



Psikoterapi Qur'an Untuk Mengatasi Kecemasan

Puput Mulyono^{1*}, Singgih Purnomo²

^{1,2} Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

Alamat: Jl. K.H Samanhudi No.93, Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: puput_mulyono@udb.ac.id

Abstract *In addition to causing a health emergency, the Covid-19 outbreak also has an impact on psychology. This is because people feel worried about their safety so they become more alert and suspicious. Excessive anxiety can be categorized as a mental disorder. The Qur'an contains various components that are needed by mankind as a guide to achieving well-being in this world and the hereafter. Reading the Qur'an and dhikr every day can reduce a person's anxiety levels and provide continuous calm which turns out to be a very effective therapy for someone in dealing with life stressors. This study tries to prove that the Qur'an and dhikr can be a strategy to overcome anxiety during Covid-19. This study uses a literature review research design with the PRISMA analysis technique. There are 13 articles analyzed in this study. The results of the study show that providing therapy using the Qur'an and dhikr provides calm, happiness, and a sense of security for someone who can reduce anxiety levels due to Covid-19. The results of this study are expected to be a reference for practitioners, researchers, and policy makers to use Islamic therapy approaches and other religious spiritual approaches according to the needs of each country facing the pandemic, especially in Indonesia, Malaysia, and Russia.*

Keywords: *anxiety, psychotherapy, Qur'an*

Abstrak. Selain menimbulkan kedaruratan kesehatan, wabah Covid-19 juga berdampak pada psikologis. Hal ini dikarenakan masyarakat merasa khawatir terhadap keselamatan dirinya sehingga menjadi lebih waspada dan curiga. Kecemasan yang berlebihan dapat dikategorikan sebagai gangguan mental. Al-Qur'an mengandung berbagai komponen yang dibutuhkan oleh umat manusia sebagai pedoman untuk meraih kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat. Membaca Al-Qur'an dan berdzikir setiap hari dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang dan memberikan ketenangan secara terus menerus yang ternyata menjadi terapi yang sangat ampuh bagi seseorang dalam menghadapi stresor kehidupan. Penelitian ini mencoba membuktikan bahwa Al-Qur'an dan berdzikir dapat menjadi strategi untuk mengatasi kecemasan di masa Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian literature review dengan teknik analisis PRISMA. Terdapat 13 artikel yang dianalisis dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi menggunakan Al-Qur'an dan berdzikir memberikan ketenangan, kebahagiaan, dan rasa aman bagi seseorang yang dapat menurunkan tingkat kecemasan akibat Covid-19. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi para praktisi, peneliti, dan pembuat kebijakan untuk menggunakan pendekatan terapi Islam dan pendekatan spiritual keagamaan lainnya sesuai dengan kebutuhan setiap negara yang menghadapi pandemi, khususnya di Indonesia, Malaysia, dan Rusia.

Kata kunci: cemas, psikoterapi, Qur'an

1. LATAR BELAKANG

Pandemi Covid-19 telah menjadi pukulan berat di seluruh dunia, tidak hanya berdampak pada kondisi fisik tetapi juga kondisi psikologis (Castellano-Tejedor dkk., 2022). Covid-19 diperkirakan bermula di Wuhan, Tiongkok, dan kemudian menyebar ke seluruh dunia. Pada tanggal 30 Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencanangkan wabah virus corona 2019-2020 sebagai darurat kesehatan masyarakat internasional (PHEIC), dan kemudian pada tanggal 11 Maret 2020 dinyatakan sebagai pandemi (Supriatna, 2020).

Kasus Covid-19 telah menyebar ke 193 negara dengan rincian 69.176 kasus di Italia, 42.058 kasus di Spanyol, dan 42.058 kasus di Spanyol. Amerika Serikat (Huang, dkk, 2020). Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada 16 Mei 2020, terdapat 302.059 orang meninggal akibat infeksi Covid-19; di Indonesia terdapat 16.496 orang dengan indikasi positif Covid-19 dan 1.076 orang meninggal (Romanov, 2020). Batuk, pilek, sakit kepala, sakit tenggorokan, sesak napas, demam, serta kehilangan kemampuan mencium dan mengecap merupakan beberapa gejala yang dialami pasien terpapar virus Covid-19.

Aspek yang paling memprihatinkan dari virus ini adalah jika pasien yang terinfeksi memiliki gejala atau kondisi yang menyebabkan penurunan kekebalan tubuh secara signifikan sistem, yang mencakup orang-orang yang berusia di atas 65. Dapat dilihat bahwa individu lanjut usia merupakan pasien yang sangat rentan karena sistem kekebalan tubuh mereka lemah dan mereka mempunyai penyakit penyerta. Melihat kondisi tersebut, tentunya banyak orang di seluruh dunia yang takut akan bahaya terhadap kesehatannya. Meningkatnya jumlah pasien Covid-19 menimbulkan rasa kekhawatiran di masyarakat, salah satu penyebabnya adalah gejala yang sedang dan kurangnya pemahaman masyarakat tentang bahaya Covid-19 (Yono, dkk. 2020).

Gangguan kecemasan terus meningkat selama pandemi, menurut penelitian yang dilakukan oleh Wang, dkk. (2020), di 194 kota di Tiongkok, 53,8% responden mengalami dampak psikologis sedang hingga berat, dan dampaknya lebih besar bagi perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki kepribadian yang suka bergaul, ramah, dan lemah lembut (Sari, dkk. 2020), sehingga dengan adanya pembatasan sosial maka segala jenis aktivitas menjadi terbatas.

