

**PENGARUH TERAPI DZIKIR ISTIGHFAR UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA KLIEN
KELAS 4 PENYANDANG MASALAH
KESEJAHTERAAN SOSIAL (PMKS) SIDOARJO
SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat



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

Oleh:

Moch. Calvin Fikril Hidayat

NIM. 07040621091

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

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moch. Calvin Fikril Hidayat

NIM : 07040621091

Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Dzikir Istighfar Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Klien Kelas 4 Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Sidoarjo.

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang di rujuk sumbernya.

Surabaya, 11 Februari 2025

Saya yang menyatakan,



Moch. Calvin Fikril Hidayat

NIM 07040621091

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan dibawah ini dosen pembimbing sebagai persetujuan melanjutkan sidang skripsi untuk:

Nama : Moch. Calvin Fikril Hidayat
NIM : 07040621091
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Dzikir Istighfar Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Klien Kelas 4 Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Sidoarjo.

Disetujui pada 18 Februari 2025 oleh dosen pembimbing.

Surabaya, 18 Februari 2025
Pembimbing,



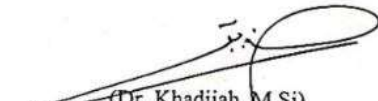
Dr. Khadijah, M.Si

196611101993032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Pengaruh Terapi Dzikir Istighfar Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Klien Kelas 4 Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Sidoarjo." Yang ditulis oleh Moch. Calvin Fikril Hidayat ini telah diujikan dalam sidang skripsi di depan Tim Penguji pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.


Penguji I



(Dr. Khadijah, M.Si)
NIP. 196611101993032001


Tim Penguji

Penguji II




(Dr. Isa Anshori, M.Ag)
NIP. 197306042005011007

Penguji III



(Dr. Nasruddin, S.Pd, STh.I MA)
NIP. 197308032009011005

Penguji IV



(Syaifulloh Yazid, MA)
NIP. 197910202015031001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003



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 : Moch. Calvin Fikril Hidayat
NIM : 07040621091
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : calvinfidayat@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (...)

yang berjudul :

Pengaruh Terapi Dzikir Istighfar Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Klien Kelas 4

Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) 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, 17 Maret 2025

Penulis


(Moch. Calvin Fikril Hidayat)

ABSTRAK

Moch. Calvin Fikril Hidayat, Nim (07040621091), “Pengaruh Terapi Dzikir Istighfar Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Klien Kelas 4 Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Sidoarjo.”. Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Stres menjadi salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik serta mental. Di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial, Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Sidoarjo, stres menjadi tantangan bagi klien kelas 4 yang membutuhkan pendekatan terapeutik untuk mengurangi dampak negatifnya. Terapi dzikir istighfar dipilih sebagai alternatif intervensi karena memiliki potensi dalam meredakan stress dan memberikan ketenangan batin. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh terapi dzikir istighfar dalam menurunkan tingkat stres pada klien kelas 4 di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif berbasis *field research* dengan desain *Experimental Pre-Test – Post-Test Control Group Design*. Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan terapi dzikir istighfar, serta kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi tersebut. Data dikumpulkan melalui pengukuran tingkat stres sebelum dan setelah intervensi menggunakan instrument *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) 42 yang telah teruji validitasnya. Hasil analisis data menggunakan SPSS 16 for Windows menunjukkan bahwa terapi dzikir istighfar berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres. Berdasarkan hasil uji statistik *paired samples t-test*, *Pearson correlation*, dan *Wilcoxon signed ranks test*, didapatkan nilai signifikansi (p-value) yang lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi dzikir istighfar dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk mengurangi stres pada klien kelas 4 di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.

