



**TERAPI DZIKIR HAUQALAH DAN ISTIGHFAR DENGAN
EMOTIONAL FOCUSED COPING TECHNIQUE UNTUK
MENGELOLA STRES KERJA MAHASISWA PEKERJA
PARUH WAKTU DI SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh :

**Zulaikha Mustika Sukma
(B73219095)**

Dosen Pembimbing :

**Dr. Mohamad Thohir S.Pd.I., M. Pd. I
NIP. 197905172009011007**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zulaikha Mustika Sukma

NIM : B73219095

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Manyar Sedati Agung RT 06 RW 03, Sedati Agung,
Sedati, Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Terapi Dzikir Hauqalah dan Istighfar dengan Emotional Focused Coping Technique untuk Mengelola Stres Kerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu di Sidoarjo* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian 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 peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 24 September 2024

Yang membuat pernyataan



Zulaikha Mustika Sukma
NIM B73219095

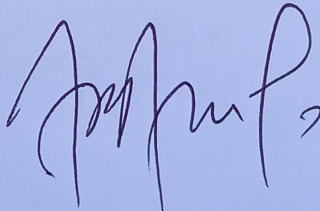
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Zulaikha Mustika Sukma
NIM : B73219095
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi Dzikir Hauqalah dan Istighfar
dengan *Emotional Focused Coping
Technique* Untuk Mengelola Stres Kerja
Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu Di
Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen
pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 24 September 2024

Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing



Dr. Mohamad Thohir S.Pd.I., M. Pd. I
NIP. 1979051720090110

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI TERAPI DZIKIR HAUQALAH DAN ISTIGHFAR DENGAN EMOTIONAL FOCUSED COPING TECHNIQUE UNTUK MENGELOLA STRES KERJA MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU DI SIDOARJO SKRIPSI

Disusun oleh:
Zulaikha Mustika Sukma
B73219095

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 24 Desember 2024
Tim Penguji

Penguji I



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd. I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos. I., S.Pd.,
M.Pd., Kons
NIP. 1977080820071012004

Penguji IV



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

Surabaya, 24 Desember 2024

Dekan



Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag., M.Fil. I
NIP. 197110171998071001

iii



**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 : Zulaikha Mustika Sukma

NIM : B73219095

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam

E-mail address : zulaikhamustika2@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 (Skripsi) yang berjudul :

**TERAPI DZIKIR HAUQALAH DAN ISTIGHFAR DENGAN EMOTIONAL FOCUSED
COPING TECHNIQUE UNTUK MENGELOLA STRES KERJA MAHASISWA PEKERJA
PARUH WAKTU DI 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,

Penulis

(Zulaikha Mustika Sukma)

ABSTRAK

Zulaikha Mustika Sukma (B73219095), 2024 Terapi Dzikir Hauqalah dan Istighfar dengan *Emotional Focused Coping Technique* Untuk Mengelola Stress Kerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu Di Sidoarjo.

Fokus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1. Bagaimana proses pelaksanaan terapi dzikir hauqalah dan istighfar dengan *Emotional Focused Coping Technique* untuk mengelola stress kerja mahasiswa paruh waktu di Sidoarjo, 2. Bagaimana hasil akhir proses implementasi konseling menggunakan terapi dzikir hauqalah dan istighfar dengan *Emotional Focused Coping Technique* untuk mengelola stress kerja mahasiswa pekerja paruh waktu di Sidoarjo.

Dalam menjawab permasalahan ini peneliti menerapkan metode penelitian jenis kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus. Dalam penelitian studi kasus yang dilakukan peneliti berpusat pada sebuah obyek dengan cara mengamati, memahami untuk mempelajari latar belakang sebuah obyek yang diteliti lalu memperoleh informasi secara keseluruhan dan utuh. Pada tahap akhir penelitian perlu melakukan adanya analisis data yang mempunyai tujuan untuk membandingkan data secara keseluruhan agar mengetahui keadaan sebelum dan sesudah proses intervensi terapeutik, analisis data yang diterapkan pada penelitian ini adalah deskriptif komparatif.

Data yang telah dianalisis memperlihatkan bahwa proses terapi hauqalah dan istighfar dengan *emotion focused coping technique* dengan teknik meditasi berhasil, karena konseling mendapatkan kedamaian selama proses membaca dan dapat mengelola rasa stress saat berada di situasi pemicu timbulnya stress. Data hasil akhir juga menunjukkan bahwa konseling merasa lebih tenang dan tentram dan sudah tidak mengalami rasa stress.

