

**Penerapan Terapi Dzikir dan Stimulasi Bilateral Teknik *Butterflyhug* dalam
Menanggulangi Stress Pada Anggota Polri (Bintara Remaja)
di Kepolisian Daerah Jawa Timur**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S.Ag)
Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



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

Oleh:

Danta Rea Damayanti Suharto
07020621025

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Danta Rea Damayanti Suharto

NIM : 07020621025

Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Penerapan Terapi Dzikir dan Stimulasi Bilateral Teknik *Butterflyhug*
dalam Menanggulangi Stress Pada Anggota Polri (Bintara Remaja) di Kepolisian
Daerah Jawa Timur

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

Surabaya, 2 Januari 2025

Saya yang menyatakan



Danta Rea Damavanti Suharto
NIM : 07020621022

PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Danta Rea Damayanti Suharto

NIM : 07020621025

Judul Skripsi : Terapi Dzikir dan Stimulasi Bilateral (*Butterflyhug*) dalam Menanggulangi Stress Pada Anggota Polri (Bintara Remaja) di Kepolisian Daerah Jawa Timur

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan Seminar Proposal.

Surabaya, 30 September 2024

Dosen Pembimbing

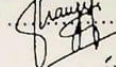
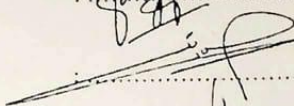
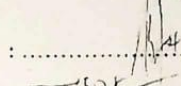
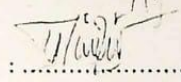


Herlivana Ismaeni, M.Psi, Psikolog
NIP. 198210292023212020

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini berjudul "Penerapan Terapi Dzikir dan Stimulasi Bilateral Teknik *Butterflyhug* dalam Menanggulangi Stress Pada Anggota Polri (Bintara Remaja) di Kepolisian Daerah Jawa Timur" yang ditulis oleh Danta Rea Damayanti Suharto telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 5 Maret 2025.

TIM PENGUJI

1. Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog : 
2. Dr. Dra. Khadijah M.Si : 
3. Dr. Nasruddin, S.Pd,STh.I MA : 
4. Muhammad Nikmal Anas Alhadi, S.Ag, MA. : 

Surabaya, 5 Maret 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Abdul Kadir Rivadi, 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 : Danta Rea Damayanti Suharto
NIM : 07020621025
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : ddamayantisuharto@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 : Peran Terapi Dzikir dan Stimulasi Bilateral Teknik *Butterflyhug* dalam Menanggulangi Stress Pada Anggota Polri (Bintara Remaja)

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, 19 Maret 2025

Penulis

(Danta Rea Damayanti Suharto)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran Terapi Dzikir dan Stimulasi Bilateral Teknik *Butterflyhug* dalam menanggulangi Stress Anggota Polri (Bintara Remaja) di Kepolisian Daerah Jawa Timur. Metodologi yang digunakan yaitu pendekatan penelitian *applied* Kualitatif, dimana peneliti menggunakan instrumen pengumpulan mix data antara kualitatif dan kuantitatif. Kuantitatifnya berupa pengumpulan data pengisian kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), sedangkan kualitatifnya berupa pengumpulan data wawancara dan observasi. Peneliti menggunakan teknik *random sampling* yang dimana responden yang dilibatkan di dalam penelitian ini dipilih secara acak yaitu yang memiliki kategori tingkat stress sedang dan stress berat berdasarkan pengisian kuesioner. Responden pada penelitian ini berjumlah 10 orang yang merupakan anggota Polri (Bintara Remaja). Lalu, dilakukan skrining dari 10 orang tersebut ternyata didapatkan 2 yang sesuai dengan kategori *random sampling* yaitu kategori tingkat stress sedang dan berat. Hasil analisis yang didapatkan yaitu terapi dzikir dan *butterflyhug* berperan menurunkan tingkat stress yang awalnya responden 1 sebelum diberikan terapi memiliki kategori tingkat stress berat dengan total skor 33 dan setelah diberikan terapi menjadi tidak stress dengan total skor 2. Begitu juga dengan responden 2 sebelum diberikan terapi memiliki kategori tingkat stress sedang dengan total skor 21 dan setelah diberikan terapi menjadi tidak stress dengan total skor 3. Jadi terapi dzikir dan *buterrflyhug* ini berperan dapat menurunkan tingkat stress pada seseorang, membuat hati menjadi lega, tenang, damai, tidak mudah gelisah, lebih memiliki pikiran positif mengenai kegiatan yang sedang terjadi dan lebih mendekati diri kepada Allah SWT. Selain itu, hasil dari penelitian ini didapatkan data bahwa faktor stress antara lain disebabkan karena adanya tekanan dari atasan, tempat tinggal yang kurang layak, adanya kasus perselingkuhan dan permasalahan pada pekerjaan.