Kata Kunci: Terapi dzikir istighfar, Stress

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	v
RIWAYAT HIDUP	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12
F. Kajian Terdahulu	12
G. Metode Penelitian	27
H. Hipotesis Penelitian	32
I. Sistematika Pembahasan.....	35
BAB II STRESS DAN TERAPI DZIKIR ISTIGHFAR.....	42
A. Stress	42
1. Pengertian Stress	42
2. Jenis-Jenis Stress.....	48
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress.....	53
4. Teori Stress	56
5. Dampak-Dampak Stress.....	60
B. Terapi Dzikir Istighfar	65
1. Pengertian Terapi	65
2. Pengertian Dzikir	72

3. Pengertian Istighfar	76
4. Konsep Terapi Dzikir Istighfar	79
5. Aspek Psikologis dalam Terapi Dzikir Istighfar	81
6. Manfaat Terapi Dzikir Istighfar	84
BAB III SEJARAH, LOKASI DAN SAMPEL PENELITIAN	88
A. Sejarah Singkat Dan Fungsi Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo	88
1. Sejarah Singkat	88
2. Fungsi dan Tugas Pokok	91
B. Proses Pelayanan Kesejahteraan Sosial	93
1. Alur Proses Pelayanan Kesejahteraan Sosial	93
2. Program Pelayanan Kesejahteraan Sosial	94
C. Prosedur Dan Mekanisme Terapi Dzikir Istighfar	97
D. Instrumen dan Tingkat Stress Klien Di Balai PMKS Sidoarjo	107
BAB IV PENGARUH TERAPI DZIKIR ISTIGHFAR TERHADAP TINGKAT STRESS KLIEN KELAS 4 PMKS SIDOARJO	118
A. Tingkat Stress Klien Kelas 4 PMKS Sidoarjo Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Dzikir Istighfar	118
B. Pengaruh Terapi Dzikir Istighfar Terhadap Penurunan Tingkat Stress Klien Kelas 4 PMKS Sidoarjo	127
BAB V PENUTUP.....	134
A. Kesimpulan	134
B. Saran	135
1. Saran untuk Lembaga Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Sidoarjo	135
2. Saran untuk Pengembangan Ilmu Pengetahuan	135
3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya	136
DAFTAR PUSTAKA	137
LAMPIRAN.....	147

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Kuesioner DASS 42	112
Tabel 1. 2 Indikator Penilaian DASS 42	112
Tabel 1. 3 Aspek Stressor	113
Tabel 1. 4 Nilai Pre Test-Post Test EG.....	119
Tabel 1. 5 Nilai Pre test-Post Test CG.....	119
Tabel 1. 6 Uji Normalitas	121
Tabel 1. 7 Uji Paired Samples T-Test.....	122
Tabel 1. 8 Uji Korelasi	123
Tabel 1. 9 Uji Wilcoxon Signed Ranks Test.....	124
Tabel 1. 10 Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon	126



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah. "SPSS Adalah - Pengertian, Sejarah, Fungsi, Kepanjangan." Accessed January 28, 2025. <https://rumusrumus.com/spss-adalah/>.
- Abdul Halik, Mujiburrohman, Ibnu Ali, and Jamiliya Susantin. "Istighfar Sebagai Pemecah Segala Permasalahan (Penafsiran Ayat Al-Qur'an Tentang Istighfar)." *Jurnal Ahsana Media* 8, no. 2 (2022): 177–86. <https://journal.uim.ac.id/index.php/ahsana/article/view/1476/916>.
- Agustin, Freshilia. *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kecamatan Melinting, Kabupaten Lampung Timur. Tesis*, 2023.
- Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, Wan Sharazad Wan Sulaiman. "Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi." *Jurnal Dakwah Tabligh* 14, no. 1 (2013): 141–51.
- Aisyatin Kamila. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2022): 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.
- Alang, Haq Asrul. "Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour)." *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 7, no. 1 (2020): 22–41.
- "Apa Itu Stres? | UNICEF Indonesia." Accessed October 7, 2024. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>.
- Arianti, Widia, and Irwanto Irwanto. "Stres Kerja: Penyebab, Dampak Dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal)." *Psikodimensia* 20, no. 2 (2021): 207–18. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3693>.
- Aswidiyanto, Yuda, and Soedjarwo. "Peran Instruktur Dalam Pelatihan Keterampilan Sulam Di Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo." *Jurnal Pendidikan Untuk Semua* 4, no. 1 (2020): 16–31.

<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpls/index>.

Bungin, M. Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 1st ed. Jakarta: Prenada Media Group, 2005.

Bunyamin, Andi. “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis.” *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 145.
<https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.

