



Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Yuda Syahputra

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Pengembangan Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif dengan Relaksasi Murattal Al-Qur'an untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa

Julianne Kamelia Riza

Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al Urwatul Wutsqo Jombang

Article History

Received : 06 November 2023

Revised : 06 Januari 2024

Accepted : 24 Maret 2024

How to cite this article (APA 6th)

Riza, J. K. (2024). Pengembangan Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif dengan Relaksasi Murattal Al-Qur'an untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Psychocentrum Review*, 6(1), 39–51. DOI: 10.26539/pcr.612292The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.612292>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Julianne Kamelia Riza, mila@stituwjombang.ac.id, Jombang, Indonesia

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE

Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Riza, J. K. (2024)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Pengembangan Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif dengan Relaksasi Murattal Al-Qur'an untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa

Julianne Kamelia Riza

Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengembangkan panduan konseling bagi konselor perguruan tinggi dalam membantu mereduksi kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Menggunakan Metode Penelitian dan Pengembangan dari Borg dan Gall yang terbagi menjadi tiga tahap; mengidentifikasi kebutuhan, menyusun prototipe produk, dan validasi ahli. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan akademik dan lembar penilaian ahli yang dianalisis dengan menggunakan keandalan inter rater dari Aiken. Hasil penilaian ahli menunjukkan bahwa panduan konseling ini memiliki nilai indeks validitas = 0.812037 yang termasuk kategori tinggi, atau dengan kata lain modul panduan konseling kelompok dengan Restrukturisasi Kognitif dan Relaksasi Murattal Al-Qur'an untuk mereduksi kecemasan akademik yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan sebagai instrumen dalam memberikan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan skripsi.

Keywords: Restrukturisasi Kognitif; Relaksasi; Murattal Al-Qur'an; Kecemasan Akademik

Correspondence author: Julianne Kamelia Riza, mila@stituwjombang.ac.id, Jombang, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Skripsi adalah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa strata satu yang berada di semester akhir sebagai salah satu prasyarat lulus perguruan tinggi di Indonesia. Menurut (Dede et al., 2022) skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa berdasarkan hasil penelitian, pengembangan terhadap suatu masalah, atau kajian kepustakaan. Penyusunan skripsi merupakan proses belajar yang berlangsung secara individual dan menuntut mahasiswa untuk belajar mandiri. Namun, berdasarkan kajian literatur banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi, yang ditandai dengan rasa takut dievaluasi, kehabisan ide, dan anggapan bahwa mereka tidak mampu menulis (Lakuana & Anisa, 2022; Majdi & Mulyana, 2023; Sari & Fakhruddiana, 2019; Wakhyudin & Putri, 2020).

Studi pendahuluan dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al Urwatul Wutsqo (berikutnya disingkat STIT UW Jombang) pada semester genap tahun akademik 2022/2023, menunjukkan bahwa 25 orang mahasiswa semester akhir (26,9%) sudah menyelesaikan skripsi, sementara 69 orang lainnya (73,1%) belum menyelesaikan. Berdasarkan hasil wawancara sejumlah mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa takut pada skripsi, menurut mereka skripsi bukanlah mata kuliah yang mudah dan menyenangkan, beberapa bahkan beranggapan bahwa skripsi itu menyeramkan. Sebagian mahasiswa merasa bahwa bertemu dan berinteraksi

dengan dosen pembimbing adalah sebuah hal yang menakutkan, sehingga mereka jarang datang ke kampus untuk berkonsultasi. Mahasiswa mengemukakan beberapa alasan mengapa mereka menunda atau berhenti mengerjakan skripsi; diantaranya yaitu merasa kecewa karena judul skripsi yang berulang kali ditolak, revisi yang terlalu banyak dan membingungkan, kurang memahami metodologi penelitian, serta kekhawatiran mengikuti seminar proposal dan sidang ujian skripsi. Kondisi ini juga ditemukan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh [Diasti & Mbato \(2020\)](#); [Dwihandini et al. \(2013\)](#); [Fatsah et al. \(2020\)](#); [Karjono \(2020\)](#); [Lestari \(2020\)](#); dan [Maharani et al. \(2022\)](#).

Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan akademik dapat menyebabkan prestasi akademik menurun ([Mirawdali et al., 2018](#); [Weda & Sakti, 2018](#)). Selain itu, kecemasan akademik juga dapat menyebabkan perilaku menghindari tugas yang pada gilirannya mengganggu keberhasilan belajar dan menghalangi peluang individu untuk mengembangkan diri. Kecemasan akademik juga dapat menyebabkan gangguan fisiologis seperti sakit kepala, sakit perut, mudah berkeringat, dan jantung yang berdetak lebih cepat ([Ifdil, 2022](#)). Menurut [Khesht-Masjedi et al. \(2019\)](#) dan [Weda & Sakti \(2018\)](#) jika tidak segera ditangani atau sebaliknya malah dipersepsi terlalu berlebihan, kecemasan akademik bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Berikutnya [Wathelet et al. \(2020\)](#) menyatakan bahwa dalam jangka waktu yang panjang, kecemasan akademik dapat menyebabkan stress, depresi, dan masalah kesehatan mental lain yang bisa memengaruhi kesejahteraan psikis dan prestasi akademik. Hasil riset lainnya juga menemukan bahwa kecemasan akademik menyebabkan *self-image* yang negatif dan memicu perilaku bunuh diri ([Liu et al., 2019](#); [Yi et al., 2022](#); [Rahman et al., 2022](#)).

