

Pengaruh Pembacaan Al-qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi

Ajeng Prisca Iradane
IAI Darussalam Banyuwangi
Prischaajeng@gmail.com

Abstract

Ajeng Prisca Iradane, 2021. The effect of reading the Qur'an on the anxiety level of students at the Darussalam Islamic boarding school, Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Islamic Guidance and Counseling Study Program Darussalam Islamic Institute Blokagung Tegalsari banyuwangi. Masnida Advisor, M.Ag

The COVID-19 pandemic that occurred resulted in feelings of anxiety in students, resulting in students being less able to focus on daily activities. The Qur'an whose properties can treat physical or mental illness is very influential in reducing anxiety. In order to reduce anxiety, there are factors that must be considered. One thing to note is the recitation of the Qur'an, which is thought to be very helpful in reducing anxiety. This study aims to determine the effect of reading the Qur'an on the Anxiety level of students in Asyafi'iyah boarding school Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

This research approach uses a quantitative approach. As for this type of research using descriptive research. The population is the students of the Asyafi'iyah boarding school for the northern women of Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. For the sample using the Simple Random Sampling method taken only from the students of the Asyafi'iyah dormitory. For data collection using the method of observation, questionnaires or questionnaires. The scoring in this study uses a Likert scale. The validity test in this study uses Pearson's product moment correlation, the validity standard used is 0.254. The reliability test was carried out with the Cronbach Alpha test. For data analysis using simple linear regression method.

The results showed that the regression coefficient t of 3.845 was greater than 0.254 and the significance value of 0.000 was less than <0.05 , then H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning that there was a significant effect between the reading of the Qur'an on the Anxiety level of students in Asyafi'iyah boarding school Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Keywords: Al-Quran reading, anxiety level

ABSTRAK

Ajeng Prisca Iradane, 2021. Pengaruh pembacaan Al-qur'an terhadap tingkat kecemasan santri pondok pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Pembimbing Masnida, M.Ag

Pandemi COVID-19 yang terjadi mengakibatkan perasaan kecemasan pada santri, sehingga mengakibatkan santri kurang bias focus dalam aktivitas sehari-hari. Al qur'an yang khasiatnya dapat mengobati penyakit fisik ataupun mental ternyata sangat berpengaruh dalam penurunan kecemasan. Dalam rangka penuruna kecemasan, terdapat factor-faktor yang harus diperhatikan. Salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah pembacaan Al-qur'an, yang di duga sangat membantu dalam rangka tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembacaan Al-qur'an terhadap tingkat Kecemasan santri asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Pendekatan Penelitian ini Menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan untuk jenis penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif. Sebagai populasi adalah santri asrama Asyafi'iyah pondok pesantren putri utara Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. Untuk sampel menggunakan metode *Simple Random Sampling* yang diambil hanya dari santri asrama Asyafi'iyah. Untuk pengumpulan data menggunakan metode observasi, angket atau kuisioner. Pemberian skor dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson, standar validitas yang digunakan adalah $\geq 0,254$. Uji realibilitas dilakukan dengan uji *Alpha Cronbach*. Untuk analisis data menggunakan metode regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi t sebesar 3,845 lebih besar > dari 0,254 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pembacaan Al-qur'an terhadap tingkat kecemasan santri asrama Asyafi'iyah pondok pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Kata kunci: Pembacaan Al-qur'an, tingkat kecemasan

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan salah satu budaya asli Indonesia, yang berkembang dan berproses seiring berjalannya Islam di Nusantara. Pendidikan didalam Pondok Pesantren sendiri berbeda dengan sekolah-sekolah negeri dan swasta pada umumnya, karena santri dituntut secara aktif dalam mengembangkan potensi dirinya agar memiliki kekuatan keagamaan yang tinggi, pengendalian diri

yang kuat, dan utamanya harus memiliki *akhal al-karimah*. Perkembangan Pondok Pesantren sendiri didukung oleh mayoritas masyarakat Indonesia yang beragama Islam. Terbukti dengan banyaknya jumlah pondok pesantren di Indonesia dan khususnya di Kabupaten Banyuwangi yang terdaftar memiliki 187 Pondok Pesantren. Salah satunya adalah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi, yang menjadi salah satu pondok pesantren terbesar se-Banyuwangi dengan santri yang berjumlah ± 6000 santri¹, baik putra maupun putri.

