

**DZIKIR SEBAGAI PENDEKATAN SPIRITUAL DALAM MENGATASI
STRESS AKADEMIK PADA SISWA:
STUDI KASUS SMPN 2 SEDATI**

Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Gelar
Sarjana Strata Satu (S1) dalam Studi Tasawuf dan Psikoterapi



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

Disusun Oleh:

Anissya Tri Rahmadhanie

07040621068

Dosen Pembimbing:

Herliyana Isnaeni, M.Psi.Psikolog

NIP. 198210292023212020

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Anissya Tri Rahmadhanie
Nim : 07040621068
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Dzikir sebagai pendekatan spiritual dalam mengatasi stress akademik pada siswa: Studi kasus SMPN 2 Sedati", keseluruhan adalah hasil milik karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sebelumnya.

Surabaya, 9 Januari 2026

Saya yang menyatakan,



Anissya Tri Rahmadhanie

07040621068

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini skripsi dengan judul "Dzikir sebagai pendekatan spiritual dalam mengatasi stress akademik pada siswa: Studi kasus SMPN 2 Sedati" yang ditulis oleh Anissya Tri Rahmadhanie dengan NIM 07040621068 ini telah disetujui pada tanggal 9 Januari 2026.

Surabaya, 9 Januari 2026

Dosen Pembimbing



Herliyana Ishaceni, M.Psi.Psikolog

NIP. 198210292023212020

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang ditulis oleh Anissya Tri Rahmadhanie ini telah diuji didepan Tim
Penguji Skripsi

Surabaya, 9 Januari 2026

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

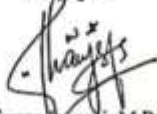
Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat



NIP: 197008132005011003

Tim Penguji:

Penguji I



Herliyana Binaeni, M.Psi, Psikolog

NIP: 198210292023212020

Penguji II



Dr. Iasmaji, M.Ag

NIP: 196209271992031005

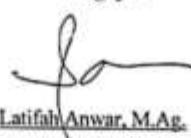
Penguji III



Syaifulloh Yazid, MA

NIP: 197910202015031001

Penguji IV



Latifah Anwar, M.Ag

NIP: 198806182020122004



**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 : Anissya Tri Rahmadhanie
NIM : 07090621068
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : anissya.tr@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 :

Praktik Sebagai Pendekatan Spiritual Dalam mengatasi Stress akademik

Pada Siswa : Studi Kasus Smpn 2 Sekeloa

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, 27 Januari 2026

Penulis

(Anissya Tri R.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang sering dialami siswa akibat tingginya tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan ujian, dan ekspektasi lingkungan. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar. Salah satu pendekatan alternatif untuk mengatasi stres akademik adalah pendekatan spiritual melalui praktik dzikir yang diyakini mampu memberikan ketenangan batin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta efektivitas dzikir dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMPN 2 Sedati. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi eksperimen melalui pretest–posttest. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa dengan tingkat stres sedang hingga berat, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala stres Cohen & Hoberman yang telah diadaptasi, didukung wawancara semi-terstruktur. Intervensi dzikir dilaksanakan secara terstruktur, dan data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, serta uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik yang signifikan setelah pemberian intervensi dzikir. Temuan ini menunjukkan bahwa dzikir efektif sebagai pendekatan spiritual dalam membantu siswa mengelola stres akademik dan dapat direkomendasikan sebagai strategi pendukung kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Kata kunci: dzikir, stres akademik, pendekatan spiritual, siswa SMP, kesehatan mental.

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penelitian Terdahulu	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	22
A. Stress.....	22
B. Dzikir	28
BAB III GAMBARAN UMUM LOKASI DAN PROSES PENERAPAN TERAPI DZIKIR DI SMP NEGERI 2 SEDATI	34
A. Letak Geografis Sekolah.....	34
B. Profil Subjek Penelitian	38
C. Penerapan Dzikir sebagai Pendekatan Spiritual dalam Mengatasi Stres Akademik.	41
BAB IV.....	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	57
BAB V.....	63
A. KESIMPULAN	63
B. Saran	64
LAMPIRAN	78
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR PUSTAKA

