



Fungsi Terapi Islami Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir BPI FDK UINSU

Anjelly Puspa Sari^{1✉}, Ali Akbar²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

anjelly0102201008@uinsu.ac.id

Abstract

Anxiety is a feeling that arises when individuals feel worried or afraid of something. Anxiety is often experienced by all individuals, especially in final year students. However, the anxiety felt can certainly be overcome with all efforts, one of which is by doing Islamic therapy. The purpose of the study was to determine the anxiety experienced by final year students, the factors that cause anxiety and how Islamic therapy functions in helping to reduce the anxiety of final year students of the BPI study program. The research method used is descriptive qualitative method with data collection techniques, namely observation, interviews and documentation. The research subjects were 8 informants of BPI study program final year students. The research findings show that the level of anxiety experienced by students varies, some experience mild, moderate and severe anxiety. Some informants feel that this anxiety can motivate them to immediately complete their final project, while others think that this anxiety interferes with their daily lives. The anxiety is caused by difficulties in meeting the supervisor, fear of not graduating on time, lack of confidence in one's own abilities and parents' expectations to graduate on time. Efforts are made to reduce anxiety through Islamic therapy, namely by carrying out prayer therapy, dhikr, prayer and reading the Qur'an. After doing Islamic therapy by doing these worship services makes them feel calm and peace of mind, get rid of feelings of fear, anxiety and anxiety, more able to think positively, and become closer to Allah SWT.

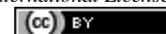
Keywords: islamic therapy, anxiety, mental health, university students, final semester.

Abstrak

Kecemasan adalah perasaan yang muncul ketika individu merasa khawatir atau takut terhadap sesuatu. Kecemasan sering dialami oleh semua individu, terlebih pada mahasiswa tingkat akhir. Namun kecemasan yang dirasakan tentunya dapat diatasi dengan segala upaya, salah satunya dengan melakukan terapi islami. Tujuan penelitian untuk mengetahui kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir, faktor-faktor penyebab mengalami kecemasan dan bagaimana fungsi terapi islami dalam membantu mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir prodi BPI. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian berupa 8 informan mahasiswa tingkat akhir prodi BPI. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa berbeda-beda, ada yang mengalami kecemasan ringan, sedang dan berat. Sebagian informan merasa bahwa dari kecemasan ini dapat memotivasi mereka untuk segera menyelesaikan tugas akhir, sementara informan yang lain beranggapan kecemasan ini mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecemasan tersebut disebabkan oleh kesulitan menemui dosen pembimbing, perasaan takut tidak lulus tepat waktu, tidak percaya diri dengan kemampuan diri sendiri dan harapan orang tua untuk lulus dengan tepat waktu pun menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan melalui terapi islami yaitu dengan melaksanakan terapi salat, dzikir, doa dan membaca Al-Qur'an. Setelah melakukan terapi islami dengan melakukan ibadah-ibadah tersebut membuat mereka merasakan ketenangan dan ketentraman jiwa, menyingkirkan perasaan takut, kegelisahan dan kecemasan, lebih bisa berpikir positif, dan menjadi lebih dekat dengan Allah SWT.

Kata kunci: terapi islam, kecemasan, kesehatan mental, mahasiswa, semester akhir

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Perguruan tinggi adalah institusi pendidikan tinggi yang peserta didiknya disebut dengan mahasiswa [1]. Secara umum, mahasiswa adalah individu yang memiliki kemampuan untuk mengembangkan model kehidupan mereka sendiri dan menjadi objek dari semua bentuk aktivitas dan kreativitas. Mahasiswa dituntut harus memiliki kemampuan berpikir kritis dan kemampuan bertindak cepat dan tepat [2]. Salah satu tantangan yang berat bagi mahasiswa adalah proses penyelesaian atau biasanya disebut dengan mahasiswa

tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang harus menyelesaikan tugas skripsi/artikel ilmiah sebagai bentuk syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana [3].

Berdasarkan tantangan yang di jalani mahasiswa tersebut, maka timbullah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak nyaman yang timbul dari diri seseorang seperti rasa kegelisahan, kekhawatiran, kecemasan, kebingungan dan ketakutan akan suatu hal yang belum tentu terjadi. Suatu pikiran yang timbul dari perasaan tidak nyaman ini dapat

merugikan bahkan membahayakan fisik dan mental orang yang mengalaminya [4], [5], [6]. Kecemasan memiliki intensitas yang berbeda dan diklasifikasikan menjadi tingkat kecemasan ringan, sedang, berat, sampai timbullah kepanikan yang berasal dari dalam diri individu, terkadang dapat menghambat individu untuk menjalankan aktivitas atau pekerjaannya [7].

