

Efektivitas Terapi Murottal Asmaul Husna dalam Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa

Yulfa Dinda Parazqia¹, Nabilla Rais Saefullah², Arsha Nabila Akhira³, Silvana Ade Putri⁴, Zahratu Fuady⁵

¹²³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁴IkesT Muhammadiyah Palembang

⁵Universitas Al-Azhar Cairo Mesir

¹²³Corresponding Email: dindaparazqia@gmail.com

⁴Corresponding Email: slvnaadptr@gmail.com

⁵Corresponding Email: zahrotufuady@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is a psychological condition that is often experienced by students. But if left unchecked, anxiety can become a problem that can interfere with students personal and academic activities. Therefore, efforts are needed to overcome anxiety through spiritual therapy, namely murottal Asmaul husna therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of asmaul husna therapy in overcoming student anxiety. This type of research is qualitative with narative design. Sampling technique using purposive sampling. Data collection methods used are sourced from primary data (observation and interview) and secondary data (documentation). The data analysis technique used in this study is Miles and Huberman model which consists of stages, namely reduction, display, and verification. The results of this study is murottal therapy Asmaul husna able to provide a sense of calm and relax so as to reduce the level of anxiety in students. The conclusion of this research is that Asmaul Husna therapy is very useful, especially for treating anxiety.

Keywords: *Asmaul Husna Therapy, Anxiety, Students*

ABSTRAK

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa. Namun, jika terus dibiarkan kecemasan dapat menjadi sebuah masalah yang dapat mengganggu aktivitas pribadi dan akademik mahasiswa. Maka dari itu, diperlukan upaya untuk mengatasi kecemasan melalui terapi spiritual yaitu terapi murottal asmaul husna. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi asmaul husna dalam mengatasi kecemasan mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan rancangan naratif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan bersumber dari data primer (observasi dan wawancara) dan data sekunder (dokumentasi). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah model Miles and Huberman yang terdiri dari tahap *reduction, display, and verification*. Hasil dari penelitian ini adalah terapi murottal asmaul husna mampu memberikan rasa tenang dan rileks sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Kesimpulan penelitian ini adalah terapi asmaul husna sangat bermanfaat khususnya untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci: Terapi Asmaul Husna, Kecemasan, Mahasiswa

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang dinilai memiliki intelektualitas yang tinggi, kemampuan berpikir yang baik, dan mempunyai rencana dalam melakukan sesuatu. Selain itu, mahasiswa juga mampu berpikir kritis serta mempunyai prinsip yang saling melengkapi (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Namun di sisi lain, masa transisi dari SMA menuju Perguruan Tinggi memberikan perubahan yang cukup signifikan bagi mahasiswa, khususnya dalam tugas belajar

(Haryanti & Santoso, 2020). Jadwal kuliah serta sistem pembelajaran yang berbeda dari SMA membuat mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan hal tersebut. Hal ini tentunya membutuhkan kemampuan pengelolaan diri dan emosi serta adaptasi yang baik. Namun faktanya, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan tersebut apalagi ketika dihadapkan oleh berbagai masalah dan tekanan perkuliahan. Ketidakkampuan ini dapat memicu terjadinya permasalahan psikologis pada mahasiswa salah satunya adalah kecemasan.

Pada dasarnya kecemasan merupakan gangguan psikologis yang sering terjadi pada semua kelompok usia. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 1 dari 13 orang di dunia mengalami kecemasan (Sarahdevina & Yadiarso, 2022). Hal ini juga didukung oleh survei yang dilakukan oleh *Alvara Research Center* menunjukkan bahwa sebanyak 40% responden dari generasi Z merasa cukup cemas, 23,3% merasa cemas, dan 5% merasa sangat cemas. Sedangkan dari responden milenial menunjukkan bahwa 38,8% responden merasa cukup cemas, 23,5% cemas, dan 4,6% sangat cemas. Sedangkan pada responden generasi X, yakni cukup cemas 31,5%, cemas 21,3%, dan sangat cemas. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak nyaman serta takut yang ditandai dengan gejala fisik seperti detak jantung yang semakin cepat, mulut terasa kering, tubuh berkeringat, dan tremor Froggatt (dalam Kurniasih dkk., 2023). Kecemasan (*anxiety*) disebabkan karena ketegangan motorik pada psikologis seseorang (seperti merasa khawatir, gugup, gemetar, panik, atau kesulitan untuk menenangkan diri), dan hiperaktivitas (seperti merasa pusing, detak jantung meningkat, atau berkeringat) sebagai reaksi diri untuk mengetahui suatu ancaman yang tidak pasti, umumnya seseorang mendapatkan kecemasan ketika mendapatkan tekanan dari dalam maupun luar (Santrock, 2002).

