

EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOTERAPI ILHAM TERHADAP TINGKAT STRES YANG DIALAMI MAHASISWA DI UNIVERSITAS PARAMADINA

Dwita Priyanti

dwita.Priyanti@paramadina.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

Dinar Saputra

Dinar.saputra@paramadina.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

Handrix Chris Haryanto

handrix.haryanto@paramadina.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

Ali Ghazali

alighazali9@gmail.com

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

***Penulis Korespondensi:** dwita.priyanti@paramadina.ac.id

Abstrak: Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang memiliki faktor resiko untuk mengalami stres. Tuntutan akademis dan kehidupan menjadi faktor penyebab stres pada mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa akan berdampak negatif jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu aspek penting yang diperhitungkan dalam penanganan stres adalah spiritualitas. Salah satu psikoterapi yang mengutamakan aspek spiritual dalam prosesnya adalah Psikoterapi ILHAM. Psikoterapi ILHAM dikembangkan berdasarkan teori yang dikemukakan oleh tokoh Sufis islam Al-Ghazali. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas psikoterapi ilham terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa di Universitas Paramadina. Penelitian ini menggunakan metode gabungan, metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif yang digunakan adalah *single subject experiment*. Metode asesmen tingkat stress menggunakan *self report* alat ukur DASS-21 dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan responden mengalami penurunan tingkat stres setelah menjalani intervensi Psikoterapi ILHAM. Hasil wawancara juga menemukan responden merasa lebih tenang dan tidak tertekan setelah menjalani psikoterapi.

Kata kunci: mahasiswa, stres, Ghazali, psikoterapi ILHAM.

Abstract: Students are one of the groups that have risk factor for experiencing stress. Academic demands and life become stressors for students. The stress has been experienced by students will caused negative impact for them, if it is not handled properly. Spirituality aspect is one of the important aspect to be taken into account on stress management. A form of

psychotherapy that prioritizes the spiritual aspect in the process is called ILHAM Psychotherapy. ILHAM psychotherapy was developed based on the theory by the Islamic Sufi figure, Al-Ghazali. This study aims to determine the effectiveness of ILHAM psychotherapy on the stress levels experienced by students at Paramadina University. This study uses a combined method, quantitative and qualitative methods. The quantitative method used is a single subject experiment. The stress level assessment method uses the self-report measuring instrument DASS-21 by comparing the results of the pretest and posttest. The results showed that Paramadina Students college who join as respondents experienced their level of stress have decreased after receiving ILHAM Psychotherapy intervention. On the interview result with the respondents also show that they feel more calm and less depressed after during they are taken the session of ILHAM psychotherapy.

Keywords: college students, stress, Ghazali, ILHAM Psychotherapy.

PENDAHULUAN

Masalah stres sudah menjadi bagian dari keseharian masyarakat saat ini. Hal ini dipaparkan dalam *World Health Organization* (WHO) menjuluki stres sebagai “wabah kesehatan” di abad 21 (Fink, 2017). Sejalan dengan paparan tersebut, Kupriyanov dan Zhdanov (dalam Gaol 2016) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa dihindari, baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga atau dimanapun, stres bisa dialami oleh siapapun. Stres tidak memandang usia, dapat mempengaruhi individu dari segala usia, status sosial ekonomi dan berbagai latar belakang (*American Occupational Therapy Association* dalam Brough, 2015). Pelletier dan Laska (dalam Brough, 2015) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang memiliki faktor resiko untuk mengalami stres. Mahasiswa juga memiliki resiko

untuk mengalami penurunan kesehatan mental dan fisik (Larzelere & Jones, 2008).

Khan, Gulzar, dan Yahya (2013) menyatakan ketika stres yang dialami seorang mahasiswa tidak ditangani dengan baik, maka akan berdampak pada kesehatan fisik, mental, kesuksesan akademik serta berbagai aspek dalam kehidupan mahasiswa itu sendiri. Misra & Castillo (dalam Martin dkk, 2005) mengatakan bahwa lingkungan pendidikan dan sosial baru yang dihadapi mahasiswa dapat menimbulkan stres. Mahasiswa dituntut untuk berhadapan dengan tuntutan tugas, pilihan jurusan, menghadiri kelas dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru. Banyak juga mahasiswa yang harus bekerja sambil kuliah ataupun harus tinggal jauh dari rumah untuk pertama kalinya. Saat Mahasiswa mengalami stres, saat kondisi tersebut tidak tertangani dengan baik, maka stres tersebut dapat mengarahkan munculnya ke perilaku beresiko dan juga depresi (Pledge, Lapan, Heppner,

Kivlighan & Roehlke dalam Martin dkk, (2005). Hughes (2005) menyatakan bahwa stres dapat berkontribusi pada timbulnya kecemasan yang nantinya akan berpengaruh terhadap performa akademis mahasiswa. Furr, Westefeld, McConnel dan Jenkins (dalam Martin dkk, 2005) mahasiswa kerap stres terhadap hal-hal seperti nilai, relasi, uang, merasa kesepian dan masalah dengan orang tua.

Stres dapat didefinisikan dari berbagai pendekatan, salah satunya dari pendekatan stres model transaksional yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Mereka menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Lebih lanjut Lazarus (dalam Brough, 2015) menjelaskan stres bersifat situasional, sehingga stres merupakan hasil transaksi dari stresor (sumber stres) potensial dengan seorang individu. Suatu situasi dinyatakan *stressfull* apabila individu mengidentifikasi situasi tersebut sebagai sesuatu yang menantang dan sulit ditangani dengan sumberdaya yang dimiliki, baik secara internal maupun eksternal. Folkman (dalam Brough, 2015) menyatakan kemampuan individu dalam beradaptasi atau pulih dari situasi stres bergantung kepada keparahan sumber

stres, kehadiran dari sumber daya dan pemilihan dari strategi *Coping* yang dilakukan oleh individu.