Seorang mahasiswa semester akhir di sebuah universitas negeri di kota Malang melompat dari jembatan Sungai Brantas karena khawatir tidak bisa menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya ([Rahma, 2021](#)). Pada Januari 2023 di Jakarta Barat, seorang mahasiswa semester akhir yang baru saja melaksanakan ujian skripsi, ditemukan tewas setelah melompat dari lantai empat sebuah gedung. Pada bulan Maret 2023, seorang mahasiswa dari sebuah perguruan tinggi di Jambi ditemukan gantung diri di rumah kontrakan dengan alasan yang sama ([Hidayat, 2023](#)).

Berbagai pikiran-pikiran terkait ketakutan mahasiswa dalam pengerjaan skripsi menjadi penyebab timbulnya kecemasan yang berujung pada depresi dan gejala psikologis lainnya ([Budiyanti & Raihana, 2022](#); [Fauzia, 2022](#); [Mulyana et al., 2022](#)). Menurut [Zeidner \(2014\)](#) Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan keterangsangan fisik, perasaan tidak menyenangkan, dan ketakutan akan sesuatu yang buruk terjadi. Kecemasan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi termasuk dalam kecemasan akademik, karena skripsi merupakan kegiatan akademik yang harus ditempuh mahasiswa semester akhir supaya bisa lulus. [Ottens \(1991\)](#) menyatakan bahwa kecemasan akademik terdiri dari pola yang mengganggu pikiran, respon fisik, dan perilaku yang menyebabkan kekhawatiran tentang kemungkinan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademik.

[Zeidner \(2014\)](#) menjelaskan bahwa gejala kecemasan terdiri dari respon perilaku, kognitif, dan afektif. Gejala afektif yang dirasakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi secara di antaranya adalah perasaan kecewa akibat dosen yang sulit ditemui, merasa pesimis, dan mudah marah ([Fauzia, 2022](#); [Situngkir et al., 2022](#)). Menurunnya nafsu makan, sakit perut, sakit pinggang, migrain, sariawan, sulit berkonsentrasi, mata tegang, susah tidur, dan gemetar saat melakukan konsultasi adalah gejala fisik yang paling umum ([Saraswati et al., 2021](#); [Syafri et al., 2021](#)). Sedangkan gejala gangguan perilaku yang sering terjadi adalah banyak menghabiskan waktu mengerjakan hal-hal yang tidak bermanfaat, seperti merokok, menonton TV. Selain itu individu biasanya juga cenderung menjadi pendiam dan malas berinteraksi dengan lingkungan ([Budiyanti & Raihana, 2022](#); [Ompusunggu, 2022](#)).

Berbagai penelitian di Indonesia terkait kecemasan akademik mahasiswa dalam pengerjaan skripsi masih bersifat korelasional sebagai dasar untuk peneliti lanjutan dalam memberikan intervensi konseling yang tepat ([Budiyanti & Raihana, 2022](#); [Fauzia, 2022](#); [Liu et al., 2019](#); [Maharani et al., 2022](#); [Ompusunggu, 2022](#)). Terdapat penelitian dari ([Situmorang, 2017](#)) yang menyatakan bahwa kecemasan akademik terhadap skripsi pada mahasiswa dapat

ditandai dengan konseling kognitif behavior dengan musik. Namun penelitian tersebut masih terbukti secara teoritik, perlu dilakukan penelitian empiris untuk mengetahui dampaknya. Berdasarkan potensi dan kelemahan penelitian terdahulu, diperlukan sebuah panduan yang teruji secara empiris dalam mereduksi kecemasan akademik mahasiswa selama menulis skripsi. Penyusunan panduan konseling akan lebih efektif jika dapat mempertimbangkan aspek budaya konseli (Ponterotto et al., 2000; Sue & Sue, 1981; Yusuf, 2016).

Merujuk pada hasil penelitian (Budiyanti & Raihana, 2022; Maharani et al., 2022; Situngkir et al., 2022; Yi et al., 2022), bahwa mahasiswa dengan kecemasan akademik tinggi mengalami distorsi kognitif terkait dengan kegagalannya dalam akademik. Distorsi kognitif ini berasal dari keyakinan dasar (*core belief*) tentang diri mereka sendiri, yang merupakan keyakinan bahwa mereka tidak memiliki kemampuan akademis yang memadai. Keyakinan ini berasal dari pengalaman atau kejadian yang pernah mereka alami sebelumnya (Beck, et al., 2015; Corey, 2017; Jacobs, et al., 2016; Situmorang, 2017). Atas dasar tersebut intervensi yang dilakukan akan lebih cocok menggunakan pendekatan konseling Kognitif Perilaku dengan setting kelompok (Jacobs et al., 2016).

Merujuk pada penelitian terdahulu bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu meredakan stress akademik (Aminullah et al., 2018; Anisanti, 2020; Nurmalasari et al., 2016; Rahmawati, W. K., 2016), meningkatkan harga diri peserta didik (Apriatama et al., 2022; Kognitif & Diri, 2017), meningkatkan efikasi diri performansi akademik (Fatimah et al., 2021; Manuardi, 2018; Septian & Manuardi, 2021), mengatasi kejenuhan belajar (Utami & Islam, 2017), dan meningkatkan *endurance* siswa (Jannah et al., 2019). Teknik restrukturisasi kognitif adalah sebuah cara untuk menemukan dan mengevaluasi kondisi kognisi seseorang, dengan memahami dampak pikiran negatif pada perilaku, dan belajar menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis, tepat, dan adaptif (Beck et al., 2015; Corey, 2017).

