

Relevansi Tasawuf dalam Mengurangi Kecemasan Remaja pada Saat Menghadapi Tes Masuk Perguruan Tinggi

Karimatus Sa'diyah¹, Robingaton², Yuli Darwati³, Ach. Shodiqil Hafil⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi,
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri
sadiyahabdulkarim2001@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to find out: 1) descriptions and factors that influence adolescents' anxiety during college entrance tests: 2) the relevance of Sufism in reducing adolescents' anxiety in facing college entrance tests. This research is a literature review. The data in this study were extracted from various sources that discuss anxiety in facing college entrance tests and Sufism. The data collected was then analyzed qualitatively. The results of this study indicate: 1) the fact that adolescents experience anxiety when facing college entrance tests. Technology-based college entrance tests and high societal standards as a measure of success in learning, create excessive anxiety and have an impact on exam results: 2) Anxiety that affects all elements of humanity can be overcome with tasawuf therapy. Sufism therapy is also easy to do and relevant for all ages.

Keywords: Anxiety; Sufism; Teenager

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui: 1) gambaran dan faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja saat tes masuk perguruan tinggi: 2) Relevansi Tasawuf dalam mengurangi kecemasan remaja dalam menghadapi tes masuk perguruan tinggi. Penelitian ini merupakan kajian literatur. Data dalam penelitian ini digali dari berbagai sumber yang membahas tentang kecemasan dalam menghadapi tes masuk perguruan tinggi dan tasawuf. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) fakta adanya kecemasan yang dialami remaja saat menghadapi tes

masuk perguruan tinggi. Tes masuk perguruan tinggi berbasis teknologi dan *standard* masyarakat yang tinggi sebagai tolak ukur kesuksesan belajar, membuat kecemasan yang berlebihan dan berdampak pada hasil ujian: 2) Kecemasan yang mempengaruhi seluruh unsur manusia dapat diatasi dengan terapi tasawuf. Terapi tasawuf juga mudah dilakukan dan relevan untuk segala usia.

Kata kunci: Kecemasan; Remaja; Tasawuf

Pendahuluan

Manusia selalu dihadapkan dengan sesuatu yang tidak disangka dan mengganggu kejiwaannya. Oleh karena itu, manusia menciptakan upaya-upaya untuk mengatasi problem tersebut. Sebagian masyarakat menganggap hal-hal yang berhubungan dengan kejiwaan sebagai hal mistik dan irrasional, namun ada pula yang bersifat rasional, ilmiah, dan logis. Secara naluriah manusia menginginkan kesehatan secara ruhani dan jasmani. Namun budaya manusia yang semakin maju serta banyaknya *standard* kehidupan yang ada di sekitar manusia menimbulkan rasa takut, gelisah, *stress*, cemas, hingga depresi. Hal tersebut merupakan watak kehidupan manusia yang menjadi problem universal. Siapa pun dia, tidak bisa luput darinya. Persoalannya adalah bagaimana mengatasi kecemasan tersebut. Menurut Parsafar dan Davis, kecemasan adalah gangguan psikologis manusia yang menimbulkan perasaan takut, cemas, dan gelisah yang tidak jelas di dalamnya (Parsafar & Davis, 2018). Kecemasan dan ketakutan adalah dua hal yang berbeda. Ketakutan adalah emosi atau perasaan negatif pada suatu hal yang jelas. Sedangkan kecemasan ialah suatu perasaan negatif terhadap hal yang belum jelas atau belum terjadi (Ismail, 2016).

Kecemasan terjadi pada setiap kalangan dan usia, termasuk remaja. Bagi remaja, kecemasan dapat mengganggu proses belajar dan mempengaruhi terhadap hasilnya, karena akan menghambat dan tidak sesuai dengan proses siswa. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Kecemasan realistik merupakan kecemasan yang dihadapi seseorang terhadap stimulus yang bersifat nyata (Nugrahati et al., 2018). Adapun kecemasan neurotik yaitu rasa cemas akibat stimulus yang belum tentu nyata dan belum pasti. Sedangkan, kecemasan moral adalah kecemasan akibat adanya dinamika hati nurani atau konflik tentang benar dan salah (Freud, 1923). Banyak faktor yang mempengaruhi siswa dan menimbulkan