Candra, Panji Arya. “Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Berlebihan Pada Kalangan Pengangguran Usia Dewasa Di Karang Baru Selatan,” 2021, 1–73.

Daulay, Maslina. “Implementasi Bimbingan Konseling Islam Dalam Stres.” *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2021): 283–96. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>.

Diana, Vidya. *Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental)*. Halodoc.Com, 2019. https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf.

“Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur.” Accessed December 20, 2024.
<https://dinsos.jatimprov.go.id/profil/upt/show/26>.

“Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur.” Accessed December 20, 2024.
<https://dinsos.jatimprov.go.id/detail-berita-publik/pemprov-jatim-balai-prs-pmks-sidoarjo-terima-pm-baru-rujukan-dinsos-gresik>.

“Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur.” Accessed December 20, 2024.
<https://dinsos.jatimprov.go.id/detail-berita-publik/pemprov-jatim-balai-prs-pmks-sidoarjo-gelar-kegiatan-rekreatif-game-outdoor-bagi-pm>.

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

- EG, Sampel Kelompok. “*Observasi Kliem.*” Sidoarjo, 2025.
- EG, Sampel Kelompok. “*Wawancara Kliem.*” Sidoarjo, 2025.
- Etikan, Ilker. “Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling.” *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>.
- Farid Abdul Ghofur, Nurjannah. “Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Anixiety.” *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* IV, no. 1 (2024): 1–15.
- Firdaus, Wahyu, and Muhammad Sholeh Marsudi. “Konseling Remaja Yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior.” *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* 6, no. 1 (2021): 15–24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>.
- Furness, Amanda. “Acute, Episodic and Chronic Stress - What’s the Difference? - .” Accessed October 23, 2024. <https://www.in-equilibrium.co.uk/acute-episodic-and-chronic-stress-whats-the-difference/>.
- Gasril, Pratiwi, Yeni Devita, and Nanang Fadli. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal.” *MAHESA : Malahayati Health Student Journal* 4, no. 3 (2024): 847–55. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i3.13759>.
- Hamdani, Muslem. “Zikir Sebagai Media Dakwah Dan Edukasi.” *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* 10, no. 4 (2020): 726–30.
- Handayani, Trisni, Dian Ayubi, and Dien Anshari. “Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa Dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental.” *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 2, no. 1 (2020): 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>.
- Jannah, Nurul, and Muskhah Eko Riyadi. “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap

Skala Nyeri Pasien Post Operasi.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 10, no. 1 (2021): 77. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i1.2256>.

Jensen, Henrik. “Pentingnya Mengembangkan Keterampilan Coping Untuk Kesejahteraan Mental.” DarwynHealth, 2024.
<https://www.darwynhealth.com/healthy-living/preventive-care/mental-health-prevention-strategies/building-resilience-and-coping-skills/the-importance-of-developing-coping-skills-for-mental-well-being/?lang=id>.

Kartikasari, Mada, and 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>.

Khasanah, Dwi Uswatun, Fatchurrozak Himawan, and Suparjo Suparjo. “Kombinasi Istighfar, Syukur Dan Emotional Freedom Technique Dapat Menurunkan Tingkat Stres Penyandang Diabetes Mellitus.” *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)* 14, no. 2 (2023): 66–73. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.556>.

Klien EG. “Wawancara Respon Klien Saat Terapi Dzikir Istighfar.” Sidoarjo, 2025.

Kurniasari, Lia, Lely Mustikarani, and Ghozali Ghozali. “Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Narapidana Perempuan.” *Faletehan Health Journal* 8, no. 03 (2021): 210–15. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.228>.

Kusumadewi, Sri, Hepi Wahyuningsih, Teknik Informatika, Universitas Islam Indonesia, Universitas Islam Indonesia, and Penulis Korespondensi. “Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model for Assessment of Depression, Anxiety and Stress Disorders Based on Dass-42” 7, no. 2 (2020): 219–28. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>.