Selain Rekonstruksi Kognitif, teknik relaksasi telah terbukti bermanfaat untuk meningkatkan regulasi emosi (Fitriani & Alsa, 2015; Fajri et al., 2023), menurunkan stress akademik (Edison et al. 2023; Karneli et al., 2019; Manansingh et al., 2019; Suyono et al., 2016), dan mengatasi kejenuhan belajar (Ningsih, 2016). Hal tersebut sejalan dengan kemanjuran penggunaan murattal Qur'an yang dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan yang berlebihan, dan meningkatkan kepuasan hidup (Desnahayati et al., 2021; Sari & Asiva, 2019; Sutrisno, 2018). Oleh karena itu penggabungan teknik relaksasi dengan media murattal Qur'an diprediksi mampu mengatasi kecemasan akademik terkait pengerjaan skripsi pada mahasiswa dengan latar belakang pendidikan islam.

Dalam rangka menurunkan kecemasan akademik tersebut dibutuhkan sebuah modul yang dapat digunakan dalam memberikan layanan konseling kepada mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan akademik dalam mengerjakan skripsi. Modul yang dikembangkan berupa panduan konseling kelompok berbasis Konseling Kognitif Perilaku yang digunakan konselor dalam membantu mahasiswa menurunkan kecemasan akademiknya, dengan memperhatikan kriteria kejelasan, kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kemenarikan. Berdasarkan penjelasan tersebut, tujuan penelitian ini adalah menyusun dan menguji akseptabilitas panduan konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif dan teknik Relaksasi Murattal al-Qur'an dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain Penelitian dan Pengembangan (*Research & Development*) yang mengadopsi tiga tahapan dari (Gall et al., 2007), yaitu: (1) mengidentifikasi kebutuhan, yaitu tingkat kecemasan akademik mahasiswa yang menjadi dasar penyusunan rancangan produk; (2) menyusun prototipe produk panduan konseling kelompok

untuk mereduksi kecemasan akademik mahasiswa; dan (3) validasi oleh ahli Bimbingan dan Konseling.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 125 mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam dan Manajemen Pendidikan Islam STIT UW Jombang yang sedang mengerjakan skripsi pada semester genap tahun akademik 2022/2023. Sedangkan penilaian ahli dilaksanakan oleh tiga ahli dalam bidang Bimbingan dan Konseling; Dr. Diniy Hidayatur Rahman, S. Pd., M. Pd dari Universitas Negeri Malang, Dr. Idat Muqodas, S. Pd., M.Pd dari Universitas Pendidikan Indonesia, dan Dr. Ribut Purwaningrum, S. Pd., M. Pd. Dari Universitas Negeri Sebelas Maret.

Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan akademik yang terdiri dari 23 item valid dan memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi yaitu 0,885. Sedangkan untuk menilai kelayakan produk, peneliti menggunakan lembar penilaian ahli yang dianalisis dengan menggunakan keandalan inter rater dari Aiken.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dan kualitatif. Analisis data kuantitatif dilakukan secara statistik dan deskriptif menggunakan SPSS pada data instrumen skala untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik mahasiswa dalam rentang tingkat tinggi, sedang, maupun rendah. Sedangkan untuk mendeskripsikan kelayakan produk, peneliti menggunakan analisis indeks (Aiken, 1985). Analisis data kualitatif dilakukan terhadap komentar, saran, dan masukan dari para ahli dalam bidang Bimbingan dan Konseling terhadap prototipe produk.

Hasil

Hasil penelitian diuraikan sebagai berikut: (1) tingkat kecemasan akademik mahasiswa; (2) rancangan hipotetis produk, yaitu buku panduan konseling kelompok dengan Restrukturisasi Kognitif dan Relaksasi Murattal Al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan akademik mahasiswa; dan (3) kelayakan produk.

Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa

Hasil analisis menunjukkan bahwa 22 orang mahasiswa memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi. Hasil analisis disajikan pada tabel 1, sedangkan rentang skor kategorisasi hasil skala kecemasan akademik ditampilkan dalam tabel 2.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

No.	Nama	Skor Pre Test	Kategori
1	DRS	65	Tinggi
2	KM	63	Tinggi
3	PAB	69	Tinggi
4	RFS	65	Tinggi
5	NS	66	Tinggi
6	HM	69	Tinggi
7	MAZ	62	Tinggi
8	SB	65	Tinggi
9	AZL	61	Tinggi
10	AS	67	Tinggi
11	IS	61	Tinggi

No.	Nama	Skor Pre Test	Kategori
	<i>Mean</i>		65
	<i>Median</i>		65
	<i>Standar Deviasi</i>		3

Tabel 2. Rentang Skor Skala Kecemasan Akademik

SKOR	KATEGORI
61 - 92	Tinggi
31 - 60	Sedang
1 - 30	Rendah

Tabel 1 menunjukkan gambaran umum kondisi kecemasan akademik mahasiswa sebelum layanan konseling kelompok dengan Restrukturisasi Kognitif dan Relaksasi Murattal Al-Qur'an. Skor rata-rata mereka adalah 65 dan termasuk dalam kategori tinggi, dengan standar deviasi 3. Mahasiswa yang memiliki skor kecemasan akademik tinggi menunjukkan pola kecemasan yang dapat menyebabkan aktivitas mental seperti rasa khawatir, dialog diri negatif, dan pengertian diri yang salah mengenai kecemasan. Mereka juga berpotensi menunjukkan perilaku prokrastinasi dan terlalu berlebihan, atau terlalu cermat.

