

Memahami Kecemasan Mahasiswa dan Solusi Perspektif Psikologi Islam

Rezqi Nadia Norrahmah

Email: rezqinadia41@email.com

Yasmine Aulia

Email: yasmineaulia829@email.com

Siti Nur Aisyah

Email: ica14aisyah@email.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Abstrak

Kecemasan selalu menjadi topik yang menarik, bagaimana kecemasan dapat menjadi pintu masuk menuju gangguan kepribadian lainnya dan bagaimana manusia mampu beradaptasi mengatasi kecemasan menjadi tema riset yang tetap hangat untuk dikaji. Penelitian ini mengkaji apa itu kecemasan, bagaimana penelitian terdahulu mampu mengatasi kecemasan. Penelitian ini menggunakan dua sudut pandang, yaitu psikologi secara umum dan psikologi Islam khususnya Psikoterapi Islam. Penelitian ini menggunakan metode literature reviews, yang berasal dari Garuda (Garba Rujukan Digital) dari Kemenristek-Brin, untuk dikaji teknik apa saja yang bisa menurunkan kecemasan. Hasilnya diperoleh bahwa selain psikoterapi, psikoterapi Islam juga sudah mulai digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan individu.

Kata kunci: Kecemasan; Psikologi Islam; Mahasiswa

LATAR BELAKANG

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri yang terkadang muncul secara fisiologis ada perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya, kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan karena itu berlangsung sebentar saja.

Kecemasan bisa berpengaruh buruk pada pekerjaan seseorang jika timbulnya sering kali. Penting sekali untuk mengingat bahwa kecemasan mungkin timbul secara tersendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Kecemasan merupakan aspek paling lazim dalam mayoritas penyakit psikiatris.

KAJIAN TEORITIS

Anxietas/kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2005: 163). Kecemasan menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.

Menurut Kelly (Cervone, 2012: 195), kecemasan adalah mengenali bahwa suatu peristiwa yang dihadapi oleh seseorang berada diluar jangkauan kenyamanan pada sistem konstruk seseorang. Menurut Craig (dalam Indiyani 2006: 12) Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui.

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Gustiar, 2010: 9).

Atkinson (dalam Maisaroh, 2011: 80) menyatakan kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan tidak selalu berdasar atas kenyataan, tetapi dapat juga hanya berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *Literature review* atau studi literatur. Adapun dilaksanakan dengan cara mengkaji berbagai teori melalui kepustakaan dari buku, jurnal ilmiah, *e-book*, internet serta bermacam fakta yang ditemukan. Hasil dari berbagai kajian literatur ini digunakan untuk menjelaskan psikoterapi islam yang digunakan dalam mengatasi kecemasan. Adapun langkah-langkah adalah sebagai berikut Penelusuran dilakukan di Garba Rujukan Digital (GARUDA Ristek-Brin). Garuda adalah tempat *database* elektronik terhadap jurnal, buku dan hasil produk ilmiah lainnya yang diprakarsai oleh Kementerian Ristek Dikti-Brin, peneliti membatasi penelusuran jurnal ilmiah dalam kurun waktu 2017-2020.

PEMBAHASAN

A. Kecemasan

Cemas atau sering disebut *anxietas* yaitu perasaan khawatir, takut yang penyebabnya tidak pasti. Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya (Nevid et al., 2005). Kecemasan dapat timbul dengan sendirinya atau munculnya tergabung disertai gejala-gejala dari berbagai gangguan emosi yang lain (Ramaiah, 2003). Kecemasan merupakan reaksi pada keadaan tertentu yang dirasa menjadi ancaman, dan merupakan sesuatu yang lumrah terjadi menyertai perkembangan, perubahan,

peristiwa baru maupun yang belum pernah dilakukan, juga dalam menemukan jati diri dan makna hidup (Kaplan, H.I, Grebb, BA, and Sadock, 2010).

Kecemasan sendiri menurut kajian psikologi islam, merujuk di dalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai emosi takut. Lebih lanjut Abdul Hasyim dalam (Cahyandari, 2019) menjelaskan bahwa kata khassyah dan derivasinya dalam Al-Quran disebutkan sebanyak 39 kali. Takut disini lebih kepada arti takut kepada Allah SWT, takut akan siksa, takut tidak mendapatkan Ridha-Nya. Dalam ayat Al-Qur'an pada surat AlBaqarah 155 juga dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan yang arti ayatnya adalah sebagai berikut:

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (QS. Al-Baqarah: 155)”.