Beragam tingkatan santri yang ada didalam Pondok Pesantren. Dari mulai tempat tinggal yang berbeda-beda, usia, sosial keluarga yang bermacam-macam, serta banyaknya cara setiap individu santri dalam beradaptasi dengan lingkungan Pondok Pesantren. Tidak menutup kemungkinan juga bahwa kondisi tersebut juga berpengaruh adaptasi yang berbeda-beda pada setiap santri. Adaptasi yang berbeda-beda tersebut juga berpengaruh pada kondisi pribadi dan kejiwaan santri. Dari individu-individu yang berbeda tersebut menghasilkan adaptasi yang berbeda-beda. Mayoritas permasalahan yang dialami santri adalah masalah dengan sesama santri,

¹ www.Blokagung.Net (Maret 2021)

masalah karena banyak pelajaran yang sulit ataupun berada dalam kondisi tertentu yang memungkinkan individu terkena tekanan. Permasalahan yang ada tersebut menyebabkan mereka merasa cemas tertekan, khawatir dan sedih.

Kecemasan sendiri membawa dampak pada psikologis santri, karena setiap individu yang merasakan kecemasan jika kadarnya sedikit tidak akan berdampak banyak pada kesehariannya, tetapi jika individu memiliki rasa cemas yang tinggi akan mengakibatkan rasa paranoid, dan dampaknya akan sangat mengganggu pada lingkungan dan keseharian. Kecemasan sendiri merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi kemampuan dalam menilai realitas tidak terganggu, begitupun kepribadiannya juga masih utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), sedangkan perilaku dapat terganggu walaupun masih dalam batas-batas normal Hawari².

Kecemasan dianggap abnormal jika kecemasan terjadi dalam situasi yang mayoritas orang dapat menanganinya tanpa kesulitan yang berarti dan rasa kecemasan seringkali muncul. Setiap orang

² Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. (Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001), 78

memiliki cara sendiri-sendiri untuk menyelesaikan kecemasannya. Dalam islam ada beberapa cara untuk menenangkan diri ketika sedang mengalami kekalutan hati, misalnya dengan berdo'a, berdzikir, sholat, bersholawat dan membaca al qur'an.

Setiap manusia memiliki cerita hidup yang berbeda-beda kadang bahagia, sedih, takut, marah, dan bahkan perasaan yang tidak karuan. Kehidupan tidak selamanya dalam keadaan yang baik-baik saja terkadang ada permasalahan yang bisa menimbulkan pikiran yang tidak baik, seperti perasaan ingin marah, emosi yang melua-luap, dan perasan-perasaan yang lainnya. Hal itu sudah menjadi hal yang biasa bagi setiap kehidupan, tetapi apabila individu tidak bisa mengaplikasikan emosi secara baik bisa saja menimbulkan sebuah permasalahan dikehidupan.

Emosi merupakan sebuah bagian dalam diri manusia, karena emosi bentuk pengekspresian dalam perasaan, selain itu emosi memiliki perkembangan dalam setiap aspek pertumbuhan pada diri manusia. Emosi juga di sebutkan sebagai suatu kekuatan yang menimbulkan sikap dan prilaku. Emosi dalam kondisi yang tidak baik, seperti marah, sedih dan lain-lain atau emosi yang tidak setabil berakibat kerja otak tidak setabil. Sebaliknya, dalam keadaan yang gembira dan tenang menjadi penyebab aktivitas otak akan meningkat,

sehingga dapat berkonsentrasi dengan lebih baik.³ Emosi yang baik tentu karena adanya sebuah pengelolaan yang tepat, seperti pengalihan, pengalaman, dan model coping. Pengelolaan emosi terdiri dari kemampuan untuk mengatur rangsangan dalam rangka beradaptasi dan meraih suatu tujuan secara efektif⁴. Dalam kondisi pandemi COVID-19 ini kondisi setiap individu juga semakin menurun dalam hal fisik maupun dalam kesehatan mental. Virus COVID merupakan merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan⁵. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona virus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). Gejala yang timbul itu juga mempengaruhi kesehatan jasmani dan

³ Taty Fauzi Dan & Syska Purnama Sari. 2018. *Kemampuan Mengendalikan Emosi pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*, 1 (1) : 1-2.

⁴ John W. Santrock, Dalam Bukunya, *Perkembangan Anak*, trj, Mila Rachmawati, (Jakarta: Erlangga, 2007), Edisi, 7, Jld, 2, h.

