

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN STRES PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN WONOSOBO

Atsni Atsa Nabila¹, M. Fahrurrozi², Siti Khoiriyah³, Abdullah Azam Mustajab⁴

¹⁻⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al-Qur'an

¹⁻⁴Jl. KH. Hasyim Asy'ari KM.03 Kalibeber, Mojotengah, Wonosobo, Jawa Tengah, Indonesia

Email Correspondence: abdullahazammustajab@unsiq.ac.id

ABSTRACT

Purpose of study to analyzed the effectiveness of dhikr therapy to reduce stress in female students at the Wonosobo Islamic Boarding School. The

Method this study used a one group pretest posttest design on sample of 30 respondents. The research instrument uses the Perceived Stress Scale (PSC-10) questionnaire to measure stress levels. The data was analyzed using frequency distribution to determine the characteristics of respondents and dependent sample t-test to determine the effectiveness of dhikr therapy to reduce female students stress levels. The results show that at pretest stress levels, 25 (83.3%) respondents experienced moderate stress levels and 5 (16.7%) severe stress levels, while posttest results showed that respondents stress levels decreased, namely 22 (73.3%) moderate stress levels and 8 (26.7%) mild stress levels.

Results of the dependent sample t-test showed p-value 0.000, meaning that there was a significant effect of dhikr therapy on stress levels.

Conclusion Dhikr therapy is effective to reducing stress levels in female students at Wonosobo Islamic Boarding School.

Key words: Islamic boarding school, female students, stress, dhikr therapy

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk menganalisis efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan stres pada santriwati di Pondok Pesantren Wonosobo.

Metode penelitian menggunakan desain *one group pretest posttest* pada sampel 30 santriwati. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSC-10) untuk mengukur tingkat stres. Data dianalisis dengan distribusi frekuensi guna mengetahui karakteristik responden dan uji *dependent sample t-test* guna mengetahui efektivitas terapi dzikir untuk menurunkan tingkat stres santriwati. Hasil menunjukkan tingkat stres *pretest*, responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 25 (83,3%) dan tingkat stres berat 5 (16,7%) sedangkan hasil *posttest*, tingkat stres responden mengalami penurunan yaitu tingkat stres sedang sebanyak 22 (73,3%) dan tingkat stres ringan 8 (26,7%).

Hasil uji *dependent sample t-test* menunjukkan p-value 0,000 artinya terdapat pengaruh signifikan terapi dzikir terhadap tingkat stress.

Kesimpulan terapi dzikir efektif untuk menurunkan tingkat stres pada santriwati Pondok Pesantren Wonosobo.

Kata kunci: pondok pesantren, santriwati, stres, terapi dzikir

Latar Belakang

Stres sangat erat kaitannya dengan bidang kehidupan dan dapat dialami oleh siapa saja dalam bentuk apapun. Stres terjadi dalam berbagai sendi kehidupan termasuk

pendidikan yang disebut dengan stres akademik. Stres akademik mengacu pada situasi di mana peserta didik dihadapkan pada tekanan yang besar selama kegiatan belajar mengajar. Hal ini diukur dengan

faktor-faktor seperti intensitas belajar, kebiasaan pribadi, target belajar, dan hafalan. Hal tersebut merupakan syarat-syarat kegiatan belajar mengajar yang berkaitan dengan pembelajaran, seperti waktu persiapan ujian, syarat hafalan Al-Quran dan syarat memperoleh nilai bagus. Ketiga hal tersebut dapat dialami oleh semua orang baik dewasa, orangtua, anak-anak, dan remaja (Basuki, 2023).

Indonesia merupakan negara dengan penduduk muslim terbesar di dunia. Indonesia mempunyai salah satu lembaga pendidikan Islam tertua yang tumbuh di tengah masyarakat yaitu Pesantren atau Pondok Pesantren (Ponpes). Sebagai lembaga pendidikan, pesantren mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap pengembangan pribadi santrinya. Jumlah pesantren di Indonesia sangat banyak, terbentang dari Sabang hingga Merauke. Menurut DITPD Pondok Pesantren Kementerian Agama terdapat 240.172 Pondok Pesantren di Indonesia pada tahun 2021 (Khafifah et al., 2023).