- Abadiyah, Syahadatin Islami. PENERAPAN TERAPI DZIKIR MELALUI TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) TERHADAP PERILAKU SEORANG HOMOSEKSUAL DI KELURAHAN JOJORAN SURABAYA. *Pharmacognosy Magazine*. Vol. 75, 2021.
- Abdillah, Leon A., Mappanyompa, Joko Sabtohadhi, Andika isma, Effiyaldi, M. Dermawan Mulyodiputro, Iskandar Zainuddin Rela, et al. *Metode Penelitian Kuantitatif (Konsep dan Aplikasi)*. Mega Press Nusantara, 2024.
- Aini, Syarifa, and Budi Santosa. “Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri Di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu’aib.” *Journal of Educational Management and Strategy* 2, no. 1 (2023): 11–20. doi:10.57255/jemast.v2i1.224.
- Aisyatin Kamila. “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan.” *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2022): 40–49. doi:10.30762/happiness.v4i1.363.
- Azzahrah, S F. “Efektivitas Dzikir Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Suku Melayu Di Pontianak.” *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, no. July 2019 (2024): 32–45.
- Bintang, Adi Zayd, and Ayik Mirayanti Mandagi. “Kejadian Depresi Pada Remaja Menurut Dukungan Sosial Di Kabupaten Jember.” *Journal of Community Mental Health and Public Policy* 3, no. 2 (2021): 92–101. doi:10.51602/cmhp.v3i2.55.
- Bunjamin, Andi. “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis.” *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 145. doi:10.24252/idaarah.v5i1.20971.
- Engel, Dwi, and Nazwa Zakiatus Salma. “Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi.” *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama* 03, no. 04 (2024): 289–301.
- Febri, Hendrikson. “Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres Di Tengah Kehidupan Digital.” *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 2 (2024): 54–71.
- Fitriyah, Lilis. “EFEKTIFITAS DZIKIR DALAM MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA AKHIR.” *PROGRAM STUDI PSIKOLOGI; UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA*, 2019, 1–95.

- Flores-Ruiz, Eric, María Guadalupe Miranda-Novales, and Miguel Ángel Villasís-Keever. "The Research Protocol VI: How to Choose the Appropriate Statistical Test. Inferential Statistics." *Revista Alergia México* 64, no. 3 (October 1, 2017): 364–70. doi:10.29262/ram.v64i3.304.
- Gantara, Olan. "Pensucian Jiwa : Kajian Antara Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Menurut Mahasi Sayadaw," 2022.
- gloriabarus. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental." Universitas Gadjah Mada, October 24, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Gusniarti, Uly. "Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 7, no. 13 (January 1, 2002): 53–68. doi:10.20885/psikologika.vol7.iss13.art5.
- "HUBUNGAN SELF-EFFICACY DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS PERKULIAHAN | Damri | Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling." Accessed January 16, 2025. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/1415>.
- Husnainah Sobirin, Dinda, Farah Hanifah, and Meydita Dwi Putri. "Menumbuhkan Semangat Spiritual Dengan Shalat Dan Dzikir (Cultivating Spiritual Spirit Through Prayer and Remembrance)." *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 536–42.
- Irwin Hidayat. "Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan." *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* Volume 11, no. 2 issues per year (June&December) (2019): 66–67. doi:10.47435/al-qalam.v16i1.3282.
- Karim, Hamdi Abdul. "Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam." *Al Irsyad, Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 12, no. 1 (2021): 15–36.
- Karunia. "Studi Kasus Kejadian Stres Pada Kualitas Hidup Lansia Dengan Gangguan Osteoarthritis." *قسم التقنيات الاحيائية - كلية العلوم - جامعة بغداد ، الع* 49 (المجلد 73-69): 2008 (المجلة الع ارقية للعلوم).
- "Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring | Fajrin | Jurnal Riset Agama." Accessed December 11, 2024. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jra/article/view/17122/6835>.