- Latif, Umar. "Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 28. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Luthffia, dr. Audiza. "Prognosis Gangguan Stres Akut - Alomedika." Accessed October 23, 2024. <https://www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/gangguan-stres-akut/prognosis>.
- 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): 52–61. <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3319>.
- Mailani, Fitri. "Terapi Komplomentor Dalam Keperawatan." *CV. Eureka Media Aksara*, 2023, 91. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- Mayangsari. "Penggunaan Tools Assesment Biopsikosial Dan Spiritual Anak Yang Menjadi Korban Perceraian Orang Tua." *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 7, no. 1 (2018): 41–50. <https://doi.org/10.15408/empati.v7i1.10002>.
- Mendila, Victor. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Anggota Polisi Kepolisian Resor Mappi." *Jurnal Ilmu Hukum, Humaniora Dan Politik* 1, no. 4 (2021): 427–32. <https://doi.org/10.38035/jihhp.v1i4.729>.
- "Mengenal Metode Psikoterapi & Kapan Kita Sebaiknya Ke Psikolog." Accessed October 22, 2024. <https://tirto.id/mengenal-metode-psikoterapi-kapan-kita-sebaiknya-ke-psikolog-gboQ>.
- Muhid, Abdul. *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik Dengan SPSS for Windows*. Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2012.

- Muniruddin, Muniruddin. “Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim.” *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 6, no. 1 (2018): 17. <https://doi.org/10.37064/jpm.v6i1.4982>.
- Munjirin, Ahmad. “Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019,” 2020.
- Musabiq, Sugiarti, and 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>.
- Nadiaskara, Salma Nabilaputri, Etriyel MYH, Ennesta Asri, and Arina Widya Murni. “Pengaruh Zikir Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Ketiga Pendidikan Dokter Universitas Andalas.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 3, no. 2 (2022): 184–90. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v3i2.985>.
- Nasrul, Erdy. “Hadits Tentang Istighfar Yang Bisa Beri Solusi Dan Rezeki | Republika Online,” 2024. <https://iqra.republika.co.id/berita/s6ovp1451/hadits-tentang-istighfar-yang-bisa-beri-solusi-dan-rezeki>.
- Nazli, Muammar, and Meutia Chaizuran. “Efektivitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi.” *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery* 1, no. 1 (2020): 54–67. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>.
- Nur, Lina, and Hidayati Mugi. “Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi.” *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021): 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>.
- Nurhuda, S. P., & Ayasha, S. S. “Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental.” *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni* Vol. 2 No., no. 1 (2023): 92–96. <https://www.jurnal.minartis.com/index.php/jishs/article/view/1324/1180>.
- Nurtanti, Susana. “Analisis Tingkat Ansietas Dan Stres Saat Menghadapi

Penilaian Akhir Semester Pada Mahasiswa Akper Giri Satria Husada Wonogiri” 13, no. 1 (2024): 1–23.

Pratiwi, Amalia, and Rahmawati Arni. “Studi Kasus Penerapan Terapi Dzikir Pada Pasien Gangguan Persepsi (Halusinasi Pendengaran) Diruang Arjuna RSUD Banyumas.” *Jurnal Ilmu Sosial* 1, no. 6 (2022): 315.
<https://www.bajangjournal.com/index.php/JISOS/article/view/2727>.

Putra, Muhammad Afianda. “Analisis Dampak Stres Kronis Pada Kesejahteraan Mental.” *Literacy Notes* 1, no. 1 (2023): 1–8.

Putri, Aulia Rahma. “Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Emosi Negatif Remaja Di LPKA Kelas II Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru,” 2022.
[http://repository.uin-suska.ac.id/60336/2/SKRIPSI SKRIPSI AULIA RAHMI PUTRI.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/60336/2/SKRIPSI%20SKRIPSI%20AULIA%20RAHMI%20PUTRI.pdf).

Putri Ayu Karunia. “Balai Laboratorium Kesehatan Dan Kalibrasi.” *Kalibrasi*, 2022. <https://labkes.jogjaprovo.go.id/artikel/detail/memahami-stres-jenis-gejala-penyebab-dan-cara-mengelola>.

Rahman, Syahnur. “Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia.” *Jurnal Penelitian Pendidikan* 16, no. 1 (2016).
<https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480>.