Terlebih lagi, pemberitaan meningkatnya jumlah pasien yang terpapar Covid-19 membuat masyarakat semakin khawatir akan keselamatannya. Hasil survei terhadap 3.686 partisipan di Indonesia yang dilakukan oleh Passchier et al. (2020) tentang seberapa sering masyarakat mengakses informasi Covid-19 mengungkapkan bahwa 44,9% mengaksesnya 3 kali, 3,7% 4-5 kali, 9,9% 6-10 kali, dan 8,2% > 10 kali. Data ini menunjukkan tingginya rasa ingin tahu masyarakat terhadap informasi mengenai Covid-19; Meski demikian, hal ini juga mengakibatkan meningkatnya tingkat kekhawatiran seseorang.

Covid-19 dapat menimbulkan banyak ketakutan dan kekhawatiran, Schimmenti dkk. (2020) antara lain menyebutkan ketakutan terhadap gejala tubuh dan kemungkinan arti dari gejala tubuh tersebut disebut hipokondriasis. Hipokondriasis dimasukkan sebagai gangguan kecemasan dalam manual DSM-5 (Amerika Psychiatric Association, 2013) dan kemungkinan

besar merupakan keadaan darurat rumah sakit yang disebabkan oleh seseorang yang salah mengartikan sensasi tubuhnya sebagai tanda potensi infeksi (Asmundson & Taylor, 2020).

Ketakutan atau kecemasan bisa muncul bukan hanya ketika mengetahui atau memiliki informasi lebih lanjut, namun juga karena hal-hal yang tidak diketahui terkait virus Covid-19. Faktanya, ancaman yang tidak pasti dan terus menerus dapat menjadi kronis dan memberatkan (Mertens et al., 2020). Karena banyak orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala, mustahil untuk melaporkan dan menghitung angka kematian secara akurat, dan tidak ada cara bagi seseorang untuk mengetahui apakah orang lain di sekitarnya terinfeksi atau tidak, sehingga menambah ketidakpastian pada situasi ini. Situasi yang tidak dapat diprediksi dan tidak terkendali berdampak pada kecemasan. Sebagai contoh, pada bulan Februari 2020, otoritas kesehatan menyarankan masyarakat bahwa penggunaan masker dan sarung tangan tidak diperlukan untuk menghindari penularan pada masyarakat (Asmundson & Taylor, 2020) namun sejak kebijakan tersebut diubah (pada bulan Mei) masyarakat diwajibkan untuk memakai masker. ketika berada di ruang publik. Belum lagi adanya rumor dan teori konspirasi serta strategi geopolitik di tingkat global yang mempengaruhi cara penanganan wabah ini (Ali, 2020). Ditambah lagi dengan keberadaan dan prevalensi obat-obatan palsu, berita palsu, dan pengobatan yang salah seputar Covid-19 (Erku et al., 2020): keyakinan bahwa konsumsi alkohol dapat bermanfaat dalam mencegah infeksi Covid-19, menyebabkan wabah penyakit. keracunan metanol di Iran (Sefidbakht et al., 2020).

Meskipun sebagian besar fokus pada kecemasan adalah pada risiko kesehatan terhadap diri sendiri dan orang lain akibat tertular Covid-19, jenis kecemasan lain yang perlu mendapat perhatian lebih besar berasal dari isolasi dan keterpisahan yang dihadapi orang-orang. Sekarang secara umum diterima bahwa orang-orang dari segala usia dapat menderita ketakutan akan perpisahan dan kecemasan akan perpisahan, dan terdapat banyak literatur tentang hal ini pengalaman kecemasan akan perpisahan di kalangan orang dewasa (Casale & Flett, 2020).

Segala upaya dilakukan berbagai pihak untuk menangani kasus Covid-19 ini agar tidak ada lagi korban jiwa. Namun, karena Covid-19 membawa risiko psikologis selain risiko fisik, jelas bahwa pasien juga memerlukan pendekatan psikologis. Salah satu pendekatan psikologis yang mungkin adalah psikologi Islam.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut (Mar'ati & Chaer, 2017), mengatasi gangguan kecemasan dapat dilakukan dengan pendekatan keagamaan, seperti shalat, puasa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, termasuk tadabbur Al-Qur'an. Perbuatan yang bisa dilakukan dalam Islam, khususnya bersumber dari Al-Qur'an dan hadis, menjadi sumber berharga untuk mengatasi kondisi kecemasan akibat Covid-19. Al-Qur'an mampu meredakan berbagai macam kegelisahan, mendekatkan hati kepada Sang Pencipta (Yudhani, dkk. 2017).

Membaca Al-Qur'an menurut Kahel dalam Norsiah Fauzan dan Siti Naqiah (2015), menghasilkan frekuensi yang sampai ke telinga, yang kemudian diteruskan ke otak dan mempengaruhi sel-sel otak seperti melalui impuls listrik yang terdapat di dalam sel hingga sel bereaksi terhadap impuls-impuls ini. Berubah sesuai frekuensi dan keseimbangan sistem syaraf otak berdasarkan watak bawaan Allah SWT. Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Awaad, et al. (2021), dari segi kesehatan mental, responden rata-rata merasa gugup, 11% responden melaporkan sering atau hampir selalu merasa cemas, dan 48% melaporkan jarang atau tidak pernah merasa cemas. Kecemasan dikaitkan dengan toleransi yang lebih tinggi terhadap ketidakpastian dan dikaitkan dengan toleransi yang lebih rendah terhadap ketidakpastian ketika melihat keberkahan di masa pandemi, salat lima waktu, bersyukur, dan membaca Al-Qur'an. Terakhir, 52% responden melaporkan merasakan banyak berkah selama ini pandemi, yang dikaitkan dengan apresiasi, usia, shalat lima waktu, dan nikmat membaca Al-Qur'an.

