

EFEKTIVITAS MEMBACA DAN MENTADABBURI AL-QUR'AN DALAM MENURUNKAN KECEMASAN SISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH

Eri Yudhani¹, Veni Suharti², Annisa Adya³, Eliza Sutri Utami⁴
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia^{1,2,3,4}
e-mail: eryudhani@gmail.com¹, venysuharti@gmail.com², adyaannisa11@gmail.com³,
elizasutriutami@gmail.com⁴

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk menguji efek membaca dan mentadabburi al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian sekolah. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 5 siswa SMA kelas 3 yang lancar membaca al-Qur'an. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur kecemasan menghadapi ujian Fadlillah (2011) Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan kecemasan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yakni $p = 0,045$ ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa membaca dan mentadabburi al-Qur'an dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah.

Kata kunci: kecemasan, membaca dan mentadabburi Al-Qur'an, kecemasan siswa

EFFECTIVENESS OF READING AND UNDERSTANDING QUR'AN IN ORDER TO DECREASE ANXIETY AMONG STUDENTS FACING SCHOOL EXAM

ABSTRACT

This study aimed to reduce student's anxiety through reading and tadabbur al-Qur'an. Research used an experimental method with pretest-posttest control group design. Each experimental group and control group consisted of 5 3rd grade students of senior high school, who able to recite reading Qur'an. To measure student's anxiety was used Fadlillah's scale (2011). The results showed differences in student's anxiety in experimental group and control group, $p = 0,045$ ($p < 0,05$). This study showed that reading and tadabbur Qur'an could reduce student's anxiety. Weaknesses and the implications of this research are also discussed in this paper.

Keywords: anxiety, reading and tadabbur al-Qur'an, student's anxiety

Pendahuluan

Siswa SMA memiliki beberapa tuntutan dalam hal akademik, hal ini sesuai dengan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa SMA kelas XII, mereka menyatakan beberapa tuntutan yang dirasakan yaitu, memiliki tugas di rumah untuk membantu orang tua, memiliki pekerjaan rumah (PR), ujian harian, ujian tengah semester hingga ujian akhir semester. Menurut mereka, ujian akhir semester merupakan ujian yang paling berat karena ujian tersebut akan menentukan kelulusan siswa. Saat akan menghadapi ujian, baik ujian harian maupun ujian tengah semester, siswa merasakan berbagai macam gejala kecemasan seperti, tangan berkeringat, merasa gugup, gelisah hingga, sering pergi ke toilet.

Berdasarkan fenomena yang banyak terjadi di masyarakat khususnya di dunia pendidikan, terdapat kasus bunuh diri yang disebabkan oleh kecemasan pada diri siswa, seperti yang dilaporkan Harya Virdhani pada tanggal 23 Mei 2013 siswi SMP bunuh diri karena cemas menghadapi UN (Ujian Nasional) (<http://news.okezone.com/read/2013/05/23/501/811182/komnas-anak-kawal-kasus-siswa-gantung-diri-karena-un>). Kecemasan yang dialami siswa saat akan melaksanakan ujian nasional ini juga terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis & Koentjoro (2015) yang menyatakan bahwa siswa mengalami penurunan kualitas tidur di malam hari, merasa gelisah saat menunggu pelaksanaan UN, sulit berkonsentrasi saat belajar dan muncul perasaan takut terhadap UN.

Madoux (dalam Astuti & Resminingsih, 2010) menyebutkan bahwa semua hal yang berhubungan dengan hal-hal yang mengenai sekolah dapat menimbulkan kecemasan akademis, seperti tuntutan-tuntutan dalam penyelesaian tugas, mempresentasikan hasil tugas yang dilakukan atau menghadapi tes. Astuti & Resminingsih (2010) menjelaskan lebih lanjut bahwa kecemasan akademis juga muncul akibat dari target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, sistem penilaian ketat, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, pemarah dan kurang kompeten serta penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa.

Nevid (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif (gelisah atau cemas) bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Jika seseorang mengalami perasaan gelisah, gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan, atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi (Haber & Runyon 1984).