Jenis – Jenis Kecemasan ada tiga menurut Freud dalam (Rahman, 2020) yaitu :

- a) Kecemasan Realitas atau Objektif (Reality of Objective anxiety)
- b) Kecemasan Neorosis (Neurotic Anxiety)
- c) Kecemasan Moral.

1. Kecemasan Mahasiswa dalam perkuliahan

Setiap jenjang pendidikan memiliki tugas, kewajiban dan bobot masing-masing yang pastinya akan dilalui oleh setiap peserta didik, tak terkecuali bagi mahasiswa. Mahasiswa mempunyai kewajiban dalam akademiknya seperti mengerjakan berbagai tugas dengan deadline yang telah ditentukan oleh dosen, presentasi, materi perkuliahan, diskuesi dengan dosen maupun diskusi didalam kelas, Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Mahasiswa dalam memenuhi kewajiban dan mengikuti kegiatan di kampus tentu tidak terlepas dari kecemasan yang akan mereka alami dan tidak sedikit mahasiswa rentan mengalami kecemasan diakibatkan oleh perubahan lingkungan belajarnya pada saat keadaan tertentu. Sehingga, kewajiban-kewajiban tersebut dapat memicu mahasiswa mengalami kecemasan akademik (Demak & Suherman, 2016).

Kecemasan akademik yang terjadi pada mahasiswa disebabkan adanya perasaan takut dan khawatir akan situasi tertentu. Kecemasan ini membuat mahasiswa mengalami kegelisahan atas hasil yang diperoleh dan segala sesuatu hal buruk terhadap kinerja atau tugas yang telah dilakukannya. Kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh lingkungan kelas yang kurang nyaman atau adanya rasa takut terhadap mata kuliah yang dianggap sulit. Selain itu, ujian juga dapat memicu kecemasan akademik yang tinggi bagi mahasiswa sebagaimana yang dikemukakan oleh Syah (Rohman & Fauziah, 2016) yang menyatakan bahwa berhasil atau gagalnya sebuah pencapaian yang diperoleh mahasiswa sangat bergantung pada proses belajar yang dilakukan saat berada di kelas atau bagaimana mahasiswa dapat memahami materi perkuliahan dengan baik. Aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa selama pembelajaran berlangsung dapat mempengaruhi kenyamanan mahasiswa selama mengikuti perkuliahan.

Pemberian banyak tugas atau kuis secara mendadak juga menyebabkan mahasiswa merasakan takut, tertekan dan tidak tenang. O'connor (2008) mengemukakan bahwa perasaan tertekan, takut atau stress yang diakibatkan adanya tuntutan yang harus dilaksanakan di sekolah atau instansi pendidikan disebut dengan kecemasan akademik. Bagi mahasiswa, mendapatkan nilai yang maksimal adalah sebuah harapan yang besar, khususnya pada mahasiswa baru. Menurut Bloom (Oematan, 2013) mahasiswa akan merasa dirinya berhasil ketika mampu memenuhi indikator dari keberhasilan yang dapat dilihat melalui nilai yang telah mereka dapatkan.

Kecemasan akademik antara laki-laki dan perempuan cenderung mengalami perbedaan. Hurlock (Sari et al., 2017) menyatakan bahwa kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah jenis kelamin, dimana perempuan sering merasakan cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Selain itu, laki-laki juga berfikir secara rasional sedangkan perempuan cenderung berfikir secara emosional. Pasiak (2009) menyebutkan

bahwa perempuan dua kali lebih mungkin menderita depresi, kecemasan, dan gangguan perasaan lain dibanding dengan laki-laki.

