadhoni, Rahayu Woro, and Wiwiek Widiatie. “Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stress Remaja Di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang.” *Jurnal EDUNursing* 4, no. 2 (2020): 77–86.
- Sakdiah, Halimatus, Rabiatus Adawiyah, and Anita Ariani. “Menggapai Kesejahteraan Psikologis Melalui Terapi Istighfar.” *Iconics: Proceedings of International Conference on Islamic Counseling Studies* 01, no. 01 (2024).
- Sari, Prima Intan Ratna, Risma Ayu Sulityowati, Noer Aini Eldi, Muhammad Ilham Wakita, and Setianingrum Prima Intan. “Kajian Literatur Tentang Pengaruh Mindfulness Terhadap Pengurangan Stres Akademik Pada Mahasiswa” 3, no. 1 (2025).
- Syafii, Hisyam, Halim Purnomo, and Husain Azhari. “Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Dalam Mengurangi Academic Anxiety Pada Mahasiswa Kehidupan Yang Sering Kali Terabaikan . Kesejahteraan Psikologis Mencakup.” *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah* 4, no. 2 (2024).
- Triyuliasari, Anisah, Ni’matuzahroh, and Zainul Anwar. “Stress Management Strategies to Reduce Academic Stress in Modern Islamic Boarding School Students.” *Al-Hayati Journal of Islamic Education* 9, no. 2 (2025).

- Vebiyani, Amanda Diva, and Niken Widi Astuti. "Peran Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X Jakarta." *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 6, no. 1 (2026).
- Virgiawan, A M Luthfi, Wahyuddin Abdullah, Mukhtar Lutfi, Ekonomi Syariah, Universitas Islam, and Negeri Alauddin. "Mixed Method Research 1,2,3." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2001 (2025).
- Yusuf, Nur Mawakhira, and Jannatul Ma'wa Yusuf. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik." *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020).
- Zinn, Jon Kabat -. *Full Catastrophe Living*. New York: Delacorte, 1990. <https://doi.org/10.2307/j.ctt20mvcc8>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A