- Kresnawan, Jemi Dadang, Im. Hambali, and Nur Hidayah. "Problem Focused Coping Skill Untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 6, no. 6 (2021): 895. doi:10.17977/jptpp.v6i6.14877.
- Lutfiah, Hanah, and Nahuda. "KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PAI ANALISIS KRITIS AL- QURAN SURAH AR-RAD AYAT 28" 7 (2024): 11071–75.
- Mawakhira Yusuf, Nur, and Jannatul Ma'wa Yusuf. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik." *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020): 235–39.
- Media, Kompas Cyber. "Angka Depresi Pelajar Meningkat Sepanjang 2023, FGSI Beri Rekomendasi." *KOMPAS.com*, January 7, 2024. <https://www.kompas.com/edu/read/2024/01/07/120000471/angka-depresi-pelajar-meningkat-sepanjang-2023-fgsi-beri-rekomendasi>.
- Merdekasari, Arih, and Novia Rajianti. "Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa." *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2019): 57–62. doi:10.36341/psi.v3i1.995.
- Misnaini, Misnaini, Ahmaddin Ahmad Tohar, and Zuriatul Khairi. "Dzikir Dan Doa: Pilar Keberhasilan Dalam Meningkatkan Resiliensi." *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (2024): 1226–33. doi:10.57235/ijedr.v2i2.2557.
- Mullah, Ikram, and Universitas Islam Negeri Ar-raniry. "MENEMUKAN KEDAMAIAN JIWA : INTEGRASI KONSELING DAN ZIKIR UNTUK KESEHATAN MENTAL." 23 X, no. X (2024).
- Putra, Muhammad Afianda. "Analisis Dampak Stres Kronis Pada Kesejahteraan Mental." *Literacy Notes* 1, no. 1 (2023): 1–8.
- Refan. "Uji Homogenitas: Menjamin Konsistensi Data Dalam Penelitian." *Ruang Jurnal*, March 22, 2025. <https://ruangjurnal.com/uji-homogenitas-menjamin-konsistensi-data-dalam-penelitian/>.
- Rohmah, Nur Rulifatur, and M Mahrus. "Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya." *J I E M Journal of Islamic Education and Management* 5, no. 1 (2024): 36–43.
- Rohmatillah, Wulida, and Nanik Kholifah. "Stress Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa School from Home." *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 8, no. 1 (2021): 38–52. doi:10.35891/jip.v8i1.2648.

- Rubaai, Ahmed, and Ramesh Chawla. "Laboratory Experimentation and Real-Time Computing: An Integrated Environment." ASEE Annual Conference and Exposition, Conference Proceedings, 2009. doi:10.18260/1-2--4661.
- Sabiq, Zamzami. "Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." 'Anil Islam: Konseling Sufistik 9, no. 2 (2016): 330–52.
- Shafira, Nadia, and Fenty Zahara Nasution. "Peran Stres Kerja Positif (Eustress) Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan." Psikologi Prima 5, no. 2 (2022): 60–67. doi:10.34012/psychoprima.v5i2.3129.
- Sianturi, Rektor. "UJI NORMALITAS SEBAGAI SYARAT PENGUJIAN HIPOTESIS." JURNAL PEMBELAJARAN DAN MATEMATIKA SIGMA (JPMS) 11, no. 1 (May 26, 2025): 1–14. doi:10.36987/jpms.v11i1.7091.
- Suparyanto, and Rosad. "Jenis Dan Pengklasifikasian Cedera" 5, no. 3 (2020): 248–53.
- "Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review | Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat." Accessed January 16, 2025. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/69>.
- "Tingkatanjiwa Perspektif Psikologisufi Studi Pemikiran Robert Fragery - Penelusuran Google." Accessed January 16, 2025. https://www.google.com/search?q=tingkatanjiwa+perspektif+psikologisufi+studi+pemikiran+robert+fragery&rlz=1C1GCEA_enID1098ID1098&oq=TINGKATANJIWA+PERSPEKTIF+PSIKOLOGISUFI+STUDI+PEMIKIRAN+ROBERT+FRAGER&gs_lcrp=EgZjaHJybWUqBwgBECEYjwIyBggAEEUYOTIHCAEQIRiPAiBCDIwNDdqMGo3qAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#vhid=zephyr:0&yssid=atritem-http://repository.iainbengkulu.ac.id/3193/1/SKRIPSI%2520ROVI%2520RATNA%2520SARI.pdf.
- Zahara, M, M Martina, and R Alfiandi. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala." Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan 6, no. 1 (2022): 55–63.
- Abadiyah, Syahadatin Islami. PENERAPAN TERAPI DZIKIR MELALUI TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) TERHADAP PERILAKU SEORANG HOMOSEKSUAL DI KELURAHAN JOJORAN SURABAYA. Pharmacognosy Magazine. Vol. 75, 2021.