A. Faktor Kecemasan

Hurlock (Aristawati et al., 2020) menyatakan bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya usia, jenis

kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan besar kecilnya stressor. Sebelumnya, Hooda , M., & Saini (2017) telah menjelaskan faktor-faktor yang dapat memicu tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa, antara lain:

1. Pengalaman masa lalu tentang pelajaran.
2. Persepsi tentang beban kelas.
3. Kemampuan untuk dapat mengatur waktu masalah dengan keluarga dan,
4. Keyakinan yang mungkin dapat membentuk konsep yang lebih banyak sebagai reaksi dari situasi yang membawa pada kecemasan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, jenis kelamin merupakan faktor yang dapat menentukan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. Kecemasan akademik dipengaruhi oleh lima faktor antara lain usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan besar kecilnya stressor. Pada mahasiswa, saat situasi tertentu akan mengalami kecemasan akademik yang berbedabeda, hal ini yang akan menyebabkan adanya perbedaan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. Mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa laki-laki. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan lebih sering merasakan kecemasan dan kekhawatiran yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Rapee et al., 2009).

B. Solusi Perspektif Psikologi Islam

Gejala kecemasan meliputi respon fisik dan psikologis. Adanya rasa khawatir dan diikuti rasa gelisah, berakibat pada respon fisiologis tertentu. Beberapa individu mampu mengatasinya namun ada beberapa yang kesulitan menanganinya. Penjelasan mengenai kecemasan di atas bisa kita simpulkan bahwa dalam menghadapi kecemasan diperlukan teknik atau cara tertentu agar kita mampu beradaptasi yang lebih dikenal dalam istilah psikologi sebagai psikoterapi. (Sarwono, 2017) menjelaskan bahwa psikoterapi ialah cara intervensi oleh seorang psikoterapis terlatih supaya kliennya dapat mengatasi permasalahannya, dalam hal ini kecemasannya. Sedangkan Psikoterapi Islam adalah pengobatan terhadap gangguan kejiwaan yang bersumber dari dua sumber utama yang paling terpercaya bagi umat Muslim yaitu Al-Qur'an dan Hadist (Sumarni, 2019). Lebih lanjut dijelaskan bahwa tujuan intervensi Psikologi Islam ini adalah untuk memperbaiki kualitas hidup seseorang misal pada kebahagiaan yang dirasakan, resiliensi, kerendahan hati, kekompakan, daya tahan serta ketangguhan semakin meningkat. Disisi lain, bertujuan juga untuk mengurangi bermacam-macam masalah dan persoalan hidup manusia misalnya kecemasan, stres, depresi, dan yang lainnya.

Psikoterapi ialah pengobatan menggunakan metode psikologi untuk masalah yang berhubungan erat terhadap pola pikir, perasaan dan tingkah laku. Psikoterapi (*Psychotherapy*) terdiri dari dua kata, yaitu "*Psyche*" yang artinya jiwa, pikiran atau mental dan "*Therapy*" yang artinya penyembuhan, pengobatan atau perawatan (Amiruddin, 2011). Lebih lanjut dijelaskan pula oleh Ansori dalam (Amiruddin, 2011) bahwa Psikoterapi Islam adalah upaya penyembuhan jiwa (*nafs*) manusia secara rohaniyyah yang didasarkan pada tuntutan *Al-Qur'an* dan *Al-Hadis*, dengan metode analisis esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia. Bisa ditarik benang merah dari penjelasan dan penjabaran yang ada, bahwa psikoterapi Islam adalah upaya penanganan masalah psikologis yang menggunakan metode yang merujuk kepada prinsip-prinsip Islami yang merujuk pada *Al-Qur'an* dan *Al-Hadis*.

1. Pola Berpikir dalam Perspektif Al-Qur'an

Manusia itu disebut *al-insan hayawân nâthiq*, yakni hewan yang mampu berpikir. Artinya bahwa kemampuan berpikir itu merupakan fitrah yang *inheren* pada setiap manusia. Melalui berpikir, manusia dapat melampaui segala sesuatu dan memecahkan masalah, melalui berpikir dapat mengerti yang abstrak, contohnya tentang kebajikan dan kejahatan, kemuliaan dan keterburukan serta kebenaran dan kebatilan. Hanya saja, manusia dalam berpikir terbatas dalam masalah pengetahuan dan persepsi, karena fitrah berpikir yang ada pada manusia tidak akan berkembang secara otomatis jika tidak dirangsang untuk diberdayakan.