Terdapat 40 juta jiwa di Amerika Serikat menderita gangguan kecemasan, yang dimulai dari umur 18 tahun sampai lanjut usia. Hasil data dari *Centers for Disease Control and Prevention*, prevalensi masalah kecemasan pada tahun 2011 mencapai 15% lebih. Selain itu, *National Comorbidity Study* mengungkapkan bahwa satu dari empat individu memenuhi kriteria untuk setidaknya satu jenis gangguan kecemasan. Di Asia, terdapat 65 juta jiwa dewasa muda yang menderita gangguan kecemasan pada saat menjalani proses pendidikan, dengan kasus tertinggi terjadi pada mahasiswa tingkat akhir [8]. Pengerjaan tugas maupun ujian dalam proses akademik dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan yang dialami mahasiswa biasanya disebut dengan kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan istilah yang dipakai untuk menggambarkan kecemasan yang dialami mahasiswa ketika mereka khawatir tentang kemungkinan-kemungkinan yang dapat mengganggu selama proses akademik mereka, seperti menyelesaikan tugas atau aktivitas lainnya yang berkaitan dengan akademik [9].

Untuk membantu mahasiswa dalam menurunkan kecemasan, dibutuhkan pemberian pendekatan yang tepat. Banyak pihak yang menemukan berbagai cara untuk mengatasi kecemasan. Terapi dalam Islam adalah salah satunya. Terapi islami merupakan suatu proses pengobatan dan penyembuhan berbagai jenis penyakit, baik itu penyakit mental, spiritual, moral maupun fisik dengan merujuk pada ajaran-ajaran Islam yaitu dari Al-Quran dan As-sunnah Nabi saw. Dalam praktiknya, terapi islami dapat dilakukan dengan bimbingan dan pengajaran yang diberikan oleh Allah, Malaikat -Nya, para Nabi dan Rosul atau orang-orang yang mewarisi ilmu para Nabi [10], [11], [12], [13]. Terapi spiritual dalam Islam memandang bahwa keyakinan dan kedekatan kepada Allah SWT berperan penting dalam upaya untuk penyembuhan dari depresi dan masalah kejiwaan lainnya, serta untuk meningkatkan kualitas hidup manusia [14].

Dalam psikologis, terapi adalah suatu bentuk metode penyembuhan yang umumnya dikenal sebagai psikoterapi. Dalam hal ini, metode-metode terapi islami terdiri dari pelaksanaan salat, membaca Al-Qur'an, berdzikir, berdoa, bersabar dan sebagainya [15]. Metode terapi islami ini dapat digunakan secara mandiri. Individu yang mengalami kecemasan dapat diatasi dengan melakukan beberapa metode ini secara teratur. Meskipun metode ini mungkin tidak dapat menyembuhkan secara langsung, setidaknya dapat mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami.

Fenomena ini ditemukan peneliti dari hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, terkhususnya mahasiswa dari prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara angkatan 2020. Diketahui banyak mahasiswa/i tingkat akhir merasa takut ketika ingin menjumpai dosen pembimbing, merasakan takut tidak lulus dengan tepat waktu, apalagi saat melihat teman-teman lain sudah ada yang melaksanakan seminar hasil dan ujian komprehensif, ketakutan itu bertambah dan memunculkan pikiran-pikiran negatif yang belum terjadi. Namun mahasiswa tingkat akhir dapat mengatasi kecemasan tersebut dengan rajin melaksanakan ibadah seperti terapi islami. Oleh karena itu, peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana fungsi terapi islami dapat membantu mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal disebabkan karena biaya buat skripsi, sibuknya berorganisasi, tidak percaya diri, bermalas-malasan dan tidak ada semangat. Sementara, faktor eksternal disebabkan oleh sulitnya menemui dosen pembimbing, sedikitnya waktu bimbingan yang diberikan, kurang jelas dalam memberikan bimbingan, dan banyaknya revisi dari pembimbing. Faktor-faktor tersebut membuat mahasiswa mengalami kecemasan berupa merasakan kegelisahan, putus asa, stress, pusing, pikiran jadi kacau dan overthinking [16].

Sementara itu, Penelitian lain menunjukkan bahwa terapi spiritual islami terbukti sangat efektif dalam membantu mengatasi depresi serta gangguan psikologis lainnya, sehingga klien akan dapat mengekspresikan perasaannya untuk mencapai kehidupan dan kesehatan mental yang jauh lebih baik. Dengan terapi islami ini membuat individu merasakan kenyamanan dan mendorong individu untuk lebih dekat dengan Tuhan dan menerima segala cobaan yang Tuhan berikan [17]. Psikoterapi Islam tidak hanya fokus pada pengobatan fisik dan spritual, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas jiwa seseorang untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya [12].

Berbagai penelitian tentang kecemasan mahasiswa tingkat akhir dan tentang terapi islami sudah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, akan tetapi pembahasan tentang bagaimana fungsi terapi-terapi dalam Islam membantu untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir belum banyak dilakukan. Jadi penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dan bagaimana cara mereka menggunakan terapi islami sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan.

2. Metodologi Penelitian

Metode penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif ini memberikan data deskriptif yang berbentuk kata-kata, baik itu bentuk tulisan maupun lisan yang berasal dari individu serta perilaku yang bisa dilihat dan diamati, dengan pendekatan yang berfokus pada latar dan individu secara menyeluruh [18]. Pendekatannya menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yakni penelitian yang menggambarkan secara rinci kejadian atau fenomena yang terjadi dalam kehidupan seseorang dan seseorang tersebut diminta untuk menceritakan kehidupannya berdasarkan fakta-fakta yang sebenarnya kemudian akan diceritakan kembali oleh peneliti dalam bentuk deskriptif [19].