Brough (2015) menyatakan bahwa terdapat beberapa penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa situasi stres pada mahasiswa terkait dengan pengalaman umum yang dialaminya. Penelitian tersebut mengidentifikasi kondisi yang menjadi sumber stres bagi siswa, faktor yang memengaruhi sumber daya yang dimiliki siswa dan strategi yang digunakan oleh siswa tersebut. Brough (2015) memberikan contoh salah satu penelitian yang dilakukan oleh Dusselier dkk (2005) pada 462 siswa sarjana mengenai situasi dan kondisi yang dapat memprediksi seberapa sering siswa mengalami stres. Dari hasil penelitian diketahui bahwa penyakit kronis, konflik dengan teman dan keluarga menjadi prediktor dari stres yang dialami mahasiswa. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Aselton (2012), dengan menggunakan pendekatan kualitatif ia menemukan bahwa mahasiswa yang terdiagnosa depresi mengemukakan alasan terkait kesuksesan akademis, tekanan dari keluarga dan permasalahan finansial sebagai sumber utama stres yang dialaminya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Devi dan Mohan (2015) yang berjudul *A Study of Stress and its Impact*

on *College Students* menemukan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya stres pada mahasiswa. Pertama terkait dengan faktor akademik, stres muncul akibat ekspektasi yang tinggi dari dosen, orang tua dan diri sendiri terkait dengan hasil akademik. Faktor kedua merupakan faktor sosial, stres tidak hanya muncul dari lingkungan yang kompetitif dan kompleks tetapi juga lingkungan yang tidak memberikan stimulus. Faktor ketiga terkait dengan faktor keluarga, kurangnya dukungan keluarga menjadi alasan yang banyak muncul sebagai penyebab stres. Faktor kelima terkait dengan faktor emosi, beberapa diantaranya seperti perasaan tidak percaya diri, kesepian dan kecemasan serta tidak memiliki siapapun yang memahami mereka. Permasalahan dengan kehidupan romantis juga menjadi salah satu yang termasuk dalam faktor emosi. Faktor terakhir terkait dengan faktor finansial, tidak memperoleh dukungan finansial dari keluarga saat kuliah menjadi salah satu penyebab terbesar di faktor ini.

Dari pemaparan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menjadi salah satu bagian masyarakat yang rentan mengalami stres. Terdapat berbagai faktor yang memicu timbulnya stres baik dari faktor akademis, sosial, keluarga bahkan finansial. Oleh karena itu

diperlukan adanya bentuk intervensi yang tepat dalam menindaklanjuti stres yang dialami oleh mahasiswa guna mencegah dampak buruk yang ditimbulkan baik kesehatan fisik dan mental.

Menilik pada penelitian terdahulu terkait faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan seseorang dalam menangani stres cukup banyak dilakukan dengan melibatkan berbagai aspek. Aspek Spiritualitas menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh dalam penanganan stres. Wong-McDonald (2000) menyatakan spiritualitas sebagai pilihan manusia untuk menyerahkan hidupnya pada satu kekuatan lebih besar yang memiliki makna pada kehidupannya – pemilihan secara sadar yang dilakukan seseorang untuk menyerahkan hidupnya pada Tuhan. Zinnbauer dkk (1997) menyatakan bahwa *coping* spiritual efektif dalam melindungi individu dari dampak negatif yang timbul dari kondisi kematian orang yang dicintai, bencana alam, penyakit kronis dan aksi terorisme. Dalam penelitian Yadav dan Khana dan Yadav (2015) yang berjudul *scrutinize the relation of spirituality and stress of the students* ditemukan bahwa level stres yang dialami subjek dalam penelitian mereka yaitu 75 mahasiswa memiliki hubungan signifikan dengan spiritualitas dari mahasiswa tersebut. Penelitian

serupa yang dilakukan oleh Kaiwart dkk (2015) yang berjudul *Effect of Spiritual Counseling on Stress Level of College Going Students* pada 200 mahasiswa ditemukan bahwa mahasiswa yang berada pada grup eksperimen yaitu grup yang mendapatkan konseling spiritual memperoleh perubahan signifikan pada level stres yang dialami, dan tidak ditemukan dampak apapun pada level stres di grup kontrol. Dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor spiritualitas memiliki peran dalam penanganan stres yang lebih baik.

Salah satu intervensi yang didasari oleh Aspek spiritualitas adalah ILHAM Therapy yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini.

Kode etik HIMPSI (dalam HIMPSI, 2010) mendefinisikan terapi psikologi sebagai kegiatan yang dilakukan untuk penyembuhan dari gangguan psikologis atau masalah kepribadian dengan menggunakan prosedur baku berdasar teori yang relevan dengan ilmu psikoterapi. Banyak riset yang dilakukan seputar bentuk psikoterapi untuk penanganan stres, seperti misalnya penerapan bentuk *cognitive behavior therapy* untuk stres akademis siswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Khanekhesi (2014) yang berjudul *effectiveness of cognitive behavior therapy (CBT) on academic stress among high school students* menemukan tiga hal yaitu

(1) bahwa intervensi CBT secara statistik terbukti menurunkan stres akademis secara signifikan. (2) terdapat perbedaan signifikan antara dua grup yang mengalami stres akademis setelah dan sebelum menjalani intervensi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Ratanasiripong, Sverduk, Prince dan Hayashino (2012) yang berjudul *Biofeedback and Counseling for Stress and Anxiety Among College Students* menemukan bahwa partisipan yang memperoleh pelatihan dan konseling *biofeedback* mengalami penurunan dalam simptom kecemasan dibanding partisipan yang hanya menerima konseling saja.