Rancangan Hipotetis

Panduan konseling kelompok dengan Rekonstruksi Kognitif dan Relaksasi Murattal Al-Qur'an dikembangkan berdasarkan pendekatan kognitif perilaku, sebuah intervensi yang mengkombinasikan pendekatan kelompok kognitif dan perilaku untuk menangani masalah psikologi. Menurut Beck et al. (2015) konseling kognitif perilaku bertujuan untuk mengubah persepsi konseli terhadap dirinya melalui modifikasi perilaku, emosi, dan reaksi fisik. Teknik konseling kognitif perilaku yang digunakan dalam panduan ini adalah teknik Restrukturisasi Kognitif yang dipadukan dengan teknik relaksasi, dan dibantu dengan media murattal Al-Qur'an. Panduan konseling ini berisi: (1) pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang, tujuan penyusunan, sasaran pengguna, peserta konseling, peran konselor, dan konseli; (2) konsep dasar, terdiri dari konseling kelompok kognitif perilaku, restrukturisasi kognitif, relaksasi murattal Al-Qur'an, dan konseling kelompok dengan restrukturisasi kognitif dan relaksasi murattal Al-Qur'an; (3) prosedur pelaksanaan; dan (4) skenario konseling.

Prosedur pelaksanaan konseling konseling kelompok restrukturisasi kognitif dengan relaksasi Murattal Al-Qur'an dilaksanakan dalam tiga tahap; tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir (Corey, 2017). Dalam tahap kerja ini kegiatan konseling dilaksanakan mengikuti tahapan teknik Rekonstruksi Kognitif dan Relaksasi Murattal Al-Qur'an. Teknik Restrukturisasi Kognitif memiliki tujuh langkah (Dobson & Dobson, 2018) yakni (a) Asesmen dan Diagnosa, (b) Identifikasi pikiran negatif, (c) Monitor pikiran melalui *thought record*, (d) Intervensi pikiran negatif menjadi pikiran positif, (e) Memindahkan *self-defeating thought* menjadi *coping thought*, (f) Pengenalan dan praktik *positive self-statements* dan *positive reinforcing*, dan (g) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Sedangkan tahapan teknik Relaksasi Murattal Al-Qur'an mengikuti 7 langkah Cormier et al. (2009); (a) rasional, (b) petunjuk berpakaian, (c) menciptakan kondisi yang nyaman, pada tahap ini diputarkan audio Murattal Al-Qur'an untuk lebih memberikan kenyamanan bagi konseli, (d) pemberian contoh oleh konselor, (e) petunjuk relaksasi, (f) penilaian, dan (g) pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Semua tahapan konseling tersebut diterapkan dalam setiap sesi untuk memberikan intervensi

sesuai dengan indikator kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Ottens (1991). Layanan konseling kelompok dengan restrukturisasi kognitif dan relaksasi murattal Al-Qur'an dilaksanakan selama tujuh sesi dengan durasi 60-120 menit setiap sesinya.

Kelayakan Panduan Konseling Kelompok dengan Restrukturisasi Kognitif dan Relaksasi Murattal Al-Qur'an untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa

Validasi ahli bertujuan untuk mengevaluasi akseptabilitas panduan konseling kelompok dengan Restrukturisasi Kognitif dan Relaksasi Murattal Al-Qur'an, yang terdiri dari aspek kejelasan, kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kemenarikan. Uji ahli dilakukan oleh ahli dalam bidang konseling yang memiliki kompetensi untuk melakukan evaluasi tingkat akseptabilitas panduan konseling. Validator pertama adalah Dr. Diniy Hidayatur Rahman, S. Pd., M. Pd dari Universitas Negeri Malang; kedua Dr. Idat Muqodas, S. Pd., M. Pd dari Universitas Pendidikan Indonesia; dan yang ketiga Dr. Ribut Purwaningrum, S. Pd., M. Pd dari Universitas Sebelas Maret. Para validator melakukan penilaian dengan mengisi instrumen skala yang terdiri dari beberapa pilihan. Nilai 1 menunjukkan interpretasi Sangat Kurang Jelas, nilai 2 menunjukkan interpretasi Tidak Jelas, nilai 3 menunjukkan interpretasi Jelas, dan nilai 4 menunjukkan interpretasi Sangat Jelas. Untuk melakukan analisis data kuantitatif, peneliti menggunakan teknik analisis kesepakatan *rater* Aiken (1985). Keputusan ini digunakan untuk mengevaluasi kesepakatan *rater* terhadap kelayakan panduan. Tabel 3 menunjukkan interpretasi hasil, dan tabel 4 menampilkan elemen dan komponen yang dievaluasi oleh ahli, bersama dengan nilai skornya.

