

Efektivitas Konseling Qur'ani dalam Mereduksi Kecemasan Menanti Pasangan Hidup bagi Perempuan di Cirebon

Rina Kurnia¹, Andini Sophia Azzahra², Kharidotus Salamah³, Sintawati⁴

¹²³⁴ Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Correspondent Email: rina_kurnia@syekhnurjati.ac.id

Abstrak

Masa dewasa adalah periode yang paling panjang dari rentang kehidupan manusia dan syarat dengan tugas, tanggung jawab dan harapan sosial. Salah satu tugas perkembangannya adalah menikah dan membina rumah tangga. Menikah pada usia ideal dan mendapat pasangan sesuai dengan kriteria menjadi harapan setiap orang. Namun, pada kenyataannya terkadang tidak sesuai dengan harapan. Menanti pasangan hidup yang tak kunjung datang membuat perempuan yang berada pada usia ideal menikah merasa cemas sehingga mengganggu stabilitas mentalnya. Menikah adalah takdir Allah SWT yang sudah ditentukan kapan dan dengan siapa namun bersifat gaib. Oleh karena itu, untuk mengatasi kecemasan dalam ketidakpastian menanti pasangan hidup dapat dilakukan intervensi berupa konseling Qur'ani. Konseling Qur'ani menekankan pada tadabur ayat-ayat Al-Qur'an yang diyakini dapat menenangkan perasaan cemas dan gelisah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel diambil melalui metode *purposive sampling* yang berjumlah 8 perempuan lajang. Pengumpulan data menggunakan angket skala sikap mengenai kecemasan dalam menanti pasangan hidup. Analisis data menggunakan cara mengelompokkan data berdasarkan variabel dari sampel, menyajikan data tiap variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis. Hasil perhitungan rata-rata nilai angket *pretest* sebesar 72,13% dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 57,38 %. Selanjutnya, dilakukan pengujian hipotesis dengan *paired sample t test* dengan hasil *t* hitung sebesar 40,305 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 (p value < 0,05) maka H_0 ditolak atau rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* berbeda secara nyata. Maka, dapat disimpulkan bahwa konseling Qur'ani efektif untuk mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup pada perempuan.

Kata Kunci: Perempuan Dewasa Awal; Kecemasan Menanti Pasangan; Konseling Qur'ani.

PENDAHULUAN

Masa dewasa ialah waktu yang terasa cukup panjang dialami oleh setiap insan manusia selama rentang kehidupannya. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial (Putri, A.F., 2019). Orang dewasa awal dipenuhi tanggung jawab yang berat dan berbagai peran yang cukup menyita waktu dan energi, seperti menjalankan rumah tangga, lembaga, atau perusahaan,

adapun yang sibuk dengan keluarganya seperti mengasuh anak atau bahkan menjaga orang tua yang sudah sakit-sakitan.

Dewasa awal merupakan periode transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang ditandai dengan peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik secara ekonomi, kebebasan berkehendak dan pandangan masa depan lebih realistis. Menurut Hurlock (2017) orang dewasa awal memiliki tugas perkembangan seperti mulai bekerja, memilih dan memperoleh pasangan, belajar hidup dengan pasangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan. Begitupun menurut Erikson dalam Papalia (2014) menyatakan bahwa tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada masa dewasa awal adalah *intimacy vs isolation*. Artinya, pada masa dewasa awal siap untuk menjalin hubungan intim seperti persahabatan dan hubungan cinta seksual (Hall & Lindzey, 1985).

Menjalankan tugas perkembangan yang penuh tanggung jawab dan peran sosial bagi perempuan dewasa awal bukanlah pekerjaan yang mudah. Terkadang diliputi berbagai perasaan cemas dan khawatir, terutama dalam menanti pasangan hidup, sebagai salah satu tugas perkembangan yang mesti dilaluinya (Maramis, 2018). Kecemasan yang dirasakan oleh perempuan yang sudah memasuki tahap dewasa cukup beralasan karena berbagai faktor, seperti misalnya banyaknya pertanyaan dari keluarga besar, teman, dan bahkan lingkungan sekitar. Hal ini terbukti dari sekian banyaknya perempuan yang begitu resah dan cemas saat belum memperoleh pasangan hidup sementara usia terus bertambah.

Menurut Dariyo (2014), sering dijumpai bahwa pengalaman setiap orang berbeda-beda. Beberapa orang dapat mengalami peristiwa kehidupan tepat waktu, terlambat, atau lebih awal. Setiap orang dapat dikatakan sejalan dengan harapan norma sosial (*social clock*) dalam hal mencapai pernikahan, karir, menikmati masa pensiun, kematian, dan lain-lain, dan menjalani kehidupan yang baik. Namun jika mereka terlambat, seperti dalam pernikahan yang tidak sesuai dengan ukuran dan harapan orang-orang di sekitarnya, terkadang dapat mempengaruhi keadaan emosi individu tersebut yang tidak stabil, seperti stres, kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran akan masa depan.