kecemasan seperti faktor lingkungan dan sekolah. Faktor lingkungan yang kurang mendukung dan membantu untuk menyelesaikan pekerjaan rumah atau sekolah. Siswa juga bisa tertekan dengan adanya kurikulum yang terlalu tinggi, lingkungan pembelajaran yang kompetitif, *system* penilaian yang ketat, dan pemberian tugas (Islami, 2022).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang umum terjadi dengan prevalensi seumur hidup. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013. Menunjukkan prevalensi di Indonesia yaitu 6% untuk usia 15 tahun berkisar sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan kecemasan. Perbandingan data pada kecemasan di dunia yaitu: 1 antara wanita dan pria (Sibero & Anggraini, 2019). Dijelaskan bahwa wanita lebih sering mengalami kecemasan dari pria.

Penelitian I Putu Agus Apriliana (2018) menunjukkan bahwa 37,5 persen siswa SMK Kuta Bali mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dan 7,5 persen mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi dalam menghadapi ujian Nasional pada tahun 2018. Gejala yang serupa juga dialami oleh siswa yang menghadapi tes masuk perguruan tinggi negeri. Dini Eka Anggraini (2019) mengemukakan bahwa kecemasan terjadi karena mereka mempersepsi bahwa suatu nilai merupakan tanda kesuksesan belajar. Seseorang beranggapan bahwa nilai tes merupakan indikator satu satunya. Kecemasan terdiri atas respon fisiologis, emosionalitas, dan kognitif. Banyak sekali dampak yang terjadi akibat cemas yang berlebihan, salah satunya ialah tes. Kecemasan juga dapat terjadi ketika seseorang memiliki persepsi bahwa mereka yang tidak lolos perguruan tinggi, masa depannya akan menjadi suram dan tidak jelas arah tujuannya, sehingga saat tes berlangsung seseorang akan mengalami kecemasan yang meningkat sebab kekhawatiran tidak bisa menjawab soal, kehabisan waktu, atau persiapan kurang matang, dan lain sebagainya. Hal ini justru berpengaruh terhadap proses selama, sebelum, dan sesudah pelaksanaan tes. Kecemasan yang berlebihan selanjutnya dapat menimbulkan *panic attack*. Oleh karena itu, upaya menurunkan kecemasan mutlak diperlukan bagi mereka yang mengalaminya.

Secara umum penanganan gangguan kecemasan dilakukan dengan menggunakan pendekatan medis dan psikologis yang dilakukan oleh tenaga medis, psikolog, dan psikiater. Namun demikian, ada pula yang menggunakan pendekatan *holistic*. Dalam pendekatan ini, kecemasan dipandang sebagai gangguan yang menjangkau tiga unsur manusia (jiwa, raga, tubuh). Dalam terapi ini juga tidak diperkenankan menggunakan obat. Bentuk pengobatannya dapat berupa psikoterapi keagamaan, termasuk didalamnya yaitu terapi tasawuf (Mar'ati & Chaer, 2016). Terapi

tasawuf merupakan terapi yang merujuk pada seluruh unsur manusia. Ada garis yang lurus antara manusia dengan tuhan. Dengan keyakinan yang tinggi pada tuhan, manusia akan memunculkan sifat tenang pada dalam dirinya. Maka dari itu, penelitian ini, peneliti bermaksud mengetahui tentang kecemasan yang terjadi pada siswa yang sedang mengikuti atau akan melaksanakan ujian tes masuk perguruan tinggi, serta relevansi tasawuf dalam mengurangi kecemasan tersebut.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang dilakukan saat ini. Penelitian terdahulu lebih fokus pada upaya untuk mengetahui kecemasan remaja dalam menghadapi ujian, khususnya ujian nasional untuk penelitian pertama, dan ujian masuk perguruan tinggi pada penelitian kedua. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui tentang gambaran kecemasan pada remaja yang menghadapi tes masuk perguruan tinggi, sekaligus mengetahui relevansi tasawuf dalam mengurangi kecemasan pada remaja tersebut.