Covid-19 telah meningkatkan kecemasan masyarakat terhadap keamanan kesehatannya. Kecemasan akan meningkat ketika semakin banyak korban yang dilaporkan dan munculnya bentuk-bentuk baru Covid-19. Al-Qur'an dan dzikir menjadi salah satu cara untuk mengurangi kecemasan masyarakat, khususnya pada masyarakat yang terjangkit virus Covid-19. Terapi dan dzikir Al-Qur'an diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya pasien penderita virus Covid-19 yang cemas menghadapi Covid-19, serta membantu proses penyembuhannya. Dalam skenario ini, dimungkinkan untuk menggambarannya menggunakan kerangka penelitian.

Minimnya data penelitian tentang kemanjuran pendekatan terapi Islam dalam menekan gangguan kecemasan menjadi sumber kekhawatiran dalam penelitian ini. Para peneliti sangat prihatin dengan efektivitas vaksin, obat-obatan, dan intervensi simptomatik lainnya terhadap unsur-unsur fisiologis manusia yang mengalami pandemi. Keadaan ini mengabaikan perhatian akademisi dan pembuat kebijakan terhadap komponen psikologis dan spiritual manusia (Piwko, 2021). Aspek psikis dan spiritual memiliki fungsi pelengkap yang vital pada orang

yang memiliki sistem pertahanan psikologis untuk secara efektif mencegah dan mengobati penyakit, khususnya gangguan kecemasan pada masa pandemi sebagai situasi yang mengancam secara psikologis bagi masyarakat.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode sistematik literatur review (SLR) berdasarkan beragam literatur Al-Qur'an dan hafalan dalam mengatasi kecemasan akibat pandemi Covid-19. Tinjauan pustaka atau tinjauan pustaka sendiri merupakan suatu pemeriksaan obyektif yang menjadi landasan laporan penelitian (Ridwan, 2021).

Pengembangan atau penerapan studi tinjauan atau tinjauan literatur sistematis mengacu pada standar PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses) sebagai teknik analisis untuk melakukan tinjauan sistematis (Liberati et al., 2009). Tujuan utama dari teknik ini adalah untuk memperoleh pemahaman tentang teori dan konsep seputar apakah Al-Qur'an dan tafsir dapat meredakan kecemasan akibat Covid-19. Sumber utama penulisan artikel ini adalah literatur Al-Qur'an dan zikir yang diperoleh dari berbagai sumber data (multiple database), antara lain buku, artikel media, indeks kumulatif tentang Al-Qur'an dan zikir, kegelisahan, dan permasalahan. disebabkan oleh Covid-19.

Artikel-artikel berikut dicari dengan menggunakan strategi pencarian artikel di database Google Scholar, Science Open, dan Science Direct: 1) Al-Qur'an: Kecemasan Akibat Covid-19; 2) Dzikir terkait dengan kecemasan akibat Covid-19; dan 3) Kecemasan akibat Covid-19. Setelah memasukkan kata kunci di atas, jurnal selanjutnya diperiksa dan dipilih berdasarkan kriteria berikut.

Pertama, Kriteria Inklusi, Tahun penerbitan artikel berkisar antara tahun 2015 hingga 2023. Bahasa yang digunakan adalah bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Jenis artikel merupakan penelitian orisinal dan bukan sekadar bab buku versi abstrak atau teks lengkap. Artikel tersebut memuat penelitian untuk mengetahui kemampuan Al-Qur'an dan dzikir dalam mengatasi kecemasan akibat Covid-19. Dan menjelaskan instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar kecemasan yang ditimbulkan oleh Covid-19. Artikel-artikel tersebut meliputi penelitian eksperimen dan eksperimen semu. Kriteria Pengecualian, Tidak ada kata kunci dalam artikel, adapun kriteria kata kuncinya: tingkat kecemasan akibat Covid-19, Al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan akibat Covid-19, dzikir dalam mengatasi kecemasan akibat Covid-19. Penelitian artikel dengan metode kualitatif. Dalam praktiknya, penulis mengumpulkan artikel-artikel jurnal yang menjadi bahan diskusi

dengan menggunakan informasi dari Al-Qur'an dan pengingat tentang cara mengatasi kecemasan akibat Covid-19.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah proses systematic literature review (SLR) dengan aturan yang telah ditentukan sebelumnya. Terdapat 13 publikasi yang ditemukan menggunakan metodologi PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses), dan dinilai berdasarkan ruang lingkup penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dzikir dan Al-Qur'an bermanfaat dalam meredakan kecemasan akibat COVID-19. Di antara 13 artikel yang dibahas dalam penelitian ini, 7 artikel menggunakan intervensi berupa murottal Al-Qur'an (Wardani, S.N., dkk. 2022; Asfiah, Z., & Estria, S.R. 2021; Karimah, N., & Maulana, N. 2022; Roebidin, R., dkk. 2021; al.2021; Hidayat, H. dkk. 2022; Mardiah, W., dkk. 2022), 1 artikel berupa intervensi membaca Al-Qur'an (Firdaus, F., dkk., 2021) dan 5 penelitian menggunakan intervensi berupa dzikir (Sonjati, E., dkk., 2022; Panahi, S., dkk., 2023; Umamy, F., dkk., 2021; N Siska Adrianty 2022; Nurhayati, N., dkk.. (2022)

