

Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Covid-19 Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar

Andi Fitrah Mutmainnah¹, Sitti Murdiana², Harlina Hamid³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: andifitrahmutmainnah@gmail.com¹, sittimurdiana@gmail.com², harlina.hamid@unm.ac.id³

Article History:

Received: 01 Agustus 2023

Revised: 03 Agustus 2023

Accepted: 15 Agustus 2023

Keywords: Covid-19,
kecemasan, murotta al-qur'an

Abstract: Mahasiswa dalam kesehariannya mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitasnya karena dihadapkan dengan kondisi pandemi covid-19. Pada situasi saat ini mahasiswa mengalami kecemasan ketika mengerjakan aktivitasnya. Gejala kecemasan yang dialami mahasiswa yaitu gelisah, takut tertular virus, waspada berlebihan dan kesulitan berkonsentrasi dalam menjalankan aktivitasnya. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan mahasiswa melalui intervensi mendengarkan murottal al-qur'an. Subjek penelitian berjumlah 7 orang yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang memiliki tingkat kecemasan cukup tinggi. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen the one-group pretest-posttest. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan covid-19 yang disusun berdasarkan aspek dari Calhoun dan Acocella. Data dianalisis menggunakan statistik nonparametrik uji Wilcoxon signed rank test dengan cara membandingkan nilai rata-rata sebelum dan setelah intervensi mendengarkan murottal al-qur'an diberikan kepada subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan secara signifikan ($p=0.018$) dengan nilai pretest (50,86) dan posttest (46,14), sehingga intervensi mendengarkan murottal al-qur'an yang diberikan efektif untuk menurunkan kecemasan covid-19 yang dialami oleh mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini adalah intervensi mendengarkan murottal al-qur'an dapat dijadikan sebagai salah satu metode untuk menurunkan kecemasan covid-19 pada individu, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan akibat covid-19.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara keempat yang memiliki jumlah penduduk terbanyak di dunia. Hal tersebut berimbas pada populasi generasi muda yang setiap tahun semakin meningkat.

Generasi muda menjadi tulang punggung bangsa yang diharapkan akan meneruskan kepemimpinan agar lebih baik ke depannya. Akan tetapi, realitas yang terjadi adalah banyaknya generasi muda terjerumus dalam pergaulan bebas seperti perilaku seks pranikah. Perilaku seks pranikah dianggap hal biasa dan bahkan saat ini perilaku tersebut sudah sampai pada tahap yang mengkhawatirkan. Dilansir dari okezone.com penelitian yang dilakukan oleh dua lembaga yakni Civic Institute dan Keluarga Mahasiswa Sosiologi Fisip Universitas Hasanuddin memperoleh data bahwa dari 400 orang yang mengisi angket terdapat 33% mahasiswa di Kota Makassar mengaku pernah melakukan hubungan seksual. Hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa mahasiswa di Kota Makassar cenderung melakukan hubungan seks beresiko, seperti penularan penyakit dan kehamilan yang tidak diinginkan (okezone.com).

Mahasiswa dalam kesehariannya mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitasnya karena dihadapkan dengan kondisi pandemi covid-19. Hasil penelitian Cao dkk (2020) pada 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan 21,3% mengalami kecemasan ringan terhadap covid-19. Pada situasi saat ini mahasiswa mengalami kecemasan ketika mengerjakan aktivitasnya. Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu stimulus yang dianggap sebagai ancaman dan berbahaya bagi dirinya jika dirasakan secara berlebihan. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu keberfungsian sosial individu dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari (Aufar & Raharjo, 2020). Ketika individu mengalami kecemasan yang terus menerus maka akan mengganggu aktivitasnya dalam kegiatan sehari-hari.

Perasaan cemas yang dialami oleh mahasiswa tidak selalu dikaitkan dengan gangguan kejiwaan atau mental namun hal ini dapat diakibatkan oleh bentuk adaptasi dengan adanya kondisi baru (Chodijah, 2020). Kecemasan yang berlebihan akan berdampak pada penurunan prestasi mahasiswa serta ketidakmampuan mahasiswa untuk memenuhi peran dan kewajibannya apabila tidak segera dikontrol dan ditangani. Suardana dan Simarmata (2013) mengemukakan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa akan mengganggu proses pendidikan, karena rasa takut yang tinggi akibat adanya pandemi covid-19. Ketakutan yang berlebihan ini akan mengganggu kejernihan dalam berfikir, daya ingat dalam belajar. Oleh karena itu mahasiswa harus memiliki kendali atas dirinya agar kecemasan tersebut tidak meningkat.