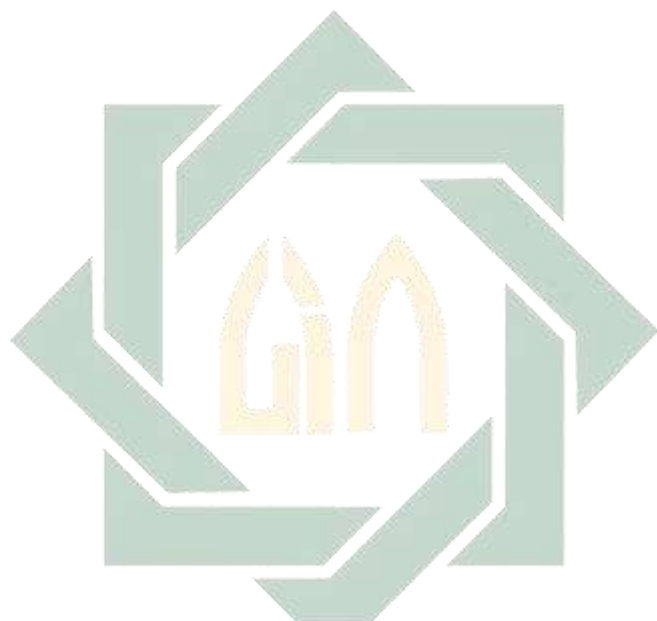
Kata Kunci: Dzikir, Stimulasi Bilateral Teknik *Butterflyhug*, Stress

DAFTAR ISI

| | |
|--|--------------|
| SAMPUL DALAM..... | ii |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN..... | iii |
| PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL..... | iv |
| PERSETUJUAN SEMINAR HASIL | v |
| PENGESAHAN SKRIPSI..... | iv |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | |
| KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | vii |
| RIWAYAT HIDUP..... | viii |
| MOTTO | ix |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| LEMBAR PERSEMBAHAN..... | xii |
| ABSTRAK | xiii |
| DAFTAR ISI..... | xvi |
| DAFTAR TABEL | xvii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 12 |
| C. Tujuan Penelitian | 12 |
| D. Manfaat Penelitian | 13 |
| E. Penelitian Terdahulu | 13 |
| F. Metodologi..... | 17 |
| 1. Jenis Penelitian | 18 |
| 2. Teknik Pengumpulan Data | 19 |
| A. Sumber Data Primer..... | 19 |
| B. Sumber Data Sekunder | 26 |
| 3. Analisis Data..... | 27 |
| G. Sistematika Pembahasan..... | 28 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Terapi Dzikir | 30 |
| 1. Pengertian | 30 |
| 2. Tujuan..... | 32 |
| 3. Manfaat | 34 |