Di ruang lingkup pendidikan sendiri ada berbagai macam jenis kecemasan yang dapat terjadi diantaranya yaitu kecemasan tes, kecemasan statistis, kecemasan sosial, dan lain sebagainya (Kusumastuti, 2020). Selain itu, mahasiswa yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap IPK cenderung cepat merasa cemas. Menurunnya rasa percaya diri dan meningkatnya kecemasan muncul terlebih apabila mahasiswa tidak mencapai hasil terbaik sesuai yang diharapkan (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Kecemasan dalam batas wajar dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam batas wajar akan tergerak untuk belajar menjelang ujian supaya mendapatkan prestasi akademik yang baik. Akan tetapi, saat kecemasan tersebut melewati batas wajar, justru akan berdampak pada berkurangnya konsentrasi mahasiswa dalam menghadapi ujian (Aristawati dkk., 2020). Pernyataan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kusumastuti, 2020) yang menyebutkan bahwa berdasarkan tinjauan sistematik dari lima jurnal, kecemasan juga berkorelasi negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa, artinya semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa maka akan semakin rendah prestasi akademik yang diperoleh.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Hotjah (dalam Ghawa dkk., 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Kecemasan juga dapat membuat mahasiswa sulit mengendalikan emosinya, sehingga meningkatkan ketegangan dan membuat sulit tidur (Ghawa dkk., 2021). Kecemasan berlebihan yang terus terjadi hingga memberikan dampak negatif pada mahasiswa ini harus mendapatkan upaya penanganan yang serius. Salah satu upaya tersebut adalah melalui pendekatan terapi asmaul husna. Terapi ini merupakan suatu bentuk pemanfaatan Al-Quran dalam proses penyembuhannya. Asmaul husna yang dilantunkan dapat menimbulkan ketenangan dan memiliki efek terhadap proses penyembuhan (Lestanti & Rejeki,

2023). Mendengarkan suatu bacaan asmaul husna dapat menangani stress, depresi, dan kecemasan pada berbagai penyakit. Secara aplikatif mendengarkan dan melihat asmaul husna mudah dan cepat untuk dilakukan (Yulafni, 2021).

Manfaat yang diperoleh ketika seseorang menyebut dan membaca asmaul husna yaitu mendapatkan kekuatan energi lahir dan batin, menumbuhkan kedamaian dan ketenangan yang sangat mendalam bagi hati dan jiwa. Manfaat terapi asmaul husna ini telah dibuktikan melalui berbagai hasil penelitian terkait hal tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriyati dkk., (2022) menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta setelah diberikan terapi asmaul husna. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Hakim & Savitri (2018) menunjukkan bahwa terjadi penurunan angka kecemasan setelah dilakukan terapi asmaul husna dengan kombinasi *slowdeep breathing* pada lansia di posyandu Lansia Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta.

Berdasarkan paparan di atas, dapat diketahui bahwa kecemasan dapat memberikan dampak buruk bagi mahasiswa jika terjadi secara terus menerus. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah melalui terapi murottal asmaul husna. Beragam literatur sebelumnya telah mendukung efektivitas terapi murottal asmaul husna dengan menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Maka dari itu, dirasa perlu untuk membuktikan konsistensinya melalui pendekatan kualitatif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi murottal asmaul husna dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa melalui pendekatan kualitatif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan naratif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan karakteristik subjek yaitu mahasiswa aktif, domisili di Palembang, dan sering mengalami kecemasan. Menurut Sugiyono (2022) *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sumber data melalui suatu pertimbangan tertentu. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan pada 16 Mei 2024. Adapun prosedur terapi murottal asmaul husna yang diberikan kepada subjek yaitu:

1. Subjek dianjurkan mengambil wudhu.
2. Subjek diminta duduk dengan tenang dan berniat mendengarkan murottal asmaul husna karena Allah.
3. Subjek mendengarkan audio murottal asmaul husna selama 10 menit dengan volume yang tidak terlalu besar atau pun terlalu kecil.
4. Subjek berdoa kepada Allah supaya diberikan ketenangan.

Setelah melakukan pengumpulan data, tahap selanjutnya yaitu analisis data. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah model Miles and Huberman yang terdiri dari tahap *reduction, display, and verification*.