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana fungsi terapi islami dapat membantu mahasiswa tingkat akhir untuk mengurangi rasa kecemasan yang dialaminya dan mengidentifikasi metode terapi islami yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Populasi terdiri dari mahasiswa tingkat akhir Prodi BPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara dengan sampel terdiri dari 8 mahasiswa/i. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yakni pengambilan sampel yang karakteristiknya di tentukan sesuai dengan tujuan dari penelitian [20]. Jadi, subjek ditentukan oleh peneliti berdasarkan data dan informasi yang diperlukan dan subjek penelitian tersebut dianggap dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan masalah yang sedang diteliti.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi yakni pengamatan yang dilakukan terhadap objek yang akan diteliti. Peneliti mengamati secara langsung ke lokasi dan mewawancarai beberapa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan. Kemudian wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih rinci dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang dijawab langsung oleh informan sehingga informasi yang didapat lebih akurat. Dan dokumentasi berupa audio untuk memudahkan peneliti memahami lebih dalam wawancara dan dokumentasi gambar sebagai bukti visual sehingga dapat memperkuat penelitian yang dilakukan [21].

Peneliti menggunakan dua jenis sumber data, yakni sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer dikumpulkan melalui hasil observasi dan wawancara, sementara sumber data sekunder dikumpulkan melalui artikel jurnal nasional, jurnal internasional dan sebagainya. Teknik analisis data dalam penelitian ini dimulai dari mereduksi data, menyajikan data dan menarik kesimpulan. Reduksi data yakni proses pemilihan dan meringkas data-data yang penting dan relevan dari data-data yang sudah dikumpulkan. Selanjutnya, penyajian data ini merupakan kegiatan

menyajikan informasi data yang sudah dipilah dan disusun sebelumnya kedalam bentuk yang mudah dipahami. Terakhir, menarik kesimpulan dari data yang sudah disajikan [22].

3. Hasil dan Pembahasan

Peneliti melakukan penelitian pada tanggal 28 februari - 11 maret 2024 di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara dengan 8 informan mahasiswa tingkat akhir prodi BPI yang berinisial SI, AP, ML, MF, SP, PF, RI dan NM. Dalam melakukan penelitian pada kedelapan informan, peneliti terjun ke lapangan dengan melakukan wawancara secara langsung. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada mahasiswa akhir prodi BPI memperoleh hasil sebagai berikut.

3.1. Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir

Setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan. Oleh karena itu, mengalami kecemasan adalah suatu hal yang sangat wajar dialami setiap individu, termasuk mahasiswa/i tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berupa skripsi/artikel jurnal. Sering kali kecemasan muncul pada seseorang ketika menghadapi situasi yang membuatnya tidak nyaman. Seperti yang telah dilihat di lapangan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir prodi BPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang merasakan kecemasan, mulai dari kecemasan tingkat ringan, sedang, bahkan berat. Pada tingkat kecemasan yang ringan, kondisi individu mengalami peningkatan dalam hal persepsi maupun perhatian individu dibandingkan dari kondisi normal biasanya. Sementara, pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih berfokus pada suatu hal yang dianggap penting dan mengabaikan hal lainnya. Kemudian pada saat tingkat kecemasan berat atau tinggi, persepsi dari individu menurun, dan yang dipikirkan hanya tentang hal-hal yang kecil serta mengabaikan aspek-aspek lain, yang membuat individu itu akan sulit untuk berpikir dengan tenang [23].

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, banyak dari mahasiswa/i merasakan kecemasan di semester akhir ini. Ada yang merasakan kecemasan tapi membuat dirinya lebih termotivasi untuk segera selesai dan ada yang merasakan kecemasan sehingga mengganggu kehidupan sehari-harinya. Jadi kecemasan yang dialami setiap mahasiswa memiliki tingkat yang berbeda-beda. Hasil wawancara menunjukkan ada 3 informan yang mengalami kecemasan ringan, 4 informan mengalami kecemasan sedang dan 1 informan mengalami kecemasan berat.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan seperti SI, AP dan ML mengalami kecemasan ringan yang merupakan kecemasan yang wajar dialami setiap individu. Dalam hal ini, mereka menghadapi banyak

tantangan, termasuk kesulitan menemui dosen pembimbing, belum mendapatkan acc dan mengurus persyaratan-persyaratan ujian komprehensif menjadi kendala yang utama bagi mereka.

“Saat ini saya merasa cemas karena tugas akhir saya belum di acc, dosen pembimbing juga susah di temui, terus kendala dalam mengurus persyaratan memenuhi pengajuan untuk ujian komprehensif.”(SI, Informan 1).

“Sebagai mahasiswa akhir yang saya cemas itu ketika melihat teman-teman yang lain sudah pada daftar semhas sedangkan saya belum di acc karena setiap mau bimbingan itu kadang susah nge-chat dosennya, kadang udah janji hari ini dosennya gak bisa, atau biasanya kan udah saya chat nih, tapi cuma diredoang.”(AP, Informan 2).