Menurut Conger (1993) menyebutkan kecemasan digambarkan sebagai keprihatinan, ketakutan dan ketekanan yang di sertai dengan gejala gemetar, berkeringat, sakit kepala atau gangguan pencernaan. Jika hal tersebut berkelanjutan maka siswa tidak mampu mencapai prestasi akademis yang telah ditargetkan. Kecemasan mempunyai nilai positif asalkan intensitasnya tidak begitu kuat. Beranjak dari berbagai topik yang berkaitan dengan al-Qur'an, penulis mencoba untuk melakukan penelitian menggunakan penelitian eksperimental dengan desain *two group pre test post test*, agar subjek penelitian benar-benar merasakan bagaimana manfaat dari tadabbur. Membaca dan mentadabbur al-Qur'an sebagai variabel independen dan memilih kecemasan menghadapi ujian sebagai variabel dependen.

Metode Penelitian

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA X yang berbasis islam di Yogyakarta dan akan menghadapi ujian. Sebanyak 5 orang bertindak sebagai subjek eksperimen dan 5 orang sebagai kelompok kontrol dengan beberapa karakteristik sebagai berikut : (1) Siswa kelas 3 SMA, (2) sedang akan menghadapi ujian sekolah, (3) mampu membaca Al-Qur'an dengan lancar, (4) mempunyai kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah.

Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dimana menurut Sugiyono (2001) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Margono (2004), pemilihan sekelompok subjek dalam *purposive sampling* didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai hubungan yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya, dengan kata lain unit sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian. Berdasarkan penilaian statistic diperoleh bahwa siswa yang memiliki kecemasan tinggi sebanyak 1 orang dan kecemasan sedang sebanyak 9 orang.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control pre-test post-test only design* (Sugiyono, 2011), dimana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih tanpa adanya penugasan random dan untuk setiap kelompok diadakan pre-test dan post-test. Berdasarkan desain penelitian tersebut, maka langkah pertama yang dilakukan adalah menetapkan kelompok yang akan dijadikan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok yang mendapat pendekatan tadabbur al-qur'an ditetapkan sebagai kelompok eksperimen, sedangkan kelompok yang tidak diberikan pendekatan tadabbur al-qur'an akan ditetapkan sebagai kelompok kontrol. Langkah kedua adalah melaksanakan pre-test pada kedua kelompok tersebut. Pelaksanaan pre-test ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan awal siswa. Langkah ketiga adalah memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen berupa tadabbur dan tilawah al-qur'an. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Metode Pengambilan Data

Pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan yang terdiri dari dua aspek yaitu aspek khawatir dan aspek emosional dimana skala kecemasan yang dipakai menggunakan adaptasi dari Fadlillah (2011) yang mengacu dari teori Spielberger (1977) dimana ada dua aspek yaitu *worry* dan *emotionality*. Skala adaptasi dari Fadlillah (2011) yang dilakukan pada 114 siswa-siswikelas XII MAN 2 Yogyakarta Skala ini menggunakan skala *Likert*

dengan empat kategori jawaban, yaitu SS (sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju) dimana pada skala Fadlillah (2011) terdapat 19 aitem α sebesar 0.908 dengan nilai koefisien (r_{it}) 0.3. Skala tersebut kami uji kembali pada siswa kelas XII di Yogyakarta pada tanggal 13 November 2016 dan 18 November 2016 yang memiliki karakteristik sama dengan subjek yang digunakan dalam penelitian ini. Skala disebar kepada lima orang bertindak sebagai subjek eksperimen dan lima orang sebagai kelompok kontrol

Hasil Penelitian

Hasil analisis statistik didasarkan atas skor tingkat kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian. Hasil skor kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian terhadap 10 siswa SMA yang akan menghadapi ujian terdiri atas tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Semakin skor tinggi diasumsikan semakin tinggi tingkat kecemasan pada siswa SMA tersebut.

Berdasarkan data dari analisis statistik Wilcoxon Signed Rank test didapatkan $Z=-2,023$ dengan nilai $p=0,0215$ ($p<0,05$, signifikan). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selain itu, berdasarkan hasil tes tersebut pula didapatkan bahwa tidak ada perbedaan pre test dan post test pada kelompok kontrol. Hal ini didasarkan hasil dari analisis statistik yang menghasilkan nilai $p=0,248$ ($p>0,05$, tidak signifikan).