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada subjek yang berinisial Z pada 16 Mei 2024 diketahui bahwa subjek Z merupakan mahasiswa tahun pertama yang sering mengalami kecemasan. Subjek Z telah mengalami kecemasan yang tak terkontrol sejak satu tahun terakhir. Kecemasan tersebut biasanya muncul saat subjek Z berhadapan dengan tugas kuliah, program kerja organisasi. Subjek Z mengatakan ia merasa cemas jika semua tugas dan kegiatan tersebut tidak dapat diselesaikan tepat waktu. Selain itu, subjek Z juga mengatakan bahwa ada hal lain yang juga dapat memicu kecemasannya seperti berinteraksi dengan orang baru dan saat berbicara di hadapan banyak orang. Saat kecemasan itu muncul, subjek Z seringkali kesulitan untuk mengendalikan diri, pikiran, dan emosinya. Hal tersebut tentu sangat mengganggu aktivitas sehari-hari subjek Z. Secara keseluruhan jawaban-jawaban subjek pada sesi wawancara mengarah pada aspek-aspek kecemasan yang meliputi respon perilaku, respon kognitif, dan respon afektif.

Selanjutnya setelah melakukan wawancara pertama subjek Z diminta untuk melakukan terapi murottal asmaul husna secara mandiri dirumah. Terapi murottal asmaul husna tersebut dilakukan di pagi hari selama lima hari berturut-turut, dengan durasi terapi selama sepuluh menit tiap harinya. Setelah subjek Z melakukan terapi asmaul husna, peneliti melakukan wawancara singkat kembali kepada subjek terkait kondisi yang dirasakannya setelah melakukan terapi murottal asmaul husna. Berdasarkan wawancara singkat yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa subjek Z menyatakan bahwa ia mulai merasakan perubahan yang lebih baik pada dirinya. Subjek Z menjelaskan bahwa perasaannya menjadi lebih tenang, nyaman, dan rileks setelah rutin melakukan terapi asmaul husna. Hal tersebut seperti yang dikatakan oleh subjek Z *"Setelah melakukan terapi asmaul husna secara rutin, aku merasa ada perubahan yang lebih baik terkait perasaan aku sepanjang hari itu, aku merasa lebih tenang, rileks, dan nyaman setelah mendengarkan murottal asmaul husna, aku juga menjadi lebih mudah dalam mengontrol perasaan dan emosi kalau menghadapi suatu tekanan. Kecemasan yang aku alami jadi lebih berkurang dari biasanya"*. Pernyataan subjek Z tersebut menunjukkan bahwa adanya perubahan yang lebih positif terhadap kondisi diri dan perasaan subjek Z setelah melakukan terapi murottal asmaul husna. Selain itu, pernyataan subjek juga menunjukkan bahwa kecemasan yang dialaminya selama ini menjadi lebih berkurang, terlebih saat subjek Z dihadapkan dengan berbagai hal yang dapat memicu kecemasannya seperti tugas kuliah, bertemu dengan orang baru, dan berbicara di depan umum.

Pembahasan

Mahasiswa berada pada batasan usia masa akhir remaja dan masa awal dewasa. Masa transisi tersebut menjadi salah satu pemicu munculnya ketidakstabilan mental dalam menghadapi konflik yang berdatangan, tuntutan yang semakin besar, serta menghadapi perubahan suasana hati (Fajrussalam dkk., 2022). Ketidakstabilan mental tersebut dapat memicu berbagai masalah psikologis pada mahasiswa salah satunya adalah kecemasan. Gangguan kecemasan yang terjadi dapat mengganggu proses pembelajaran serta menurunkan kemampuan mengingat, yang mana hal ini akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang nantinya akan diperoleh mahasiswa (Gerliandi dkk., 2021). Diantara berbagai macam faktor penyebab terjadinya kecemasan pada mahasiswa, ada satu faktor

yang cukup berperan dalam munculnya kecemasan ini, namun jarang disadari oleh penderitanya. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang yaitu religiusitas berupa nilai, keyakinan, sikap, serta tingkah laku seseorang yang tercermin dalam perilaku beragamanya (Rahmy & Muslimahayati, 2021).