Banyak studi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dampak dari wabah ini memunculkan berbagai masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, gangguan panik, insomnia, gangguan obsesif kompulsif, rasa penolakan, kemarahan, dan ketakutan secara global (Qiu, dkk., 2020). Ada beberapa kajian dan paparan yang telah dilakukan sebelumnya seperti dampak pandemi covid-19 ini terhadap psikologis. Kajian yang dilakukan oleh Zulfa menunjukkan hasil bahwa individu yang merespon keadaan lingkungan dengan kecemasan yang berlebihan. Informasi tentang covid-19 menjadi penyebab individu terjangkit psikosomatis karena ketegangan, kecemasan, dan kepanikan yang dirasa (Saputra, 2020). Kondisi ini juga hampir sama dengan temuan Nurkholis bahwa dampak psikologis yang ditimbulkan selama pandemi covid-19 ini meliputi rasa cemas atau ketakutan berlebihan yang mengakibatkan *panic buying* mengalami perasaan tertekan, stres dan cemas (Nurkholis, 2020). Sejalan dengan temuan Mahfud dan Gumanantan (2020) menunjukkan hasil bahwa dampak psikologis yang ditimbulkan akibat pandemi covid-19 pada mahasiswa yaitu kecemasan dikarenakan resah akan tertular virus, takut saat bersosialisasi dengan orang lain, serta khawatir akan berdampak pada pendidikan dan ekonomi keluarga.

Pandemi covid-19 telah menimbulkan efek psikologis bagi individu. Adaptasi pada keadaan saat ini dapat berpengaruh pada kesehatan mental individu seperti kecemasan berlebih maupun stress. Kecemasan yang berlebihan akan menurunkan sistem imun tubuh sehingga akan

.....

mengakibatkan lebih mudah untuk terserang virus corona atau covid-19. Oleh karena itu diperlukannya treatment khusus yang dilakukan baik secara individu, keluarga, maupun kelompok (Aufar & Raharjo, 2020).

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa kecemasan yang dialami individu dapat diatasi melalui *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman, strategi *coping* ada dua, satu fokus pada masalah (*problem focused coping*) dan satunya lagi fokus pada emosi (*emotional focused coping*). *Problem focused coping* mengatasi kecemasan dengan menyelesaikan masalah atau situasi yang menimbulkan kecemasan sedangkan *coping* secara emosional berusaha menurunkan respon emosional yang negatif yang berhubungan dengan stres, seperti malu, takut, cemas, depresi, atau frustrasi. Strategi-strategi *emotional focused coping* yang dilaporkan biasa dilakukan antara lain, distraksi, mengalihkan perhatian pada hal lain yang bisa menenangkan diri. Salah satu cara yang juga dilaporkan mampu menurunkan reaksi emosi adalah berdoa dan mendekati diri pada Tuhan (Harris et al., 2010). Bahkan Harris, dkk, melaporkan bahwa, mereka yang secara rutin berusaha untuk mendekati diri dengan melakukan doa, akan mengalami pertumbuhan setelah mengalami keadaan yang buruk (*posttraumatic growth*).

Studi Stolley et al. (1999) memperkenalkan istilah *religious coping* yang diturunkan dari model Lazarus dan Folkman, yaitu suatu aktifitas yang menggunakan keyakinan personal dan keyakinan religius (*religious belief*) untuk menurunkan kecemasan. Studi ini mengukur *religious coping* dengan mendekati diri kepada Tuhan (misalnya dengan berdoa). Aktifitas berdoa dilaporkan mampu membawa perasaan damai, kekuatan dan mendapatkan jawaban atas masalah yang dihadapi oleh perawat saat merawat. Dengan menggunakan model Lazarus dan Folkman, Stolley menemukan bahwa dengan mendekati diri pada Tuhan, individu berusaha untuk mendapatkan bimbingan dan kekuatan. Studi Stolley et al. (1999) menemukan bahwa individu yang sering berdoa (*pray*) dan menggunakan *religious coping*, serta percaya bahwa doa dan Tuhan adalah mekanisme yang efektif (*effective coping mechanisms*) dan mampu melalui situasi (*caregiving situation*) yang penuh tekanan dalam merawat pasien Alzheimer.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada masa pandemi covid-19 dapat diturunkan dengan adanya berbagai penangan kecemasan untuk individu. Salah satu terapi yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah psikoterapi islami. Ilyas (2020) mengemukakan bahwa kehadiran psikoterapi islami yang bersumber dari Al- Qur'an dan hadist menjadi penambah kekayaan dalam mencari solusi mengatasi gangguan kecemasan covid-19. Dalam psikoterapi islam diyakini bahwa dengan meningkatkan spiritual dan religious individu akan mampu mengelola fungsi mentalnya, sehingga melindungi diri individu dari gangguan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yono, Rusmana and Noviyanty (2020) menemukan bahwa shalat, berdzikir, berbaik sangka, berikhtiar dan banyak berdo'a, mampu mencegah, mengatasi, dan membantu masyarakat dalam menghadapi gangguan kecemasan akibat Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Firdaus, Hardiningrum, dan Nurjannah (2021) pada 82 anak dengan menggunakan metode pra-experimental, menemukan bahwa membaca Al-Qur'an memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan pada anak sekolah. Penelitian dilakukan dengan cara membagikan skala kecemasan yaitu *scared*. Skala tersebut yang kemudian akan dijadikan sebagai *pretest* dan *posttest* dalam tahapan penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Islami, Gantini dan Astiriyanti (2020) pada ibu hamil beresiko tinggi menemukan bahwa adanya pengaruh terapi murottal Al-Qur'an dan relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil beresiko tinggi.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Handayani, dkk. (2014) pada 42 ibu bersalin menemukan bahwa terapi murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin. Penelitian tersebut dilakukan dengan menggunakan metode kuasi