Tiga kategori membentuk metode eksperimen: (1) eksperimen acak, (2) eksperimen semu, dan (3) kasus tunggal atau subjek tunggal eksperimen. Menurut Shadish dkk. (2002), ada empat kategori utama desain eksperimen semu: (1) desain tanpa kelompok kontrol atau tanpa pengukuran pra-perlakuan; (2) desain dengan kelompok kontrol dan pengukuran pra-perlakuan; (3) desain deret waktu; dan (4) desain dengan diskontinuitas regresi. Ke-13 artikel yang menjadi subjek penelitian ini secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut: desain dengan dan tanpa kelompok kontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Asfiah, Z., dkk. (2021); Firdaus, F., dkk. (2021); Indriyati, I., dkk. (2021); Hidayat, H. dkk (2022); Mardiah, W., dkk. (2022); Umamy, F., dkk. (2021); dan N Siska Adrianty (2022) menggunakan desain one-group pre-test-posttest design. Menurut Hastjarjo, T. D. (2019), pengukuran pra-perawatan memberikan informasi tentang (walaupun agak tipis) prinsip-prinsip kontrafaktual yang berkaitan dengan apa yang mungkin terjadi pada subjek jika tidak ada pengobatan, namun perbedaan antara O1 dan O2 dapat disebabkan oleh pengaruh faktor selain pengobatan. Dalam hal ini, contoh risiko terhadap validitas internal mencakup masalah pematangan, riwayat, pengujian, dan lainnya.

Shadish dkk. (2002) memperingatkan bahwa kecuali efek pengobatan atau variabel terikat mengikuti pola yang teratur dan kesenjangan antara pengukuran sebelum dan sesudah pengobatan kecil, ilmuwan sosial di lapangan akan jarang dapat dengan percaya diri membangun pengetahuan sebab akibat ketika menggunakan pra-pengobatan. desain kelompok

tunggal pasca perawatan. Al-Qur'an dan Dzikir terbukti menjadi pengobatan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan di semua artikel yang menggunakan metodologi ini, dan hasilnya signifikan secara statistik.

Selebihnya, Karimah, N., dkk. (2022); Roebidin, R., dkk. (2021); Panahi, S., dkk. (2023); Sonjati, E., dkk. (2022); Nurhayati, N., dkk. (2022); dan Wardani, SN, dkk. (2022) melakukan penelitian dengan menggunakan desain kelompok kontrol (control group design with dependent pretest and posttest sample). Perbedaan kedua kelompok menunjukkan efektivitas intervensi (Al-Qur'an dan Dzikir). Penerapan pengukuran praperlakuan dengan kelompok kontrol, menurut Hastjarjo, T.D. (2019), akan memudahkan dalam mengkaji potensi risiko terhadap validitas eksperimen. Bias seleksi diperkirakan terjadi karena kelompok perlakuan dan kelompok kontrol tidak setara.

Ada kemungkinan bias seleksi akan berinteraksi atau digabungkan secara aditif dengan risiko lain terhadap validitas internal eksperimen jika pengukuran sebelum perlakuan berbeda antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Misalnya, interaksi antara seleksi dan pematangan menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol tidak setara akibat subjek ditempatkan di lokasi yang tidak acak (ancaman seleksi), yang diperburuk oleh kemungkinan subjek berada di lokasi yang tidak acak, satu kelompok mungkin lebih cepat menjadi dewasa, lelah, atau bosan dibandingkan subjek di kelompok lain (ancaman kedewasaan).

Wardani, SN, dkk. (2022) memberikan kelompok eksperimen terapi relaksasi audio visual murottal dan kelompok kontrol terapi audio musik, berbeda dengan penelitian lain yang menggunakan desain dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Penderita Covid-19 yang mengalami kecemasan dapat menurunkan tingkat kecemasannya berkat hasil dari kedua jenis intervensi tersebut. Kedua kelompok yang menerima intervensi berbeda secara signifikan, dan terapi relaksasi audio visual murottal terbukti lebih berhasil. Panahi, S., dkk. (2023) membagi partisipan menjadi 2 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan berupa konseling duka pada kelompok pertama dan Konseling Spiritual Berorientasi Tuhan pada kelompok kedua. Secara umum diperoleh hasil bahwa konseling kedua menurunkan kecemasan akan kematian pada penyintas COVID-19. Selain itu, Konseling Spiritual Berorientasi Tuhan lebih efektif dibandingkan konseling duka.

Peserta pengidap Covid-19, warga yang mempunyai sanak saudara yang meninggal karena Covid-19, pelajar, lansia, ibu hamil dan ibu bersalin, pekerja, serta pasien Covid-19 merupakan beberapa ciri peserta yang kecemasannya diulas dalam artikel tersebut. dibahas dalam penelitian ini. Sebuah respons psikologis dan fisiologis terhadap kondisi yang tidak menyenangkan atau sebagai respons terhadap situasi yang berpotensi membahayakan (Hulu,

E.K., & Pardede, J.A. 2016). Saat pertama kali pasien didiagnosis mengidap Covid-19, ia mengalami rasa cemas, tidak percaya, dan sedih. Apalagi saat terungkap dirinya sedang menjalani terapi pengasingan, rasanya semua harapan dan kebahagiaan telah hilang, dan beratnya kematian selalu menghantui pikirannya. Pasalnya, virus corona terkenal dapat merusak kesehatan orang yang mengidapnya, dan tidak pernah terpikir olehnya bahwa ia akan tertular Covid-19 sehingga memerlukan terapi isolasi agar tidak menulari orang lain. Selain itu, semakin banyak penderitaan yang muncul akibat virus corona dalam kehidupan seseorang (misalnya, kehilangan orang yang dicintai karena virus corona), semakin besar pula rasa takut mereka akan kematian. (Gómez-Galán, J., Lázaro-Pérez, C., Martínez- López, J. Á., & Fernández-Martínez, M. D. M. 2020).