Data di atas menjelaskan bahwa secara empirik pelatihan tadabbur al-qur'an dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa SMA yang akan menghadapi ujian. Hal ini didasarkan uji statistik dengan menggunakan Man Whitney U. Supranto (2002) memaparkan *Man Whitney U* adalah teknik analisis statistik non parametrik yang digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan antara kedua kelompok data yang diambil dari sampel yang berbeda. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Man Whitney U* diketahui bahwa skor pada *post-test* antara kelompok kontrol dan eksperimen dengan nilai $p= 0,009$ ($p<0,05$ signifikan) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor post test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas XII, pada salah satu SMA swasta di Yogyakarta yang berbasis islam dan bisa membaca al-Qur'an, berdasarkan dari kategorisasi data pretest, subjek penelitian ini memiliki kategori tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan hasil *Mann Whitney U* menunjukkan bahwa *posttest* perbandingan antara kelompok kontrol dan eksperimen menghasilkan nilai $Z = -2,619$ dengan $p = 0,045$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Lebih lanjut peneliti melakukan uji analisis *Wilcoxon signed rankpretest* dan *posttest* untuk kelompok

eksperimen didapatkan nilai $Z = -2,023$ dengan nilai $p = 0,0215$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. skor kecemasan pada subjek setelah diberikan perlakuan cenderung turun.

Surah al-Insyirah: 1-8 yang diturunkan pada saat Nabi Muhammad SAW mendapatkan sebuah amanah yang sangat berat, surat ini diturunkan sebagai pelapang agar Nabi kuat menjalani amanah dari Allah, dalam ayat tersebut juga dijelaskan bahwa setelah kesulitan ada kemudahan. Sedangkan al-Baqarah: 286 menerangkan bahwa dalam mencapai tujuan hidup itu manusia diberi beban oleh Allah swt. sesuai kesanggupannya. Agama Islam adalah agama yang tidak memberati manusia dengan beban yang berat dan sukar, mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari agama Islam. Adanya keinginan yang tertanam pada diri seseorang untuk mengerjakan suatu pekerjaan yang baik akan memberikan kemungkinan baginya untuk mendapat jalan yang mudah dalam mengerjakan pekerjaan, apabila ia berhasil dan dapat menikmati usahanya tersebut, maka dorongan dan semangat untuk mengerjakan pekerjaan baik yang lain semakin bertambah pada dirinya. Dapat disimpulkan dari kedua ayat ini menggambarkan bagaimana manusia dianjurkan untuk berpikir positif dan optimis dalam menghadapi kesulitan.

Dari hasil pelatihan mentadabburi Al-Qur'an, sebelum mengikuti pelatihan subjek merasa malas, takut, cemas, tegang dan banyak pikiran-pikiran yang negatif terhadap nilai yang akan diperoleh saat ujian. Saat proses berlangsungnya pelatihan, subjek merasa senang karena dapat mengetahui banyak ilmu seperti cara-cara untuk menghilangkan ketegangan dan rasa khawatir saat ujian sehingga subjek menjadi lega dan lebih tenang. Saat menjalani sesi pelatihan, subjek juga mendapatkan pengalaman dengan saling bertukar cerita mengenai permasalahan sebelum menghadapi ujian dan mendapatkan solusi untuk mengatasi permasalahan selama menghadapi ujian. Setelah dilakukannya pelatihan Tadabbur Al-Qur'an, subjek mengalami penurunan kecemasan hal tersebut ditandai dengan *score posttest* dan didukung hasil data kualitatif.

Setelah mendapatkan pelatihan Tadabbur Al-Qur'an ini subjek dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan cara mengintrospeksikan diri ketika mendapatkan permasalahan, subjek merasa Allah SWT akan selalu memberikan pertolongan walaupun permasalahan itu dirasakan berat namun hati menjadi lapang karena Allah selalu memberikan permasalahan sesuai dengan kemampuan hamba-Nya. Pelatihan ini membantu subjek lebih memahami isi kandungan Al-Qur'an mengenai kecemasan sehingga subjek mengerti dan bisa mengontrol diri dengan mengikuti ajaran yang telah dianjurkan oleh Allah SWT.

Tujuan dari pelatihan ini adalah agar siswa yang akan menghadapi ujian sekolah lebih mampu mengontrol kecemasannya dan dapat menjalankan ujian dengan tenang dan lancar. Tidak hanya itu, tujuan dari penelitian ini juga untuk lebih mendekatkan siswa dengan Al-Qur'an sehingga ketika ada suatu permasalahan, siswa tersebut menjadi lebih mengerti apa yang harus dilakukan

dikarenakan siswa tersebut telah menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidupnya serta siswa tersebut secara tidak langsung telah berkomunikasi dengan Allah SWT sehingga siswa merasa lebih dekat lagi dengan Allah SWT.