“Ketika melihat teman-teman sudah pada daftar seminar hasil, perasaan cemas itu muncul dan ditambah lagi kendala yang dirasakan itu seperti susah menemui dosen, susah dapet balesan atau kabar kalau dichat.” (ML, Informan 3).

Namun, meskipun mereka mengalami tantangan/hambatan tersebut mereka masih menunjukkan sikap positif, dimana kecemasan itu dianggap sebagai motivasi untuk lebih semangat lagi segera menyelesaikan tugas akhir.

“Walaupun sedikit mengganggu, tapi kecemasan itu saya anggap sebagai motivasi saya untuk secepat mungkin menyelesaikan tugas akhir saya.”(SI, Informan 1).

“Tapi hal itu membuat saya tetap semangat untuk lebih rajin lagi ngerjain tugas akhir saya.”(AP, Informan 2).

“Meskipun cemas saya harus cepat tamat jadi, harus lebih semangat untuk bisa menyiapkan tugas akhir secepatnya.” (ML, Informan 3).

Berbeda dengan hasil dari wawancara yang dilakukan dengan informan yang mengalami kecemasan sedang menganggap bahwa kecemasan itu dapat memicu dampak negatif pada kehidupan sehari-hari mereka.

“Rasa cemas membuat saya menjadi kurang fokus dalam mengerjakan aktivitas lain bahkan membuat saya cenderung menyendiri di kamar karena adanya tekanan dari internal yaitu rasa malas yang saya ciptakan sendiri.”(MF, Informan 4).

“Kecemasan yang saya rasakan itu lebih ke takut nggak siap gitu, takut bayar ukt lagi, takut nambah semester. Apalagi kendala yang saya hadapi seperti revisi yang berulang-ulang dari dosen pembimbing sehingga membuat saya tidak tenang dan jadi tekanan tersendiri.”(SP, Informan 5).

Selain itu, harapan-harapan orangtua yang menginginkan anaknya untuk lulus dengan tepat waktu dan tidak menambah semester membuat beberapa diantara mereka merasakan harapan itu menjadi beban

tersendiri sehingga menciptakan rasa takut dan khawatir akan mengecewakan orang tua mereka jika nantinya tidak dapat mencapai target tersebut.

“Saya lebih ke takut sama ekspektasi orangtua yang bilang kalau bisa janganlah bayar ukt lagi, walaupun kata-katanya simple gitu tapi kaya mikir ya Allah apa bisa. Hal itu tentunya membuat saya cemas dan kecemasan itu sangat mengganggu aktivitas sehari-hari saya, setiap hari saya tidak tenang, overthinking juga, ya kecemasan ini cukup berlebihan gitu lah.”(PF, Informan 6).

“Saya juga punya target untuk lulus tepat waktu dan orangtua juga menekankan untuk lulus di semester 8 ini jadi kalau tidak mencapai target takut ngecewain orangtua, malu terhadap keluarga juga.”(RI, Informan 7).

Kendala yang banyak diakui dan dirasakan oleh informan yaitu kesulitan untuk menemui dosen pembimbing sehingga tugas akhir yang dikerjakan tidak selesai-selesai ditambah lagi dengan takut tidak lulus dengan tepat waktu. Hal ini bukan hanya mengganggu dan menghambat proses penyelesaian tugas akhir, tetapi juga menciptakan rasa frustrasi dan kecemasan akan masa depan.

“Setiap hari saya tidak tenang, tidur pun tidak tenang karena memikirkan tugas akhir ini sampai terbawa mimpi. Terkadang saya sampai nangis karena pusing mikirin kedepannya gimana. Merasa lelah yang berlebihan karena dihantui rasa cemas ini, apalagi sering memikirkan hal-hal yang negatif sangat mengganggu kehidupan sehari-hari, saya jadi nggak percaya diri sama kemampuan saya dan takut bakal ngecewain orangtua kalau nambah semester dan tidak lulus dengan tepat waktu.”(NM, Informan 8).

Kecemasan yang dirasakan NM ini termasuk ke dalam kecemasan berat. Seseorang yang mengalami kecemasan berat biasanya ia tidak dapat mengatasinya atau bingung harus berbuat apa karena ia selalu berpikir hal-hal negatif yang belum terjadi.

Berdasarkan hasil dari penelitian di atas menunjukkan sebagian besar dari mahasiswa tingkat akhir prodi BPI mengalami kecemasan pada tingkat sedang. Kecemasan pada tingkat sedang ini timbul karena sebagai mahasiswa, informan memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir yang merupakan bagian dari syarat untuk lulus dari Perguruan Tinggi. Sebagai mahasiswa tingkat akhir pastinya merasakan ketakutan-ketakutan yang membuat cemas seperti yang dialami oleh informan-informan tersebut yaitu kesulitan menemui dosen pembimbing, perasaan takut tidak lulus tepat waktu, tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri dan harapan orang tua untuk lulus dengan tepat waktu. Keadaan tersebut membuat meningkatnya kecemasan pada informan.