Tabel 3. Kategori Indeks Kesepakatan Rater Aiken

Indeks Kesepakatan Rater	Kategori
0,81 – 1,00	Tinggi
0,41 – 0,80	Sedang
0,00 – 0,40	Rendah

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Validasi dari Ahli Konseling

Aspek	Ahli BK			Skor Indeks Validitas	Interpretasi
	Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3		
Kejelasan (<i>Relevance</i>)	26	31	22	0,763889	Sedang
Kegunaan (<i>Efficiency</i>)	17	20	18	0,888889	Tinggi
Kelayakan (<i>Effectiveness</i>)	13	15	13	0,805556	Tinggi
Ketepatan (<i>Impact</i>)	12	16	11	0,75	Sedang
Kemenarikan (<i>Attractiveness</i>)	24	22	18	0,851852	Tinggi
Total	92	104	82	0,812037	Tinggi

Tabel 4 menunjukkan bahwa panduan konseling kelompok ini dinilai memiliki relevansi yang cukup baik, dengan aspek kejelasan memperoleh nilai rata-rata 0.76 dan termasuk dalam tingkat validitas sedang. Aspek kegunaan memperoleh nilai rata-rata 0.89, yang menunjukkan bahwa panduan ini sangat efisien. Selanjutnya, para validator memberikan skor rata-rata 0.8 untuk aspek kelayakan. Untuk aspek ketepatan mendapatkan nilai 0.75, dan dari segi kemenarikan para ahli memberikan nilai 0.85 yang artinya kemas panduan ini dinilai sangat menarik oleh para ahli. Secara keseluruhan, panduan konseling kelompok dengan Restrukturisasi Kognitif dan Relaksasi Murattal Al-Qur'an memiliki rata-rata indeks sebesar 0.812037, yang menempatkannya dalam kategori validitas tinggi.

Selain data kuantitatif, peneliti juga menyajikan data kualitatif berupa pendapat, masukan, dan rekomendasi untuk perbaikan yang didapatkan dari diskusi dengan para validator. Tabel 5 menunjukkan bagaimana panduan konseling kelompok ini telah diperbarui. Kedua hasil analisis ini menunjukkan bahwa panduan ini layak digunakan oleh konselor perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik saat mengerjakan skripsi.

Tabel 3. Penilaian Kualitatif Validasi Ahli Konseling

Ahli	Penilaian
	Saran tertulis:
1	1 Merevisi judul panduan
	2 Memperjelas tujuan penyusunan panduan
	3 Memperjelas tahap konseling kelompok
	4 Menjelaskan kedudukan Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Relaksasi Murattal Al-Qur'an dalam Konseling Kognitif Perilaku
	5 Merevisi prosedur pelaksanaan konseling
	6 Merevisi skenario dalam prosedur pelaksanaan konseling
	Saran tertulis:
2	1 Memperjelas kompetensi konselor
	2 Validator memberikan saran rincian kompetensi konselor
	3 Validator memberikan saran uji keterbacaan dan memperbaiki lay out

Untuk memperoleh pilihan Murattal yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, peneliti menerima masukan dari ahli Qiroatul Qur'an bernama Rofi'atul Muna, S. Pd., M. Ag, ditampilkan dalam tabel 6.

Tabel 6. Rekomendasi Murattal Al-Qur'an dari Ahli

No	Qori'	Surat	Alasan
1	Syaikh Mishari al-Afasy	Faathir	Dibawakan dengan Naghham Jiharkah yang memiliki karakteristik khidmat dan khususy' Dilantunkan dalam Naghham Bayyati, Nahawand, dan Hijaz, dengan tempo sedang, pembawaan suara yang variatif, dan suara mendayu-dayu sehingga dapat menimbulkan sensasi emosi yang beragam
2	Syaikh Mishari al-Afasy	Maryam	Dilantunkan dengan Naghham Bayyati yang lembut dan penuh penghayatan, serta ditambah dengan tempo bacaan lambat ke sedang dengan volume suara yang tenang
3	Syekh Bandar Balillah	Ali Imran	Dilantunkan dengan Naghham Jiharkah yang mempunyai karakter khas syahdu dan menenangkan hati
4	Syekh Bandar Balillah	An-Nisa'	

Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan penilaian ahli dalam bidang Bimbingan dan Konseling, modul panduan konseling kelompok dengan Restrukturisasi Kognitif dan Relaksasi Murattal Al-Qur'an termasuk dalam kategori layak digunakan untuk membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Panduan konseling ini merujuk karakteristik kecemasan akademik dari Ottens (1991) sebagai tema panduan dalam setiap sesi. Karakteristik kecemasan akademik terdiri dari empat hal, yaitu: pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian ke arah yang salah, tekanan fisiologis, dan perilaku yang tidak sesuai.

Panduan konseling kelompok ini dikembangkan berdasarkan perspektif kognitif perilaku, dimana kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dipandang sebagai salah satu jenis distorsi kognitif yang disebabkan oleh pikiran negatif terhadap skripsi, sehingga menimbulkan keyakinan dan pemikiran yang salah tentang diri dan lingkungannya (Beck et al., 2015). Panduan ini terdiri dari tujuh tahapan dalam teknik restrukturisasi kognitif. Ini dapat membantu mahasiswa memperbaiki pikiran negatif yang berkaitan dengan skripsi yang menyebabkan kecemasan dan menggantinya dengan pikiran yang lebih sehat, yang memungkinkan mereka untuk berperilaku lebih produktif dan efektif saat menyelesaikan skripsi (Dobson & Dobson, 2018). Pada tahap pertama, yaitu asesmen dan diagnosa, konselor mengidentifikasi faktor pemicu kecemasan beserta gejala yang menyertai. Kemudian pada tahap kedua konselor membantu konseli menyadari pikiran negatifnya terkait skripsi melalui introspeksi dan refleksi, serta mendokumentasikannya dalam *thought record* (tahap ketiga).

