

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, M., Somantri, A., & Muhidin, S. A. (2011). *Dasar-Dasar Metode Statistik Untuk Penelitian*. Pustaka Setia.
- Ahmad, F. (2008). *Quantum Takwa*. Niaga Swadaya.
- Akhidatus, R., & Rahman, A. (2022). Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis terhadap Ayat-Ayat dalam Tafsir Al-Azhar). *FIRDAUS: Jurnal Keislaman, Pemikiran Islam, Dan Living Qur'an*, 1(01).
- Al-Gazali. (1985). *Ihya' Ulum al-din jilid VIII terj. Prof Ismail Yakub*. C.V Faizan.
- Al Kasih, M. K., & Munawaroh, A. M. (2023). Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri. *UInScof*, 1(1).
- Ali, M. M. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapan Nya Dalam Penelitian. *JPIB: Jurnal Penelitian Ibnu Rusyd*, 1(2).
- Anshori, A. (2003). *Dzikir dan kedamaian jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arianti, R., Damayanti, R., & Susanto, A. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Gejala Fobia Sosial pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Aisyah Pringsewu. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(3).
- Arif, Y. P. (2007). Penerapan Dzikir Sebagai Psikoterapi Gangguan Anxietas. *Karya Tulis Kedokteran Islam*.
- Arikunto, S. (1993). *Prosedur Penelitian Ilmiah, Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1).
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert. *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2).
- Bunjamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan islami dan psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1).
- Fauziah, N., Rafiyah, I., & Solehati, T. (2018). Parent's anxiety towards juvenile delinquency phenomenon in bandung, indonesia. *NurseLine Journal*, 3(2).
- Fikry, T. R. (2017). Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2).
- Fitriana, E., Nurmaguphita, D., & Riyanto, S. (2023). *Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.

- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1).
- Hakim, M. H., & Ananingtyas, R. S. A. (2020). Pengaruh dzikir terhadap potensi menurunkan tingkat stres mahasiswa dengan indikator tekanan darah dan detak jantung. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 5(2).
- Hartati, D., Romayati, U., & Trismiyana, E. (2023). Penerapan Terapi Dzikir untuk Mengurangi Cemas pada Lansia di Desa Penunangan Tulang Bawang Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8).
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(22).
- Hernawaty, T., Sriati, A., Maesaroh, I., Salsabila, A., & Nurafni, R. (2022). Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3).
- Larasati, R. (2016). Pengaruh stres pada kesehatan jaringan periodontal. *Jurnal Skala Husada: The Journal of Health*, 13(1).
- Maulina, R., Zulfadhli, Z., & Basyah, N. A. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Lama Masa Studi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Ekonomi*, 1(1).
- Miftakurrosyidin, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Baleadi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2).
- Motinggo, Q. R. (2005). *Keajaiban cinta: membuat hidup lebih berenergi dan dinamis*. Hikmah.
- Mutawarudin. (2022). Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan. *Islamix Guidance and Counseling Journal*, 02(02), 32–40. <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
- Nestor, J. (2020). *Breath: The new science of a lost art*. Riverhead Books.
- Nevid, Jeffrey; Rathus, Spencer; Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah jilid 1* (edisi 9). penerbit Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). Psikologi abnormal di dunia yang terus berubah. *Penerbit Airlangga Surabaya*, 320.
- Ningrum, S. W. D., Ayubbana, S., & Inayati, A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).

- Nugroho, F. W., & Karyono, K. (2014). Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 3(3).
- Nurhayati & Zakia. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia M\ Muda*, 4.
- Perwataningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(2), 147–164. <https://doi.org/10.20885/intervensi psikologi.vol8.iss2.art1>
- Prasetia, I. (2022). *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori dan Praktik*. umsu press.
- Purwanto, S. (2012). *Dzikir Nafas*.
- Putro, D. U. H., Jumaiyah, W., & Zuryati, M. (2023). Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2).
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi: Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*. UIN Malang Press.
- Rahman, H. F., Aisyah, V., & Siswanto, H. (2023). Efektifitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Dzikir terhadap Kadar Gula Darah pada Klien Diabetes Tipe II di RS Mitra Medika Bondowoso. *Pustaka Kesehatan*, 11(1).
- Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., Sultonah, N., Aula, S. T., & Aini, D. K. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(2).
- Rusdi, A., & Subandi. (2020). Psikologi Islam Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik. In *Asosiasi Psikologi Islam* (Vol. 53, Issue 9).
- Rusydi, A. (2015). *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual islam* (Maulana Aenul Yaqin (ed.)). Istana Publishing.
- Sahri, M. A. (2021). *Mutiara Akhlak Tasawuf-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Saleh, A. Y. (2018). *Berzikir untuk kesehatan syaraf*. Hikaru Publishing.
- Sany, U. P. (2022). Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1).
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 3(4).

- Sari, N. I., & Fadila, R. A. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Dzikir terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi Katarak. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2).
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4).
- Swarjana, I. K., & SKM, M. P. H. (2022). *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*. Penerbit Andi.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 69–79. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/756>
- Syukur, A., & Utsman, F. (2006). *Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMH) LEMBKOTA*. Semarang: CV. Bima Sakti.
- Tisna, C. B., Noviani, W., & Susanto, E. (2024). Efektivitas Terapi Dzikir Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Appendectomy Usia Remaja. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(2).
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1).
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2).