Pandemi Covid-19 telah menimbulkan permasalahan tersendiri bagi pelajar. Selama pandemi Covid-19, hampir 25% siswa di Tiongkok melaporkan gejala kecemasan, yang berhubungan positif dengan meningkatnya kekhawatiran mengenai penundaan sekolah, dampak ekonomi dari pandemi ini, dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari (Cao et al., 2020). Begitu pula dengan sebagian besar pekerja/buruh yang akan kehilangan pekerjaan akibat dari aktivitas kerja yang memerlukan kesiapan fisik dan mental, tingkat dan kondisi lingkungan kerja yang baik, serta penyebaran pandemi Covid-19 yang sangat cepat dan meluas. menyebabkan perubahan signifikan pada seluruh aspek kehidupan masyarakat dan menyebarkan rasa takut, cemas, dan panik, termasuk rasa cemas akan kehilangan pekerjaan.

Institut Kesehatan Masyarakat Amerika Serikat juga menyatakan bahwa mayoritas kematian akibat Covid-19 terjadi pada orang berusia 65 tahun ke atas, yaitu lebih dari 60% dari seluruh kematian pada tanggal 20 Mei 2020, sedangkan di Indonesia, menurut data dari Badan Kesehatan Masyarakat Amerika Serikat. -19 gugus tugas, kelompok umur yang paling banyak meninggal adalah kelompok umur >60 tahun (lansia) sebanyak 44%, kelompok umur 46-59 tahun sebanyak 40% dan sebanyak 11,6% berusia antara 31 dan 45 tahun. Siapa pun yang berusia di atas 60 tahun dianggap lanjut usia (Guslinda, G., Fridalni, N., & Minropa, A. 2020). Di sana juga terjadi peningkatan angka kematian ibu pada tahun 2020 karena individu, termasuk ibu hamil, takut untuk mendatangi institusi kesehatan selama pandemi Covid-19. Ketakutan ibu menimbulkan kecemasan berlebih pada saat proses kehamilan dan persalinan (Kemenkes RI, 2020).

Terapi audio dengan murottal Al-Qur'an menjadi pilihan terapi relaksasi baru untuk mengurangi kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan gangguan tidur. Terapi murottal Al-Qur'an dapat menghasilkan gelombang delta pada lobus frontal yang berfungsi sebagai pusat pengendalian intelektual dan emosional, serta kemampuan berbicara dan berhubungan sosial,

dan pada lobus sentral yang berfungsi sebagai pusat pengendalian. kontrol gerakan. Gelombang Delta merupakan gelombang otak dengan amplitudo besar dan frekuensi rendah (kurang dari 4 Hz). Saat seseorang tertidur lelap tanpa mimpi, otak menghasilkan gelombang ini. Saat tidur, tubuh juga akan melakukan penyembuhan diri, memperbaiki kerusakan jaringan, dan aktif memproduksi sel-sel baru (Anam, A., Khasanah, U., & Isworo, A. 2019).

Mendengarkan, membaca, dan mengkaji Al-Qur'an dapat menjadi salah satu teknik terapi yang memberikan tuma'ninah, atau ketenangan dan ketenangan pikiran, kepada seseorang yang sedang berjuang menghadapi suatu kesulitan (Mulyadi, Hidayat & Mahfur 2012). Menurut penelitian Karnianto (2013), orang yang mengamalkan tadabbur Al-Qur'an mempunyai kemampuan berpikir positif yang tinggi. Orang yang melakukan tadabbur Al-Qur'an kemungkinan besar memiliki kemampuan berpikir positif yang kurang karena bias kognitif. Demikian pula halnya dengan mengingat Allah atau berdzikir (mengingat Allah). Mengingat Allah (dzikir) merupakan perbuatan hati dan mulut yang tidak mengenal batas waktu (Yanti, N. 2019). Dzikir juga mengingat Allah SWT dalam segala keadaan, baik senang maupun sedih. Sebab, praktisi akan menemukan ketenangan dengan mengingat Allah SWT. (Yono dkk, H.2020). Hal ini sebagaimana diterangkan Allah dalam Al-Qur'an surat Ar Ra'd ayat 28: Artinya: "(Khususnya) orang-orang yang beriman dan mendapati tenang dalam mengingat Allah. Sadarlah bahwa hanya dengan mengingat Allah maka hati akan tenteram." Ar-Rad : 28 (QS). Pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini tidak hanya dirasakan oleh masyarakat Indonesia saja, namun juga oleh masyarakat di seluruh dunia. di Indonesia, telah mengalami berbagai kerugian, tidak hanya kerugian materil dan fisik, namun juga kerugian psikologis masyarakat seperti gangguan kecemasan yang juga melanda masyarakat Indonesia mengetahui kapan itu Tentu saja, sebagai umat Islam, kita harus mengambil sikap berbeda dalam menyikapinya. Bahwa Covid-19 yang mendapat paparan media setiap hari, serta faktor sosial, budaya, dan psikologis, semuanya terkena dampak negatif dari isu ini.