- Abdillah, Leon A., Mappanyompa, Joko Sabtohad, Andika isma, Effiyaldi, M. Dermawan Mulyodiputro, Iskandar Zainuddin Rela, et al. *Metode Penelitian Kuantitatif (Konsep dan Aplikasi)*. Mega Press Nusantara, 2024.
- Aini, Syarifa, and Budi Santosa. "Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri Di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib." *Journal of Educational Management and Strategy* 2, no. 1 (2023): 11–20. doi:10.57255/jemast.v2i1.224.
- Aisyatin Kamila. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2022): 40–49. doi:10.30762/happiness.v4i1.363.
- Azzahrah, S F. "Efektivitas Dzikir Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Suku Melayu Di Pontianak." *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, no. July 2019 (2024): 32–45.
- Bintang, Adi Zayd, and Ayik Mirayanti Mandagi. "Kejadian Depresi Pada Remaja Menurut Dukungan Sosial Di Kabupaten Jember." *Journal of Community Mental Health and Public Policy* 3, no. 2 (2021): 92–101. doi:10.51602/cmhp.v3i2.55.
- Bunjamin, Andi. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis." *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 145. doi:10.24252/idaarah.v5i1.20971.
- Engel, Dwi, and Nazwa Zakiatus Salma. "Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi." *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama* 03, no. 04 (2024): 289–301.
- Febri, Hendrikson. "Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres Di Tengah Kehidupan Digital." *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 2 (2024): 54–71.
- Fitriyah, Lilis. "EFEKTIFITAS DZIKIR DALAM MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA AKHIR." *PROGRAM STUDI PSIKOLOGI; UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA*, 2019, 1–95.
- Flores-Ruiz, Eric, María Guadalupe Miranda-Novales, and Miguel Ángel Villasís-Keever. "The Research Protocol VI: How to Choose the Appropriate Statistical Test. Inferential Statistics." *Revista Alergia México* 64, no. 3 (October 1, 2017): 364–70. doi:10.29262/ram.v64i3.304.
- Gantara, Olan. "Pensucian Jiwa : Kajian Antara Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Menurut Mahasi Sayadaw," 2022.

- gloriabarus. “Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental.” Universitas Gadjah Mada, October 24, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Gusniarti, Uly. “Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus.” *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 7, no. 13 (January 1, 2002): 53–68. doi:10.20885/psikologika.vol7.iss13.art5.
- “HUBUNGAN SELF-EFFICACY DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS PERKULIAHAN | Damri | Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling.” Accessed January 16, 2025. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/1415>.
- Husnainah Sobirin, Dinda, Farah Hanifah, and Meydita Dwi Putri. “Menumbuhkan Semangat Spiritual Dengan Shalat Dan Dzikir (Cultivating Spiritual Spirit Through Prayer and Remembrance).” *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 536–42.
- Irwin Hidayat. “Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan.” *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan Volume 11, no. 2 issues per year (June&December) (2019): 66–67*. doi:10.47435/al-qalam.v16i1.3282.
- Karim, Hamdi Abdul. “Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam.” *Al Irsyad, Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 12, no. 1 (2021): 15–36.
- Karunia. “Studi Kasus Kejadian Stres Pada Kualitas Hidup Lansia Dengan Gangguan Osteoarthritis.” *قسم التقنيات الاحيائية - كلية العلوم - جامعة بغداد ، الع* 49 (المجلة الع ارقية للعلوم) (no. 73–69): 2008.
- “Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring | Fajrin | Jurnal Riset Agama.” Accessed December 11, 2024. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jra/article/view/17122/6835>.
- Kresnawan, Jemi Dadang, Im. Hambali, and Nur Hidayah. “Problem Focused Coping Skill Untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 6, no. 6 (2021): 895. doi:10.17977/jptpp.v6i6.14877.
- Lutfiah, Hanah, and Nahuda. “KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PAI ANALISIS KRITIS AL- QURAN SURAH AR-RAD AYAT 28” 7 (2024): 11071–75.