Kata Kunci: Terapi Hauqalah dan Istighfar, Coping Berfokus Pada Emosi, Stres Kerja

ABSTRACT

Zulaikha Mustika Sukma (B73219095), 2024 Hauqalah and Istighfar Therapy with *Emotional Focused Coping Technique* to Manage Work Stress of Part-Time Worker Students in Sidoarjo.

The focus of this study aims to determine 1. How is the process of implementing hauqalah and istighfar therapy with *Emotional Focused Coping Technique* to manage the work stress of part-time students in Sidoarjo, 2. How is the final result of the counseling implementation process using hauqalah and istighfar dhikr therapy with *Emotional Focused Coping Technique* to manage the work stress of part-time student workers in Sidoarjo.

In answering this problem, researchers apply qualitative research methods with case study research types. In case study research conducted by researchers centered on an object by observing, understanding to study the background of an object under study and then obtaining information as a whole and whole. In the final stage of the research, it is necessary to conduct data analysis which has the aim of comparing the data as a whole in order to know the situation before and after the therapeutic intervention process, the data analysis applied in this study is descriptive comparative.

The data that has been analyzed shows that the process of hauqalah and istighfar dhikr therapy is successful, because counseling gets peace during the reading process and can manage stress when in situations that trigger stress. The final result data also shows that counseling feels calmer and more peaceful and no longer experiences stress.

Keywords: Hauqalah and Istighfar dhikr therapy, *Emotion Focused Technique*, Stres

خلاصة

زليخة موسستيكا سوكما (B73219095)، 2024 علاج ذكر الحوقلة والاستغفار باستخدام تقنية التكيف العاطفية لإدارة ضغوط العمل لدى الطلاب العاملين بدوام جزئي في سيدوارجو.

يهدف هذا البحث إلى معرفة 1. ما هي عملية تنفيذ علاج ذك الحوقلة والاستغفار باستخدام تقنية المواجهة المركزة العاطفية لإدارة ضغوط العمل للطلاب غير المتفرغين في سيدوارجو، 2. ما هي النتائج النهائية لعملية تنفيذ الاستشارة باستخدام العلاج بذكر الحوقلة والاستغفار باستخدام تقنية التكيف المركز العاطفي لإدارة ضغوط العمل لدى الطلاب العاملين بدوام جزئي في سيدوارجو.

في الإجابة على هذه المشكلة، طبق الباحث منهج البحث النوعي مع نوع دراسة الحالة البحثية. في أبحاث دراسة الحالة التي يجريها الباحثون، يركز الباحث على كائن ما من خلال ملاحظة وفهم ودراسة خلفية الكائن قيد الدراسة ومن ثم الحصول على معلومات كاملة وكاملة.

في المرحلة النهائية من البحث، من الضروري إجراء تحليل البيانات بهدف مقارنة البيانات ككل لمعرفة الوضع قبل وبعد عملية التدخل العلاجي. إن تحليل البيانات المطبقة في هذا البحث مقارن وصفي. تظهر البيانات التي تم تحليلها أن العملية العلاجية بذكر الحوقلة والاستغفار ناجحة، لأن الاستشارة توفر السلام أثناء عملية القراءة ويمكنها إدارة مشاعر التوتر عندما تكون في مواقف تثير التوتر. أظهرت بيانات النتائج النهائية أيضاً أن الاستشارة كانت أكثر هدوءاً وسلماً ولم تعد تعاني من التوتر.

الكلمات المفتاحية: علاج الحوقلة والاستغفار بالذكر، تقنية التركيز على العاطفة، الإجهاد

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	x
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI.....	xx
DAFTAR GAMBAR.....	xxiii
DAFTAR TABEL	xxiv
DAFTAR LAMPIRAN	xxv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Konsep.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	14
BAB II	15
KAJIAN TEORETIK.....	15
A. Kajian Perspektif Teoretik	15
1. Terapi Dzikir Hauqalah dan Istighfar	15
2. <i>Emotional Focused Coping</i>	23
3. Stres Kerja.....	28