Permasalahan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan remaja saat menghadapi tes masuk perguruan tinggi serta bagaimana relevansi tasawuf dalam mengurangi kecemasan remaja pada saat menghadapi tes masuk perguruan tinggi. Penelitian ini secara spesifik berupaya menjawab pertanyaan penelitian tersebut. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan di bidang tasawuf dan psikoterapi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bersifat praktis, yakni meminimalisir kecemasan remaja saat menghadapi tes masuk perguruan tinggi dengan pendekatan tasawuf.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian literatur. Data penelitian dikumpulkan dengan mengkaji dokumen-dokumen atau literatur tentang kecemasan remaja dalam menghadapi tes masuk perguruan tinggi, serta tasawuf sebagai terapi. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi artikel jurnal dan buku-buku yang relevan dengan topik yang dikaji. Setelah dikumpulkan data dianalisis secara kualitatif, yang meliputi reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan. Spesifikasi pendekatan dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis yang menunjukkan fakta-fakta, sifat-sifat dan pengaruhnya terhadap fenomena yang diselidiki (Iqbal, 2020).

Hasil dan Pembahasan

1. Kecemasan Remaja dalam Mengadapi Tes Masuk Perguruan Tinggi

Berdasarkan penelusuran literatur, diperoleh hasil bahwa kecemasan terhadap tes terjadi disebabkan oleh persepsi yang kuat dalam diri siswa bahwa kesuksesan belajar ditentukan oleh nilai tes. Sedangkan nilai tes merupakan satu satunya indikator. Kecemasan ujian dapat di sebabkan karena kesalahan dan standard tes yang ditentukan (Kartika & Ruhaena, 2015). Tes masuk perguruan tinggi sudah pasti memiliki standard tertentu sebagai tolak ukurnya. Menurut Santrock dalam (Kartika & Ruhaena, 2015) menyatakan bahwa prosedur administrasi dan penilaian, serta membandingkan prestasi siswa dengan siswa yang lain ialah langkah dalam meningkatkan mutu pendidikan.

Hembre menemukan bahwa kecemasan terhadap test mempengaruhi performance yang rendah, hal ini berhubungan dengan harga diri seorang siswa yang secara langsung juga berkaitan dengan pertahanan diri siswa dan rasa takut pada penilaian yang negative (Revilla, 2016). Para siswa yang memasuki masa remaja akan memiliki kebutuhan untuk diakui, dan haus akan pujian. Oleh karena itu mereka sangat antusias mencapai standard masyarakat atau lingkungannya. Lewat prestasi akademik inilah mereka mencapai standard tersebut.

Hasil penelitian Hill dan Wigfield di Amerika menunjukkan bahwa sebagian besar penyebab kecemasan terhadap tes diakibatkan oleh situasi dan kondisi sekitarnya (Revilla, 2016). Santrock juga menjelaskan bahwa beberapa siswa yang berhasil adalah siswa yang memiliki taraf kecemasan yang rendah, sedangkan siswa yang memiliki kecemasan lebih rendah memiliki peluang lebih banyak untuk berhasil (Revilla, 2016). Maka dapat dinyatakan bahwa sebenarnya siswa mampu menguasai materi dengan baik. Hanya saja, lingkungan sekitar mempengaruhi kondisi psikis siswa. Saat rasa cemas hadir siswa merasa tertekan dan kehilangan konsentrasi. Alhasil siswa akan merasa cemas sebelum, selama, dan sesudah melaksanakan tes.

Oleh karena itu disimpulkan bahwa tes bukanlah cerminan atas kemampuan siswa. Kecemasan yang mempengaruhi kondisi psikologis siswa akan membuat mereka lemah dalam menangkap dan menguasai materi.

2. Tasawuf Sebagai Terapi

Tasawuf merupakan jalan yang menghubungkan manusia dan tuhan. Di dalamnya mencakup seluruh kejiwaan dan unsur-unsur batiniah. Sehingga memunculkan sikap yang tenang dan damai. Tasawuf membentuk ketenangan hati dan mengarahkan pada kebaikan. Inti dari tasawuf ialah maqam dan hal. Maqam dilakukan dengan latihan secara terus menerus dan menunjukkan peningkatan. Sedangkan hal adalah hibah

yang diberikan Allah kepada hambanya. Imam al-Ghazali berkata “maqam adalah beragam mu’amalat (interaksi dan *mujahadah*) perjuangan batin yang dilakukan seorang hamba pada sepanjang waktu.” Maqam ialah jenjang atau tingkatan yang digapai oleh seorang sufi dalam menggapai posisi terbaik di sisi Allah (Zaini, 2016). Adapun maqamat yang dijalani oleh para sufi ialah:

1. Taubat

Dalam taubat meliputi 3 hal yaitu: ilmu, sikap, dan tindakan. Ilmu sebagai dasar pengetahuan manusia untuk menyadari baik dan buruk sesuatu, yang mana dalam taubat manusia akan mengetahui perbuatannya salah dan dosa. Kemudian sikap ialah proses manusia untuk merasa sedih dan menyesal atas perbuatan yang dilakukan sehingga memunculkan sikap taubat. Setelah penyesalan dan sedih maka bukti bertaubat melalui tindakan yang dilakukan dalam kegiatan sehari hari.