Pesantren juga memiliki program pendidikan informal dan formal. Pesantren juga mempunyai kegiatan dan kebutuhan lain seperti belajar di sekolah, menyelesaikan banyak tugas, menuntut nilai, dan mengikuti ujian akhir di Pesantren, sehingga perlu mengatur waktu belajar. Kondisi tersebut bisa menjadi beban bagi santri karena akan merasa terbebani, bosan, lelah atau stres. Menurut Goodman dan Leroy, data dari penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa prosentase remaja Indonesia yang menderita stres dari tahun ke tahun terus meningkat hingga mencapai 6% dari total populasi, dijelaskan bahwa salah satu sumber stres di agregat pelajar yaitu belajar. Stres akademik menjadi sumber stres dalam proses belajar mengajar, seperti tekanan bersekolah, banyak pekerjaan rumah, manajemen waktu,

banyak hafalan, ujian yang harus dipelajari oleh siswa atau santri yang berada di Pondok Pesantren. Menurut *Journal of Nursing Professional Research* menjelaskan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa baru mencapai 13,5% dalam kategori normal, 25% dalam kategori rendah, 20% dalam kategori sedang, dan 27,5% dalam kategori berat (Yani & Retnowuni, 2023).

Stres merupakan permasalahan penting tidak hanya dalam bidang akademik saja, namun juga dalam bidang lain yaitu lingkungan sosial. Stres bisa menyerang siapa saja dari orang dewasa sampai anak-anak. Menurut Aryani (2012), pemicu stres yang dihadapi orang dewasa biasanya disebabkan oleh pekerjaan, pernikahan, dan minat khusus. Di sisi lain, stressor yang dialami para remaja khususnya santri biasanya dikarenakan oleh lingkungan Pesantren dan sekolahnya. Mahan (1999) dalam Aryani (2012) menjelaskan bahwa faktor penyebab stres santri yaitu sebanyak 26% stres akademik, 17% permasalahan dengan orangtua, 10% permasalahan keuangan, dan 5% pindah sekolah atau tempat tinggal. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa stres akademik menempati peringkat pertama penyebab stres pada santri. Kondisi tersebut sesuai dengan studi Elias (2011) dalam Bariyyah (2013) yang menyebutkan bahwa sebagian besar penyebab stres pada remaja dikarenakan masalah akademik. Stres akademik terjadi pada siswa hampir di semua jenjang pendidikan, baik di sekolah negeri, sekolah kejuruan, maupun madrasah. Oleh karena itu, perlu dilakukan observasi untuk mengetahui fakta yang terjadi pada siswa atau santri di sekolah (Renata et al., 2023).

Santri yang mengalami stres bisa menimbulkan dampak positif dan negatif. Meningkatnya stres santri bisa menurunkan kemampuannya untuk berpartisipasi dalam

proses pembelajaran. Jika stres yang dirasakan terlalu berat dapat menimbulkan masalah pada daya ingat, konsentrasi, kemampuan memecahkan masalah, dan kemampuan menyelesaikan tugas perkembangan. Namun, dampak negatif stres pada santri akan berkurang jika santri mampu melihat beban suatu tugas atau aktivitas sebagai masalah yang harus diselesaikan, bukan sebagai hambatan. Santri harus beradaptasi untuk menghadapi tantangan dan tujuan yang diterapkan di Pesantren. Selain kemampuan beradaptasi, santri juga memerlukan dukungan sosial untuk menghadapi tuntutan lingkungan dan proses belajar serta tekanan-tekanan yang ada. Jika masalah ini tidak segera ditangani maka bisa mengakibatkan beberapa dampak yaitu santri yang bersangkutan akan menghadapi gejala-gejala negatif yang akan mengganggu aktivitas dan mempengaruhi prestasi (Renata et al., 2023).

Yoga dan Ayu (2019) menjelaskan untuk mengatasi masalah stres para santri bisa menggunakan metode terapi yaitu pelatihan relaksasi dzikir. Terapi dzikir adalah salah satu cara untuk mengurangi stres pada santri di Pesantren. Terapi dilakukan dengan menggabungkan teknik relaksasi pernafasan dengan dimensi spiritual dengan mengingat kepada Tuhan. Dzikir adalah salah satu bentuk komunikasi antara makhluk dengan Sang Khaliq (Allah SWT) yang bisa membuat individu menjadi rileks dan mengurangi stres. Studi ini mendapatkan hasil bahwa pelatihan relaksasi dzikir membantu mengurangi stres. Menurut Menurut Anggraeni dan Subandi (2014), dzikir relaksasi digunakan untuk mengurangi stres fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Salah satu usaha yang bisa diberikan adalah dengan terapi dzikir. Teknik ini mengharuskan seseorang untuk fokus pada

ketegangan yang mereka rasakan kemudian berlatih relaksasi.