eksperimen. Penelitian yang dilakukan oleh Faridah (2015) dengan menggunakan metode eksperimen pada 32 orang subjek menemukan bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi laparatomi.

Penelitian lain dikemukakan oleh Idham dan Ridha (2017) yang menemukan bahwa murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen. Subjek dalam penelitian berjumlah 21 orang. Penelitian yang dilakukan oleh Alivian, Purnawan dan Setiyono (2019) juga menemukan bahwa terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an dan doa secara statistik sama-sama mampu menurunkan skor kecemasan pada pasien hemodialysis

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Rancangan eksperimen yang digunakan peneliti adalah model *the one group pre-test and post-test design*. Efektivitas intervensi dalam penelitian ini dilihat dari perbedaan antara skor *pre-test* (O_1) dan *post-test* (O_2). Rancangan penelitian ini diawali dengan melakukan pengukuran terhadap variabel terikat (kecemasan covid-19). Setelah diberikan pengukuran kecemasan covid-19, kemudian diberikan perlakuan dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an dalam waktu kurang lebih 15 menit selama 2 hari. Setelah itu, subjek diberikan *posttest* dengan alat ukur yang sama untuk mengetahui kondisi subjek setelah pemberian perlakuan. Pengukuran tingkat kecemasan subjek diukur menggunakan skala kecemasan covid-19 yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari Calhoun dan Acocella 1990, yaitu aspek emosional, aspek kognitif, dan aspek fisiologis.

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang mengalami kecemasan covid-19 dengan kategori tinggi, beragama islam, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 orang subjek yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang memenuhi kriteria penelitian, terdiri dari angkatan akademik 2014, 2015, 2017, dan 2020.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis. Azwar (2018) mengemukakan bahwa skala psikologi merupakan rangkaian pertanyaan atau pernyataan tidak langsung yang bertujuan untuk mengukur aspek yang bersifat ambigu dan tidak memiliki jawaban yang benar atau salah. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari Calhoun dan Acocella (1990), yaitu aspek emosional, aspek kognitif, dan aspek fisiologis. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan pilihan jawaban SS (sangat setuju), S (setuju), N (netral), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Item- itemnya terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable* dengan skor untuk item *favorable* yaitu 5, 4, 3, 2, 1 untuk masing-masing pilihan jawaban sedangkan untuk aitem *unfavorable* adalah kebalikannya yaitu, 1,2,3,4,5.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis data deskriptif. Analisis data deskriptif dilakukan untuk memberikan deskripsi pada kelompok data yang akan di teliti. Hasil analisis deskriptif digunakan untuk kategorisasi berdasarkan asumsi bahwa skor individu dalam kelompoknya merupakan estimasi terhadap skor individu dalam populasi, dan asumsi bahwa skor individu dalam populasinya terdistribusi secara normal (Azwar, 2018).

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan bantuan aplikasi JASP 14 dan program SPSS versi 23 for windows. Uji ini dilakukan untuk melihat efektivitas pemberian murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan covid-19 sebelum dan setelah mengikuti intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang mengalami

.....

kecemasan covid-19 dalam kategori tinggi. Subjek yang mengikuti intervensi berjumlah 7 orang. Empat orang subjek berasal dari Fakultas Psikologi yang terdiri dari angkatan akademik 2014 sebanyak satu orang, angkatan akademik 2015 sebanyak satu orang, dan angkatan akademik 2017 sebanyak satu orang. Satu orang berasal dari Fakultas Matematika dan Ipa angkatan akademik 2017, satu orang berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan angkatan akademik 2020 dan satu orang dari Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Makassar angkatan akademik 2020.