Dalam Kitab Suci manapun di dunia ini, hanya Alquran yang memulai mengenal Allah melalui proses membaca, di dalamnya terkandung makna berpikir. Kalau agama dan kepercayaan yang lain dimulai dari hal yang bersifat doktrinal. Beda halnya dengan Alquran menantang manusia menguji keabsahan dan kebenaran Tuhan yang diuraikan dalam firman-firman Allah. Banyak sekali dijumpai ayat-ayat mewakili kebutuhan akal manusia untuk di gunakan sebaik mungkin. Besarnya porsi dan kesempatan manusia untuk berpikir, menandakan adanya upaya pengkajian dan telaah bahwa segala sesuatu yang dipikirkan dimulai dari sikap kritis. Sikap kritis di sini bukan membawa sebuah konsep filsafat umum, dimulai dengan rasa keraguan. Tetapi bagaimanasebuah informasi, ajaran dan lain-lainnya dapat ruang untuk didiskusikan dalam ranah keilmuan. Sebagai sebuah pedoman suci, agama menjadi landasan sakral yang tidak boleh ditinggalkan. Sesuatu yang tidak perlu ditafsirkan lagi dan bersifat qoth'i. Hal yang tidak bisa dipungkiri bahwa Islam telah menjamin kebebasan berpikir. Hal itu terlihat jelas, bahwa Islam mendorong umatnya untuk menjelajahi penciptaan alam semesta (As-Sirjani, 2012: 103).

2. Kepribadian Pada Individu

Kepribadian merupakan dinamika sebuah organisasi psikofisik fungsional manusia yang berubah menjadi pola-pola tingkah laku yang spesifik dalam menghadapi kehidupan. Jadi, manifestasi dari kepribadian yaitu semua tingkah laku diri kita sendiri. Setiap individu memiliki keunikan fungsional sistem organisasi psikofisik

mereka dalam lingkungan hidup. Dalam berinteraksi dengan orang-orang yang ada di lingkungan hidupnya, setiap individu akan memiliki tipe kepribadian masing-masing dalam beradaptasi, menyesuaikan diri, atau menyerah dalam lingkungan tersebut.

A. Kepribadian secara umum

Kepribadian atau personality berasal dari kata persona. Kata tersebut merujuk pada kedok atau topeng, yaitu sebuah penutup muka yang kerap digunakan oleh pemain drama panggung. Dimana hal tersebut menggambarkan sebuah perilaku, kepribadian, dan watak seseorang.

Menurut Agus Sujanto dkk (2004), mengungkapkan bahwa kepribadian seseorang merupakan suatu totalitas psikofisik yang cukup kompleks dari tiap individu. Sehingga akan tampak dalam tingkah laku mereka yang unik.

B. Kepribadian Menurut Psikologi

Menurut teori dari George Kelly, Ia memandang kepribadian seseorang sebagai cara yang unik dari setiap individu dalam mengartikan pengalaman yang ada di hidupnya. Sedangkan menurut Gordon Allport menuliskan bahwa kepribadian sebagai sesuatu yang ada di dalam diri setiap individu yang nantinya akan membimbing dan juga memberi arahan pada semua tingkah laku seseorang. Lebih detailnya, menurut Allport kepribadian merupakan suatu organisasi yang bersifat dinamis dari sistem psikofisik individu yang bisa menentukan pikiran serta tingkah laku seseorang secara khas.

C. Kepribadian menurut Para Ahli

Setiap individu manusia mempunyai tipe kepribadian yang berbeda. Ada yang memiliki karakter lemah lembut, periang, dan ramah. Ada pula yang mempunyai kepribadian lain seperti pemalu, keras kepala, dan lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pembahasan diatas, dapat kita simpulkan bahwa mahasiswa seringkali merasakan kecemasan pada aktivitas akademiknya. Tuntutan tugas maupun lingkungan nya sering kali membuat mahasiswa menjadi berpikiran buruk dan berakhir menjadi cemas. Oleh karena itu, dalam islam solusi yang baik untuk dilakukan ialah membaca Al-Qur'an serta selalu berpikir positif dan jangan sering berburuk sangka terhadap kejadian yang belum terjadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Adapun dalam penyusunan artikel ini, tidak lepas dari bantuan semua pihak baik secara moril maupun materil. Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Gt. Muhammad Irhamna Husin, M.Pd.I dan Ibu Noor Ainah, S.Th.I M.Pd selaku dosen pengampu mata kuliah Agama dan juga rekan-rekan yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

DAFTAR REFERENSI

Aditya Deny Nugraha (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*. <https://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/4706>