Berdasarkan fenomena diatas, bisa dikatakan bahwa seseorang yang mengalami stres membutuhkan terapi yang bisa merubah kondisi menjadi tenang. Adanya terapi dzikir menjadi sebuah usaha yang begitu mudah dilakukan dalam menurunkan ketegangan akibat stres bagi para santri. Kegiatan kelompok mahasiswa ini dilakukan sebagai tugas akademik untuk melakukan promosi kesehatan di wilayah lingkungan kampus. Kami mengambil intervensi terapi dzikir dalam mengatasi stres santri, sebagai upaya implementasi visi misi Program Studi yang unggul dalam perawatan spiritual. Diharapkan, metode terapi dzikir ini bisa menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengurangi stres santri. Melihat manfaat terapi dzikir bisa menurunkan stres, peneliti tertarik meneliti efektivitas terapi dzikir untuk menurunkan stres pada santriwati di Pondok Pesantren Wonosobo.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental. Penelitian pre-eksperimental adalah rancangan yang terdiri dari satu kelompok atau kelas yang diberikan *pretest* dan *posttest*. Desain *one grup pretest and posttest* ini, diberikan pada satu kelompok tanpa ada kelompok pembanding atau kontrol (Sugiyono, 2014). Dengan demikian hasil tindakan dapat diperoleh dengan akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi tindakan.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Roudlotul Muttaqien Kepil Wonosobo pada tanggal 10 November 2023. Jumlah sampel penelitian 30 responden dengan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi yaitu santriwati berusia dewasa awal (umur 18-25 tahun) dan yang mengalami stres. Instrumen penelitian

menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSC-10) untuk mengukur tingkat stres santriwati sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir.

Data penelitian dilakukan analisis univariat untuk mengidentifikasi karakteristik dari responden seperti pendidikan, umur responden, tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis data bivariat dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu dengan uji *Shapiro wilk* didapatkan hasil nilai *pretest* $\alpha > 0,05$ yaitu 0,106 dan nilai *posttest* $\alpha > 0,05$ yaitu 0,145 artinya data berdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji *dependent sample*

t-test guna mengetahui efektivitas terapi dzikir untuk menurunkan stres pada santriwati di Pondok Pesantren Wonosobo sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hasil Penelitian

Hasil analisis data dijelaskan tentang karakteristik responden pada tabel 1, tingkat stres responden sebelum diberi perlakuan pada tabel 2 dan tingkat stres responden sesudah diberi perlakuan pada tabel 3 serta analisis bivariat menunjukkan hasil uji *dependent sample t-test* pada tabel 4 tentang efek terapi dzikir terhadap tingkat stres.

Tabel 1. Karakteristik responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Pendidikan		
SLTP	5	16,7
SLTA	10	33,3
PT	15	50
Total	30	100
Umur		
18 tahun	10	33,3
19 tahun	4	13,3
20 tahun	12	40
21 tahun	2	6,7
22 tahun	2	6,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menjelaskan responden penelitian terbanyak berpendidikan perguruan tinggi S1 sebanyak 15 (50%) dan umur responden terbanyak berumur 20 tahun sebanyak 12 (40%). Berdasarkan umur responden berumur antara 18-22 tahun.

Tabel 2. Tingkat stress responden sebelum diberi perlakuan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tingkat ansietas		
Ansietas Ringan	0	0
Ansietas Sedang	25	83,3
Ansietas Berat	5	16,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menjelaskan tingkat stress responden sebelum diberikan perlakuan terapi dzikir, responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 16 (83,3%) dan tingkat stres berat 5 (16,7%).

Tabel 3. Tingkat stress responden sesudah diberi perlakuan

Kategori	Frekuensi	Persen
Tingkat ansietas		
Ansietas Ringan	8	26,7
Ansietas Sedang	22	73,3
Ansietas Berat	0	0

Berdasarkan tabel 3 diatas menjelaskan tingkat stress responden sesudah diberikan perlakuan terapi dzikir, responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 22 (73,3%) dan tingkat stres ringan 8 (26,7%).