Menurut El Hafiz (2019), psikologi agama menjelaskan bagaimana agama mempengaruhi mentalitas seseorang di saat seperti ini, dan diharapkan agama dapat mendorong perilaku moral individu. Selain itu, Hamid (2017) menegaskan bahwa hubungan antara agama sebagai iman dan kesehatan mental dapat terlihat dari sikap pasrah seseorang kepada Allah SWT. Pandemi ini diharapkan dapat menjadi peringatan bagi umat manusia agar dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Pandemi ini hendaknya tidak dipandang sebagai sebuah musibah biasa melainkan sebuah ketentuan Allah SWT yang berlaku bagi umat manusia dan alam semesta (Usman dkk, 2020). Oleh karena itu, sebagai umat Islam, kita bisa bercermin diri dan tetap optimis dalam menghadapi Covid-19.

Kecemasan bukanlah hal yang aneh, apalagi di situasi pandemi seperti ini. Covid-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap masyarakat, membatasi semua orang dari berbagai penjuruan untuk melakukan segala bentuk aktivitas yang memungkinkan terjadinya kerumunan. Hal ini tentunya menimbulkan kekhawatiran di masyarakat karena individu harus mampu beradaptasi dengan cara hidup yang baru (Romanov, 2020). Tentu saja kecemasan ditemukan dalam psikologi Islam berdasarkan Al-Qur'an dan dicirikan sebagai emosi ketakutan, kemudian Hasyim dalam (Cahyandari, 2019) mencatat bahwa kata ketakutan disebutkan sebanyak 39 kali dalam Al-Qur'an.

Sebenarnya rasa cemas merupakan respon kita terhadap situasi yang kita hadapi. Namun, jika hal ini terus berlanjut dan semakin parah, tentu akan berdampak buruk pada pagi hari seseorang. Dalam mengatasi kecemasan, diperlukan suatu teknik untuk beradaptasi dan mengatasinya; ini dapat dicapai melalui psikoterapi Islam. Islam menawarkan berbagai metode untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan, seperti terapi kenangan, murottal, membaca Al-Qur'an, dan berdoa. Semua jenis psikoterapi berfungsi untuk meningkatkan kesenangan dan kebahagiaan dalam diri individu. Stimulus gelombang delta di otak, serta efek terapi efisien Al-Qur'an dan dzikir, menyebabkan sistem neurotransmitter manusia menjadi mekanisme pertahanan terhadap kecemasan dalam berbagai kondisi, khususnya kecemasan di masa pandemi seperti Covid-19.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat kecemasan meningkat akibat pandemi Covid-19. Sebab, setiap kali terjadi peningkatan kasus, maka banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang, seperti pemberitaan harian mengenai peningkatan kasus dan terbatasnya interaksi antar masyarakat, sehingga masyarakat akan semakin khawatir terhadap keamanan dan keselamatan. dari diri mereka sendiri dan keluarga mereka. Tidak ada indikasi adanya dampak negatif terhadap kondisi psikologis dengan penggunaan Al-Qur'an dan dzikir sebagai intervensi atau psikoterapi dalam kondisi pandemi. Sehingga semua penelitian yang dilakukan selama ini jelas memberikan dampak positif. Penelitian ini mempunyai dampak yang signifikan yaitu memberikan gambaran literatur sebagai referensi penelitian selanjutnya mengenai dampak Al-Qur'an dan dzikir terhadap kondisi klinis. masyarakat di masa pandemi, khususnya masalah kecemasan.

Praktisi dan peneliti yang berbeda dapat menciptakannya teknik terapi berdasarkan Al-Qur'an dan zikir dalam praktek dan kajian masa depan. Sebagai upaya kuratif atau preventif pada masa pandemi, baik di Indonesia maupun Malaysia yang mayoritas penduduknya beragama Islam, serta negara-negara lain, organisasi pemerintah seperti Kementerian Kesehatan dan Penanggulangan Bencana di Indonesia dapat menerapkan pendekatan psikoterapi berdasarkan prinsip-prinsip psikoterapi. Al-Qur'an dan Dzikir kepada pasien dan masyarakat. Umat Islam hadir di beberapa negara, termasuk Federasi Rusia, meski merupakan minoritas di sana. Kajian dan penerapan intervensi atau pengobatan keagamaan ini harus menjadi perhatian semua pihak yang terlibat dalam kesehatan fisik dan mental di berbagai negaranya. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian kepada para peneliti di bidang kesehatan fisik dan mental yang dapat mengusulkan penemuan dan penggunaan temuan penelitian tentang efektivitas intervensi berbasis agama sesuai dengan kebutuhan agama di negaranya sehingga setiap orang di masyarakat umum dapat merasakannya. kesehatan fisik dan psikologis penuh.

Dengan meningkatnya kecemasan masyarakat selama pandemi, penting untuk mengadopsi strategi yang dapat memberikan keharmonisan, kegembiraan, dan ketenangan bagi lingkungan sekitar. Membaca Al-Qur'an dan melaksanakan shalat adalah dua intervensi atau pengobatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan penyembuhan spiritual. Membaca dan mengaji Al-Qur'an telah terbukti dapat mengurangi kecemasan dengan memberikan kenyamanan dan kesembuhan bagi pembacanya. Al-Qur'an dan dzikir merupakan petunjuk dan alat terapi dari Allah SWT yang membantu pembacanya, khususnya umat Islam, meningkatkan kebahagiaan dan mengatasi kekhawatiran dalam berbagai situasi yang mengancam.

