

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Halim, Rr. Suhartini, M, Choirul Ari, A. Sunarto, *Manajemen Pesantren*, (Yogyakarta, Pustaka Pesantren, 2005).
- Abd Syakur, “Metode Ketenangan Jiwa”, *Jurnal ISLAMICA*, Vol 1 no 2 Maret (2007).
- Abdullah Ma’ruf, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo,2015).
- Ahmad Mustafa Al Maragi, *Tafsir al-Maraghi*, (Semarang: CV. Toha Putra Semarang,1993).
- Al Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin Bab Ajaibul Qolbi Terj. Ismail Yaqub. Jilid 4*, (Jakarta: Tirta Mas 1984)
- Al Kurdi Muhammad Amin, *Jalan Ke Surga, Pengembangan Spiritual Menuju Pencerahan Qolbu*, (Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.2005).
- Al Qur’an Surat Yunus ayat 62.
- Alamul Huda, *Nalar Spiritual Kaum Tradisional*, cet 1, (Malang: UIN-Maliki Press, 2013)
- Al-Ghazali, “*Raudhah al-Thālibin wa ’Umdah al-Sālikīn dan Minhāj al-‘Ārifīn*”, terj. Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, *Mihrab Kaum Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 2002).
- Ali Anwar, *Statistik Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya dengan SPSS dan Excel*, (Kediri: IAIT Press, 2009).
- Anggraini W.N., Subandi, “Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi Esensial”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.6 No.1 2014.
- Ardani Tristiyadi Ardi, *Psikiatri Islam*,(Malang:UIN Malang Press,2008)
- Asmadi, *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional* (Jakarta: Ciputt Press,2005).
- Asrofunnisa, Dzikhullah, *Konsep Mindfulness yang Sebenarnya*, Kompasiana 2021.
- Azeemi, K. S., *Muraqaba: The art and science of sufi meditation*. (KarachiPakistan: Azeemi University Press, 2013)
- Azwar Saifuddin, *Metode Penelitian* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2004).
- Azwar Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).
- Azwar Saifuddin, *Realibilitas dan Validitas*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar).

- Badudu JS, Sultan Mohammad Zein, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta:Pustaka Sinar Harapan,1994)
- Baer R. A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. “Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facet of Mindfulness”, *Sage Journal* Vol.13 No.1,2006.
- Baer, R.A., Walsh, E., Lykins E.L., Assesement of Mindfulness in Clinical, *Handbook of Mindfulness* (Springer, New York, 2019).
- Bastaman Hanna Djumhana, *Interaksi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001).
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., & Carmody, J., “Mindfulness: A Proposed Operational Definition”, *Clinical Psychology : Science and Practice*, Vol.11 No.3 (2004).
- Bögels, S. M., & Hellemans, J., “Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning”, *Springer Journal of Mindfulness*.Vol.5 No.5 (2013).
- Brown, K.W., & Ryan, R.M., “The Benefit of being Present : Mindfulness and its Role in Psychological Well Being”, *Journal of Personality & Social Psychology*.(2003).
- Brown, Ryan, *Handbook of Mindfulness (Theory, Research and Practice)*, (New York: The Guilford Press, 2015)
- C. Conversano, G. Orrù, A. Pozza, M. Miccoli, R. Ciacchini, L. Marchi, dan A. Gemignani, “Is Mindfulness-Based Stress Reduction Effective for People with Hypertension? A Systematic Review and Meta-Analysis of 30 Years of Evidence”, *International journal of environmental research and public health*, 18(6), (2021).
- Carson S.H & Langer E.J, “Mindfulness and Self-Acceptance”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 24, No 1, Spring (2006).
- Dhofier Zamakhsyari, *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai* (Jakarta: LP3ES,1994)
- Djamas Nurhayati, *Dinamika Pendidikan Islam di Indonesia Pasca Kemerdekaan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009).
- Dradjat Zakiah dan Faturrohman, *e-book Buletin Psikologi*, (Tahun XII, No I, 2004).
- Dradjat Zakiyah, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung,1982).
- Dradjat Zakiyah, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Cet IV,(Jakarta:Bulan Bintang, 1982).

- Dwi Kumala Olivia, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori, “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi”, *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.4 No.1 (2019).
- G. Syamsunie Carsel HR, *Metode Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Pustaka, 2018).
- Germer, C.K., Siegel, R., & Fulton, P.R., *Mindfulness and Psychotherapy*(1<sup>st</sup> ed.), (New York: Guilford Press, 2005).
- Ghofur Samsul Amin, *Rahasia Zikir dan Doa* (Jogjakarta: Darul Hikmah,2010).
- H. Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta,1998).
- H.Alamul Huda, *Nalar Spiritualitas Kaum Tradisional*, cet 1(Malang: UIN-MALIKI PRESS,2013).
- Hasbi Ash Shiddiqy, *Pedoman Dzikir dan Doa* (Jakarta: Bulan Bintang, 1956)
- Hassan Ramli, *Pengantar Psikiatri*, (Dewan Bahasa dan Pustaka: Kuala Lumpur 1990)
- Hazri Adlany, *Al-Qur'an Terjemahan Indonesia*(Jakarta: Sari Agung,2022).
- Hwari Dadang, *Dimensi Religi dalam Praktik Psikiatri dan Psikologi*. (Jakarta: Balai Penerbit FKUI,2005)
- Irwanto, dkk. *Pengantar Psikologi*. (Jakart: Bina Aksara.1988).
- Ismail Nurdin dan Sri Hartati, *Metode Penelitian Sosial*, (Surabaya: Media Sahabat Cendikia,2019).
- J. David Creswell, “Mindfulness Intervention”, *Department of Psychology, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, Pennsylvania* (2017).
- Joko S. Kahhar & Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir* (Yogyakarta:Sajadah\_press,2007).
- K. D. Wright, M. D. Klatt, I. R. Adams, C. M. Nguyen, L. C. Mion, A. Tan, T. B. Monroe, K. M. Rose, dan D. W. Scharre, “Mindfulness in Motion and Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) in Hypertensive African Americans”, *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(3), (2021).
- Kabat-Zinn, J., “Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.10 No.2 (2003).
- Kahhar Joko S., Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Mjelis Dzikir*, (Yogyakarta:Sajadah\_Press,2007).
- Kulsum Umi, “Ketenangan Jiwa dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja”, *Jurnal Psikologi*, (2015)
- Kurniawan Agung Widhi dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016).