Kecemasan terjadi dikarenakan adanya tekanan-tekanan bahkan terkanan batin sehingga perasaan menjadi tidak tenang. Dalam hal ini siswa tertekan saat menghadapi ujian sekolah. Siswa tersebut takut dan tidak tenang dalam menghadapi ujian yang akan dijalankannya sehingga banyak energi-energi negatif yang tercipta. Hal ini didukung oleh pendapat Daradjat (1990) dimana disebutkan bahwa kecemasan muncul pada saat individu mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan karena frustrasi muncul pada individu yang memiliki hambatan dalam memenuhi kebutuhan, sehingga individu tersebut merasa terancam. Kegagalan yang dialami membuat individu tertekan perasaannya sehingga individu tersebut menjadi cemas. Konflik juga bisa menimbulkan kecemasan bila terdapat dua macam dorongan atau lebih yang berlawanan dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Sholeh (1999) dimana terapi menggunakan ayat-ayat al-Qur'an dapat menurunkan berbagai bentuk kecemasan yang dialami seseorang, penelitian tersebut yakni korelasi antara keseringan membaca al-Quran dan penurunan kecemasan, hasilnya menunjukkan bahwa orang yang sering membaca al-Quran mengalami penurunan kecemasan.

Pada penelitian ini kami menggunakan istilah CBT (Cerita Bersama Teman) dengan tujuan sebagai cara partisipan untuk menyampaikan perasaan negatif ketika menghadapi ujian, Karnianto (Syarifuddin, 2004) Dalam ilmu jiwa (psikologi) modern dinyatakan bahwa berkomunikasi dengan orang lain sangat efektif untuk mengurangi beban berat yang ditanggung jiwa. Para psikolog menyarankan orang-orang yang jiwanya tengah menanggung beban berat untuk berkomunikasi dengan orang lain, bicara dari hati ke hati, agar berkurang bebannya. Disamping itu, pada sesi mentabburi al-Qur'an merupakan wujud dari komunikasi manusia dengan sang pencipta, dengan membaca al-Qur'an maka jiwanya akan menjadi tenang dan tentram, lebih-lebih bila dihubungkan bahwa malaikat akan turun memberikan ketenangan kepada orang yang tengah membaca Al-Qur'an.

Menurut Departemen Agama Republik Indonesia (1990) menyebutkan bahwa membaca Al-Qur'an saja sudah termasuk kedalam amal yang sangat mulia dan akan mendapatkan pahala yang berlipat ganda karena yang dibaca adalah Kitab Suci Al-Qur'an yang merupakan sebaik-baiknya bacaan bagi orang mu'min, baik disaat senang, sedih, susah, gembira. Al-Qur'an tidak hanya menjadi amal dan ibadah, namun menjadi obat penawar bagi jiwa yang sedang gelisah. Hal ini didukung oleh sebuah Hadist Muslim Abu Hurairah yang mengatakan "Kepada kaum yang suka berjamaah dirumah-rumah ibadah, membaca Al-Qur'an secara bergiliran dan ajar mengajarkannya terhadap sesamanya, akan turunlah kepadanya akan ketenangan dan ketenteraman, akan berlimpah

kepadanya rahmat dan mereka akan dijaga oleh malaikat, juga Allah akan selalu mengingat mereka. Menurut Manna' al-Qaththan (Nata : 1993), Al-Qur'an adalah "Kalamullah yang diturunkan kepada Muhammad SAW dan membacanya adalah ibadah".

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan Mulyadi, Hidayat & Mahfur (2012) dimana membaca dan memahami al-Qur'an dapat menjadi sarana terapi untuk menghadirkan ketenangan yakni sebuah ketenangan dan ketentraman hati, dan pada saat kondisi seperti ini akan menunjang konsentrasi seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan. Penelitian yang dilakukan Karnianto (2013) Orang yang melakukan tadabbur Al-Qur'an lazimnya memiliki kemampuan berpikir positif yang baik, apabila orang yang melakukan tadabbur Al-Qur'an memiliki kemampuan berpikir positif yang buruk maka dimungkinkan karena terjadinya distorsi kognitif.

Menurut Handa (2015) Tadabbur adalah memahami makna untaian ayat-ayat Al-Qur'an dan memikirkan apa yang ayat-ayat Al-Qur'an tunjukkan saat tersusun, apa saja yang terkandung didalamnya serta apa saja yang menjadikan makna-maknanya menjadi sempurna dari segala isyarat dan peringatan yang tidak tampak dalam untaian ayat-ayat Al-Qur'an serta mengambil manfaat dari hati untuk bisa patuh terhadap nasehat-nasehat Al-Qur'an serta perintah-perintah-Nya dan mengambil ibrah darinya.

