

**EFEKTIFITAS TEKNIK *DEEP BREATHING*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA MAHASISWA TASAWUF & PSIKOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama Islam



Oleh :

Ayu Rizky Kristanti

200911022

**PROGRAM STUDI TASAWUF & PSIKOTERAPI
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON
2024**

**EFEKTIFITAS TEKNIK *DEEP BREATHING*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA MAHASISWA TASAWUF & PSIKOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama Islam



Oleh :

Ayu Rizky Kristanti

200911022

**PROGRAM STUDI TASAWUF & PSIKOTERAPI
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON
2024**