

**PERAN DZIKIR PADA GERAKAN OLAHRAGA PERNAPASAN  
MAHATMA TERHADAP REGULASI EMOSI**

(Studi Kasus Wanita Usia Dewasa Madya Anggota Mahatma Cirebon)

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama  
Pada Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri  
Sunan Gunung Djati Bandung



**Oleh:**

**Ayu Lestari**

**1181040025**

**UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG  
JURUSAN TASAWUF & PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN**

**2022**