Kecemasan yang terus dibiarkan dapat memberikan dampak negatif pada mahasiswa, maka dari itu dibutuhkan upaya untuk megatasinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui terapi dengan pendekatan agama Islam. Sejatinya, setiap orang memiliki kebutuhan dasar spiritual (*basic spiritual needs*) yang harus dipenuhi. Faktor spiritual ini sangat penting dan turut berpengaruh terhadap proses penyembuhan dan intervensi psikologis (Hawari, 2015). Ajaran agama memiliki peran yang penting dalam kesehatan mental seperti memberikan bimbingan dalam kehidupan, memberikan pertolongan dalam menghadapi kesulitan, memberikan ketentraman batin, mengendalikan moral, membina mental, serta menjadi upaya terapi kejiwaan (Rozak & Sari, 2021).

Menurut Rahmy & Muslimahayati (2021) pendekatan terapi keagamaan dalam Islam tentu berpedoman kepada Al Qur'an dan hadits. Salah satu ayat yang menjelaskan tentang hal ini adalah Q.S Yunus ayat 57 yang artinya: "Wahai manusia! sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran (Al-Quran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman". Secara fisiologis relaksasi Islami dapat memberikan efek medis dan psikologis yang membuat seseorang merasa tenang sebab kadar serotonin dan norepineprin menjadi seimbang dalam tubuh (Daulay dkk., 2022). Hal tersebut merupakan morfin alami yang bekerja di dalam otak, sehingga mampu membuat hati dan pikiran merasa tenang (Hidayat 2015). Salah satu bentuk dari metode non farmakologi yang termasuk dalam distraksi audio atau pendengaran yaitu dengan mendengarkan bacaan Asmaul Husna (Marvia, 2019).

Terapi murottal asmaul husna merupakan suatu ikhtiar yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan. Asmaul husna terdiri dari nama-nama Allah yang agung dan mulia. Jika seseorang mengamalkannya dengan baik dan benar, maka Allah SWT. akan mencurahkan limpahan keagungan dan kemuliaan-Nya (Sahwan & Hirdayanti, 2023). Selanjutnya Nurhasanah dkk., (2020) menyebutkan bahwa mendengarkan asmaul husna adalah salah satu ikhtiar penyembuhan dengan memanfaatkan Al-Quran. Barang siapa yang mengamalkan nama-nama baik Allah maka akan dikabulkan doanya. Sebagaimana dalam QS Al-Isra ayat 110 yang artinya "Katakanlah (Nabi Muhammad), Serulah Allah atau serulah Ar-Rahmān! Nama mana saja yang kamu seru, (maka itu baik) karena Dia mempunyai nama-nama yang terbaik (Asmaul husna). Janganlah engkau mengeraskan (bacaan) salatmu dan janganlah (pula) merendahnya. Usahakan jalan (tengah) di antara (kedua)-nya!". Suara yang mengandung unsur spiritual mirip dengan mendengarkan Al-Quran, salah satu yang termasuk dalam Al-Quran adalah asmaul husna. Asmaul husna secara harafiah berarti nama, nama dan gelar Allah SWT. Ini adalah baik dan agung menurut sifat-sifatnya. Asmaul husna Banyak sekali manfaat membaca atau mendengarkan dan setiap nama yang terdapat dalam asmaul husna mempunyai manfaat atau khasiatnya masing-masing (Wulandini dkk., 2018).

Terapi asmaul husna juga harus melibatkan keyakinan terhadap pertolongan Allah. Hal ini sejalan dengan pendapat Zamri (dalam Sahwan & Hirdayanti, 2023) yang menyebutkan bahwa terapi lantunan asmaul husna lebih menekankan pada unsur keyakinan yang kuat kepada Allah SWT. yang senantiasa memberikan perlindungan dan pertolongannya. Unsur spiritualitas berupa keimanan dan keyakinan serta kedekatan pada sang pencipta dalam pendekatan terapi ini dapat membantu seseorang

supaya merasa lebih sehat. Membaca atau mendengar Asmaul Husna memiliki banyak manfaat dan setiap namanama yang terkandung dalam Asmaul Husna memiliki manfaat atau khasiat tersendiri Al-Ashqiya (dalam Wulandini dkk., 2018). Mendengarkan asmaul sangat mudah dilakukan kapan saja dan dimana saja. Kesungguhan dalam mengamalkan Asmaul Husna merupakan termasuk syarat mutlak diterimanya suatu permohonan, selain dari keyakinan dan kesabaran, sehingga jika seseorang meluangkan waktu sebentar di tempat yang dirasanya berat tidak akan menjadi masalah (Arofah, 2019).