DAFTAR REFERENSI

- Adrianty, N Siska (2022) Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Masa Pandemi COVID-19 Di KP Tipar Desa Hegarmanah Tahun 2021. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science*, 2(2). 531-539.
- Aizid, U. R. (2016). *Tartil al-Qur'an untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu*. DIVA PRESS. [https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=p7xYEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Aizid,+R.+\(2016\).+Tartil+AQur%E2%80%99an+Untuk+Kecerdasan+dan+Kesehatan.+Yogyakarta:+Diva++Press.&ots=ZdtpssvFvw&sig=DVzyDoOtaLTJRdxYKqcB5SVArqo](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=p7xYEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Aizid,+R.+(2016).+Tartil+AQur%E2%80%99an+Untuk+Kecerdasan+dan+Kesehatan.+Yogyakarta:+Diva++Press.&ots=ZdtpssvFvw&sig=DVzyDoOtaLTJRdxYKqcB5SVArqo)
- Ali, I. (2020). The covid-19 pandemic: Making sense of rumor and fear: Op-ed. *Medical anthropology*, 39(5), 376-379. <https://doi.org/10.1080/01459740.2020.1745481>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. Arlington, VA: American Psychiatric Pub.
- Anam, A., Khasanah, U., & Isworo, A. (2019). Terapi audio dengan murottal Alquran terhadap perilaku anak autis: Literature Review. *Journal of Bionursing*, 1(2), 163-170. DOI: <https://doi.org/10.20884/1.bion.2019.1.2.21>
- Asfiah, Z., & Estria, S. R. (2021). The Effect of Voice Record (Murottal) of Surah Ar-Rad Verses 1-28 with Video on Elderly Anxiety Level in RW 02 Batusari Village in Covid-19 Times. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 2, 91-97. DOI: <https://doi.org/10.30595/pshms.v2i.228>
- Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of anxiety disorders*, 70, 102196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
- Awaad, R., Kouser, T., Raza, L., & Umarji, O. (2021). The Need for Deen: Muslim Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *The Journal of the British Islamic Medical Association*, 7(3), 1-5. <https://jbima.com/article/the-need-for-deen-muslim-mental-health-during-the-Covid-19-pandemic/>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Casale, S., & Flett, G. L. (2020). Interpersonally-Based Fears During the Covid-19 Pandemic: Reflections on the Fear of Missing Out and the Fear of Not Mattering Constructs. *Clinical neuropsychiatry*, 17(2), 88-93. <https://doi.org/10.36131/CN20200211>
- Castellano-Tejedor, C., Torres-Serrano, M., & Cencerrado, A. (2022). Psychological impact in the time of COVID-19: A cross-sectional population survey study during confinement. *Journal of health psychology*, 27(4), 974-989. DOI: <https://doi.org/10.1177/1359105320985580>

- El Hafiz, S. (2019). Religiusitas dan Moralitas: Teori Hukum Tuhan untuk Meningkatkan Peran Agama dalam Moralitas. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non- Empiris*, 5(2), 105-112. <https://jipp.uhamka.ac.id/index.php/jipp/article/view/62>
- Erku, D. A., Belachew, S. A., Abrha, S., Sinnollareddy, M., Thomas, J., Steadman, K. J., & Tesfaye, W. H. (2021). When fear and misinformation go viral: Pharmacists' role in deterring medication misinformation during the 'infodemic' surrounding COVID- 19. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 17(1), 1954- 1963. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2020.04.032>
- Fauzan, N., & Shahidan, S. N. (2015). Quran for mind therapy and healing: a research using quantitative electroencephalograph qEEG. *GLOBAL JOURNAL AL-THAQAFAH*, 5(2), 99-109. <http://site.gjat.my/main/3074/index.asp?pageid=176485>
- Firdaus, F., Hardiningrum, A., & Nurjannah, S. (2021). Penurunan Kecemasan pada Anak Sekolah dengan Membaca Alquran Selama Pandemic Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 209-214.
- Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(2), 75-88. <https://journals2.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/view/1689>
- Gómez-Galán, J., Lázaro-Pérez, C., Martínez- López, J. Á., & Fernández-Martínez, M. D. M. (2020). Burnout in Spanish Security Forces during the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8790. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17238790>
- Guslinda, G., Fridalni, N., & Minropa, A. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Lansia pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 1079-1088. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i4.1212>
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1-14. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/download/34/34>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187-203. DOI: <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hidayat, H. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Covid 19. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 3(3), 236-244. <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Chinese mental health burden during the COVID-19 pandemic. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102052. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102052>
- Hulu, E. K., & Pardede, J. A. (2016). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Di Rumah Sakit Sari Mutiara Medan. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 12.
- Indriyati, I., Herawati, V. D., Sutrisno, S., & Putra, F. A. (2021, May). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid-19. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 997-1011).