4. Prosedur terapi hauqalah dan istighfar dengan teknik meditasi	36
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	40
1. Terapi Dzikir Hauqalah dan Istighfar	40
2. Emotional Focused Coping	43
3. Stress Kerja	44
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	46
BAB III.....	51
METODE PENELITIAN.....	51
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	51
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	51
2. Objek Penelitian	52
B. Lokasi Penelitian.....	53
C. Jenis dan Sumber Data.....	53
D. Tahap-tahap Penelitian.....	56
E. Teknik Pengumpulan Data.....	58
F. Teknik Analisis Data.....	60
G. Teknik Validitas Data	61
BAB IV	64
PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA.....	64
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	64
B. Penyajian Data	68
C. Analisis Data.....	83
1. Perspektif Teoretik.....	83
2. Perspektif Dakwah Islam	91
BAB V	95
PENUTUP	95
A. Simpulan	95

B. Rekomendasi.....	96
C. Keterbatasan Penelitian.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
DAFTAR LAMPIRAN.....	103
BIOGRAFI PENELITI	107



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3 1 Sebelum Terapi.....	61
Gambar 3 2 Sesudah Terapi	61



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Identitas Konselor.....	64
Tabel 4. 2 Riwayat Pendidikan Konselor	65
Tabel 4. 3 Identitas Klien	65
Tabel 4. 4 Riwayat Pendidikan Klien	66
Tabel 4. 5 Identitas <i>Significant Other</i>	67
Tabel 4. 6 Sakala Identifikasi Stres Kerja	75
Tabel 4. 7 Kondisi Klien Sebelum Terapi	76
Tabel 4. 8 Hirarki Stres Kerja.....	78
Tabel 4. 9 Kondisi Klien Sesudah Terapi.....	82
Tabel 4. 10 Analisis Perbandingan Proses Klien Berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan	83
Tabel 4. 11 Keadaan Klien Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi	87

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Hasil Turnitin</i>	103
Lampiran 2 <i>Surat Izin Penelitian</i>	104
Lampiran 3 <i>Dokumentasi</i>	105



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Dainal Zainal. *Al-Quran For Life Excellence: Tips-Tips Cemerlang Dari Al-Quran*. Jakarta: Pt Mizan Publika, 2007.
- Adz-Dzaky, Hamdan Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002
- Agus Mulyana, Farid Soleh Nurdin, and Dini Nurfatwa. “Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, Dan Kecemasan Pada Mahasiswa.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 2 (2022): 68–78.
- Aji, Bijak Srirama, Muhammad Rasyid Abdillah, Fahmi Oemar, Prodi Magister Manajemen, Sekolah Pascasarjana, and Universitas Lancang Kuning. “Stres Kerja Dan Dampaknya Terhadap Coping,” no. Ncssr (2022): 155–159.
- Ardani, Trisiadi Ardi, *Psikiatri Islam*. Malang: UIN Malang Press, 2008.
- Arikunto, Suharismi, *Proses Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006
- Asri Djauhar; Nasir Andi Baso; Subhan. “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Pada Hotel Plaza Kubra Kendari.” *Sultra Journal of Economic and Business* 3, no. 2 (2022): 150–162.
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*. Jogjakarta: Pustaka Belajar, 2004.
- Basrowi, Suwandi, *Pemahaman Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Rineka Cpta, 2008.
- Bugin, Burhan. *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006.
- Bunyamin, Andi. “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis.” *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 145.
- Chaplin J. P., *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan) Kartini Kartono*, Cet XV. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.

- Chozin, Fadhirul Hakam, *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah I*. Surabaya: Alpha Grafika, 1997.
- Creswell, John W., *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset. Terjemah oleh Ahmad Lintang Lazuardi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015.
- Darmawani, Evia. "JUANG: Jurnal Wahana Konseling HIV." *Emotion Focused Coping Dalam Mereduksi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19* 3, no. 2 (2020): 99–106. <https://jurnal.univpgripalembang.ac.id/index.php/juang/article/view/2098>.
- Dewi, Rusna Mala, *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*. Palembang: UIN Raden Fatah, 2007.
- Dwi, Rio, Vera Azzahra, Dini Nadiatul Haq, Niken Novia Wenty, and Maulana Ammar. "Terapi Dzikir Istigfar Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Individu Yang Mengalami Kekecewaan." *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 1 (2024): 482–490.
- Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: Bumi Aksara, 2018.
- Erford, Bradley, T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015
- Fadilla, Mayang, Sintya Hartantri, Safridah Siagian, Wildan Dasopang, and Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai. "Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental." *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin* 4, no. 1 (2024): 1–11. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>.
- Felix, Tommy, Winida Marpaung, and Mukhaira El Akmal. "Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 8, no. 1 (2019): 39–56.
- Ferdiawan, Rachmat Putro, Santoso Tri Raharjo, and Hadiyanto A. Rachim. "Coping Strategi Pada Mahasiswa Yang Bekerja." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 1 (2020): 199.
- Gainau, Maryam B., *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jogjakarta: PT Kanisius, 2016.

- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Divison of Random House, Inc, 2006.
- Gunawan, Imam, *Metode Penelitian Kualitatiif*. PT. Bumi Aksara, 2015.
- Gusti Yuli Asih, dkk. *Stress Kerja*, (Semarang University Press: Semarang, 2018), hl. 59
- Hamdi, Asep Saeful, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish, 2014.
- Hamid, Syamsul Rijal. *500 Rahasia Islami Pencerah Jiwa*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2013.
- Harahap, Nurma Aini, and Susilawati. “Manajemen Stress Kerja Pada Karyawan Perusahaan.” *Zahra: Journal Of Health And Medical Research* 3, no. 2 (2023): 266–272.
- Herdiansya,,Haris *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Social*. Jakarta: Salemba Humanika, 2011.
- Idris, M. Tarnidzi, and Tuaufik Setiawan. “Pengaruh Teknik Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi.” *Borneo Student Research* 3, no. 3 (2022): 2543–2559.
- Jones, Richard Nelson. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- M. Hadan, A. *Stress Tanpa Distress, Seni Pengelola Stres*. Jogjakarta: Kanisius, 1994
- Malinauskas, Romualdas, and Vilija Malinauskiene. “The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being among Male University Students: The Mediating Role of Perceived Social Support and Perceived Stress.” *International Journal of Environmental Research and Public*
- Musradinur. “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi.” *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2016): 183. *Health* 17, no. 5 (2020): 1–16.
- Moleong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007.
- Moleong, Lexy. J. *Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.

- Muiz, Muhammad Muhsin, *Mengingat-Mu Aku Bahagia, Mengungkap Rahasia di Balik Penyejuk Jiwa*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016.
- Narwawi. Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2007
- 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>.
- Nuzulia, Siti. *Dinamika Stres Kerja*. Semarang: UNNES Press, 2021
- Oktaviani, Fia, Nani Nuranisah Djamal, and Imam Sunardi. "Gambaran Coping Strategy Pada Remaja Putri Yang Melakukan Pernikahan Dini." *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 23–42.
- Pasaribu, Syahril Budiman, Arini Salsabila Hasibuan, Dwika Ardelya Pratiwi, and Salianto. "Dampak Stress Kerja Dan Cara Mengatasinya Terhadap Kinerja Karyawan." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 8112–8118.
- Rahmadani, Dian Tri, Siti Fitriana, and Alis Nihlatin Nisa. "Studi Fenomenologi Coping Stress Siswa Korban KDRT." *Jurnal Wahana Konseling* 7, no. 1 (2024): 24–35.
- Rahmah, Hamidah Anzalna, and Riza Noviana Khoirunnisa. "Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Coping Stress for Students Who Studying While Working." *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 01 (2023): 18–28.
- Sarwono, Jonathan, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005.
- Shihab, Quraissy, *Wacana Al-Qur'an tentang Doa dan Dzikir*. Tangerang: Lentera Hati, 2018.
- Sopiah, *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2018
- Susan Behbehani, Soraya, *Ada Nabi Dalam Diri: Melesatkan Kecerdasan Bathin Lewat Dhikir dan Meditasi*, ter. Cecep Ramli Bihar Anwar. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003.
- Steven, Hartono Jessie, and Arif Partono Prasetyo. "Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan." *Jurnal Penelitian IPTEKS* 5, no. 1 (2020): 78–88.

- Subagyo, Joko. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Pustaka Belajar, 2015.
- Suharsono, Yudi, and Zainul Anwar. “Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa.” *Cognicia* 8, no. 1 (2020): 41–53.
- Suroso, Ancok. *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001
- Tamwif, Irfan, *Metodologi Penelitian*. Surabaya: UINSA Press, 2014.
- Valiuddin, Mir, *Zikir & Kontemplasi dalam Tasawuf*. Bandung: Pustaka Hidayah, 1980
- Xin, Tong, Mikko Siponen, and Sihua Chen. “Understanding the Inward Emotion-Focused Coping Strategies of Individual Users in Response to Mobile Malware Threats.” *Behaviour and Information Technology* 41, no. 13 (2022): 2835–2859. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1954242>.
- Zetty, Azizatul, *Elan Zikir Sebagai Generator Perubahan Sosial Cet Ke-1*. Kuningan: Goresan Pena, 2021

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A