2. Sabar

Al-Ghazali menyebutkan dalam jiwa manusia terdapat daya yang melahirkan perbuatan baik dan buruk yaitu daya nalar. Kemudian ada juga daya jiwa yang melahirkan daya baik. Apabila daya jiwa dapat lebih berkuasa dalam hidup manusia dibandingkan daya nalar, maka manusia dapat dikatakan sabar.

3. Kefakiran

Fakir dalam hidup sufi yakni menjauhi sesuatu yang diperlukan. Maksudnya sufi berhati hati dalam makanan. Harus diteliti terlebih dahulu apakah makanan tersebut syubhat atau haram. Sekaliapun makanan tersebut sangat diperlukan oleh mereka.

4. Zuhud

Dalam keadaan ini seorang calon sufi harus meninggalkan kesenangan duniawi dan hanya mengharapkan kesenangan ukhrawi.

5. Tawakkal

Menurut Al-Ghazali sifat tawakkal harus lahir dari keyakinan terhadap sang pencipta. Allah maha kuasa atas segala yang adda di bumi. Maka sudah sepatutnya manusia bisa berserah diri tanpa meragukan apapun kepada Allah.

6. Ma’rifat

Dalam pencapaian tahapan ma’rifat, manusia akan mngetahui rahasia Allah. Ma’rifat juga sebagai tingkatan tertinggi dalam maqamat ini. Dalam ma’rifat akan memunculkan mahhabah (rasa cinta) kepada Allah.

Tasawuf sebagai terapi yang dapat menyembuhkan kehampaan spiritual pada jiwa manusia modern saat ini. Tasawuf bertujuan agar memperoleh kedekatan yang hakiki kepada Allah, dengan menghilangkan perilaku buruk dan menghiasi akhlak dengan akhlak yang mulia. Sehingga terciptalah ketenangan dalam diri manusia. Kondisi jiwa yang stabil akan lebih mudah berinteraksi dengan dunia dan sekitarnya. Manusia akan lebih bisa mengontrol emosi dan perilakunya (Lestari & Halimatussadiah, 2022). Oleh karena itu manusia dapat menggunakan prinsip maqam tersebut. Namun tahapan yang dilakukan mungkin tidak sampai ma'rifat. Sebab dalam perjalanan setiap tahapan memerlukan keteguhan hati dan kecerdasan spiritualnya.

Nabi Muhammad S.A.W. sebagai contoh manusia dalam bertasawuf sering memberi gambaran kehidupannya. Kehidupan yang sederhana merupakan langkah yang Rasulullah ambil. Sekaligus sebagai dakwah untuk masyarakat pada zaman itu. Rasulullah bersabda bahwa dunia adalah penjara bagi orang mukmin dan surga bagi orang kafir. Diartikan bahwa di dunia ini manusia diawasi dan dibatasi, jadi tidak boleh semena-mena. Dianjurkan pula untuk menginfakkan hartanya di jalan Allah. Walaupun Rasulullah mengajarkan hidup sederhana bukan berarti beliau mengajarkan manusia untuk meminta minta kepada sesama manusia, justru ia ingin mengajarkan bahwa ada Allah yang menjamin seluruh hidup manusia. Memilih hidup sederhana bukan berarti hidup sengsara. Rasulullah sangat menganjurkan orang mukmin untuk Bahagia, dan mengusir segala cemas, stress, khawatir, gelisah, dan lain-lain. Manusia juga harus membuang ketidaknyamanan dalam hidup. Nabi sendiri pernah memohon kepada Allah agar dihindarkan dari kecemasan dan kesedihan. Maka sudah menjadi tugas kita untuk mendatangkan kebahagiaan dan melapangkan dada (Muslimin, 2017).