- Mawakhira Yusuf, Nur, and Jannatul Ma'wa Yusuf. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik." *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020): 235–39.
- Media, Kompas Cyber. "Angka Depresi Pelajar Meningkat Sepanjang 2023, FGSI Beri Rekomendasi." *KOMPAS.com*, January 7, 2024. <https://www.kompas.com/edu/read/2024/01/07/120000471/angka-depresi-pelajar-meningkat-sepanjang-2023-fgsi-beri-rekomendasi>.
- Merdekasari, Arih, and Novia Rajianti. "Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa." *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2019): 57–62. doi:10.36341/psi.v3i1.995.
- Misnaini, Misnaini, Ahmaddin Ahmad Tohar, and Zuriatul Khairi. "Dzikir Dan Doa: Pilar Keberhasilan Dalam Meningkatkan Resiliensi." *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (2024): 1226–33. doi:10.57235/ijedr.v2i2.2557.
- Mullah, Ikram, and Universitas Islam Negeri Ar-raniry. "MENEMUKAN KEDAMAIAN JIWA : INTEGRASI KONSELING DAN ZIKIR UNTUK KESEHATAN MENTAL." 23 X, no. X (2024).
- Putra, Muhammad Afianda. "Analisis Dampak Stres Kronis Pada Kesejahteraan Mental." *Literacy Notes* 1, no. 1 (2023): 1–8.
- Refan. "Uji Homogenitas: Menjamin Konsistensi Data Dalam Penelitian." *Ruang Jurnal*, March 22, 2025. <https://ruangjurnal.com/uji-homogenitas-menjamin-konsistensi-data-dalam-penelitian/>.
- Rohmah, Nur Rulifatur, and M Mahrus. "Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya." *J I E M Journal of Islamic Education and Management* 5, no. 1 (2024): 36–43.
- Rohmatillah, Wulida, and Nanik Kholifah. "Stress Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa School from Home." *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 8, no. 1 (2021): 38–52. doi:10.35891/jip.v8i1.2648.
- Rubaii, Ahmed, and Ramesh Chawla. "Laboratory Experimentation and Real-Time Computing: An Integrated Environment." *ASEE Annual Conference and Exposition, Conference Proceedings*, 2009. doi:10.18260/1-2--4661.
- Sabiq, Zamzami. "Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." *'Anil Islam: Konseling Sufistik* 9, no. 2 (2016): 330–52.

- Shafira, Nadia, and Fenty Zahara Nasution. "Peran Stres Kerja Positif (Eustress) Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan." *Psikologi Prima* 5, no. 2 (2022): 60–67. doi:10.34012/psychoprima.v5i2.3129.
- Sianturi, Rektor. "UJI NORMALITAS SEBAGAI SYARAT PENGUJIAN HIPOTESIS." *JURNAL PEMBELAJARAN DAN MATEMATIKA SIGMA (JPMS)* 11, no. 1 (May 26, 2025): 1–14. doi:10.36987/jpms.v11i1.7091.
- Suparyanto, and Rosad. "Jenis Dan Pengklasifikasian Cedera" 5, no. 3 (2020): 248–53.
- "Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review | Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat." Accessed January 16, 2025. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/69>.
- "Tingkatanjiwa Perspektif Psikologisufi Studi Pemikiran Robert Fragery - Penelusuran Google." Accessed January 16, 2025. https://www.google.com/search?q=tingkatanjiwa+perspektif+psikologisufi+studi+pemikiran+robert+fragery&rlz=1C1GCEA_enID1098ID1098&oq=TINGKATANJIWA+PERSPEKTIF+PSIKOLOGISUFI+STUDI+PEMIKIRAN+ROBERT+FRAGER&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBwgBECEYjwIyBggAEEUYOTIHCAEQIRiPATiBCDIwNDdqMGo3qAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#vhid=zephyr:0&vssid=atritem-http://repository.iainbengkulu.ac.id/3193/1/SKRIPSI%2520ROVI%2520RATNA%2520SARI.pdf.
- Zahara, M, M Martina, and R Alfiandi. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 6, no. 1 (2022): 55–63.
- Abadiyah, Syahadatin Islami. PENERAPAN TERAPI DZIKIR MELALUI TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) TERHADAP PERILAKU SEORANG HOMOSEKSUAL DI KELURAHAN JOJORAN SURABAYA. *Pharmacognosy Magazine*. Vol. 75, 2021.
- Abdillah, Leon A., Mappanyompa, Joko Sabtohad, Andika isma, Effiyaldi, M. Dermawan Mulyodiputro, Iskandar Zainuddin Rela, et al. *Metode Penelitian Kuantitatif (Konsep dan Aplikasi)*. Mega Press Nusantara, 2024.
- Aini, Syarifa, and Budi Santosa. "Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri Di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib." *Journal of Educational Management and Strategy* 2, no. 1 (2023): 11–20. doi:10.57255/jemast.v2i1.224.