Berbagai teknik psikoterapi yang dipraktikkan saat ini secara *mainstream* belum mengandung aspek spiritualitas sebagai salah satu dasar dari pelaksanaan terapi. Spiritualitas menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh dalam penanganan stres. Wong-McDonald (2000) menyatakan spiritualitas sebagai pilihan manusia untuk menyerahkan hidupnya pada satu kekuatan lebih besar yang memiliki makna pada kehidupannya – pemilihan secara sadar yang dilakukan seseorang untuk menyerahkan hidupnya pada Tuhan. Zinnbauer dkk (1997) menyatakan bahwa *coping* spiritual efektif dalam melindungi individu dari dampak negatif yang timbul dari kondisi kematian orang yang dicintai, bencana

alam, penyakit kronis dan aksi terorisme. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Kaiwart dkk (2015) yang berjudul *Effect of Spiritual Counseling on Stress Level of College Going Students* pada 200 mahasiswa ditemukan bahwa mahasiswa yang berada pada grup eksperimen yaitu grup yang mendapatkan konseling spiritual memperoleh perubahan signifikan pada level stres yang dialami, dan tidak ditemukan dampak apapun pada level stres di grup kontrol. Dari beberapa penelitian ini diketahui bahwa memang faktor spiritualitas memiliki peran dalam penanganan stres yang lebih baik. Dan salah satu intervensi maupun terapi yang didasari oleh faktor spiritualitas adalah ILHAM Therapy yang digunakan dalam penelitian ini. Psikoterapi ILHAM didasari oleh formulasi sufisme yang mengintegrasikan aspek filsafat dan moral (*rasio* dan *shara*). Abu Hamid Al-Ghazali (dalam Aliah & Abas, 2018) adalah salah satu tokoh besar dalam Muslim Sufi yang pemikirannya memiliki pengaruh besar dalam dunia psikologi islam. Ihya Ulum Al-Din adalah salah satu kemsyuran beliau dari dulu hingga saat ini pemikirannya masih menjadi rujukan oleh dunia islam (Yunan & Ramli, 2018). Al-Ghazali menyatakan bahwa kedekatan dengan Tuhan merupakan indikator utama dari kesehatan jiwa, sedangkan keterpisahan dari Tuhan akan menyebabkan gangguan

jiwa. Jiwa yang sehat baginya merupakan sumber bagi perilaku yang baik (akhlak al-karimah). Sebaliknya jiwa yang sakit (terganggu) adalah sumber perilaku negatif (akhlaq khabitah) (Ghazali, 2019).

Psikoterapi ILHAM merupakan psikoterapi berlandaskan teori Al-Ghazali mengenai konsep kesehatan jiwa. Al-Ghazali menyatakan bahwa, penyakit hati dan gangguan kejiwaan (abnormalitas) sangat identik dengan karakter negatif, selengkapnya ia menyatakan bahwa akhlak yang buruk merupakan penyakit hati dan gangguan kejiwaan. Sehingga dalam penanganan suatu gangguan Al-Ghazali menekankan pentingnya rekonstruksi dan modifikasi yang meliputi tiga domain yaitu: aspek ilmu (domain kognitif), aspek hal (domain afektif) dan aspek amal (domain afektif) (Ghazali, 2019).

Ilmu (*knowledge*) merupakan sebuah hasil dari proses mengetahui, dimana sebuah fenomena dipersepsi dan kemudian diolah oleh akal sehingga timbul sebuah keyakinan dan pembenaran tanpa adanya keraguan. Sedangkan Hal (*psychological state*) merupakan kondisi/suasana psikologis yang bersifat situasional dan kondisional. Adapun terkait kondisi psikologis dapat mencakup beberapa hal, yaitu kondisi hati (*qalb*), kondisi spiritual (*ruh*), kondisi akal (*aql*) dan bahkan pada suatu waktu tertentu kondisi syahwat juga. Terakhir

yaitu Amal (*action*), Al-Ghazali menjelaskan amal merupakan perbuatan yang terdiri dari: gerakan yang alami (*thabi'iyat*), gerakan reflex (*iradiyat*), dan gerakan yang disadari atau selektif (*ikhhtiyari*) (Ghazali, 2019).

Salah satu hal yang membedakan ILHAM Therapy yang dikembangkan oleh teori Al-Ghazali ini adalah kentalnya faktor spiritualitas dalam pelaksanaan teknik terapi. Al-Ghazali (dalam Ghazali, 2019) mendefinisikan spiritualitas sebagai sebuah jalan untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara tarekat. Tarekat merupakan implementasi praktis dari tasawuf dalam mensosialisasikan nilai-nilai ajarannya. Ghazali (2019) mengungkapkan terdapat dua proses dan tahapan terapeutik dalam psikoterapi ILHAM yaitu tahap takhali (renunsiasi) dan tahap tahalli (beutifikasi). Tahap takhali adalah tahap seorang klien diarahkan untuk mengosongkan atau menjauhkan diri dari selain Allah, dengan cara memilih untuk menyendiri dan meninggalkan segala hal yang mengalihkan perhatian dan pikiran klien dari Tuhan. Tahap Tahalli adalah tahap dimana seseorang klien mengisi jiwanya (aspek psikologisnya) dengan perhatian penuh kepada Allah. Ghazali (2019) juga mengungkapkan Al-Ghazali pada masanya telah memiliki teknik-teknik terapeutik diantaranya seperti teknik mudzakah atau teknik dengan

berdialog dan berdiskusi, teknik ta'rif al-ayub al nafs atau teknik identifikasi kelemahan diri, teknik murabathan atau komitmen diri, teknik *mudhaddah* atau kounteraksi, teknik uzlah atau teknik untuk memisahkan diri dari hawa nafsu, teknik al-qissah atau teknik dengan cara bercerita dan teknik taffakur atau teknik merenung.