Kemudian dari hasil analisis deskriptif didapatkan bahwa variabel kecemasan covid-19 subek penelitian diketahui bahwa skor rata-rata pada saat *pre-test* sebesar 50,86 dengan standar deviasi sebesar 3,5. Skor minimum sebesar 46.00 dan skor maksimum sebesar 55.00 Sedangkan skor rata-rata pada saat *post-test* sebesar 46,14 dengan standar deviasi sebesar 5,6 Skor minimum sebesar 35.00 dan skor maksimum sebesar 52.00. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa semua subjek berada pada kategori kecemasan covid-19 yang tinggi. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa sebanyak 2 orang subjek berada pada kategori kecemasan covid-19 yang sedang dan 5 orang berada pada kategori tinggi. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* masing-masing subjek menunjukkan penurunan sebelum dan setelah mengikuti intervensi.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan program SPSS 23.0 *for windows*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Uji hipotesis

	<i>Posttest-pretest</i>
Z	-2.371 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.018

Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas diperoleh nilai $p=0.018$ ($P<0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa diperoleh hasil yang signifikan, sehingga terdapat pengaruh intervensi mendengarkan murottal al-qur'an terhadap kecemasan covid-19 mahasiswa sebelum dan setelah diberi perlakuan.

Tabel 2. Rincian Hasil Perbandingan Pre-Test Dan Post-Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	7 ^a	4,00	28,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan sebelum dan setelah mengikuti intervensi. Sehingga dari uji hipotesis di atas menunjukkan bahwa intervensi mendengarkan murottal al-qur'an efektif untuk menurunkan kecemasan covid-19 mahasiswa UNM.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif skor kecemasan covid-19 ke tujuh subjek saat *pretest* berada pada kategori tinggi dengan *mean* skor kelompok sebesar 50.86. Berdasarkan hasil respon jawaban subjek penelitian *pre-test* menggunakan skala kecemasan covid-19 diketahui bahwa seluruh subjek terindikasi memiliki kecenderungan kecemasan covid-19 yang cukup tinggi ($m=50.86$, $std=3.5$). Hal ini sesuai dengan pernyataan Aufar dan Raharjo (2020) bahwa kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu stimulus yang dianggap sebagai ancaman dan berbahaya bagi dirinya jika dirasakan secara berlebih. Kecemasan yang berlebih dapat mengganggu keberfungsian sosial individu dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Kecemasan yang berlebihan akan berdampak pada penurunan prestasi mahasiswa serta ketidakmampuan mahasiswa untuk memenuhi peran dan kewajibannya apabila tidak segera dikontrol dan ditangani.

Pengukuran yang dilakukan setelah subjek diberikan intervensi mendengarkan murottal al-qur'an yaitu *post-test*, menunjukkan *mean* skor ketujuh subjek sebesar 46,14 yang berarti mengalami penurunan bila dibandingkan dengan *mean* skor pada *pre-test*. Penurunan *mean* skor menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan covid-19 subjek setelah diberikan intervensi mendengarkan murottal al-qur'an. Hal ini berarti bahwa intervensi mendengarkan murottal berkontribusi dalam perubahan *mean* skor kecemasan covid-19 yang dialami oleh mahasiswa.

Pengukuran kepada seluruh subjek penelitian setelah mengikuti intervensi mendengarkan murottal al-qur'an menunjukkan tingkat kecemasan covid-19 mahasiswa menurun secara signifikan ($p=0.018$) ($P<0.005$). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriani dan Nurhidayati (2020) menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan mahasiswa karena covid-19 setelah terapi murottal al qur'an diberikan. Selain itu, Ilyas (2020) mengemukakan bahwa kehadiran psikoterapi islami yang bersumber dari Al- Qur'an dan hadist menjadi penambah kekayaan dalam mencari solusi mengatasi gangguan kecemasan covid-19. Dalam psikoterapi islam diyakini bahwa dengan meningkatkan spiritual dan religious individu akan mampu mengelola fungsi mentalnya, sehingga melindungi diri individu dari gangguan kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa intervensi mendengarkan murottal al-qur'an efektif menurunkan kecemasan covid-19 pada mahasiswa. Terdapat penurunan tingkat kecemasan covid-19 pada mahasiswa sebelum mengikuti intervensi (*pre-test*) dan setelah mengikuti intervensi mendengarkan murottal al-qur'an (*post-test*). Dapat disimpulkan bahwa intervensi mendengarkan murottal al-qur'an efektif menurunkan kecemasan covid-19 pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. sehingga hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil, pembahasan dan kesimpulan penelitian diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian ini diharapkan mahasiswa yang mengalami kecemasan covid-19 di masa pandemi covid-19 dapat menerapkan intervensi mendengarkan murottal al-qur'an secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kecemasan yang dirasakan dapat diatasi.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melibatkan subjek penelitian yang lebih luas lagi, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara meluas. Diharapkan pula peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menambahkan kelompok kontrol, agar perubahan tingkat kecemasan dapat lebih terlihat.