Sejalan dengan pernyataan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa mengakibatkan mahasiswa menjadi minder, ketakutan, gugup, dan sampai dapat tertekan jika mahasiswa merasakan kecemasan yang berlebihan. Kondisi tersebut akan berdampak terhadap kondisi psikologisnya dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa sehingga mahasiswa akan merasa kalau dirinya sendiri tidak bisa menyelesaikan tugas akhir sesuai dengan potensi yang dimiliki [16].

3.2. Fungsi Terapi Islami sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir

Ketika seseorang berada dalam situasi tidak berdaya, individu tersebut akan cenderung kehilangan kekuatan dan menjadi pasrah. Dalam situasi ini, ajaran agama berperan sangat penting dalam membantu seseorang untuk bangkit dari keterpurukan dan memberikan makna dalam hidup mereka [24]. Dalam ajaran Islam, masalah kesehatan mental telah dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Quran sebagai bentuk terapi ataupun solusi untuk menanganinya. Pada QS. An Nahl Ayat 97, menjelaskan tentang bagaimana mencapai ketenangan dan kebahagiaan. Pada surah tersebut, Allah berfirman *“Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”* Sementara itu dalam QS. Ar Ra’ad Ayat 28 juga dijelaskan, dimana Allah berfirman *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”* [12].

Dengan adanya metode untuk meningkatkan kesehatan mental yang terdapat dalam Al-Qur’an, banyak individu yang mulai mencari berbagai terapi yang berhubungan dengan agama, termasuk yang berasal dari ajaran-ajaran Islam. Mahasiswa/i tingkat akhir yang mengalami kecemasan pun melakukan beberapa terapi islami sebagai upaya mereka dalam mengurangi perasaan cemas yang mereka rasakan. Terapi islami ini dapat dilakukan dengan individu maupun dalam kelompok sesuai dengan kebutuhan individu dan bagaimana situasi yang mereka hadapi. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan beberapa informan, terdapat beberapa metode yang digunakan mahasiswa untuk upaya mengurangi kecemasan yaitu dengan terapi salat, dzikir, doa, dan Al-Qur’an.

3.2.1 Terapi Salat

Tidak sedikit mahasiswa yang merasakan kecemasan di semester akhir ini. Kebanyakan dari mereka yang mengalami kecemasan, melakukan terapi salat untuk upaya mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa cemas. Bagi umat Islam, salat merupakan suatu ibadah yang wajib didirikan setiap hari sebanyak 5 kali sehari.

Dengan melaksanakan salat wajib maupun sunnah, dapat membantu membersihkan diri dari kotoran dan penyakit yang ada di dalam jiwa manusia. Setiap bacaan salat berfungsi sebagai terapi yang bisa membantu mengurangi kesulitan atau kesengsaraan seorang hamba yang sedang mengalami permasalahan dalam hidupnya. Apalagi jika kita menjadi seorang hamba yang rajin melaksanakan salat, kesedihan dan kegelisahan di hati akan hilang dan sirna [25].

Sebagaimana wawancara peneliti dengan AP dan RI mengatakan bahwa ketika mereka merasakan kecemasan mereka berusaha untuk mengatasinya dengan meminta pertolongan dari Allah SWT yaitu dengan membiasakan diri salat 5 waktu dan juga berdzikir. Dengan membiasakan melakukan ibadah tersebut membuat mereka lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga membuat hati mereka merasakan ketenangan dan selalu berhusnudzan sama Allah SWT bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Selama menjadi mahasiswa tingkat akhir, mereka jadi lebih rajin lagi melakukan salat wajib maupun sunnah karena dengan pembiasaan melakukan ibadah tersebut segala urusan mereka dipermudahkan oleh Allah SWT.

“Biasanya saya itu salat, kalau misalnya lagi cemas atau ada perasaan yang gelisah saya salat dan langsung ngerasa tenang gitu hatinya. Siapa sih yang tidak merasa tenang ketika selesai melakukan salat. Apalagi dengan salat itu kita jadi ngerasa lebih dekat sama Allah sehingga masalah yang kita hadapi pun sedikit berkurang, pikiran-pikiran yang gelisah tadi itu udah mulai hilang.”(AP, Informan 2).

“Untuk mengatasi kecemasan saya mendekatkan diri kepada Allah SWT, biasanya saya berdzikir, baca istighfar, terus kalau enggak, salat tahajud juga untuk menenangkan pikiran. Walaupun terkadang masih ada termenung. Tapi kayak berserah diri aja kepada Allah. Karena kan enggak ada usaha yang menghinati hasil. Setelah melakukan hal tersebut, pikiran jadi lebih luas. Sudahlah gitu, percaya aja dengan takdir Allah, jalanin aja. Pasti selesai kok.”(RI, Informan 7).

Jadi terapi salat ini sangat efektif dalam membantu mengobati perasaan resah, gelisah, dan kecemasan yang terpendam di dalam diri manusia. Ketika seseorang mengerjakan salat secara khusyuk, yang diniatkan untuk berhadapan dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah serta menjauhkan diri dari segala kesibukan dan masalah kehidupan, seseorang tersebut akan merasakan ketenangan, ketentraman, dan kedamaian. Kehidupan yang dijalani akan bebas dari rasa gelisah, stres, khawatir, dan keresahan [26].