Tabel 4. Efek terapi dzikir terhadap tingkat stress

Hasil Stres	Mean	SD	<i>p-value</i>
Pret-test	5,767	4,392	0,000
Post-test			

Berdasarkan tabel 4 diatas menjelaskan efek terapi dzikir terhadap tingkat stres, setelah diberikan perlakuan terapi dzikir tingkat stres responden mengalami penurunan dibuktikan dengan hasil *p value* $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh signifikan terapi dzikir terhadap tingkat stres pada santriwati Pondok Pesantren Wonosobo.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden penelitian antara umur 18-22 tahun, kondisi tersebut termasuk dalam masa dewasa awal sebagaimana yang dijelaskan oleh Suntrock (2011) masa dewasa awal berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun. Menurut Erikson dalam Putri (2019), masa dewasa awal adalah masa eksplorasi, integrasi, penemuan dan reproduksi yang merupakan masa banyak masalah dan penuh emosional, masa isolasi sosial, masa komitmen, masa ketergantungan, masa merubah nilai-nilai, kreativitas dan adaptasi terhadap gaya hidup baru. Selain permasalahan tersebut, responden juga menghadapi tantangan akademik yang dapat menimbulkan stres, baik di pesantren maupun di sekolah atau universitas. Keadaan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang diuraikan pada Tabel 2 di bawah ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress responden sebelum diberikan perlakuan terapi dzikir, responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 16 (83,3%) dan tingkat stres berat 5 (16,7%). Stres merupakan respon fisik, emosional atau psikologis individu ketika lingkungan berubah dan memerlukan adaptasi (Kemenkes RI, 2020). Stres yang dirasakan

siswa berasal dari padatnya aktivitas yang harus dilakukan, hafalan yang harus diingat, dan tuntutan-tuntutan lainnya yang harus dikerjakan. Banyak santri yang merasa tidak puas dan terbebani dengan aktivitas, peraturan, dan target yang ditetapkan di Pesantren (Masruroh, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress responden sesudah diberikan perlakuan terapi dzikir, responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 22 (73,3%) dan tingkat stres ringan 8 (26,7%). Stres mempunyai dampak fisik seperti insomnia, peningkatan denyut jantung, sakit kepala, merasa lelah, minat menurun, kurangnya sosialisasi, cenderung kesepian, menghindari ketemu dengan orang lain, dan malas-malasan. Dampak psikologis dari stres diwujudkan dalam bentuk rasa bingung, mudah lupa, kekhawatiran, ketakutan, kecemasan, kepanikan, mudah marah, mudah tersinggung, depresi, gelisah dan harga diri rendah (Musabiq, 2018). Oleh karenanya, perlu diberikan perlakuan untuk mengatasi stres salah satunya dengan pemberian terapi dzikir untuk menurunkan stres dibuktikan pada tabel 3 responden penelitian mengalami penurunan tingkat stress sesudah diberikan perlakuan terapi dzikir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan terapi dzikir

tingkat stres responden mengalami penurunan dibuktikan dengan hasil $p\text{ value } 0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh signifikan terapi dzikir terhadap tingkat stres pada santriwati. Pemberian intervensi dalam penelitian ini, peneliti meminta responden untuk memposisikan diri dengan nyaman dan tenang serta melakukan tarik napas dalam sehingga menjadi rileks. Selanjutnya, responden diminta untuk melafadzkan kalimat dzikir didalam hati dengan kalimat dzikir tasbeih 3 kali, tahmid 3 kali, takbir 3 kali, tahlil 3 kali, istighfar 3 kali, sholawat nabi 3 kali dan kalimat “yaa hayyu yaa qayyum birahmatika astaghits” sebanyak 21 kali setelah itu meminta responden untuk berdoa.