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa membaca dan mentadaburi al-Qur'an cukup efektif digunakan sebagai intervensi dalam permasalahan psikologis, khususnya kecemasan menghadapi ujian sekolah pada siswa SMA.

Simpulan dan Saran

Hasil uji statistic dengan menggunakan *Mann Whitney U* dapat diungkap bahwa ada perbedaan skor posttest antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil uji statistic menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan adanya perbedaan pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan membaca dan mentadaburi al-Qur'an cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian. Saran kepada peserta agar menerapkan materi yang sudah didapatkan dari pelatihan membaca dan mentadaburi al-Qur'an dalam kehidupan sehari, terutama ketika mengalami kecemasan. Kedua, saran kepada *trainer* perlu mengembangkan pelatihan ini agar lebih baik pengemasannya, menambahkan tayangan video agar lebih menarik. Ketiga, saran kepada peneliti perlu diadakannya penelitian intervensi lebih lanjut tentang pelatihan membaca dan mentadaburi al-Qur'an menggunakan ayat al-Qur'an yang lainnya dan dengan menggunakan variabel yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Adz-dzakiey, H. B. (2015). *Prophetic intelligence: Kecerdasan kenabian*. Yogyakarta: Al-Manar.
- As-Sahbuny, A. (2016). *Kamus al-qur'an: Qur'anic explorer*.
- Astuti & Resminingsih. (2010). *Pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah (ed.1)*. Grasindo.
- Conger, J.J., (1997), *Adolescence and Youth Psychological Development in A Changing World* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Publishing Company.
- Fadlillah, M.W. (2011). *Keteraturan menjalankan shalat fardhu dan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa MAN 2 Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia.
- Handa, F & Kembar3HMI. (2015). *Lakukanlah! Sebab apa yang kau lakukan itulah yang kau dapatkan*. Jakarta: QultumMedia.
- Hendrik, S. (2008). *Sehat dengan Salat*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Jaradat, A.K.M. (2004). *Test anxiety in jordanian students: Measurement, correlates and treatment*. Disertasi (tidak diterbitkan). Marburg: Universitas Marburg.
- Julianto, V., & Subandi. (2015). Membaca al-fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1).
- Kariim Al-Lahim & Ar-Ruwaisid. (2016). *Panduan Tadabbur Al-Qur'an*. Solo: Kiswah Media.
- Karnianto, S. (2013). *Kemampuan berpikir positif mutadabbirin al-qur'an*. Sripsi tidak diterbitkan. Surakarta.
- Kurnianto.(2013). Kemampuan berpikir positif mutadabbirin alqur'an. *Naskah publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.
- Latipun. (2006). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press-Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mulyadi, Hidayah, R. & Mahfur, M. (2012). Model psikoterapi al-Qur'an menanggulangi kecemasan santri lembaga tinggi pesantren luhur dan pondok pesantren Baiturrahmah di kota Malang. *Jurnal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Najati, M.U. (2003) *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi Muhammad Saw*. Jak-sel: Mustaqim (<http://news.okezone.com/read/2013/05/23/501/811182/komnas-anak-kawal-kasus-siswa-gantung-diri-karena-un>). diakses pada tanggal 14/10/2016
- Nevid, J. F., dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Prpto, D.A.P. (2015). *Terapi Tadabbur al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pertama*. Tesis tidak diterbitkan. Magister Psikologi Profesi. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Purwoko, S.B. (2013). Terapi refleksi al-fatihah. *Jurnal Psikologika* 18(2).

- Sapp, M. (1999). *Test anxiety Applied research, assessment and treatment (2nd ed.)*. Maryland: University Press of America.
- Sholeh. (1999). *Korelasi antara keseringan membaca al-quran dengan penurunan ke.cemasan*. Surabaya: Kepustakaan IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Siber, J., O'Neil, H. & Tobias, S. (1977). *Anxiety, learning and instruction*. New Jersey: Jhon Wiley and Son.
- Speilberber, C., Gonzalez, H.P., Taylor, C.G., Ross, W.R. & Anton, W.D. (1977). *Test apptitude inventory*. California: Consulting psychologist press.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supranto, J. (2002). *Statistik nonparametric*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Syarifuddin. (2004). *Mendidik anak, membaca, menulis, dan mencintai alqur'an*. Jakarta: PT Gema Insani.