Dalam pertemuan Thariqah Naqsyabandiyah di Amerika tahun 1998 tepatnya di Washington membahas tentang kebutuhan tasawuf dalam kehidupan manusia. Hal ini juga menyatakan bahwa tasawuf sebagai alternatif penyeimbang bagi masyarakat modern pada kekuatan body, mind, and soul. Manusia tercipta dengan susunan terbaik, akan tetapi susunan tersebut akan rusak apabila jauh dari asal usulnya. Dapat diartikan bahwa manusia akan menjadi manusia dengan susunan terbaik apabila dekat dengan penciptanya.

3. Relevansi Tasawuf dalam Mengurangi kecemasan Remaja Saat menghadapi Tes Masuk Perguruan Tinggi

Remaja modern saat ini sangat rentan dengan kecemasan, stress, dan depresi. Hal ini disebabkan oleh pesatnya kemajuan teknologi yang

mempengaruhi pemikiran dan penilaian masyarakat. Sehingga tercipta standard tertentu sebagai tolak ukur suatu hal. Salah satunya dalam dunia Pendidikan. Stigma masyarakat yang menyatakan bahwa pendidikan harus sampai pada perguruan tinggi yang terbaik, ternama, dan terkenal, karna akan dinilai lebih berkualitas. Sebab standard inilah yang memunculkan kecemasan pada remaja karena kekhawatiran tidak diterima atau gagal dalam tes, kehabisan waktu, atau persiapan kurang matang, dan lain sebagainya.

Kecemasan sangat berdampak pada hasil. Sebab masyarakat atau para pendidik menjadikan penilaian sebagai tolak ukur kesuksesan belajar dan masa depan seseorang. Oleh karena itu, tes masuk perguruan tinggi bukanlah cerminan untuk menentukan kapasitas siswa. Sebab pengaruh kecemasan berkaitan dengan kondisi dan situasi siswa. Banyak cara untuk mengatasi kecemasan, salah satunya ialah terapi tasawuf atau terapi holistic yang dikenal dalam dunia psikiatri. Terapi ini sebagai bentuk untuk meminimalisir kecemasan pada remaja. Terapi yang tidak memerlukan obat dan dapat dilakukan kepada seluruh manusia. Kecemasan meliputi perasaan, pikiran, dan tubuh manusia. Sehingga untuk mengatasinya harus menggunakan terapi yang meliputi ketiga unsur tersebut. Terapi ini dapat dilakukan oleh seluruh usia. Maka sangat mudah untuk masuk pada kalangan remaja. Hal-hal yang berkaitan dengan terapi tasawuf dalam kehidupan sekitar misalnya mengaji, shalat, puasa, berdzikir, dan lain-lain. Bahkan di beberapa sekolah melakukan kegiatan religi bersama sebelum pelaksanaan tes.

Tujuan tasawuf ialah mencapai ketenangan, kebahagiaan dan kelapangan dalam hati. Maka berbalik dengan yang terjadi pada kecemasan yang menimbulkan rasa gelisah, takut, khawatir, dan tidak nyaman. Sebab keyakinan dan ketenangan yang dihasilkan oleh terapi tasawuf mampu menghilangkan perasaan yang ditimbulkan akibat kecemasan.

Dari studi literatur, peneliti menemukan ada relevansi antara tasawuf dengan kecemasan. Muslimin (2017) mengemukakan dalam penelitiannya yang berjudul Tasawuf sebagai Upaya penanggulangan Stress, Depresi, dan kecemasan, bahwa tasawuf secara seimbang memberikan kesejukan batin dan disiplin syari'ah sekaligus. Tasawuf membentuk perilaku melalui suluky, dan meluaskan intelektual melalui tasawuf falsafi. Hal ini bisa dilakukan oleh muslim siapa pun dari lapisan sosial manapun dan tempat manapun.