Dari pemaparan diatas terdapat beberapa alasan mengapa penelitian ini menjadi sangat penting untuk direalisasikan diantaranya: 1) Mahasiswa sebagai masyarakat utama dari Universitas Paramadina dengan segala tuntutan yang ada dalam dunia perkuliahan rentan mengalami stres, sehingga intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stresnya menjadi sangat penting agar tidak berdampak buruk kedepannya; 2) Psikoterapi yang didasari ajaran agama islam salah satunya Psikoterapi ILHAM akan menjadi salah satu sumbangan untuk pengembangan psikologi islam di Indonesia dan menjadi penanganan masalah kejiwaan berbasis pendekatan islam yang dikaji secara ilmiah.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain

Penelitian ini menggunakan Metode gabungan, metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif yang digunakan adalah *single-subject*

experiment (Suen dan Ary, 2014). Suen dan Ary (2014) menjelaskan bahwa desain ini digunakan apabila subjek penelitian yang terlibat berjumlah hanya satu atau sangat sedikit, dengan tujuan untuk mengevaluasi perilaku subjek berdasarkan sebelum dan setelah diberikan penanganan. Oleh karena jumlah subjek diuji sedikit, data ini didukung dengan observasi dan wawancara terhadap masing-masing subjek penelitian (Kantowitz, Roediger III, dan Elmes, 2009). Kemudian untuk metode kualitatif yang akan digunakan adalah teknik wawancara informal lalu dilakukan intervensi dan analisis. Metode *mixed method* yang digunakan adalah *the explanatory sequential design*, dimana penelitian didahului dengan pengumpulan data kuantitatif terlebih dahulu dan kemudian mengumpulkan data kualitatif untuk melakukan analisis lanjutan.

Subjek

Variabel penelitian dalam penelitian ini adalah tingkat stres yang merupakan hasil penilaian individu terhadap suatu kondisi (stimulus) yang menimbulkan tekanan tertentu pada diri seseorang. Jumlah subjek pada penelitian ini berjumlah dua orang. Kriteria subjek yang ditentukan dalam penelitian ini adalah a) subjek mengalami stres yang berada minimal di level moderat; b)

mahasiswa aktif Universitas Paramadina; c) stres yang dialami mengganggu kegiatan sehari-hari.

Instrumen

Pada sesi *pre-test*, peneliti menggunakan *self-report* sebagai salah satu metode asesmen yang paling baik digunakan untuk menggambarkan perspektif klien berkaitan dengan keadaan atau masalah yang dialami saat ini (Ledley, Marx, & Heimberg, 2005). Melalui *self-report* klien dapat mencatat reaksi emosi, pikiran, serta perilaku yang ditampilkan klien pada situasi tertentu yang didasarkan apa yang dirasakan oleh klien sendiri. Pada penelitian ini, *self-report* yang digunakan adalah DASS-21 untuk mengukur tingkat stres individu di dalam suatu situasi. Peneliti juga melakukan wawancara terkait stres yang dialami oleh subjek penelitian. Pada sesi *post-test*, peneliti menggunakan kembali alat ukur DASS-21 untuk melihat ada atau tidaknya penurunan skor stres yang dialami subjek setelah menjalani intervensi. Untuk memperdalam hasil dari setiap peneliti juga melakukan wawancara terkait dengan dampak dari psikoterapi ILHAM yang sudah diberikan kepada subjek.

Prosedur

Lokasi pengambilan data akan dilakukan di Laboratorium Psikologi

Universitas Paramadina pada seluruh tahapan proses intervensi. Intervensi Psikoterapi ILHAM yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 5-6 sesi, dalam rentang waktu 5 minggu. Frekuensi pertemuan antar sesi yakni 1 kali dalam seminggu. Intervensi dilakukan dengan durasi 60-90 menit setiap kali sesi pertemuan. Beberapa topik terapi diambil berdasarkan teori Al-Ghazali yang telah mengalami penyesuaian sesuai dengan kasus subjek penelitian.

Dalam setiap sesi, subjek mengikuti arahan dan panduan dari terapis baik dalam proses konseling maupun dalam pengerjaan *homework* dari modul tugas yang diberikan. Setelah seluruh sesi dilakukan, peneliti melakukan penjaduan antara sesi terakhir dengan sesi pasca-intervensi selama dua minggu. Hal ini dilakukan dengan tujuan memberi lebih banyak jeda waktu untuk melihat efektivitas keseluruhan intervensi yang sudah diberikan kepada para subjek.

Evaluasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melihat ada atau tidaknya penurunan stres pada

masing-masing subjek penelitian. Perubahan tersebut dapat diketahui melalui perbedaan nilai total skor DASS 21 yang diisi oleh subjek pada saat sebelum intervensi dimulai dan setelah intervensi selesai. Selain itu, evaluasi juga akan dilakukan dengan menggunakan metode wawancara, di mana subjek diharapkan dapat mengungkapkan serta menjelaskan ada atau tidaknya perubahan yang dirasakan serta perubahan seperti apa yang dirasakan sebelum dan setelah mengikuti intervensi. Berdasarkan hal tersebut, kontribusi dari masing-masing sesi dalam keseluruhan intervensi dapat dilihat dan dievaluasi, serta diharapkan juga dapat terlihat efektivitas intervensi yang sudah diberikan yaitu *ILHAM Therapy* untuk membantu mengatasi stres yang dialami.