3.2.2 Terapi Dzikir

Dzikir adalah sebuah aktivitas dalam bentuk ibadah yang tujuannya untuk lebih dekat dengan Allah SWT dengan cara mengingat-Nya. Dzikir juga dimaknai sebagai upaya untuk senantiasa selalu mengingat Allah

SWT dalam situasi apapun, rasa takut ataupun berharap hanya kepada-Nya, selalu percaya bahwa segala urusan di dunia ini berada di bawah kehendak-Nya. Ketika individu terbiasa berdzikir, ia akan merasakan bahwa dirinya memiliki kedekatan dengan Allah, merasa senantiasa berada di bawah perlindungan-Nya dan menumbuhkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram dan kebahagiaan dalam diri [27].

Sebagaimana wawancara peneliti dengan SI, ML, dan PF mengatakan ketika mereka merasa cemas, tidak tenang mereka larinya ke Allah SWT, karena ketenangan itu bisa muncul pada saat kita dekat dengan Allah. Biasanya mereka berwudhu kemudian mendirikan salat, setelah salat mereka berdzikir dan bersholawat. Dengan rajin melakukan itu semua membuat pikiran jadi lebih positif dan lebih tenang. Jadi ketika lagi difase benar-benar tidak tahu mau seperti apa, bingung ataupun cemas mereka akan berdzikir mengucapkan istighfar sambil meyakinkan diri bahwa setiap kesulitan selalu ada kemudahan. Seperti dalam QS Al-Insyirah ayat 5-6, Allah berfirman “*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*”

“Salat dan dzikir itu sih yang sering saya lakukan yang sangat berfungsi untuk menenangkan jiwa yang sedang gelisah. Walaupun tidak bisa menghilangkan sepenuhnya tapi saya dapat merasakan kecemasan itu berkurang.”(SI, Informan 1).

“Ketika saya cemas saya larinya ke Tuhan, ke Allah SWT. Karena ketenangan itu bisa muncul pada saat kita dekat pada Tuhan. Apalagi ketika salat dan berdzikir buat jiwa saya tenang dan kembalikan semua kepada Tuhan sehingga kecemasan itupun mulai berkurang.”(ML, Informan 3).

“Ketika saya cemas juga, saya langsung berdzikir, bersholawat. Baru bisa juga saya itu langsung berwudhu, walaupun ya nggak 100% hilang cemasnya tapi setidaknya bisa mengurangi daripada tidak sama sekali. Jadi dengan senantiasa berdzikir, bersholawat, saya jauh bisa berpikir positif dan yang pastinya dengan itu membuat saya jadi lebih dekat sama Allah.”(PF, Informan 6).

Terapi dzikir ini memiliki peran dalam membantu individu membangun persepsi yang lebih positif selain rasa takut, yaitu kepercayaan bahwa segala permasalahan dapat dilalui dengan baik dengan pertolongan dari Allah SWT [28]. Terapi dzikir ini juga berguna untuk relaksasi yang dapat membantu memberikan ketenangan dan ketentraman jiwa. Ketika seseorang membiasakan diri berdzikir, kehidupan seseorang itu pasti akan merasa aman, tentram dan bahagia dan selalu merasakan kedekatan dan perlindungan dari Allah SWT [29].

3.2.3 Terapi Doa

Doa memiliki kekuatan spiritual untuk meningkatkan kepercayaan diri dan optimisme, yang penting untuk menjaga kesehatan mental. Dengan cara berdoa dapat membantu menjaga rasa percaya diri di dalam diri dan menjauhkan diri dari putus asa dan pesimis. Saat melakukan doa dan mendengarkan doa dapat secara signifikan membantu mengurangi tingkat kecemasan [30]. Doa merupakan permohonan untuk meminta segala hal yang baik dan permintaan untuk dijauhkan dari segala hal yang menimbulkan kemudharatan. Melalui jalan berdoa, kekurangan insani seseorang dapat dipenuhi, dan setelahnya, seseorang akan merasakan kuat dan sehat. Dengan berdoa secara khusus kepada Tuhan, maka rohani dan jasmaninya akan terasa berubah kedalam keadaan yang lebih baik. Meskipun doanya tidak panjang, setiap orang pasti akan merasakan pengaruh yang baik [31].

Sebagaimana wawancara peneliti dengan MF yang mengatakan bahwa untuk mengurangi rasa cemas, ia akan mendekati diri kepada Allah SWT dan memohon pertolongan dengan berdoa meminta kemudahan, ketenangan dalam menghadapi setiap ujian di semester akhir ini. MF berdoa untuk diberi kelancaran untuk bisa lulus kuliah dengan tepat waktu, dilancarkan penelitiannya.

“Selesai salat saya berdoa minta kemudahan, ketenangan dan kelancaran dalam mengerjakan tugas akhir dan menghadapi ujian-ujian di semester akhir ini. Ya intinya semakin mendekati diri kepada Allah SWT gitu. Setelah itu saya jadi lebih tenang, lebih fresh juga dalam menjalani hari-hari.”(MF, Informan 4).