Sementara itu Sonia Katherina Ayu Mustika (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Ridha terhadap kecemasan

mahasiswa di masa pandemi Covid 19: Studi Kepada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2016, menemukan bahwa ada korelasi negatif antara ridha dengan kecemasan dengan skor $-0,432$, yang berarti semakin tinggi ridha maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa. Nilai koefisien korelasi determinasi menunjukkan skor $0,206$, artinya 20,6 persen kecemasan direduksi oleh ridha. Riset lain juga dilakukan oleh Utami Syahdiah, dkk (2022) hasil dari survei online menunjukkan, sekitar 27 siswa mengakui lebih tenang dan fokus dalam menghadapi ujian setelah menerapkan terapi zikir (Syahdiah et al., 2022). Hal ini dirasakan siswa sebagai efek dari terapi zikir yang dilakukan. Maka dzikir telah meringankan problematika kecemasan pada siswa saat menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Melalui terapi dzikir siswa menjadi lebih percaya diri. Kepercayaan diri siswa menjadi dasar untuk siswa memahami masalah yang dihadapi. Hal ini membantu siswa untuk menurunkan kecemasannya, karena telah menemukan jalan keluar (Ramadhanti, 2021).

Kesimpulan

Kecemasan dapat dialami oleh manusia segala usia, termasuk pada remaja. Usia remaja rentan terhadap rasa cemas, stress dan depresi. Faktor tersebut berdampak pada hasil dan tindakan remaja. Kecemasan yang terjadi saat tes berlangsung akan berdampak pada hasil ujian. Tentunya banyak hal yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut salah satunya lewat terapi tasawuf seperti dzikir, taubat dan istighfar, melantunkan bacaan al-qur'an, dan shalat. Oleh karena itu, kecemasan perlu diatasi oleh pengobatan yang menyeluruh, sebab hal ini mempengaruhi seluruh hidup manusia. Terapi tasawuf yang dikenal juga terapi holistik dalam dunia medis yang meliputi seluruh unsur manusia, yaitu pikiran, jiwa, dan tubuh. Hal ini mampu meminimalisir munculnya rasa takut, cemas, stress, dan yang lainnya. Hasil penelitian bermanfaat sebagai langkah awal mengkaji terapi tasawuf sebagai alternatif dalam meminimalisir kecemasan pada remaja, khususnya dalam menghadapi tes masuk perguruan tinggi. Keterbatasan waktu dan literasi pada penelitian ini sehingga pembahasannya kurang memuaskan. Penelitian ini direkomendasikan sebagai opsi untuk meminimalisir kecemasan terhadap setiap kalangan usia.

Referensi

- Freud, S. (1923). Two Encyclopaedia Articles. *SE*, 18, 233–259.
- Iqbal, M. (2020). *Pengaruh Kemampuan Literasi Digital terhadap Kompetensi Profesional Guru PAI di SMK Negeri se-Kota Parepare* [IAIN Parepare]. <http://repository.iainpare.ac.id/2198/>

- Islami, C. C. (2022). Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi pada Siswa SMA. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i1.4107>
- Ismail, I. H. (2016). Bimbingan dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 2(1).
- Kartika, C. D., & Ruhaena, L. (2015). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/37501/>
- Lestari, S. C., & Halimatussadiyah, A. (2022). Kebijakan Pengelolaan Sampah Nasional: Analisis Pendorong Food Waste di Tingkat Rumah Tangga. *Good Governance*, 18(1).
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2016). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Muslimin. (2017). Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stress, Depresi, dan Kecemasan. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1). <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan/article/view/2030>
- Nugrahati, D., Uyun, Q., & Nugraha, S. P. (2018). Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa. *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi*, 10(1), 33-41. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art3>
- Parsafar, P., & Davis, E. L. (2018). *Fear and Anxiety*. In H.C. Lench (Ed.), *The Function Of Emotions* (pp.9-23). United States: Springes International Publishing.
- Ramadhanti, A. R. (2021). *Terapi Dzikir dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro* [UIN Sunan Ampel Surabaya]. http://digilib.uinsa.ac.id/50498/2/Anggi_Riska_Ramadhanti_B93217121.pdf
- Revilla, L. (2016). Kecemasan Menghadapi Tes dan Dampak terhadap Aktivitas Belajar. *Cancer Cytopathology*, 124(9), 609-610.
- Sibero, H. T., & Anggraini, D. I. (2019). Prevalensi dan Gambaran Epidemiologi Akne Vulgaris di Provinsi Lampung. *JK Unila JURNAL*



KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG, 3(2), 308–312.

Syahdiah, U., Fadhliah, M., Nurhidayah, N., Sakni, A. S., & Lutfiah, W. (2022). Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(2), 370–380.

Zaini, A. (2016). Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali. *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 2(1), 150.