Terdapat beberapa artikel penelitian yang mendukung penelitian kami mengenai keefektifan terapi dzikir untuk mengatasi stress santri di Pondok Pesantren Wonosobo seperti penelitian Zubaidi (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan dzikir memberikan banyak manfaat yaitu ketenangan dan ketentraman hati, mendekatkan diri kepada Allah SWT dan terapi dzikir khususnya relaksasi dzikir, efektif dalam menurunkan stres santri di Pondok Pesantren Darun Najah Jepang, Mejobo, Kudus. Didukung penelitian yang dilakukan Santosa (2017) di Pondok Pesantren Al-Shighor mendapatkan hasil bahwa dzikir berpengaruh signifikan terhadap stres santri baru. Selain itu, penelitian lain di Rumah Tahfidz Z mengukur efektivitas pelatihan relaksasi dzikir untuk menurunkan stres santri, dengan hasil analisis data yang menunjukkan pengaruh signifikan (Yoga dan Ayu, 2019). Dari hasil penelitian ini dan didukung beberapa penelitian sebelumnya, memperkuat konsep bahwa dzikir bisa dipakai sebagai salah satu cara untuk menurunkan stres santri di lingkungan

Pesantren. Dzikir dapat membantu santri dalam mengatasi stres dikarenakan dengan berdzikir akan menstimulasi hormon endorfin yang ada di otak untuk disekresi menuju ke seluruh tubuh sehingga otot-otot menjadi rileks dan hati menjadi tenang.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir efektif untuk menurunkan tingkat stres dibuktikan dengan hasil $p\text{ value } 0,000$ artinya terdapat pengaruh signifikan terapi dzikir terhadap tingkat stres pada santriwati Pondok Pesantren Wonosobo. Pemberian terapi yang dilakukan dengan mengkombinasikan metode relaksasi pernafasan dengan unsur spiritual berupa ucapan yang membuat seseorang mengingat akan Tuhan atau dzikir merupakan salah satu cara berkomunikasi antara makhluk dengan Sang Khaliq (Allah SWT) yang dapat membantu individu untuk rileks dan menurunkan tingkat stres.

Daftar Pustaka

- Anggraieni, W. N. & Subandi, M. A. 2014. Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 6 (1):81–102.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Aryani, F. 2012. Stress Inoculation Training (SIT): Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar Siswa Menuju Generasi Unggul dan Berkarakter. Makalah Disajikan dalam *Konvensi Nasional Pendidikan Indonesia VII*, Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta, 31 Oktober-3 November.

- Bariyyah, K. 2013. Menurunkan Sress Akademik Siswa Dengan Teknik Cognitive-Behavioural Stress Management. *Proseding Kongres XII. Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia dan Seminar International Konseling*. Denpasar Bali, 14-16 November.
- Basuki, R., Yazid, N., Fath, M.F., 2023. Hubungan Kuantitas Puasa Sunnah Dengan Tingkat Stres Pada Santri Tingkat Akhir. *Jurnal Kedokteran Anatomica*. 6 (1) : 1-11.
- Kemenkes RI. 2020. Apakah yang dimaksud Stres itu?. URL: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infograhic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>. Diakses tanggal 7 Februari 2024.
- Khafifah, K.A., Hasanah, U., Zulfa, V., 2023. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*. 10:27–37. <https://doi.org/10.21009/jkkp.101.03>
- Masruroh, A. N. 2020. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Mekanisme Koping Stres Pada Remaja Di Pondok Pesantren KH Syamsuddin Durisawo Ponorogo. *Health Sciences Journal*. 63-72.
- Musabiq, S. 2018. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 20 (2): 74.
- Putri, Alifia Fernanda. 2019. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. 3 (2): 35-40.
- Renata, D., Nisa, A., Dachmiati, S. 2023. Deskripsi Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. *Jurnal Mercusuar*. 3 (1) : 1-8.
- Santosa, Dede. 2017. Pengaruh Terapi Spiritual Melalui Dzikir Terhadap Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Shighor Gedongan Cirebon. Tesis. IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- Santrock, J. W. 2011. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga. Jakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfa Beta. Jakarta.
- Wahyuningrum, S., R., Putri, A., P., Jamaluddin, M. 2021. Pre-Experimental Design Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training dalam Peningkatan Keterampilan Komunikasi Siswa di SMK Kesehatan Nusantara. *Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam*. 18:14-28.
- Yani, A. L. & Retnowuni, A. 2023. Efektifitas Terapi SHG (Self Help Group) dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Santri Menghadapi Ujian Akhir Pondok. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*. 13 (2) : 76–83.
- Yoga, A.R. & Ayu, K.H.S. 2019. Pelatihan Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Stres Santri Rumah Tahfidz “Z”. *Jurnal Psikologi*. 2 : 8-9.
- Zubaidi, A. 2023. *Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan Jiwa Santri*. URL: <http://repository.iainkudus.ac.id/id/eprint/10667>. Diakses tanggal 16 Februari 2024.