Hal yang sama juga dilakukan oleh NM, ia juga berdoa dan sering mengirim surat Al-Fatihah untuk dosen pembimbingnya agar dilembutkan hatinya dan permudahkan ia dalam setiap bimbingan serta segera acc tugas akhir yang ia kerjakan. Keduanya merasakan ketenangan, kedamaian setelah memohon pertolongan kepada Allah SWT, dan menyerahkan seluruhnya kepada sang Maha Penolong.

“Saya sering mengirim surat Al-Fatihah untuk dosen pembimbing saya, berdoa dan memohon sama Allah untuk dilembutkan hatinya. Setelah berdoa saya lebih ngerasa tenang dan membuat saya lebih berpikir positif, lebih membuat diri sendiri yakin kalau rencana Allah itu lebih indah.”(NM, Informan 8).

Doa sangat berfungsi sekali sebagai metode yang dapat digunakan untuk membantu dalam mengurangi kecemasan karena melalui doa seseorang dapat menyerahkan semua hal yang membuat khawatir dan gelisah. Dengan berdoa, seseorang akan merasakan ketenangan dan yakin bahwa Allah akan memberikan kekuatan dan membantu kita menghadapi segala situasi. Temuan penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa doa merupakan salah satu bagian penting dalam

studi tentang religiusitas. Pada intinya, doa merupakan bagian dari kehidupan beragama yang menunjukkan sisi yang sangat pribadi dan individual, dimana seseorang secara langsung berinteraksi dengan Tuhan yang diyakininya [32].

3.2.4 Terapi Al-Qur'an

Terapi melalui membaca Al-Qur'an berarti memanfaatkan Al-Qur'an sebagai sarana untuk menyembuhkan masalah kesehatan, baik itu fisik maupun mental. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Yunus ayat 57, "Hai manusia! Telah datang nasihat dari Tuhanmu sekaligus sebagai obat bagi hati yang sakit, petunjuk serta rahmat bagi yang beriman." Terapi dengan Al-Qur'an dapat dilakukan dengan dua cara, yakni pertama dengan membacanya, dan kedua, dengan menyimak /mendengarkan ayat-ayat dari Al-Qur'an [30]. Al-Qur'an menjadi sumber petunjuk atau jalan keluar dalam menghadapi permasalahan. Membaca dan merenungi setiap maknanya dapat menenangkan jiwa dan pikiran seseorang.

Sebagaimana wawancara peneliti dengan SP mengatakan sering mengaji atau membaca Al-Qur'an ketika dirumah. Setelah selesai membaca Al-Qur'an sekaligus memahami terjemahannya membuat dirinya merasakan ketenangan, lebih dapat berpikir positif ketika dilanda rasa cemas. Jadi dengan membaca Al-Qur'an dan memahaminya membuat dirinya dapat mengelola kecemasan yang dihadapi dan lebih bisa mengontrol diri untuk tidak selalu berpikiran hal-hal negatif yang belum terjadi.

"Selain salat, biasanya baca Al-Qur'an dikos, salat sama baca Al-Qur'an sih yang sering dilakukan. Karena setelah salat, baca Al-Qur'an dan memahaminya itu kayak ngerasa lebih tenang gitu, nggak terlalu takut kali gitu dan jadi lebih bisa berpikir positif." (SP, Informan 5).

Banyak sekali keutamaan dari Al-Qur'an, baik ketika membacanya, menghafal dan mendengarkannya pasti akan mendapatkan banyak manfaat. Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Klinik Besar Florida Amerika Serikat telah menunjukkan hal ini. Penelitian menunjukkan bahwa perubahan positif akan dirasakan oleh seseorang ketika mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an seperti mengurangi stres, kesedihan, memperoleh kedamaian hati, dan terhindari dari penyakit-penyakit lainnya. Namun untuk yang menghafal ayat-ayat Al-Qur'an, itu akan memberikan manfaat untuk kesehatan mental mereka seperti sebagai obat rasa gelisah, cemas, memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan kecerdasan otak yang dapat berdampak pada meningkatnya prestasi belajar. Selain hal tersebut, dengan membaca Al-Qur'an secara rutin setiap hari dapat memberikan ketentraman dan ketenangan hati. Hal itu dapat menjadi pengobatan dari semua jenis penyakit hati [33].

4. Kesimpulan

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa memiliki tingkat yang berbeda-beda, diantaranya ada yang merasakan kecemasan ringan, sedang maupun berat. Sebagian mahasiswa menganggap bahwa kecemasan yang dirasakan dijadikan sebagai motivasi untuk segera menyelesaikan tugas akhir, sementara yang lainnya merasakan dampak negatif untuk kehidupan sehari-harinya. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu, kesulitan menemui dosen pembimbing, perasaan takut tidak lulus tepat waktu, tidak percaya diri dengan kemampuan diri sendiri dan harapan orang tua untuk lulus dengan tepat waktu pun menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Dalam mengatasi kecemasan ini, mahasiswa menggunakan terapi islami sebagai upaya mereka dalam mengurangi kecemasan yaitu dengan melakukan terapi salat, dzikir, doa dan membaca Al-Qur'an. Setelah rutin melakukan ibadah-ibadah tersebut membuat mahasiswa merasakan ketenangan dan ketentraman jiwa, menyingkirkan perasaan takut, gelisah dan cemas, lebih bisa berpikir positif, dan menjadi lebih dekat lagi dengan Allah SWT.