| | |
|--|-----------|
| B. Stimulasi Bilateral (<i>Butterflyhug</i>) | 36 |
| C. Stress | 38 |
| 1. Pengertian | 38 |
| 2. Sumber Stress | 40 |
| 3. Tanda-tanda dan Gejala Stress..... | 42 |
| D. Peran Dzikir Dalam Menanggulangi Stress | 45 |
| E. Peran Butterflyhug Dalam Menanggulangi Stress | 46 |
| BAB III PENYAJIAN DATA | |
| A. Deskripsi Seputar Lokasi Penelitian | 49 |
| 1. Latar Belakang Kepolisian Daerah Jawa Timur | 49 |
| B. Sasaran atau Subjek Penelitian | 50 |
| C. Waktu Penelitian..... | 50 |
| D. Deskripsi Subjek atau Data Klien Keseluruhan..... | 50 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Tingkat Stress Pada Bintara Remaja di Kepolisian Daerah Jawa Timur Sebelum Diberikan Terapi | 57 |
| 1. Hasil Skrining Tingkat Stress Pada Bintara Remaja | 57 |
| 2. Panduan Kategori Tingkat Stress | 58 |
| 3. Subjek yang Dilibatkan Dalam Penelitian | 58 |
| a. Hasil Tingkat Stress Pada Bintara Remaja Sebelum Diberikan Terapi | 58 |
| b. Hasil Wawancara Pada Bintara Remaja Sebelum Diberikan Terapi | 59 |
| B. Pelaksanaan Terapi | 65 |
| 1. Waktu | 65 |
| 2. Tempat | 65 |
| 3. Penerapan Terapi..... | 65 |
| a. Terapi Dzikir | 65 |
| b. Terapi <i>Butterflyhug</i> | 68 |
| C. Hasil Terapi Bintara Remaja di Kepolisian Daerah Jawa Timur Setelah Diberikan Terapi | 70 |
| 1. Hasil Tingkat Stress Pada Bintara Remaja Setelah Diberikan Terapi | 70 |
| 2. Hasil Wawancara Pada Bintara Remaja Setelah Diberikan Terapi | 71 |
| 3. Hasil Observasi | 74 |
| D. Hasil Analisis Penelitian..... | 75 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 79 |
| B. Saran | 80 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 82 |
| LAMPIRAN | |
| A. Kuesioner | 87 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| B. Daftar Kehadiran | 90 |
| C. Dokumentasi | 91 |
| D. Hasil Verbatim Wawancara..... | 93 |
| E. Modul Terapi | 102 |
| F. Panduan Observasi..... | 107 |
| G. Panduan Wawancara..... | 109 |
| H. Surat Izin Penelitian..... | 111 |



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

| | |
|---|-----|
| Tabel 1 Hasil Skrining Narasumber Keseluruhan | 57 |
| Tabel 2 Hasil Tingkat Stress Narasumber Sebelum Diberikan Terapi..... | 59 |
| Tabel 3 Hasil Wawancara Sebelum Terapi Klien Pertama | 59 |
| Tabel 4 Hasil Wawancara Sebelum Terapi Klien Kedua | 63 |
| Tabel 5 Hasil Tingkat Stress Narasumber Setelah Diberikan Terapi..... | 70 |
| Tabel 6 Hasil Wawancara Sesudah Terapi Klien Pertama | 71 |
| Tabel 7 Hasil Wawancara Sesudah Terapi Klien Kedua..... | 72 |
| Tabel 8 Hasil Observasi..... | 74 |
| Tabel 9 Hasil Rekapitulasi | 75 |
| Tabel 10 Kuesioner Skala HARS | 87 |
| Tabel 11 Hasil Verbatim Klien Pertama Sebelum Terapi | 93 |
| Tabel 12 Hasil Verbatim Klien Kedua Sebelum Terapi | 96 |
| Tabel 13 Hasil Verbatim Klien Pertama Sesudah Terapi..... | 99 |
| Tabel 14 Hasil Verbatim Klien Kedua Sesudah Terapi..... | 100 |
| Tabel 15 Indikator Penilaian Observasi | 107 |