- Luki Anggraeni Fathima, “Pengaruh Mindfulness Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi”, *PSISULA:Prosiding Berkala Psikologi* Vol.3,(2021).
- M. Mikolasek, J. Berg., C. M Witt, dan J. Barth. “Effectiveness of Mindfulness- and Relaxation-Based eHealth Interventions for Patients with Medical Conditions: A Systematic Review and Synthesis”, *International Journal of Behavioral Medicine*, 25(1), (2018).
- Mahfudz Sahal, *Nuansa Fiqh Sosial*, (Yogyakarta: LKIS,2004).
- Maman Abdurrohman, *Dasar-Dasar Metode Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2011).
- Marlatt G.A., & Kristeller J.L, *Mindfulness and Meditation Integrating Spirituality into Treatment*, (Washington DC: American Psychological Assosiation,1999).
- Morissan, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta: Kencana, 2012),
- Nur Aziz Afandi, “Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA”, *Jurnal PAMATOR: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo* Vol.5, No.1 (2012).
- Olivia, Yogi, Fuad, “Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi”, *Jurnal PSYMPATTHIC: jurnal ilmiah psikologi*, vol.4no.1, (2017)
- Parrot , J., “How to be a Mindful Muslim : An Exercise in Islamic Meditation”, *Yaqeen Institute for Islamic Research*. 2017.
- Pepping C.A., O’Donovan A., Davis P. J., “The Positive Effects of Mindfulness on Self-Esteem”, *Journal of Positif Psychology* No.8 Vol.5, (2013).
- Peterson C., Seligman M.E.P., *Character Strenght and Virtues: A Handbook & Classification*, (New York: Oxford University Press. 2004).
- Prawitasari Johana E., *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro&Makro*,(Erlangga:2011)
- Ridan dan Indra Bangsawa, *Konsep Metodologi Penelitian Bagi Pemula*,edisi Anhar (Jambi:Anugrah Pratama Press,2021).
- Ridhahani, *Metodologi Penelitian Dasar (Bagi dan Peneliti Pemula)*, (Banjarasin:Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari, 2020).
- Robert S Weinberg, Gould, *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, (USA: *Human Kinetics*, 2003).
- Rochmah Lailatul, Chasiru Zainal Abidin, M. Ali Rohmad, “Relasi Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa: Studi Analisis Majelis Taklim Al Khasaniyah dan Al Kamal Mojokerto”, *MUMTAZ: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Keislaman* Vol. 5, No.1 (2021).

- Rusydi, A.. *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. (Yogyakarta: Istana Publishing,2015).
- S. L. Shapiro, Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B., “Mechanisms of Mindfulness”, *Journal of Clinical Psychology* No.62 Vol.3, (2007)
- Sandy Anis Irmala, Qurotul Uyun, “Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quartes Life Crisis”, *Bandung Conference Series: Psychology Science*, (2021).
- Shapiro, S.L., Brown, K.W.,& Biegel, G.M., “Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapist in Training”, *Training and Education in Professional Psychology* Vo.1 No.2, (2007).
- Situmorang Elina, Neti Juniarti, Agus Riyanto, Nurhalinah, Oop Ropei, Meditasi Mindfulness dengan “Deep Focus Music Terhadap Tekanan Darah dan Stress pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia”, *Jurnal Keperawatan Silampari* Vol.6, No 1, (2022).
- Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*,(Bandung:Alfabeta,2014).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*,(Bandung: Alfabeta,2016).
- Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta,2012).
- Suharto Babun, *Dari Pesantren untuk Umat: Reiventing Eksisitensi Pesantrendi Era Globalisasi* (Surabaya: Imtiyaz, 2011).
- Suseno, M. N. “Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.5 No.1 (2013).
- Suwarno Rahmadi Wibowo, Qaem Aulassyahied, “*Buku Saku*” *Tuntunan Doa dan Dzikir*, (Lembaga Pengembangan Studi Islam Universitas Ahmad Dahlan : 2021).
- Tristaninggrat Made Adi Nugraha, “Meditasi Mindfulness dalam Menjaga Emotional Stability”, *Haridracarya:Jurnal Pendidikan Agama Hindu* Vol.1, No.1 (2020).
- Usman Husaini dan Purnomo Setiady Akbar, *Pengantar Statistik* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006).
- Wahid Abdurrahman, *Bunga Rampai Pesantren* (Jakarta: CV. Dharma Bhakti, 1997).
- Waney Natalia Christ, Wahyuni Kristinawati, Adi Setiawan, “Mindfulness dan Penerimaan Diri pada Remaja di Era Digital”, *Insight:Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol.22, No.22 (2020).

Wardah Abu, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000).

Wawancara pada tanggal 23 Mei 2023.

Wijaya Y.D., “Pelatihan Pengelolaan Emosi dengan Teknik Mindfulness untuk Menurunkan Distress Pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta”, *Jurnal Psikologi* No.12 Vol.2,(2014).