- Aisyatin Kamila. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2022): 40–49. doi:10.30762/happiness.v4i1.363.
- Azzahrah, S F. "Efektivitas Dzikir Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Suku Melayu Di Pontianak." *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, no. July 2019 (2024): 32–45.
- Bintang, Adi Zayd, and Ayik Mirayanti Mandagi. "Kejadian Depresi Pada Remaja Menurut Dukungan Sosial Di Kabupaten Jember." *Journal of Community Mental Health and Public Policy* 3, no. 2 (2021): 92–101. doi:10.51602/cmhp.v3i2.55.
- Bunjamin, Andi. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis." *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 145. doi:10.24252/idaarah.v5i1.20971.
- Engel, Dwi, and Nazwa Zakiatus Salma. "Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi." *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama* 03, no. 04 (2024): 289–301.
- Febri, Hendrikson. "Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres Di Tengah Kehidupan Digital." *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 2 (2024): 54–71.
- Fitriyah, Lilis. "EFEKTIFITAS DZIKIR DALAM MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA AKHIR." *PROGRAM STUDI PSIKOLOGI; UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA*, 2019, 1–95.
- Flores-Ruiz, Eric, María Guadalupe Miranda-Novales, and Miguel Ángel Villasís-Keever. "The Research Protocol VI: How to Choose the Appropriate Statistical Test. Inferential Statistics." *Revista Alergia México* 64, no. 3 (October 1, 2017): 364–70. doi:10.29262/ram.v64i3.304.
- Gantara, Olan. "Pensucian Jiwa : Kajian Antara Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Menurut Mahasi Sayadaw," 2022.
- gloriabarus. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental." *Universitas Gadjah Mada*, October 24, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Gusniarti, Uly. "Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 7, no. 13 (January 1, 2002): 53–68. doi:10.20885/psikologika.vol7.iss13.art5.

“HUBUNGAN SELF-EFFICACY DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS PERKULIAHAN | Damri | Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling.” Accessed January 16, 2025. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/1415>.

Husnainah Sobirin, Dinda, Farah Hanifah, and Meydita Dwi Putri. “Menumbuhkan Semangat Spiritual Dengan Shalat Dan Dzikir (Cultivating Spiritual Spirit Through Prayer and Remembrance).” *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 536–42.

Irwin Hidayat. “Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan.” *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* Volume 11, no. 2 issues per year (June&December) (2019): 66–67. doi:10.47435/al-qalam.v16i1.3282.

Karim, Hamdi Abdul. “Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam.” *Al Irsyad, Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 12, no. 1 (2021): 15–36.

Karunia. “Studi Kasus Kejadian Stres Pada Kualitas Hidup Lansia Dengan Gangguan Osteoarthritis.” *قسم التقنيات الاحيائية - كلية العلوم- جامعة بغداد ، الع* المجلة الع ارقية للعلوم (no. 73–69): 2008 (المجلد 49).

“Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring | Fajrin | Jurnal Riset Agama.” Accessed December 11, 2024. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jra/article/view/17122/6835>.

Kresnawan, Jemi Dadang, Im. Hambali, and Nur Hidayah. “Problem Focused Coping Skill Untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 6, no. 6 (2021): 895. doi:10.17977/jptpp.v6i6.14877.

Lutfiah, Hanah, and Nahuda. “KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PAI ANALISIS KRITIS AL- QURAN SURAH AR-RAD AYAT 28” 7 (2024): 11071–75.

Mawakhira Yusuf, Nur, and Jannatul Ma’wa Yusuf. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.” *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020): 235–39.

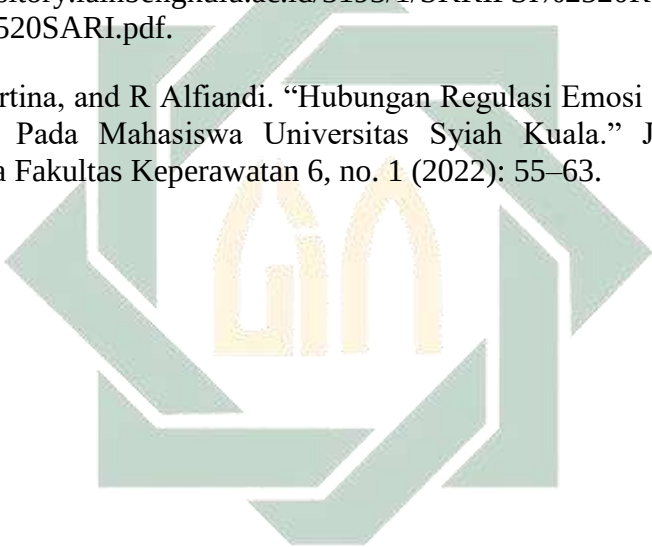
Media, Kompas Cyber. “Angka Depresi Pelajar Meningkat Sepanjang 2023, FGSI Beri Rekomendasi.” *KOMPAS.com*, January 7, 2024. <https://www.kompas.com/edu/read/2024/01/07/120000471/angka-depresi-pelajar-meningkat-sepanjang-2023-fgsi-beri-rekomendasi>.