Modul penelitian *ILHAM Therapy* dibuat berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Al-Ghazali mengenai domain jiwa dan teknik terapeutik yang dilakukan selama melaksanakan praktek penyembuhan masalah kesehatan jiwa. Program *ILHAM Therapy* dilakukan dalam 5 sesi, yang secara rinci dijabarkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Gambaran Kegiatan dalam Psikoterapi ILHAM

No.	Aktivitas	Tujuan	Keterangan
1.	Sesi 1. <i>ILHAM THERAPY Briefing (Kelompok)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan mengetahui struktur dari psikoterapi, <i>informed consent</i>. 2. Partisipan memiliki pengetahuan dasar mengenai <i>ILHAM therapy</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> a. Modul 1: Pengetahuan dasar mengenai <i>ILHAM Therapy</i> b. Alat ukur: <i>Assesment stres (DASS 21)</i>

No.	Aktivitas	Tujuan	Keterangan
			c. <i>Informed Consent</i>
2.	Sesi 2-3 Identifikasi & Pemetaan Masalah “Tahap Takhali” (90 menit konseling)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terapis mendapatkan pemahaman terkait masalah yang dialami partisipan/klien. 2. Terapis mampu memetakan masalah yang dialami partisipan/klien dalam ranah ILHAM (Ilmu, Hal, dan Amal) 3. Sebagai media katarsis bagi klien dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya. 	<ol style="list-style-type: none"> a. Modul 2: Pemetaan Masalah “ILHAM Therapy” b. Modul 3: Teknik-teknik dalam ILHAM Therapy c. Modul 4: Penggolongan abnormalitas menurut Al ghazali d. Modul 5: Panduan Penggalian Masalah (Anamnesa)
3.	Sesi 4 Konfrontasi Masalah & Restrukturisasi target “Tahap Takhali”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan merekonstruksi ILHAM dibantu oleh terapi yang melakukan konfrontasi terkait masalah yang dialami 2. Teknik yang digunakan adalah teknik <i>murathbah</i> (konfrontasi) dan teknik <i>murabathah</i> (komitmen diri) 3. Partisipan mendapatkan insight terkait sumber masalah dan penetapan target yang salah. 4. Partisipan mendapatkan insight untuk merekonstruksi target yang ingin dicapai dalam hidup spesifiknya terkait dengan masalah yang dialami 5. Partisipan mendapatkan <i>insight</i> terkait kesehatan jiwa dipengaruhi oleh kedekatannya dengan Allah. 	<ol style="list-style-type: none"> a. Modul 2: Pemetaan Masalah “ILHAM Therapy” b. Modul 3: Teknik-teknik dalam ILHAM Therapy
4.	Sesi 5. Penutup	Partisipan mencapai tahapan takhali, yaitu penurunan simtom masalah yang dialami	Alat ukur: <i>Assesment stres</i> (DASS 21)

HASIL PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang terdaftar di Universitas Paramadina. Jumlah responden penelitian dalam Tahap I berjumlah dua orang, namun satu

responden gugur dalam penelitian dikarenakan tidak dapat mengikuti sesi terapi dengan lengkap. Subjek berjenis kelamin Perempuan dengan usia 43 tahun. Pengukuran *Pre-Test* dilakukan pada sesi pertama hari Jumat, 9 Agustus

2018 menggunakan alat ukur DASS-21. Dari hasil *pre-test* diketahui bahwa Responden 1 memiliki tingkat stres yang tergolong *moderate* (sedang atau menengah). Pengukuran *Post-Test*

dilakukan pada hari Senin, 4 November 2018 menggunakan alat ukur DASS-21. Hasil *Post-test* diketahui bahwa responden memiliki tingkat stres yang tergolong normal.

Tabel 2. Gambaran Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Hasil	Aspek	Skor	Tingkat
<i>Pre-Test</i>	Stres	20	Moderate
<i>Post-Test</i>	Stres	14	Normal

Hasil pengukuran menunjukkan terjadi penurunan skor alat ukur stres (DASS-21) yang artinya responden yang tadinya memiliki tingkat stres pada level moderat setelah menjalani psikoterapi ILHAM mengalami penurunan tingkat stres menjadi level normal.

Analisa kualitatif yang dilakukan melalui wawancara mengungkapkan

beberapa hal diantaranya identifikasi masalah terkait stres yang dialami responden dan dampak dari intervensi psikoterapi ILHAM terhadap responden. Dari identifikasi masalah diketahui terdapat beberapa faktor yang berpengaruh pada stres yang dialami responden. Faktor-faktor tersebut dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Faktor Penyebab Stres Responden Penelitian

Faktor Stres	Penyebab Stres
Faktor Keluarga & Lingkungan	a) Adanya pengalaman traumatis terkait kematian salah satu anggota keluarga b) Peran subjek sebagai tulang punggung keluarga c) Tolak ukur kesuksesan yang dilandasi tuntutan dari keluarga
Faktor Finansial	Peran responden sebagai pencari nafkah
Faktor Kesehatan (Fisik)	Penyakit yang dialami responden yaitu <i>maag</i> , vertigo dan terdapat flek di jantung

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga faktor yang menjadi penyebab stres pada responden penelitian yaitu 1) Faktor keluarga & lingkungan; 2) Faktor

finansial; dan 3) Faktor kesehatan (fisik). Ketiga faktor ini yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi kecemasan yang dialami oleh responden.

Identifikasi masalah juga dialami responden. Hal tersebut dapat mengungkapkan dampak stres yang dilihat pada tabel 4 dibawah ini

Tabel 4. Dampak Stres Pada Responden

Dampak Stres	Kondisi Stres
Dampak Psikologis	Perasaan lelah Munculnya kecemasan
Dampak sosial	Kecemasan ketika berada dalam tempat umum

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dampak stres yang dialami oleh responden lebih kepada dampak psikologis dan juga dampak sosial. Dampak-dampak yang dirasakan ini tentunya akan dapat berpengaruh pada aktivitas rutin di keseharian sehingga membuat subjek menjadi kurang produktif.

Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan peneliti kemudian melakukan pemetaan masalah yang dialami oleh responden berdasarkan domain kejiwaan yang diungkapkan Al-Ghazali (Ghazali, 2019). Hasil pemetaan dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5. Pemetaan Masalah Responden berdasar domain jiwa Al-Ghazali

Domain Jiwa Al-Ghazali	Kondisi Permasalahan
ILMU	a) Pikiran yang didasari oleh standar eksternal b) Pikiran bahwa ia mampu mengontrol segala sesuatunya, melupakan adanya Tuhan yang mengatur segala sesuatunya c) Pikiran irasional mengenai keamanan ketika berada di tempat umum dan kematian
HAL	a) Perasaan tidak nyaman ketika berbeda dengan lingkungan eksternalnya b) Perasaan lelah c) Stres
AMAL	a) Perilaku cemas ketika berada di tempat umum b) menghindari tempat-tempat yang dianggap tidak aman c) Perilaku bergantung kepada orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari

Hasil pemetaan yang dilakukan pada sesi *takhali* (sesi 2 dan 3) kemudian dijadikan

dasar dalam melakukan sesi *mudzakarah* (sesi 4) yaitu sesi dimana dilakukan

konfrontasi kepada subjek terkait masalah yang dialami sehingga responden mendapat pemahaman akan masalah. Dari sesi *mudzakah* peneliti mengarahkan subjek untuk melakukan kegiatan komitmen diri yaitu *murabathah* yaitu dengan melakukan beberapa hal diantaranya:

- a) Melakukan aktivitas bersyukur di malam hari sebelum tidur, hal ini dimaksudkan untuk mengurangi stres yang dialami responden 1 dengan lebih melihat hal-hal positif yang sudah dilakukannya dalam sehari sehingga dapat mengurangi kekhawatirannya terkait berbagai hal.
- b) Meminta subjek untuk menentukan prioritas kegiatan yang dilakukan dan tidak memaksakan diri untuk melakukan hal-hal diluar kemampuannya.

- c) Merekonstruksi tujuan hidup yang dimiliki subjek, yang lebih berdasar keinginan pribadi yang bermanfaat bagi dirinya di dunia dan akhirat, sehingga secara perlahan merubah ILMU subjek yang lebih mendasari melakukan sesuatu dikarenakan pengakuan eksternal.

Dari hasil wawancara *Post ILHAM Therapy*, responden mengungkapkan bahwa dirinya saat ini merasa lebih tenang. Ia tidak merasa begitu tertekan dengan kejadian yang dialaminya sehari-hari. Menurut responden hal yang paling efektif dari pelaksanaan ILHAM Therapy adalah rekonstruksi dari pemikirannya (ilmu) terkait dengan tidak menjadi masalah ketika terkadang memiliki standar yang berbeda dengan orang disekitarnya.

Tabel 6. Kondisi Pra dan Pasca Intervensi Berdasarkan Hasil Wawancara

Domain Jiwa Al-Ghazali	Pra Intervensi	Pasca Intervensi
ILMU	<ol style="list-style-type: none"> a) Pikiran yang mendasarkan pada kondisi ideal berdasarkan pada penilaian lingkungan sosialnya. b) Keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam kontrol dirinya dan melupakan adanya Tuhan sebagai pengatur segalanya. c) Pikiran irasional mengenai kemanan ketika berada di 	<ol style="list-style-type: none"> a) Subjek memperoleh pemahaman bahwa untuk merasakan emosi negatif itu bukanlah hal yang salah, misal terkadang merasa lemah, tidak selalu mengikuti keinginan orang lain bukanlah hal yang salah.

		tempat umum dan kematian.	
HAL	a) Perasaan nyaman berbeda dengan lingkungan eksternalnya b) Perasaan lelah c) Stres	tidak ketika dengan	a) Merasa lebih lega karena tidak merasa bersalah karena tidak sesuai dengan harapan atau tuntutan orang di sekitarnya
AMAL	a) Perilaku cemas ketika berada di tempat umum b) Menghindari tempat-tempat yang dianggap tidak aman c) Perilaku bergantung kepada orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari.		a) Berani menyatakan apa yang diinginkan dan dibutuhkannya dengan lebih asertif

PEMBAHASAN

Hasil kuantitatif yang diperoleh dari pengelolaan alat ukur DASS 21 untuk mengukur tingkat stres, diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan tingkat skor stres pada responden saat pengukuran *pre-test* dan *posttest*. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi ILHAM yang dijalani selama 5 sesi oleh responden memiliki dampak terhadap penurunan tingkat stres responden.

Hasil ini diperkuat oleh hasil kualitatif *post-test* yang menggali tentang perubahan yang dialami responden setelah menjalani sesi terapi ILHAM. Responden mengungkapkan setelah menjalani sesi terapi ILHAM ia merasa menjadi lebih tenang ketika menghadapi masalah. Dari hasil pemetaan masalah diketahui bahwa permasalahan stres yang dialami responden bersumber pada

aspek ILMU. Responden memiliki pemikiran bahwa standar penilaian responden terhadap suatu masalah didasari oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungannya baik keluarga maupun teman. Hal tersebut membuat responden cenderung merasa tidak nyaman sehingga berdampak pada timbulnya stres, dikarenakan seringkali pikirannya bertentangan dengan pikiran orang-orang disekitarnya. Dapat disimpulkan bahwa faktor utama penyebab stres yang dialami oleh responden bersumber dari eksternal. Ditinjau dari teori Ghazali (2019) ketika sumber stres eksternal maka permasalahan terletak pada aspek ILMU. Ghazali (2019) menuturkan salah satu karakteristik dari aspek ILMU yang bermasalah atau pengetahuan yang *bathil* adalah pengetahuan atau pikiran yang

tidak seimbang. Kondisi ini tertampil pada responden, yakni ia cenderung memiliki pemikiran eksekutif bahwa pikiran orang-orang di lingkungannya selalu benar dan harus diikuti tanpa menghiraukan pendapat pribadinya.