Daftar Rujukan

- [1] Sedyati, R. N. (2022). Perguruan Tinggi Sebagai Agen Pendidikan dan Agen Pertumbuhan Ekonomi. *JURNAL PENDIDIKAN EKONOMI : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi Dan Ilmu Sosial*, 16(1), 155-160. <https://doi.org/10.19184/jpe.v16i1.27957>
- [2] Rahmawati, L., & Gumindari, S. (2021). Identifikasi Gaya Belajar (Visual, Auditorial dan Kinestetik) Mahasiswa Tadris Bahasa Inggris Kelas 3F IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 16(1), 54-61. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v16i1.1876>
- [3] Permatasari, R., Noviandari, H., & Mursidi, A. (2021). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127-141. <https://doi.org/10.46838/jbic.v2i1.64>
- [4] Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Prodi Penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *jurnal Consilia*, 2(1), 66-74. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>
- [5] Moge, G., & Renteng, S. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Perpanjangan Studi dalam Menghadapi Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Unsrat. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(3), 23-32. <https://doi.org/10.35790/mnsj.v1i3.50049>
- [6] Wulandari, N. I., Gunardi, S., & Yuliza, E. (2024). Hubungan Self-Talk dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), 01-12. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.129>
- [7] Yuniarti, T., Handayani, R. T., & Andriyani, A. (2020). Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat 3 DIII Keperawatan dalam Menghadapi Uji Kompetensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah*, 3(2), 143-148. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i2.544>

- [8] Karimah, N., & Maulana, N. (2023). Pengaruh Terapi Komplementer dengan Mendengarkan Murotal Al-QurâTMan terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 6(3), 103–109. <https://doi.org/10.32504/hspj.v6i3.743>
- [9] Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. (2020). Layanan Informasi dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111-117. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i2.2836>
- [10] Alang, S. (2020). Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayanannya. *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1). <https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v7i1.14493>
- [11] Karim, H. A. (2021). Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi dalam Islam. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 15-36. <https://doi.org/10.15548/jbki.v12i1.2710>
- [12] Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165-187. : <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- [13] Amanda, B., Azzahroh, F., & Wulandari, N. R. (2024). Penanganan Insecure pada Remaja dengan Pendekatan Terapi Sholat dan Dzikir. In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 117-124. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i1.133>
- [14] Syamsidar. (2020). Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam. *Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 6(2). <https://dx.doi.org/10.35673/ajdsk.v6i2.1132>
- [15] Sulistiawaty, A., Alang, S., & Syamsidar, S. (2019). Metode Terapi Islam dalam Merawat Pasien Gangguan Kejiwaan di Rumah Sakit Ibnu Sina Makasar. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 20(2), 281-297. <https://doi.org/10.24252/jdt.v20i2.11384>
- [16] Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- [17] Razak, A., Mokhtar, M. K., & Sulaiman, W. S. W. (2020). Terapi Spiritual Islami. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 14(1), 141–151. <https://doi.org/10.24252/jdt.v14i1.320>
- [18] Haryono, E. (2023). Metodologi Penelitian Kualitatif di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. *Journal an-nuur: The Journal of Islamic Studies*, 13(2). <https://doi.org/10.58403/annuur.v13i2.301>
- [19] Rusandi, & Rusli, M. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 48–60. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>
- [20] Andrade C. (2021). The Inconvenient Truth About Convenience and Purposive Samples. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(1):86-88. <https://doi.org/10.1177/0253717620977000>
- [21] Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- [22] Saadah, M., Prasetyo, Y. C., & Rahmayati, G. T. (2022). Strategi dalam Menjaga Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif. *Al-Adad: Jurnal Tadris Matematika*, 1(2), 54-64. <https://doi.org/10.24260/add.v1i2.1113>
- [23] Febriyanti, E., & Mellu, A. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Kota Kupang. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 11(3), 1–6. <https://doi.org/10.36089/nu.v11i3.213>
- [24] Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <https://doi.org/10.18592/jils.v1i1.2659>
- [25] Budiman, S. H., Setiawan, C., & Yumna, Y. (2022). Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(3), 648–665. <https://doi.org/10.15575/jpiu.16827>
- [26] Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 283-296. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>
- [27] Kumala, O. D., Rusdi, A., & Rumiani. (2019). Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Ketenangan Hati pada Pengguna Napza. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 43–54. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>
- [28] Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Tarbawi*, 05(01), 75–91. <https://doi.org/10.26618/jtw.v5i01.3346>
- [29] Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. *Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- [30] Sany, U. P. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262–1278. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>
- [31] Mumtahanah, S., & Aliza, N. F. (2022). Terapi Doa dalam Pelayanan Pembinaan Spiritual Islam untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Persalinan di Rumah Sakit. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 58-63. <http://dx.doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.15943>
- [32] Upenieks, L. (2022). Unpacking the Relationship Between Prayer and Anxiety: A Consideration of Prayer Types and Expectations in the United States. *J Relig Health*. 62(3), 1810-1831. <http://doi.org/10.1007/s10943-022-01708-0>
- [33] Sarihat. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an. *MAGHA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 6(1), 30–46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>