DAFTAR REFERENSI

- Alivian, G.N., Purnawan, I., & Setiyono, D. (2019). Efektifitas mendengarkan murottal dan doa terhadap penurunan kecemasan pada pasien hemodialisis di rsud wates. *Jurnal keperawatan sriwijaya*. 6(2). E-ISSN 26849712
- Andriani, L.D & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan terapi murottal al-qur'an terhadap kecemasan mahasiswa perantauan karena covid-19 di Desa Pandu Senjaya Kecamatan Pangkalan Lada Kalimantan Tengah. *Prosiding seminar nasional Unimus*. 3(.), 618-628. e ISSN: 2654-3168.
- Aufar, A.F & Raharjo, S.T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi covid-19. *Jurnal kalaborasi resolusi konflik*. 2(2), 157-163, ISSN 2656-1786.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4). Pustaka Pelajar.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjusment human relationship (3th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. 2020. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*
-

- Vol XIII, No.2. September 2020 143 The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*. Elsevier, p. 112934.
- Chodijah, M., Nurjannah, D.S., Yulianti, A.Y., & Kamba, M.N.S (2020). SEFT Sebagai Terapi mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19. *Jurnal psikologi terapan*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30760>.
- Faridah, V.N. (2015). Terapi murottal (al-qur'an) mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi laparatomi. *Jurnal keperawatan*. 6(1). Doi: <https://doi.org/10.22219/jk.v6i1.2854>.
- Firdaus, F., Hardiningrum, A., & Nurjannah, S. (2021). Penurunan kecemasan pada anak sekolah dengan membaca al-qur'an selama pandemic covid-19. *Jurnal Keperawatan*. 13(1). <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i1.1140>.
- Idham, A.F., & Ridha, A.A. (2017). Apakah mendengarkan murottal al-qur'an dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasisiwa?. *Jurnal intervensi psikologi*. 9(2).
- Ilyas, S.M. (2020). Psikoterapi islam pada pandemic covid-19. *Jurnal bimbingan konseling islam*. 3(1), 35-47. <http://dx.doi.org/10.32505/enlighten.v3i1.1581>.
- Islami, A.I, Gantini, D., & Astiriyani, E. (2020). Pengaruh terapi murottal al-Qur'an dan relaksasi benson pada tingkat kecemasan kehamilan beresiko. *Jurnal kebidanan*. 10(2). Doi: <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6313>.
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D.R.T., & Rohmah, D.N. (2014). Pengaruh terapi murottal al-qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kal 1 fase aktif. *Jurnal ilmiah kebidanan*. 5(2), 1-15.
- Harris, J. I., Erbes, C. R., Engdahl, B. E., Tedeschi, R. G., Olson, R. H., Winkowski, A. M. M., & McMahon, J. (2010). Coping functions of prayer and posttraumatic growth. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20(1), 26–38. <https://doi.org/10.1080/10508610903418103>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Mahfud, I & Gumanantan, A. (2020). Survei tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. 4(1), 86-97. doi: <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1103>
- Nurkholis, N. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1), 39–49. doi:<https://doi.org/10.32534/jps.v6i1.1035>.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 1–4. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar.Rahman*. Vol.6 (1). E-ISSN 2477-6300.
- Stolley, J. M., Buckwalter, K. C., & Koenig, H. G. (1999). Prayer and religious coping for caregivers of persons with Alzheimer's disease and related disorders. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 14(3), 181–191. <https://doi.org/10.1177/153331759901400307>
- Suardana, A. A. P. C. P., & Simarmata, N. (2013). Hub Motivasi Belajar Dan Kecemasan Menjelang Ujian. *Jurnal Psikologi Udayana*. 1(1), 203–212. ISSN: 2354-5607.
- Yono., Rusmana, I., & Noviyanty, H. (2020). Psikoterapi Spiritual dan Pendidikan Islam Dalam

Mengatasi dan Menghadapi Gangguan Anxiety Disorder Di Saat dan Pasca Covid 19. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*. Vol. 7 No. 7. Hal 649-658, DOI: 10.15408/sjsbs.v7i8.15801