Rahmawati, Teti. “Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat.” *Jurnal Masyarakat Mandiri* 5, no. 1 (2021): 8–11.

Ramadhan, Yoga Achmad, and Ayu Kusumadewi Hudi Saputri. “Pelatihan Relakasi Dzikir Untuk Menurunkan Stres Santri Rumah Tahfidz ‘ Z .’” *Motiva : Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (2019): 8–16.

Rialmi, Zackharia. “Manajemen Konflik & Stres.” *Widina Bhakti Persada*, 2021, 27.

Rika Sylvia NH. “Efektivitas Terapi Zikir Istigfar Untuk Mereduksi Kecemasan

Pada Perempuan Pasien Kanker Payudara,” 2024.

Rismawan, Alfian. “Stres Kronis – Laboratorium Anatomi | Departemen Anatomi FK-KMK UGM.” Accessed October 23, 2024. <https://lab-anat.fk.ugm.ac.id/penelitian/publikasi/stres-kronis/>.

Rosmin Ilham, Hamna Vonny Lasanuddin, Miranti Abdullah. “Penerapan Terapi Dzikir Meditasi Pada Lansia Yang Mengalami Stres.” *Jurnal Ventilator (Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan)* 1, no. 2 (2023): 14–23.

Ruhil Fithry. “Intervensi Terapi Dzikir Dalam Meningkatkan Psychological Well Being Lansia: Literatur Review.” *Nathiqiyah* 5, no. 1 (2022): 1–8. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v5i1.390>.

Ruidahasi, Trya Dara, Mada Kartikasari, and H. Fuad Nashori. “Validasi Modul Terapi Zikir Istigfar 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>.

Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei. “Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi).” *Jurnal Basicedu* 4, no. 3 (2020): 733–39. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>.

Shafira, Nadia, and Fenty Zahara Nasution. “Peran Stres Kerja Positif (Eustress) Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan.” *Psikologi Prima* 5, no. 2 (2022): 60–67. <https://doi.org/10.34012/psychoprime.v5i2.3129>.

Sidoarjo, Balai PRS PMKS. “PPT Profil Balai PRS PMKS Sidoarjo.” Sidoarjo: Balai PRS PMKS Sidoarjo, 2024.

Stigler, Stephen M. “Francis Galton’s Account of the Invention of Correlation.” *JSTOR: Statistical Science* Vol. 4, No (1989). <https://www.jstor.org/stable/2245329>.

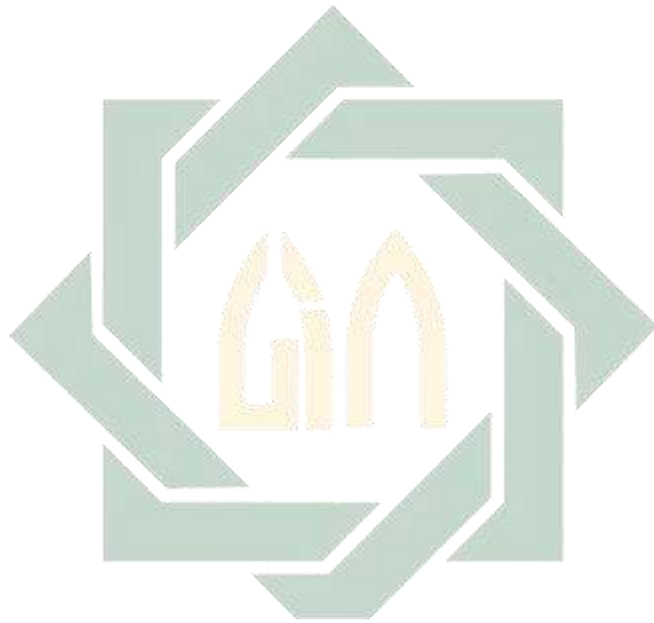
“Surat Ar-Ra’d Ayat 28: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU

- Online.” Accessed September 12, 2024. <https://quran.nu.or.id/ar-ra'd/28>.
- “Surat Az-Zumar Ayat 53: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online.” Accessed February 5, 2025. <https://quran.nu.or.id/az-zumar/53>.
- Suryadi, Moh. “Istighfar Dalam Al-Qur’an.” *Skripsi* 33, no. 1 (2022): 1–94.
- Sutioningsih, Suci, Sri Suniawati, and Suhuda Hamsanikeda. “Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia.” *Jurnal Keperawatan Profesional* 7, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>.
- Syaha, Almasdi, and Universitas Riau. *Buku Metodologi Penelitian, Edisi Revisi Tahun 2021*, 2021.
- Trikusuma, Gusti Ayu Ardhia Candra, and Wiwin Hendriani. “Distres Psikologis Di Masa Pandemi COVID 19: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis.” *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 6, no. 2 (2021): 106. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.106-116>.
- Ulfa, Lutfiana, and Muhammad rizqi Fahriza. “Faktor Penyebab Stress Dan Dampaknya Bagi Kesehatan.” *Psikologi Kesehatan* 2, no. 1 (2021): 12.
- Umjani, Siti Umi. “Dampak Positif Coping Stress Terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 1, no. 2 (2024): 115–27. <https://doi.org/10.29300/istisyfa.v1i2.2420>.
- Wah, Nornadiah Mohd Razali and Yap Bee. “Normalization of the Kolmogorov–Smirnov and Shapiro–Wilk Tests of Normality.” *Biometrical Letters* 52, no. 2 (2015): 85–93. <https://doi.org/10.1515/bile-2015-0008>.
- Yusof, Nurul Izzah Atirah Binti Mohd. “Terapi Dzikir Dan Doa Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur’an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia,” 2023, 1–23.
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. 1st ed. Jakarta: Kencana, 2014.

Yusuf, Muhammad. "Terapi Mengatasi Kesedihan Menurut Al-Kindi." *Skripsi*, 2012, Hal. 38-39.

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/14769>.

"Zikir." Accessed March 10, 2025. <https://islamweb.net/id/article/226258/Zikir>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

LAMPIRAN

	<p>PRE TEST</p>	
	<p>TREATMENT</p>	
	<p>TREATMENT</p>	
	<p>POST TEST 1</p>	
	<p>TREATMENT</p>	

 <p>16 Jan 2025 13:09:15 333° NW No.232 Gang Bima Sakti Lemahputro Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur Altitude:26.0m Speed:2.9km/h Index number: 166</p>	TREATMENT	 <p>16 Jan 2025 15:34:24 307° NW 227 Jalan Kwadengan Utara Lemahputro Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur Altitude:108.0m Speed:1.4km/h Index number: 173</p>
 <p>18 Jan 2025 15:41:33 107° E No.232 Gang Bima Sakti Lemahputro Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur Altitude:37.0m Speed:0.0km/h Index number: 215</p>	POST TEST 2	 <p>18 Jan 2025 14:44:33 68° E No.232 Gang Bima Sakti Lemahputro Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur Altitude:41.0m Speed:0.0km/h Index number: 209</p>
 <p>27 Jan 2025 15:21:49 354° NW 227 Jalan Kwadengan Utara Lemahputro Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur Altitude:32.0m Speed:2.9km/h Index number: 226</p>	TREATMENT	 <p>27 Jan 2025 12:48:13 65° NE No.232 Gang Bima Sakti Lemahputro Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur Altitude:49.0m Speed:1.8km/h Index number: 222</p>
 <p>30 Jan 2025 13:10:02 126° SE 227 Jalan Kwadengan Utara Lemahputro Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur Altitude:14.0m Speed:14.1km/h Index number: 227</p>	TREATMENT	 <p>30 Jan 2025 15:14:35 330° NW No.232 Gang Bima Sakti Lemahputro Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur Altitude:12.0m Speed:7.0km/h Index number: 232</p>
 <p>1 Feb 2025 14:47:38 223° SW No.232 Gang Bima Sakti Lemahputro Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur Altitude:31.0m Speed:0.0km/h Index number: 286</p>	POST TEST 3	 <p>1 Feb 2025 11:37:48 140° SE No.232 Gang Bima Sakti Lemahputro Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur Altitude:48.0m Speed:0.0km/h Index number: 260</p>