⁵ <https://stopppneumonia.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus/>

metal, misalnya seperti munculnya rasa stress, takut, jenuh dan tak luput juga dari kecemasan. Maka, selain menghilangkan gejala tersebut dengan cara medis individu juga dapat menenangkan diri dengan cara yang religius. Jadi sudah semestinyaseorang santri yang dikenal sebagai agamis umat muslim menyelesaikan kondisi tersebut dengan cara islami, seperti yang sudah di jelaskan dalam paragraf sebelumnya. Masa pandemi yang lama dan akibatnya semakin meyebar ke seluruh dunia. Indonesia sendiri menurut WHO terhitung pada tanggal 20 maret 2021 menyumbakan 1.450.132 kasus, dengan 39.339 kasus kematian⁶. Sedangkan di kabupaten banyuwangi tercatat per 20 maret 2021 ada 652 kasus yang ditemukan⁷. Dari bebrapa lokasi yang terkonfirmasi menjadi tempat penularan virus ini adalah pondok pesanren. Kota Banyuwangi sendiri memiliki pondok pesantren yang tersebar di daerah-daerahnya, Darussalam Blokagung menjadi pondok pesantren terbesar se-Banyuwangi dan juga menjadi satu-satunya pesantren yang terkonfirmasi tersebar COVID-19, tercatat ada 539 kasus positif covid⁸. Dengan kondisi santri yang positif tersebut munculah rasa takut, cemas stress dan takut, maka

⁶ <https://covid19.who.int/region/searo/country/id> (Januari, 2021)

⁷ <https://corona.banyuwangikab.go.id/> (Januari, 2021)

⁸ Detik, 02 September 2020

bihak pesantren berinisiatif mengurangi segala hal tersebut dengan membaca al qur'an setiap ba'da sholat fardu dan mengusahakannya membaca saat waktu luang. Sebelumnya saat belum ada pandemi pesantren sudah mencanangkan program pembacaan Al-qur'an setelah sholat fardu, tetapi hanya berlaku di pesantren putri pusat. Sedangkan untuk asrama luar hanya pada malam-malam tertentu.

LANDASAN TEORI

1. Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan (anxiety), dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa sebab khusus untuk kekuatan tersebut serta bersifat individual⁹. Nevid menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan prehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi¹⁰. Kesimpulan yang dapat diambil dari pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidak pastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

⁹ Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi* .(Jakarta: Rajawali Press, 2009), 32

¹⁰ Nevid, Jeffrey dkk. *Psikologi abnormal*. (Jakarta: Erlangga), 163

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Page bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

a). Faktor fisik

Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.

b). Trauma atau konflik

Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

c). Lingkungan awal yang tidak baik

Lingkungan adalah faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan

kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan¹¹. Maka dari itu lingkungan yang ditempati oleh seorang individu sangat berpengaruh terhadap kondisi jiwa ataupun rasa kecemasan yang dimiliki individu tersebut.

3. Jenis-jenis kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Kartono Kartini¹² membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu :

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori, yaitu : ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi

¹¹ Elina Rharisti Rufaidah. *Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta*. Tesis. (Fakultas Psikologi-UGM. 2009), 31

¹² Kartono Kartini. *Kenakalan Remaja*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2006), 45

individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

2. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu, kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan trauma pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan penyakit fisik, penyakit fisik ini sangat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari.

4. Ciri-ciri Kecemasan

Nevid dkk¹³. membagi ciri-ciri kecemasan berdasarkan tipe kategori, yaitu :

- a. Ciri ciri fisik seperti, gelisah, gugup, tangan gemetar, berkeringat, pusing, jantung berdetak kencang, suara yang bergetar, jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, terdapat gangguan sakitperut atau mual, sering buang air kecil, sensitive dan mudah marah.
- b. Ciri-ciri behavioral seperti perilaku menghindar, perilaku melekat atau dependen, perilaku terguncang.
- c. Ciri-ciri kognitif seperti khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Menurut Calhoun dan Acocella¹⁴ ada tiga ciri-ciri

¹³ Nevid, Jeffrey dkk. *Psikologi abnormal*. (Jakarta: Erlangga), 183

¹⁴ Acocella, J.R., Calhoun, J.F. 1990. *Psychology of Adjustment Human Relationship* (3rd ed). New York: McGraw-Hill. 354

kecemasan yaitu :

- a. Secara emosional, yaitu kelompok kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti halnya perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Secara kognitif, yaitu ketakutandan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam mengatasi masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar.
- c. Secara fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutandan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf.
- d. yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, napas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

5. Tingkat kecemasan

Menurut Peplau¹⁵ dalam bukunya, kecemasan (anxiety)

¹⁵ Videbeck, S.L. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Renata Komalasari & Alfrina Hani, Penerjemah). Jakarta: EGC.(2008). 236

sendiri memiliki tiga tingkatan, yaitu :

a). Kecemasan ringan.

Pada tingkat ini kecemasan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.

b). Kecemasan berat.

Hal ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang dan cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan berpikir tentang hal lain.

c). Kecemasan tingkat panik

Hal ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan terror. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan bahkan mematikan.