M. Wahid Nasrudin (2018). GANGGUAN KECEMASAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Pendekatan Psikologi). http://digilib.uinsa.ac.id/22541/1/M.%20Wahid%20Nasrudin_E93214094.pdf

Ryusei (2021). 5 KECEMASAN YANG DIRASAKAN MAHASISWA SAAT KULIAH. Available at: <https://ryusei.co.id/blogs/news/5-kecemasan-yang-dirasakan-mahasiswa-saat-kuliah>, di akses tanggal 6 Oktober 2023

Felisca Novitria, Riza Noviana Khoirunnisa (2022). PERBEDAAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU JURUSAN PSIKOLOGI DITINJAU

DARI JENIS KELAMIN.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44550/37849>

Fitri Fahrianti, Nurmina (2021). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/1101/984/2208>

Nanda Nabila Al Jannah, Liana Septy (2022). FAKTOR MEMPENGARUHI TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA SAAT MENGIKUTI PEMBELAJARAN HYBRID. <https://journal.lppmunindra.a>

Gramedia (2021). Tipe Kepribadian Manusia: Pengertian, Ciri, Tipe, Konsep, Dan Fungsinya. Available at: <https://www.gramedia.com/best-seller/tipe-kepribadian-manusia/>, diakses tanggal 6 Oktober 2023

Taufik Hidayat (2016). Konsep Berpikir (*Al-Fikr*) Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran PAI Di Sekolah (Studi Tematik tentang Ayat-Ayat yang mengandung Term Al-Fikr). *Indonesian Journal of Islamic Education*. https://www.researchgate.net/publication/336237743_KONSEP_BERPIKIR_AL-FIKR_DALAM_ALQURAN_DAN_IMPLIKASINYA_TERHADAP_PEMBELAJARAN_PAI_DI_SEKOLAH_Studi_Tematik_tentang_Ayat-ayat_yang_Mengandung_Term_al-Fikr.id/index.php/Faktor/article/download/13447/pdf_Ed

Mochamad Mu'izzuddin (2016). BERPIKIR MENURUT AL-QUR'AN. STUDIA DIDAKTIKA.

<https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/studiadidaktika/article/download/75/77>

Rozi Khairur (2016). BERFIKIR DALAM PERSPEKTIF ALQURAN. https://www.academia.edu/35014903/BERFIKIR_DALAM_PERSPEKTIF_ALQUR

Poltekkes Denpasar (2020). Available at: <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/3/BAB%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf>, diakses tanggal 6 Oktober 2023.

UIN Malang (2009). Available at: http://etheses.uin-malang.ac.id/2260/6/08410139_Bab_2.pdf, diakses tanggal 6 Oktober 2023.

Drs. Mulyadi, M. Ag Rifa Hidayah, M.Si. M. Mahfur, M.Si (2017). KECEMASAN DAN PSIKOTERAPI ISLAM. *Model Psikoterapi Dalam Menanggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah di Kota Malang*. <https://media.neliti.com/media/publications/242249-kecemasan-dan-psikoterapi-islam-model-ps-0ecadccb.pdf>

MUHAMMAD IKHSAN (2021). TERM - TERM KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN (*Kajian Tafsir Maudhu'i*). <https://repository.uin-suska.ac.id/52640/2/SKRIPSI%20MUHAMMAD%20IKHSAN.pdf>

SYARIFAH ZURRAHMAH (2018). PERAN AL-QURAN DALAM MENANGGULANGI KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR-RANIRY. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/9654/1/Full%20Skripsi%20Syarifah.pdf>

Ahmad Zaini (2015). Shalat Sebagai terapi bagi pengidap gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. <https://core.ac.uk/download/pdf/291857929.pdf>

Sholeh Fikri, Erwina Rafni (2020). Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (*Studi Kasus Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi*). <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad/article/download/2903/2289>

MAULANA ANDI SURYA, MA (2021). KONTRIBUSI ADVERSITY QUOTIENT DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI. UIN SUMATERA UTARA. <http://repository.uinsu.ac.id/13649/1/PENELITIAN%20MAS.pdf>

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta (2020). Available at: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2957/4/04.Chapter2.pdf>, diakses tanggal 7 Oktober 2023.

Harlina, Aiyub (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KECEMASAN KELUARGA PASIEN YANG DIRAWAT DI UNIT PERAWATAN KRITIS. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/download/8417/5177>