Pada tahap keempat konselor membantu konseli mengubah pikiran negatif terkait skripsi, kemudian memindahkan pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif, serta berlatih untuk menerapkannya. Pada tahap kelima konselor menjelaskan tentang penggunaan pernyataan positif, kemudian meminta konseli untuk menyusun dan berlatih menggunakannya. Pada tahap terakhir konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk menerapkan prosedur konseling yang sudah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, mendiskusikan pekerjaan rumah, meminta konseli melakukan pencatatan kegiatan ke dalam *thought record*, dan menyusun *follow up*. Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecemasan akademik ditunjukkan oleh sejumlah riset yang telah dilakukan Makhmudah et al. (2019), Ugwuanyi et al. (2020), dan Luzanil & Menaldi (2022).

Teknik kedua yang digunakan dalam panduan konseling ini adalah Relaksasi. Ottens (1991) menyarankan relaksasi sebagai cara untuk mengatasi penyebab kecemasan akademik seperti perfeksionisme, dialog diri yang salah, serta pengharapan yang tidak realistis. Selain mengalami ketegangan fisik dan psikologis, siswa yang mengalami kecemasan akademik tinggi juga sering mengalami tekanan darah tinggi. Teknik relaksasi dapat membantu menurunkan tekanan darah, frekuensi kerja jantung dan ketegangan otot, meningkatkan konsentrasi, kebugaran, dan kemampuan untuk menghadapi stres. Teknik relaksasi juga efektif digunakan untuk meredakan ketegangan, memberikan efek ketenangan, mengurangi emosi negatif, dan meningkatkan pola pikir yang lebih positif (Gangadharan & Madani, 2018; Syifa et al., 2019; Rout & Rout, 2002; Suyono et al., 2016). Manansingh (2019) dan Nurlela & Jannati (2019) menambahkan bahwa teknik ini berhasil mengurangi stres, depresi, dan kecemasan akademik siswa yang menghadapi ujian.

Dalam panduan konseling kelompok ini, teknik relaksasi dimodifikasi dengan Murattal Al-Qur'an. Menurut beberapa penelitian, mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an bisa membantu menurunkan tekanan darah, dan memicu jantung untuk mengeluarkan beberapa hormon dan zat kimia yang berguna untuk mengurangi detak jantung dan membuat individu merasa lebih santai (Nayef & Wahab, 2018). Mendengarkan Al-Qur'an juga dapat menurunkan tingkat hormon kortisol, yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi (Saleem & Saleem, 2021). Dalam kajian sains, gelombang *alpha* yang dihasilkan oleh lantunan ayat Al-Qur'an dapat merelaksasi dan menstabilkan perilaku serta mengoptimalkan fungsi sistem syaraf pusat (Al-Galal & Fakhri Taha Alshaihli, 2017; Razafindrasata et al., 2019; Tumiran et al., 2013). Pemilihan memperdengarkan Murattal Al-Qur'an dalam relaksasi juga sangat tepat karena subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa muslim yang sebagian besar tinggal di pesantren, sehingga sudah sangat familiar dengan Al-Qur'an. Hal ini mendukung temuan penelitian sebelumnya (Ponterotto et al., 2000; Sue & Sue, 1981; Yusuf, 2016) yang menunjukkan bahwa intervensi konseling mencapai hasil yang lebih baik ketika mempertimbangkan elemen budaya konseli.

Menurut hasil penilaian dari tiga ahli dalam bidang Bimbingan dan Konseling, kombinasi teknik restrukturisasi kognitif dengan relaksasi Murattal Al-Qur'an dalam panduan konseling kelompok ini mendapatkan total skor indeks validitas sebesar 0.812 yang termasuk dalam

kategori tinggi, dengan kata lain panduan konseling ini mempunyai nilai kejelasan, kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kemenarikan yang baik untuk digunakan oleh konselor perguruan tinggi sebagai panduan dalam kegiatan konseling kelompok untuk membantu menurunkan kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sebagaimana hasil penelitian pada umumnya, produk penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Penggunaan ayat Al-Qur'an dalam penelitian ini masih terbatas hanya untuk didengarkan saja iramanya, belum pada penggunaan isi kandungan yang seharusnya juga bisa dimanfaatkan baik sebagai konten dalam penerapan teknik restrukturisasi kognitif, maupun dalam teknik relaksasi. Banyak aspek dari Al-Qur'an seperti doa-doa, kisah-kisah teladan, dan ayat-ayat hikmah di dalamnya yang bisa dieksplorasi lebih dalam dan dipergunakan untuk membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik.

Simpulan

Berdasarkan penilaian kelayakan produk dapat disimpulkan bahwa modul panduan konseling kelompok dengan Restrukturisasi Kognitif dan Relaksasi Murattal Al-Qur'an yang dikembangkan layak dan dapat digunakan oleh konselor perguruan tinggi sebagai panduan dalam memberikan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Peneliti merekomendasikan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi pemanfaatan ayat Al-Qur'an lebih dari sekedar memperdengarkan irama bacaannya saja, tapi juga menggunakan isi kandungan ayat, kisah-kisah teladan, dan doa-doa di dalam Al-Qur'an untuk dimasukkan sebagai konten baik dalam aplikasi teknik Restrukturisasi Kognitif maupun relaksasi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada mahasiswa STIT Al Urwatul Wutsqo Jombang yang telah berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Penghargaan setinggi-tingginya juga kami haturkan kepada para validator terhormat yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membaca, memberikan masukan, dan penilaian terhadap panduan konseling ini.