6. Teori terapi dengan Al qur'an

Islam melalui Al-Qur'an memberikan jalan keluar dan solusi bagi persoalan yang dihadapi manusia. Al-Qur'an yang terkandung didalamnya merupakan *syifa'u lima fi ash-shudur* (penyembuh dari hal yang rusak dan

keraguan)¹⁶. Dengan Al-qur'an dipercaya dapat menghilangkan gangguan psikis, seperti cemas, stress, takut, depresi dan gangguan mental lainnya.

Berkaitan dengan istilah *syifa'* yang ada dalam Al-Qur'an, Muhammad Abd Al-Aziz Al-Khalid membagi *syifa'* (obat) menjadi dua bagian : pertama, obat *hissi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan air, madu, buah-buahan yang disebut dalam Al-Qur'an, kedua, obat *ma'nawi*, yaitu obat dapat menyembuhkankan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti isi kandungan dalam Al-Qur'an¹⁷. Pembagian dua kategori obat tersebut didasarkan atas fakta bahwa didalam tubuh manusia itu terdiri dari dua komponen, yaitu jasmani dan rohani.

METODE PENELITIAN

metode penelitian kuantitatif sendiri dibagi menjadi beberapa pendekatan, salah satunya yaitu pendekatan deskriptif Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Metode deskriptif atau disebut dengan metode survey digunakan untuk menentukan

¹⁶ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*, (Cet. I; Jakarta; AMZAH, 2019), 190

¹⁷ M. Mu'nim. *Psikoterapi dengan Al-Qur'an*. (Bandung : Sapta Sentosa. 2009), 173

karakteristik spesifik terkait sebuah kelompok dengan instrument pengumpulan data berupa kuisisioner atau wawancara¹⁸. Pada permasalahan yang diangkat oleh peneliti adalah tentang COVID yang merupakan termasuk dalam kondisi yang dikatakan 'tertentu' ,maka penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif yang dimana nanti dalam penelitian ini juga akan dijabarkan hasil penelitian dengan lebih jelas dan lebih relevan.

HASIL DARI PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh nilai t 3,845 dan $sig.$ (0,000) lebih kecil dari α (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa variabel pembacaan Al-qur'an(X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan(Y). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa variabel pembacaan Al-qur'an memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Acocella, J.R., Calhoun, J.F. 1990. *Psychology of Adjustment Human Relationship* (3rd ed). New York: McGraw-Hill.

Akdon, *aplikasi statistika dan metode penelitian administrasi pendidikam & manajemen*

Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Fakultas

<https://corona.banyuwangikab.go.id/> (Januari, 2021)

<https://covid19.who.int/region/searo/country/id> (Januari, 2021)

¹⁸ Edy Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta : Cet 1 Pustaka Pelajar, 2016), 22

[https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5150923/santri-positif-covid-tambah-banyak-klaster-ponpes-darussalam-butuh-relawan\(Januari, 2021\)](https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5150923/santri-positif-covid-tambah-banyak-klaster-ponpes-darussalam-butuh-relawan(Januari, 2021))

Kartono Kartini.2006. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Khairunnas Rajab. 2019. *Psikoterapi Islam*, Cet. I ;Jakarta; AMZAH.

Lazarus, RS.1976. *Patern of Adjusment*. Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd.,

M. Ali Ash-Shabuni, (*Terjemahan Tafsir Ayat Ahkam Ash-Shabuni (Rawa`i` Al-Bayan Tafsir Ayat Al-Ahkam min Al-Qur`an)*, Jilid 1, Cetakan I, Alih bahasa Mu`ammal Hamidy & Imron A. Manan, Surabaya : PT. Bina Ilmu, 2008

M. Mu`nim.2009. *Psikoterapi dengan Al-Qur`an*. Bandung : Saptas Sentosa.

Mustamir Pedak. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah PublishingHouse. 2009

Nevid, Jeffrey dkk. 2005. *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Patotisuro Lumban Gaol, B. (2006). *Hubungan Berfikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana. Skripsi*. Fakultas Psikologi-Universitas Mercu Buana.

Rela Mar`ati, 20144. "*Pengaruh Pembacaan Al-Qur`an Terhadap penurunan kecemasan Santriwati Aliyah Di Pondok Pesantren Ar-Rohman Ngawi*",(Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Sri Rumini dan Siti Sundari, (2004), *Perkembangan Anak dan Remaja*,

Suharsimi Arikunto,2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta,

Videbeck, S.L. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Renata Komalasari & Alfrina Hani, Penerjemah). Jakarta: EGC(2008).

www.Blokagung.Net