Ghazali (2019) menuturkan bahwa terdapat beberapa teknik yang digunakan untuk menangani permasalahan pada aspek ILMU diantaranya *mudhaddah Bi al-ilmu* (Kounteraksi dengan ilmu), *al-qissah* (bercerita atau membaca buku cerita) dan *tafakkur* (kontemplasi). Pada penelitian kali ini, terapis menggunakan teknik *mudhaddah (counteraction)*, yakni terapis berusaha untuk meluruskan pemikiran responden dengan memberikan edukasi bahwa penilaian seseorang tidak selalu secara kaku berpatokan pada standar eksternal dari lingkungan. Oleh karenanya, tidak masalah jika memiliki perbedaan pemikiran dengan orang disekitarnya selama tidak melanggar norma yang berlaku. Teknik ini terbukti efektif pada penelitian kali ini, karena dari responden mengatakan bahwa setelah menjalani terapi ia merasa lebih tenang dan tidak terlalu merasa tertekan atau stres. Responden menyatakan bahwa ia merasa lega ketika mengetahui bahwa bukan hal yang salah ketika ia memiliki pemikiran yang berbeda dengan orang disekitarnya. Hal ini berpengaruh terhadap aspek HAL

(perasaan) bahwa ia merasa lebih lega dan berdampak pada AMAL (perilaku) yang lebih terbuka untuk menyatakan pendapatnya dan berperilaku sesuai dengan yang diinginkannya. Dan ketika ia melakukan hal tersebut ternyata ia tidak selalu dinilai negatif oleh orang disekitarnya.

Jika ditinjau dari pendekatan terapi lain teknik *mudhaddah* memiliki kesamaan dengan *cognitive restructuring therapy* atau terapi rekonstruksi kognitif. Ellis (dalam Agustin, 2017) menyebutkan bahwa terapi rekonstruksi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Dombeck & Wells-Moran (2014) menyatakan bahwa teknik ini dirancang untuk membantu klien baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual yang biasa digunakan sehingga menjadi tidak terlalu terbias. Huppert (2009) menyatakan bahwa salah hal yang dilakukan saat menerapkan rekonstruksi kognitif di *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah dengan pemberian psikoedukasi. Hal ini sejalan dengan prinsip dalam melakukan teknik *mudhaddah bi al-ilm* yaitu *counteraksi* terhadap sebuah gangguan yang disebabkan oleh pengetahuan atau pemikiran yang salah dengan cara

menghadirkan pengetahuan yang berlawanan (Ghazali, 2019). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan juga bahwa CBT adalah terapi yang efektif dalam menurunkan stres. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hamdan (2009) yang berjudul *Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Depressive Symptomatology, Stress and Coping Strategies among Jordanian University Students* diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada skor stres, simtom depresi, penurunan pada penggunaan *avoidance coping strategies* dan lebih banyak penggunaan *coping strategies* yang efektif. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Gardner (2005) dalam penelitiannya yang berjudul *Cognitive Therapy and Behavioural Coping in the Management of Work-Related Stress: An Intervention Study* terbukti bahwa penggunaan CBT efektif dalam menangani *work related stres*.

Faktor lain yang memengaruhi efektivitas ILHAM Therapy terhadap penurunan stres pada penelitian ini adalah faktor dari terapis sendiri. Ghazali (2019) menuturkan bahwa perbedaan terapi ILHAM dengan terapi psikologi *mainstream* terletak pada faktor terapis. Pada terapi ILHAM terapis lah yang memegang peranan dalam memahami masalah, klien hanya mengungkapkan masalah yang dialami melalui teknik

mudzakarah atau dialog, yang kemudian informasi diolah dan dipetakan menggunakan pendekatan ILHAM oleh terapis. Ketepatan identifikasi masalah yang dilakukan terapis menjadi faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan terapis. Selain itu, hubungan terapis dengan klien pada terapi ILHAM seharusnya seperti hubungan guru dan murid, dimana klien memiliki kepercayaan penuh atas kemampuan guru sehingga pada saat melakukan pemberian saran seperti melalui teknik *mudhadah (counteraction)* dilakukan secara direktif (searah) oleh terapis ke klien. Hal ini lah yang menjadi perbedaan pendekatan terapi ILHAM dengan pendekatan psikologi *mainstream* lainnya. Perbedaan ini juga yang pada akhirnya membawa dampak positif kepada klien sehingga mereka lebih mampu untuk kooperatif karena dipandu/diarahkan dengan jelas dan langsung oleh terapis sebagai pemegang kendali atas berjalannya proses terapi ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ILHAM dapat menurunkan stres yang dialami mahasiswa di Universitas Paramadina. Hal ini terlihat dari adanya penurunan skor stres dari saat *pre test* dengan *post test*. Selain itu, responden dalam penelitian juga menyatakan ia merasakan perubahan

setelah menjalani terapi yaitu merasa lebih nyaman dan tidak tertekan. Ia cenderung lebih merasa tenang ketika berada di tempat umum dan tidak terlalu bermasalah ketika pemikirannya berbeda dengan orang disekitarnya.

Pada penelitian selanjutnya/mendatang diharapkan untuk menambah jumlah responden penelitian sehingga diperoleh gambaran yang lebih mendal dengan adanya responden yang beragam. Dengan demikian, gambaran efektifitas dari penerapan ILHAM terapi pada penurunan stres tidak hanya berfokus pada lingkup mahasiswa saja, sehingga pengujian mengenai efektifitas terapi ILHAM dan teknik yang digunakan juga lebih komprehensif.

PUSTAKA ACUAN

Agustin, M. I. (2017). *teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas x sma n 2 sukoharjo tahun ajaran 2016/2017*. Skripsi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sebelas maret Surakarta.

Aselton, P. (2012). Sources of stress and coping in American college students who have been diagnosed with depression. *Journal of Child and Adolescent*

Selain itu, untuk para terapis disarankan lebih menspesifikkan kondisi gangguan yang dialami oleh responden. Dapat juga menambahkan aspek pengukuran yang lain yaitu aspek spiritualitas sehingga terapis memperoleh informasi terkait perbedaan tingkat spiritualitas yang dimiliki responden.

Kemudian saran untuk mahasiswa adalah mereka bisa mempraktikkan terapi ILHAM jika kecemasan mulai muncul kembali, karena pada dasarnya tugas-tugas yang harus dilakukan juga tidak sulit sehingga bisa dipraktekan kapan saja dengan berlandaskan pada teori dasar dari Al-Ghazali.