- Karimah, N., & Maulana, N. (2022). Pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi dimasa pandemi Covid-19. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 6(3), 103-109.
- Karnianto, S. (2013). *Kemampuan Berpikir Positif Mutadabbirin Al-Qur'an* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kemendes RI. (2020). *Begitu Aturan Persalinan di Masa Pandemi COVID 19*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20072000001/begini-aturan-persalinan-di-masa-pandemi-Covid-19.html>
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P., ... & Moher, D. (2009). The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation and Elaboration. *Journal of Clinical Epidemiology*, 62(10),31–34. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00136>
- Mar'ati, R., & Chaer, M. (2016). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30-48. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966> Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S.,
- Mardiah, W., Hastuti, H., & Nugraha, B. A. (2022). Efektivitas Murottal pada Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi Covid-19 di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(4), 996-1013. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i4.317>
- Mulyadi, Hidayah, R. & Mahfur, M. (2012). Model psikoterapi Qur'an menanggulangi kecemasan santri lembaga tinggi pesantren luhur dan pondok pesantren Baiturrahmah di kota Malang. *Jurnal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Norsiah, F., & Siti Naqiah, S. (2015). Al- Qur'an Untuk Terapi Minda dan Penyembuhan: Kajian menggunakan Quantitative Electroencephalograph (qEEG). *Global Journal Al-Thaqafah*, 5(2), 99-110.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22. <https://www.e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/4706>
- Nurhayati, N., Reni, A., Musheer, M., Nisha, N., Budi Totong, L., Suhendar, A., & Supardi, S. (2022). The Effectiveness of Religious Therapy on the Psychological Condition of COVID-19 Patients in Isolation Treatment at a Regional Public Hospital in Indonesia. *KnE Medicine*, 2(2), 250–258. <https://doi.org/10.18502/kme.v2i2.11088>
- Panahi, S., Ataeifar, R., Bahrami-Heideji, M., Havasi-Somar, N., & Tajeri, B. (2023). Comparison of the effectiveness of grief counseling and god-oriented spiritual counseling on death anxiety and perceived spirituality in individuals with COVID-19 grief. *Chronic Diseases Journal*, 11(1). Retrieved from <http://cdjournal.muk.ac.ir/index.php/cdj/article/view/751>

- Passchier, J., Setyowibowo, H., Hunfeld, J. A., Iskandarsyah, A., Yudiana, W., Sadarjoen, S. S., ... & Suardi, D. R. (2020). Make self-help psychoeducational programs for breast cancer patients COVID-19 proof. *Asian Pacific Journal of Cancer Care*, 5(S1), 123-125. [10.31557/APJCC.2020.5.S1.123-125](https://doi.org/10.31557/APJCC.2020.5.S1.123-125)
- Piwko, A. M. (2021). Islam and the COVID-19 Pandemic: Between religious practice and health protection. *Journal of religion and health*, 60(5), 3291-3308. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01346-y>
- Ridwan, M., AM, S., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42-51. doi:10.36339/jmas.v2i1.427
- Roebidin, R., Mamlukah, M., Suparman, R., & Febriani, E. (2021). Pengaruh Terapi Murattal Al-Quran terhadap Kecemasan pada Pekerja Layanan Jasa Boga di Kabupaten Cirebon pada era Pandemi Covid 19 tahun 2020. *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), 149–159. <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.306>
- Romanov, K. B. (2020). Coronavirus disease COVID-2019. Safety and Risk of Pharmacotherapy (E- Journal)/Безопасность и риск фармакотерапии 03-Aug. <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-71631>
- Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102258. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>
- Sari, D. N. A., Setyawan, A., Supriyadi, S., & Purwitaningtyas, R. Y. (2020). Freshman Undergraduate Nursing Student Knowledge Towards Covid-19 Protocol. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 711-718. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i4.989>
- Schimmenti, A., Billieux, J., & Starcevic, V. (2020). The Four Horsemen of Fear: An Integrated Model of Understanding Fear Experiences During the Covid-19 Pandemic. *Clinical neuropsychiatry*, 17(2), 41–45. <https://doi.org/10.36131/CN20200202>
- Sefidbakht, S., Lotfi, M., Jalli, R., Moghadami, M., Sabetian, G., & Iranpour, P. (2020). Methanol toxicity outbreak: when fear of COVID-19 goes viral. *Emergency medicine journal*, 37(7), 416-416. <http://dx.doi.org/10.1136/emered-2020-209886>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Sonjati, E., Mamlukah, M., Susianto, S., & Supratman, R. (2022). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Desa Pasanggrahan Baru Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang pada Era Pandemi Covid-19. *2-TRIK: TUNAS-TUNAS RISET KESEHATAN*, 12(2), 141-146. <http://dx.doi.org/10.33846/2trik12207>
- Sumarni, S. (2020). Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention of Psychology. *Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1), 1–18. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v9i1.1379>

- Supriatna, E. (2020). Wabah Corona Virus Disease Covid 19 Dalam Pandangan Islam. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6), 555-564. https://scholar.archive.org/work/wu6gzp_zlczag5plrtbpx43z7mi/access/wayback/http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam/article/download/15247/pdf
- Umamy, F., Nopisanti, N., & Munawarah, R. (2021). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan pada Ibu Bersalin pada Masa Pandemi Covid-19 di RS. Setio Husodo. *Jurnal Kebidanan*, 13(01), 128- 138. Retrieved from <https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/538>.
- Usman, M. H., Aswar, A., & Sam, Z. (2020). Covid-19 Dalam Perjalanan Akhir Zaman: Sebab, Dampak Dan Anjuran Syariat Dalam Menghadapinya. *BUSTANUL FUQAHA: Jurnal Bidang Hukum Islam*, 1(2), 137-155. <https://doi.org/10.36701/bustanul.v1i2.142>
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
- Yanti, N. (2019). Tafakkur dalam Kehidupan Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal of Da'wah and Communication Studies*, 1(2), 11-20 <https://doi.org/10.47902/mauidhoh.v1i2.67>
- Yono, Y., Rusmana, I., & Noviyanty, H. (2020). Psikoterapi Spiritual dan Pendidikan Islam dalam mengatasi dan menghadapi gangguan Anxiety Disorder di saat dan pasca Covid 19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(7), 649-658. <https://scholar.archive.org/work/jxsn7yx4ovfotkbs62vbimgewe/access/wayback/http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam/article/download/15801/pdf>
- Yudhani, E., Suharti, V., Adya, A., & Utami, E. S. (2017). Efektivitas Membaca dan Mentadabburi Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Siswa yang akan Menghadapi Ujian Sekolah. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 23-31. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/1821>