Referensi

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142.
- Al-Galal, S. A., & Fakhri Taha Alshaikhli, I. (2017). Analyzing Brainwaves While Listening To Quranic Recitation Compared With Listening To Music Based on EEG Signals. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.31436/ijpcc.v3i1.43>
- Aminullah, A., Ramli, M., & Hidayah, N. (2018). Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Problem Based Coping Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa: Studi Komparatif. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 3(2), 139–150.
- Anisanti, M. D. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 89–94.
- Apriatama, D., Romiaty, R., Al Idha, S., Anisah, W. N., & Maulida, R. (2022). Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Santri. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6281–6288.
- Beck, Aaron T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders*. Guilford Publications.

- Budiyanti, D. E., & Raihana, P. A. (2022). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Corey, Gerarld. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Australia: Cengage Learning.
- Cormier, L. S., Nurius, P., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Dede, E. V. B., Mola, S. A. S., & Nabuasa, Y. Y. (2022). Implementasi Hamilton Anxiety Rating Scale untuk Mendiagnosis Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi. *J-ICON: Jurnal Komputer Dan Informatika*, 10(1), 55–64.
- Desnahayati, F. Y., Aulya, Y., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 7(2), 207–216.
- Diasti, K. S., & Mbato, C. L. (2020). Exploring Undergraduate Students' Motivation-regulation Strategies in Thesis Writing. *Language Circle: Journal of Language and Literature*, 14(2), 176–183.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. Guilford publications.
- Dwihandini, L. A., Marhaeni, A. A. I. N., & Suarnajaya, I. W. (2013). The Analysis of the Factors Affecting Undergraduate Students' Difficulties in Writing Thesis in the English Department of Mahasaraswati University. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Bahasa Indonesia*, 2.
- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekonstruktivisasi Kognitif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
- Fajri, N., Syahputra, Y., Karisma, S. P., & Ifdil, I. (2023). Navigating Academic Challenges: Self-Regulated Learning Analysis of Academic Procrastination Students. *KONSELOR*, 12(2), 65-73.
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Konseling Kognitif-Behavioral: Suatu Pendekatan Berbantuan E-Counseling IKIP Siliwangi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Performa Akademik. *QUANTA*, 5(3), 87–94.
- Fatsah, H., Ashrafiany, N. A., & Basalama, N. (2020). The Students' Writing Difficulties in Writing an Essay Based on Cognitive Process. *Lingua*, 16(1), 61–69.
- Fauzia, U. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 147–156.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015a). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 149–162.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015b). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *E-Jurnal Gama Jpp*, 1(3), 149–162.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2007). *Educational research: An introduction* (8. Utg.). *AE Burvikovs, Red.) USA: Pearson*.
- Gangadharan, M. P., & Madani, M. A. H. (2018). Effectiveness of progressive muscle relaxation techniques on depression, anxiety and stress among undergraduate nursing students. *Int J Health Sci Res*, 8(2), 155–163.
- Hidayat. (2023). Depresi karena Skripsi, Mahasiswa di Jambi Gantung Diri. *Merdeka.Com*.
- Ifdil, I., Lela, L., Syahputra, Y., Fitria, L., Zola, N., Fadli, R. P., ... & Amalianita, B. (2022). Academic Stress Among Male and Female Students After the Covid-19

- Pandemic. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(3).
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2016). *Group counseling: Strategies and skills*. United States of America: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Jannah, K., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2019). Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa. *Psychocentrum Review*, 1(2), 59–68. <https://doi.org/10.30998/pcr.1279>
- Karjono, J. C. S. (2020). Coherence in Thesis Proposal Writings of Undergraduate Students. *JELLT (Journal of English Language and Language Teaching)*, 4(1), 17–30.
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47.
- Khesht-Masjedi, M. F., Shokrgozar, S., Abdollahi, E., Habibi, B., Asghari, T., Ofoghi, R. S., & Pazhooman, S. (2019). The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(3), 799.
- Kognitif, T. R., & Diri, H. (2017). *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung Rika Damayanti, Puti Ami Nurjannah*. 03(2), 219–232.
- Lakuana, N., & Anisa, N. (2022). Analysis Of Students' Words Mistake In Skripsi Examination. *Babasal English Education Journal*, 3(1), 8–17.
- Lestari, D. M. (2020). An Analysis of Students' Difficulties in Writing Undergraduate Thesis at English Education Program of Muhammadiyah University of Bengkulu. *Journal of English Education and Applied Linguistics*, 9(1), 17–29.
- Liu, C., Wang, L., Qi, R., Wang, W., Jia, S., Shang, D., ... Yan, S. (2019). Prevalence and associated factors of depression and anxiety among doctoral students: The mediating effect of mentoring relationships on the association between research self-efficacy and depression/anxiety. *Psychology Research and Behavior Management*, 195–208.
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2022). Efektivitas terapi kelompok kognitif perilaku untuk menangani kecemasan akademik pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 94–115.
- Maharani, F. A., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2022). The correlation of peer social support with anxiety levels of students working on undergraduate thesis at the faculty of nursing, University of Jember. *Nursing and Health Science Journal (NHSJ)*, 2(1), 56–62.
- Majdi, M. Z. Z., & Mulyana, S. (2023). Hubungan antara Kecemasan dan Kecanduan Internet dengan Insomnia pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 53–64.
- Makhmudah, A. N. L., Wibowo, M. E., & Awalya, A. (2019). Cognitive Behavior Group Counseling with Cognitive Restructuring and Problem Solving Techniques to Reduce Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 174–181.
- Manansingh, S., Tatum, S. L., & Morote, E.-S. (2019). Effects of relaxation techniques on nursing students' academic stress and test anxiety. *Journal of Nursing Education*, 58(9), 534–537.
- Manuardi, A. R. (2018). *Pengaruh Strategi Restrukturisasi Kognitif terhadap Efikasi Diri Performansi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Mirawdali, S., Morrissey, H., & Ball, P. (2018). *Academic anxiety and its effects on academic performance*.
- Mulyana, A., Nurdin, F. S., & Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, dan Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68–78.