Psychiatric Nursing, 25(3). 119-123.

Brian M. H. (2005). Study, examinations, and stress: blood pressure assessments in college students. *Educational Review*, 57:1, 21-36, DOI: 10.1080/0013191042000274169

Brough, K. (2015). *factors associated with college students' perceived stress*. Colorado State University. Thesis.

Davis, M., Eshelman, E. R., & M'kay, M. (2008). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook 6th ed.*

- Oakland: New Harbinger Publication, Inc.
- Devi, S., & Mohan, S. (2015). a study on stress and its effects on college students. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS)* - Volume-1, Issue-7, October 2015.
- Dombeck, M. (2014). *Applying Learning Principles To Thought: Cognitive Restructuring*. Diakses dari <https://www.mentalhelp.net/articles/applying-learning-principles-to-thought-cognitive-restructuring>Hubbert (2009)
- Fink. G. (2017). *Stress: Concepts, Definition and History*. In *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*: Elsevier
- Gamayanti, W., Mahardianisa., & Isop, S. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 5 (1), 115-130.
- Gaol, L.N.T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi* Vol 24, No 1 (2016).
- Gardner, B., Rose, J., Mason, O., & Tyler, P. (2005). *Cognitive Therapy and Behavioural Coping in the Management of Work-Related Stress: An Intervention Study*. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/247511195_Cognitive_Therapy_and_Behavioural_Coping_in_the_Management_of_Work-Related_Stress_An_Intervention_Study
- Ghazali, A. (2019). *Teori dan Aplikasi Psikoterapi ILHAM Al-Ghazali*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Hamdan-Mansour, A. M., Puskar. K., & Bandak. A. G. (2009). Effectiveness of Cognitive Behavioural Therapy on Depressive Symptomatology Stress and Coping Strategies among Jordanian University Students. *Journal of Mental Health Nursing*. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/24205784_Effectiveness_of_Cognitive-Behavioral_Therapy_on_Depressive_Symptomatology_Stress_and_Coping_Strategies_among_Jordanian_University_Students
- Hasan, A. B. P., & Tamam, A. M. (2018). The Implementation of Mental Health Concept by Imam Al-Ghazali in Islamic Counseling Guidance. *Journal of Strategic and Global Studies*, 1(1). DOI: <https://doi.org/10.7454/jsgs.v1i1.1000>. Diakses dari:

- <https://scholarhub.ui.ac.id/jsgs/vol1/iss1/1>
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Huppert J.D. (2009). "The building blocks of treatment in cognitive-behavioral therapy". *Israel Journal of Psychiatry Related Science*. 46: 245–250.
- Kaiwart, A., Gupta, M., Sao, H., & Vishvakarna, S. (2015). Effect of Spiritual Counselling on Stress Level of College Going Students. *The International Journal of Indian Psychology*. ISSN: 2348-5396 (e) | ISSN: 2349-3429 (p) Volume 3, Issue 1, No.4, DIP: C00359V3I12015.
- Kantowitz, B.H., Roediger III, H.L., & Elmes, D.G. (2009). *Experimental psychology* (9th ed). USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Khan,K., Gulzar, S., & Yahya, F. (2013). *crucial factors affecting stress: a study among undergraduates in pakistan*. Diakses dari <https://www.semanticscholar.org/paper/CRUCIAL-FACTORS-AFFECTING-STRESS%3A-A-STUDY-AMONG-IN-Khan->
- Khana. A., & Yadav. R. (2015). Scrutinize The Rektion of Spirituality and Stress of The Students. *International Journal of Advanced Technology in Engineering and Science* Vol. No. 3 Special Issue No.01. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/306030851_SCRUTINIZE_THE_RELATION_OF_SPIRITUALITY_AND_STRESS_OF_THE_STUDENTS
- Khanekhesi, A. (2014). *effectiveness of cognitive behavior therapy on academic stress among high school students*. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* ISSN: 2231– 6345 (Online)
- Larzeleree, M.M & Jones, G.N. (2008). *Stress and Health*. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18928833>
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork: Springer Publishing Company. Inc.
- Ledley, D., Marx, B., & Heimberg, R. (2005). *Making Cognitive-Behavioral Therapy Work*. New York: The Guilford Press.
- Martin. M., Weber. K., Cayanus. J.L., & Goodboy. K. A. (2006). *College students' stress and its impact on their motivation and communication with their instructors*. Nova Science Publisher. Diakses dari

- https://www.researchgate.net/publication/209835825_College_students%27_stress_and_its_impact_on_their_motivation_and_communication_with_their_instructors
- Ratanasiripong, P., Sverduk, K., Prince, J., & Hayashino, D., (2012). Biofeedback and Counselling for Stress and Anxiety Among College Students. *Journal of College Student Development*. The John Hopkins University Press.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. United States of America : John Willey & Sons Inc.
- Suen, H.K., & Ary, D. (2014). *Analyzing quantitative behavior observation data*. New York, NY: Psychology Press.
- Wong-McDonald, A., & Gorsuch, R. (2000). Surrender to God : an Additional Coping Style. *Journal of psychology and theology*. 28(2): 149-161.
- Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/232445792_Surrender_to_God_An_Additional_Coping_Style
- Yunan, N. Q., Muslihati, M., & Ramli, M. (2018). Identifikasi Upaya Terapeutik Pengentasan Kecemasan Berdasarkan Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* 3(4), 412-415. DOI: <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v3i4.10724>
- Zinnbauer, Brian, J., Pargament, Kenneth, I., Cole, Brenda., Rye, S.Mark., Eric, M., Butter, Timothy G. Belavich, Kathleen M. Hipp, Allie B. Scott, Jill L. Kadar. (1997). Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, Vol. 36, No. 4 (Dec., 1997), pp. 549-564. Blackwell Publishing on behalf of Society for the Scientific Study of Religion.