Secara fisiologis, mendengarkan asmaul husna dapat memicu kerja otak untuk memproduksi zat kimia berupa *neuropeptide* yang akan memberi rasa nyaman. Selanjutnya zat ini akan diangkut dan diserap oleh tubuh yang kemudian akan memberi umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan (Apriyati dkk., 2022). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Al-Qadhii yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang terjadi setelah mendengarkan murottal Al-Quran berupa adanya perubahan arus listrik otot dan daya tangkap kulit. Perubahan tersebut mengindikasikan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif, sehingga menyebabkan pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit serta diiringi dengan peningkatan suhu kulit dan penurunan frekuensi detak jantung (Rifiana & Sari, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmah dkk., (2021) yang berjudul "Pengaruh Kombinasi Lantunan Asmaul Husna Dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis" mendapatkan hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks didapatkan p-value 0,000 ($p < \alpha$) yang artinya ada pengaruh kombinasi lantunan Asma'ul husna dan *Slow Deep Breathing* terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh (Astuti dkk., 2022) ini didapatkan sebelum diberikan terapi asmaul husna sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang dan sesudah diberikan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh terapi asmaul husna terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi spinal anestesi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

Terapi murottal asmaul husna sangat mengandalkan indera pendengaran dalam pelaksanaan terapinya. Rangsangan pendengaran berpotensi meningkatkan sensasi ketenangan, mengalihkan fokus seseorang dari kognisi yang merugikan, dan memfasilitasi peningkatan kesejahteraan fisik. Oleh karena itu, dalam konteks terapi ini, penggunaan murottal diketahui dapat memicu pelepasan endorfin, sehingga menyebabkan penurunan kebutuhan seseorang akan intervensi farmakologis (Ramadhansyah dkk., 2023). Selain itu, melalui terapi ini maka akan tercipta kualitas kesadaran seseorang terhadap Allah akan meningkat, baik orang tersebut tahu makna asmaul husna atau tidak. kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Tuhan, dalam keadaan ini otak berada pada gelombang frekuensi 7–14 Hz, ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan dapat menyingkirkan stress dan kecemasan (Gregor, 2011).

Secara fisik lantunan suara dari murottal asmaul husna mengandung unsur suara manusia, yang dapat mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, menurunkan hormon-hormon stres, rasa takut, cemas, dan tegang, yang dapat bermanfaat dalam kinerja organ tubuh seperti menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Apriyati dkk., 2022). Ketika seseorang mendengarkan audio asmaul husna, gelombang suara tersebut akan bergerak melalui rongga telinga luar yang menyebabkan terjadinya membrane timpani bergetar dan mengguncang cairan di telinga dalam serta menggetarkan

sel-sel berambut di dalam koklea. Selanjutnya melalui saraf kokleans diantarkan menuju ke otak oleh *nervus auditorius* lalu perasaan pendengaran ditafsirkan oleh otak sebagai suara yang nyaman untuk didengar (Lestari et al., 2023). Berdasarkan hal tersebut murottal asmaul husna dapat memberikan dampak yang positif terhadap berbagai permasalahan psikologis.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa terapi murottal asmaul husna efektif dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa. Terapi asmaul husna sangat melibatkan keyakinan spiritual kepada Allah swt. dalam proses terapinya. Lantunan asmaul husna dapat memberikan rasa tenang dan nyaman jika didengarkan dengan penuh kekhusyuan. Terapi ini memberikan dampak yang positif terhadap kondisi diri dan perasaan seseorang. Ketenangan, kenyamanan, dan rasa rileks yang dirasakan setelah mendengarkan asmaul husna, dapat membantu menurunkan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, maka terapi asmaul husna ini sangat baik dilakukan oleh siapa pun terutama mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan terkait permasalahan interpersonal maupun kuliah karena terapi ini mudah dilakukan kapan pun dan dimana pun.

Referensi

- Apriyati, N., Endarwati, T., & Dewi, S. C. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Asmaul Husna terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Spinal Anestesi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Anaesthesia Nursing Journal*, 1(1), 78–85.
- Aristawati, A.R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari jenis Kelamin. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 73-80.
- Arofah, N. (2019). IMPLEMENTASI TEORI BEHAVIORISME TERHADAP PEMBIASAAN MEMBACA ASMAUL HUSNA. *Jurnal Paedagogia*, 8(1), 169-186.
- Databoks. (2022). Gen Z Lebih Banyak Merasa Cemas Dibanding Milenial dan Gen X.
- Daulay, S. N. M., Hapsari, A. R., & Moebari. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Islami Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur: Literature Review. *Jurnal Indonesia Sehat: Healthy Indonesian Journal*, 1(1), 175-183.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I.A., Asri, N.O.A., & Anaureta, N.A. (2022). PERAN AGAMA ISLAM DALAM PENGARUH KESEHATAN MENTAL MAHASISWA. *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36. doi: <http://dx.doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). INTERVENSI NON-FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA MAHASISWA: SEBUAH NARRATIVE REVIEW. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234-245. Retrieved from <https://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/624>
- Ghawa, E., Lidia, K., & Buntoro, I. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa

- Cendana. *Cendana Medical Journal*, 9(2), 222 - 230. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5974>
- Gregor, M. S. (2011). *Piece of Mind: Menggunakan Kekuatan Pikiran Bawah Sadar untuk Mencapai Tujuan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Hakim, N., & Savitri, P.Y. (2018). Pengaruh Terapi Asmaul Husna dengan Kombinasi Slowdeep Breathing terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 74-81. <https://doi.org/10.32504/sm.v13i2.111>
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41-47.
- Hawari, D. (2015). *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. PT. Dana Bhakti Prima Yasa: Yogyakarta.
- Hidayat, S. (2015). Dzikir Khafi Untuk Menurunkan Skala Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 13–21.
- Kurniasih, E., Yendi, C., Kurnia, A., & Widia, C. (2023). Terapi Kognitif Dalam Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 23(2), 32-44. <http://dx.doi.org/10.36465/jkbth.v23i2.1042>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Lestanti, S. I., & Rejeki, H. (2023). Penerapan Terapi Dzikir Asmaul Husna untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi di Desa Balutan Kecamatan Comal. *Proceeding of the 16th University Research Colloquium 2022: Mahasiswa (Student Paper Presentation)*, 811–814.
- Lestari, D. H., Pefbrianti, D., & Ifansyah, M. N. (2023). Penerapan Asihema Therapy untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 5(1), 70–77.
- Marvia, E. (2019). PENGARUH MENDENGARKAN BACAAN ASMAUL HUSNA TERHADAP PERUBAHAN SKALA NYERI PADA PASIEN FRAKTUR DI RSUD dr. R. SOEDJONO SELONG. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(2).
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44550>

- Nurhasanah, Umara, A.F., & Hikmah. (2020). PENGARUH MENDENGARKAN ASMAUL HUSNA TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST TURP DI RSU KABUPATEN TANGERANG. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 5(2), 36-45. <http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v5i2.3981>
- Rahmy, H.A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Jo-DEST: Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, 1(1), 35-41.
- Ramadhansyah, M.I., Sukmaningtyas, W., & W, I.N. (2023). Gambaran Kecemasan Pasien Pre Operasi Turp (Transurethral Resection Of The Prostate) Dengan Spinal Anestesi Menggunakan Terapi Murottal Di Rsud Cilacap. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(2), 601–612. Retrieved from <https://www.bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/6729>
- Rifiana, A.J., & Sari, Y.M. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2019. *Jurnal Ilmu dan Budaya, Edisi Khusus Fakultas Ilmu Kesehatan*, 41(66), 7891-7900.
- Rohmah, A. I. N., Husna, C. H. A., Herlianita, R., & Pramesti, A. A. (2021). Pengaruh Kombinasi Lantunan Asma'ul Husna Dan Slow Deep Breathing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(3), 382-390.
- Rozak, P., & Sari, S.P. (2021). Peranan Agama an Terapi Dzikir Dalam Membentuk Mental Sehat. *Jurnal Ibtida*, 2(2), 125-137.
- Sahwan, S., & Hirdayanti, A. (2023). Pengaruh Terapi Lantunan Asmaul Husna Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Desa Sigerongan pada Wilayah Kerja Puskesmas Sigerongan. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 11(1), 382–393. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v11i1.2023.515>
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* edisi Kelima Jilid 2, terjemahan Achmad Chusairi dan Juda Damanik. Jakarta Erlangga.
- Sarahdevina, P. N. ., & Yudiarso, A. (2022). Studi meta analisis: Efektivitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 57–62. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>
- Sugiyono, S. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandini, P., Roza, A., & Safitri, S.R. (2018). Efektivitas Terapi Asmaul Husna Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Fraktur di RSUD Provinsi Riau. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(2), 375-382.
- Yulafni, Y. (2021). Asuhan Keperawatan pada Tn. M dengan Fraktur Femur Tertutup 1/3 Distal Sinistra dengan Penerapan Intervensi Inovasi Terapi Asmaul Husna untuk Mengatasi Masalah Nyeri Akut. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 3(1).