- Nayef, E. G., & Wahab, M. N. A. (2018). The effect of recitation Quran on the human emotions. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(2), 50–70.
- Ningsih, F. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5*, 50–59.
- Nurlela, N., & Jannati, Z. (2019). Relaxation Technique within Group Counseling to Reduce Student's Anxiety on Facing Exam. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 33–39.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241–251.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. The Rosen Publishing Group.
- Ponterotto, J. G., Fuyentes, J. N., & Chen, E. C. (2000). *Models of multicultural counseling*. John Wiley & Sons, Inc.
- Rahman, M. E., Saiful Islam, M., Mamun, M. A., Moonajilin, M. S., & Yi, S. (2022). Prevalence and factors associated with suicidal ideation among university students in Bangladesh. *Archives of Suicide Research*, 26(2), 975–984.
- Rahmawati, F. N. (2021). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 3(2), 220–229.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15–21.
- Razafindrasata, S., Razafimahefa, J., Rakotoanadahy, L., Ravelosaona, F., Rajaonarison, L., Raharimaminjatovosoa, D., & Tehindrazanarivelo, A. (2019). Causes and outcome of non-traumatic spinal cord diseases at the neurology unit of Befelatanana hospital, Antananarivo, Madagascar. *Journal of the Neurological Sciences*, 405(2019), 88. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2019.10.935>
- Rout, U. R., & Rout, J. K. (2002). Occupational stress. *Stress Management for Primary Health Care Professionals*, 25–39.
- Saleem, S., & Saleem, T. (2021). Efficacy of music and quranic verses in reducing cortisol level: A stress biomarker in medical undergraduates. *Current Psychology*, 1–6.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7.
- Sari, D. R., & Asiva, Z. (2019). Pengaruh murottal Alquran Surat Al-Fatihah untuk menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 23–36.
- Sari, W. L., & Fakhrudiana, F. (2019). Internal Locus of Control, Social Support and Academic Procrastination among Students in Completing the Thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 363–368.
- Septian, M. R., & Manuardi, A. R. (2021). Konseling Dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif: Pengaruhnya Terhadap Efikasi Diri Performansi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. *QUANTA*, 5(2), 46–55.
- Situmorang, D. D. B. (2017). Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31–42.
- Situngkir, R. D., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2015 & 2016. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1968–1980.

- Sue, D. W., & Sue, D. W. (1981). Critical incidents in cross-cultural counseling. *Counseling the Culturally Different*, 259–291.
- Sutrisno, I. T. (2018). *Pengaruh Spiritual Caring Dengan Murottal Terhadap Stres, Cemas, Dan Depresi Pada Pasien Kanker Serviks Stadium IIIB Yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Dr. Soetomo Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.
- Syafri, F. A., Sasongko, R. N., Kristiawan, M., & Yuliarsih, F. (2021). Self Modeling Mengatasi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Dosen Pembimbing. *JOEAI (Journal of Education and Instruction)*, 4(1), 108–114.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533.
- Tumiran, M. A., Mohamad, S. P., Saat, R. M., Mohd Yusoff, M. Y. Z., Abdul Rahman, N. N., & Hasan Adli, D. S. (2013). Addressing sleep disorder of autistic children with Qur'anic sound therapy. *Health*, 05(08), 73–79. <https://doi.org/10.4236/health.2013.58a2011>
- Ugwuanyi, C. S., Okeke, C. I., & Ageda, T. A. (2020). Motivation and self-efficacy as predictors of learners' academic achievement. *Journal of Sociology and Social Anthropology*, 11(3–4), 215–222.
- Utami, S. W., & Islam, K. B. K. (2017). *Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Boarding School SMP ITt Abu Bakar Yogyakarta*. Tesis) Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., ... Grandgenèvre, P. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10), e2025591–e2025591.
- Weda, S., & Sakti, A. E. F. (2018). The relationship between study anxiety and academic performance among English students. *XLanguage" European Scientific Language Journal"*, 11(2), 718–727.
- Yi, Q.-F., Yan, J., Zhang, C.-J., Yang, G.-L., Huang, H., & Yang, Y. (2022). The experience of anxiety among Chinese undergraduate nursing students in the later period of their internships: Findings from a qualitative study. *BMC Nursing*, 21(1), 1–10.
- Yusuf, M. (2016). Konseling Multikultural Sebuah Paradigma Baru untuk Abad Baru. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 1–13.
- Zeidner, M. (2014). Anxiety in education. In *International handbook of emotions in education* (pp. 275–298). Routledge.