- Merdekasari, Arih, and Novia Rajianti. "Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa." *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2019): 57–62. doi:10.36341/psi.v3i1.995.
- Misnaini, Misnaini, Ahmaddin Ahmad Tohar, and Zuriatul Khairi. "Dzikir Dan Doa: Pilar Keberhasilan Dalam Meningkatkan Resiliensi." *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (2024): 1226–33. doi:10.57235/ijedr.v2i2.2557.
- Mullah, Ikram, and Universitas Islam Negeri Ar-raniry. "MENEMUKAN KEDAMAIAN JIWA : INTEGRASI KONSELING DAN ZIKIR UNTUK KESEHATAN MENTAL." 23 X, no. X (2024).
- Putra, Muhammad Afianda. "Analisis Dampak Stres Kronis Pada Kesejahteraan Mental." *Literacy Notes* 1, no. 1 (2023): 1–8.
- Refan. "Uji Homogenitas: Menjamin Konsistensi Data Dalam Penelitian." *Ruang Jurnal*, March 22, 2025. <https://ruangjurnal.com/uji-homogenitas-menjamin-konsistensi-data-dalam-penelitian/>.
- Rohmah, Nur Rulifatur, and M Mahrus. "Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya." *J I E M Journal of Islamic Education and Management* 5, no. 1 (2024): 36–43.
- Rohmatillah, Wulida, and Nanik Kholifah. "Stress Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa School from Home." *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 8, no. 1 (2021): 38–52. doi:10.35891/jip.v8i1.2648.
- Rubaii, Ahmed, and Ramesh Chawla. "Laboratory Experimentation and Real-Time Computing: An Integrated Environment." *ASEE Annual Conference and Exposition, Conference Proceedings*, 2009. doi:10.18260/1-2--4661.
- Sabiq, Zamzami. "Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." *Anil Islam: Konseling Sufistik* 9, no. 2 (2016): 330–52.
- Shafira, Nadia, and Fenty Zahara Nasution. "Peran Stres Kerja Positif (Eustress) Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan." *Psikologi Prima* 5, no. 2 (2022): 60–67. doi:10.34012/psychoprime.v5i2.3129.
- Sianturi, Rektor. "UJI NORMALITAS SEBAGAI SYARAT PENGUJIAN HIPOTESIS." *JURNAL PEMBELAJARAN DAN MATEMATIKA SIGMA (JPMS)* 11, no. 1 (May 26, 2025): 1–14. doi:10.36987/jpms.v11i1.7091.
- Suparyanto, and Rosad. "Jenis Dan Pengklasifikasian Cedera" 5, no. 3 (2020): 248–53.

“Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review | Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat.” Accessed January 16, 2025. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/69>.

“Tingkatanjiwa Perspektif Psikologisufi Studi Pemikiran Robert Fragery - Penelusuran Google.” Accessed January 16, 2025. https://www.google.com/search?q=tingkatanjiwa+perspektif+psikologisufi+studi+pemikiran+robert+fragery&rlz=1C1GCEA_enID1098ID1098&oq=TINGKATANJIWA+PERSPEKTIF+PSIKOLOGISUFI+STUDI+PEMIKIRAN+ROBERT+FRAGER&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBwgBECEYjwIyBggAEEUYOTIHCAEQIRiPAiBCDIwNDdqMGo3qAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#vhid=zephyr:0&vssid=atritem-http://repository.iainbengkulu.ac.id/3193/1/SKRIPSI%2520ROVI%2520RATNA%2520SARI.pdf.

Zahara, M, M Martina, and R Alfiandi. “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala.” Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan 6, no. 1 (2022): 55–63.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

LAMPIRAN