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|-----------|
| Gambar 1 Absensi Penyebaran Kuesioner | 90 |
| Gambar 2 Absensi Pertemuan Terapi Pertama..... | 90 |
| Gambar 3 Absensi Pertemuan Terapi Kedua | 90 |
| Gambar 4 Absensi Pertemuan Terapi Ketiga | 90 |
| Gambar 5 Absensi Pertemuan Terapi Keempat..... | 90 |
| Gambar 6 Absensi Pertemuan Terapi Kelima..... | 90 |
| Gambar 7 Absensi Pertemuan Terapi Keenam | 91 |
| Gambar 8 Wawancara Bersama Klien 1 | 91 |
| Gambar 9 Wawancara Bersama Klien 2..... | 91 |
| Gambar 10 Terapi Bersama | 91 |
| Gambar 11 Terapi Individu | 91 |
| Gambar 12 Pengisian Kuesioner Sebelum Pemberian Terapi | 92 |
| Gambar 13 Pengisian Kuesioner Sesudah Pemberian Terapi..... | 92 |
| Gambar 14 Foto Bersama Responden Keseluruhan | 92 |
| Gambar 15 Foto Bersama Narasumber..... | 92 |



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah* 17, no. 33, 2019.
- Al-Ghazali, I. (1984). *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalb Ter. Ismail Yakub Jilid 41*. Jakarta: Tirta Mas.
- Amin, S. M. (n.d.). Energi Dzikir.
- Andhita, S. R. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Dibidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Anis Yuliana, M. A. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023 . *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 58-72.
- Anshori, A. (2003). *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anwar Rosihon, *Kamus Tasawuf*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Aqil Said Siroj. *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial, Mengedepankan Islam Sebagai Inspirasi Bukan Aspirasi*.
- Arifin, Arifin. (2020) Metodologi Penelitian Pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*.
- Astuti, N. A. (2024). Butterfly Hug Sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 133-37.
- Athaillah, A. Mengaji Tajul. *Arus: Rujukan Utama Mendidik jiwa*, 119.
- Athailla I.A.S. *Zikir Penenteram Hati (Judul Asli: Miftah-ul-Falah)*. zaman..
- Azhar, K. B. (2020). Metodologi Penelitian Hukum Sebagai Instrumen Mengurai Permasalahan Hukum Kontemporer. *Jurnal Gema Keadilan* 7, no. 1, 20-33.
- Azwar, S. (2003). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakar Abu Atjeh. *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian Tentang Mistik*. Solo: Ramadhani.
- Basyrul Muhammad Basyrul Muvid. (2020). *Manajemen Tasawuf*. Yogyakarta: FORUM Grup Relasi Inti Media.
- Benuf, Kornelius and Muhamad Azhar. (2020). Metodologi Penelitian Hukum sebagai

- Instrumen Mengurai Permasalahan Hukum Kontemporer,” *Gema Keadilan* 7, no. 1.
- Bowo, Andi Purwanto. (2020). Resiliensi Dan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Polisi Lalu Lintas. *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9.
- Br, Ronalen S, Taufianie Rossita, and Diah Tepi Rahmawati. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 03.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cholifah, S. (2022). *Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya*. Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Ekawarna. *Manajemen Konflik Dan Stres*, h. 204.
- Engel Dwi and Nazwa Zakiatu Salma. (2024). Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi. *An Najah: Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Keagamaan*.
- Fadliansyah, Azis. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Stres Pada Santriwati Baru Di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat. Skripsi, Universitas Teuku Umar Meulaboh, Aceh Barat.
- Giriant, P. W. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety On Elderly. *Jurnal Ners dan Kebidanan*.
- Hafida. (2023). *Pengaruh Kombinasi Metode Butterflyhug dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja*. Skripsi Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- hafida, Z. E. (2023). Pengaruh Kombinasi Metode Butterflyhug dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 190-202.
- Hakim, L. N. (2013). Ulasan metodologi kualitatif: Wawancara terhadap elit. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 4(2).
- Hamdah Dr Ya'qub. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*.
- Hasan. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta, Grasindo.

- Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 10 Desember 2024.
- Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 10 dan 18 Desember 2024.
- Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 10 dan 26 Desember 2024.
- Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 28 Desember 2024.
- Hornby. *oxford advanced learner's dictionary*. new york: oxford university press.
- Hidayah. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Penghuni Lembaga Pemasyarakatan Wanita Semarang. Skripsi: Fakultas Keperawatan.
- J Abdul Basit. *Konseling Islam*. Depok: Kencana.
- Jarero, I. e. (2014). EMDR Therapy Humanitarian Trauma Recovery Interventions In Latin America an The Caribbean. *Journal of EMDR Practice and Research* 8.4.
- Junaidi, L.(2007). *The Power Of Wirid: Rahasia dan Khasiat Zikir Setelah Sholat Untuk Kedamaian Jiwa dan Kebugaran Raga*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Kaharuddin. (2020). Kualitatif: Ciri Dan Karakter Sebagai Metodologi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan* 9, no. 1.
- Khakim, S. Y. (2019). Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam. *Jurnal Lisan Al-Hal Volume 13 No. 1* , 101.
- Khalimatunisa. (2021). Macam-Macam Dzikir Menurut Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandari.
- Kholidah, En, and a Alsa. (2012). Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis.” *Jurnal Psikologi*.
- Kurniati, Z. (2018). *Dzikir Sebagai Terapi Penyembuhan Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali*. Skripsi Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Laili, Fatma Khoirun Nida. *Zikir Sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia*. Kudus: STAIN Kudus.
- Latif, U. (2024). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal ar-raniry*.

- Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD.
- Muslimah, A. a. (2021). Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Proceedings of Palangka Raya Internasional and National Conference on Islamic Studie 1, no. 1*.
- Nacho, Jarero. (2024). The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administer Bilateral Stimulation Technical Repot. *Journal EMDR Praticce and Research*.
- Nakamura, Kojiro. *Metode Zikir dan Doa al-Ghazali*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Nasution, I. K. (n.d.). Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan Agustus.
- Ningrum, R. (2019). *Terlalu Sensitiv Tidak Baik*. Solo: Anak Sehat Indonesia.
- Nur, I. R. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan*.
- Nurul Ananda Jannah, Azizah Husin, dan Imron A. Hakim. 2018. Motivasi Terapis dalam Meningkatkan Perkembangan Anak Autis di Bina Autis Mandiri Palembang. *Journal of Noformal Education and Comunity Empowerment*.
- Pristianto, A. (2022). Deep Breathing dan Butterflyhug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat 3, no. 1*, 36-46.
- Rahmawati, T. (n.d.). Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat.
- Rama. (2023). *Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja*. Skripsi Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Indralaya.
- Rasmun, SKp.,M.Kep.. *Stress, Koping, Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*,. Jakarta, sagung seto.
- Retnaningsih, E. S. (2023). Efektifitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing Butterfly Hug Sebagai Self Healing Untuk Stres Kerja Perawat. *Jurnal Keperawatan 15 no. 4*.
- RISKESDAS. (2018).
- Riyanto, Slamet A. A. (2020) *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Dibidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. (Yogyakarta: Deepublish Publisher.

- Rokhimatul, Adinda Fatikhah. (2024). Stress Kerja Pada Anggota Kepolisian Indonesia. *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan*.
- Rozak, Rozak. (2021). *Peranan Agama dan Terapi Dzikir Dalam Membentuk Mental Sehat*.
- Safara, Triantoro. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Samad, Duski. (2017). *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*. Depok: Rajawali Pers.
- Sayyid. *Fiqh Sunnah*. Bandung: PT Al-Ma-Arif.
- Sholihin, M. (2017). *Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Persada.
- Sholihin, M. *Terapi Sufistik*. Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Siti, M. (2017). Stres Keluarga: Model Dan Pengukurannya. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi 1*, no. 2.
- Subandi, A. d. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 55-64.
- Sukmono, R. J. (2008). *Psikologi Dzikir*. Jakarta: SR Gunting.
- Sunaryo. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Surya. *Bina Keluarga*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Taylor. *Health Psychology*. New York: Mc Graw Hill.
- Wilkinson, Greg. *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter Pada Stres*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Yazid, S. (2024). Psikosufistik: Terapi Jiwa Ibnu Athaillah al-Sakandari. *An-Nuha : Jurnal Kajian Islam, Pendidikan, Budaya Dan Sosial*