Bagi perempuan ada suatu hal yang ditakuti oleh mereka, yaitu pada saat menginjak usia yang semakin tua namun belum juga memperoleh pasangan hidup, maka ketika memasuki usia 27 tahun rasa cemas dan khawatir semakin meningkat, takut jika akan tidak mendapatkan pasangan hidup. Bahkan sebagian perempuan sudah mulai merasakan getaran kekhawatiran itu lebih dini, yakni ketika memasuki usia 25 tahun.

Menurut Melliana (2015), pada masa dewasa, perempuan sangat memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan daya tarik fisik. Perempuan cenderung menyamakan dirinya dengan penampilan orang lain yang berada disekitarnya, pendapat mereka tentang penampilan dirinya, atau pendapat dirinya tentang penampilan orang lain. Bagi perempuan yang kelebihan berat badan atau obesitas, seringkali dapat menimbulkan masalah kepercayaan diri terhadap penampilannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dengan lawan jenis. Masa dewasa awal merupakan rentang penyesuaian yang khusus dan sulit dalam kehidupan.

Adapun faktor-faktor kecemasan menanti pasangan disebabkan karena memiliki trauma di masa lalu, memiliki karier yang cukup menjamin dalam masalah finansialnya dan sudah memiliki kepuasan dalam pencapaiannya. Selain kepuasan pribadi di luar pernikahan, terdapat

juga perempuan dengan status sosial ekonomi dan pendidikan tinggi membuat mereka sulit mencari pasangan hidupnya. Dimana rata-rata dari mereka menginginkan pasangan hidup yang memiliki status sosial ekonomi dan berpendidikannya sama atau lebih baik dari dirinya.

Konseling Qur'ani hadir ditengah kondisi tersebut. Konseling ini sebagai penyembuhan bagi umat Islam dan solusi untuk penyakit fisik, mental dan sosial. Secara ilmiah mendengarkan dan membaca Alquran memiliki efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, menghilangkan gangguan fisik dan mental negatif, serta merangsang pelepasan endorfin di otak untuk meningkatkan suasana hati dan daya ingat. Pengobatan dengan terapi Al-Quran dapat mengalihkan perhatian negatif, sebagai pengobatan non-farmakologis, mengurangi pikiran dan mengurangi stres, kecemasan dan depresi.

Islam dan ajarannya berisi tuntunan untuk membantu dan membimbing manusia membangun kepribadiannya supaya tangguh, sehat mental, tenang jiwa, sehingga dapat menanggulangi berbagai problem hidupnya dan dapat senantiasa menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan sosial dan kehidupan transendental. Konseling Qur'ani bertujuan untuk menghantarkan manusia berada dalam kondisi sehat holistik, salah satunya adalah mencapai kesehatan spiritual (Adz-dzaky, 2015). Kesehatan spiritual mempengaruhi dan membatasi, sekaligus dipengaruhi dan dibatasi oleh kesehatan mental, fisik, sosial, dan finansial, demikian pula sebaliknya.

Salah satu metode konseling islami yakni konseling dengan menggunakan ayat Al-Qur'an. Konseling Qur'ani sendiri berarti proses konseling dengan berpedoman pada firman Allah dalam Al-Qur'an. Kajian literatur yang dilakukan oleh Kusnadi (2014) menunjukkan bahwa konseling dan psikoterapi islami merupakan suatu cara yang dilakukan untuk membantu individu yang mengalami gangguan psikis dengan menggunakan cara-cara yang bersumberkan pada Al-Qur'an dan Hadits. Konseling ini merupakan salah satu unsur kehidupan yang saling melengkapi dengan proses pendidikan yang berkesinambungan dan juga pengajaran yang penting dalam kehidupan setiap individu.

Berdasarkan paparan di atas bahwa perempuan dewasa awal memiliki kecemasan terhadap penantiannya untuk memiliki pasangan hidup. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling Qur'ani dalam mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2021). Jenis metode yang digunakan adalah metode *pre-experimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Adapun langkah-langkah penelitian yang dilakukan, sebagai berikut.

1. *Pretest*, tahap awal peneliti mencari tahu tingkat kecemasan menanti pasangan hidup yang dirasakan dengan cara menyebarkan angket kuesioner kepada responden.
2. *Treatment*, tahap kedua setelah peneliti mengetahui tingkat kecemasan menanti pasangan hidup yang dialami oleh perempuan lajang, peneliti berupaya memberikan layanan konseling Qur'ani.

3. *Posttest*, tahap terakhir yaitu peneliti menyebar angket kuesioner kembali yang diisi oleh responden untuk memastikan adanya perbedaan setelah diberikan *treatment*.

Dalam penelitian ini mencari perbedaan kondisi antara saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling Qur'ani terkait dengan kecemasan menanti pasangan hidup pada perempuan lajang. Adapun desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

| <i>Pretest</i> | <i>Treatment</i> | <i>Posttest</i> |
|----------------|------------------|-----------------|
| O1 | X | O2 |

Keterangan:

O1 = Nilai *Pretest*

X = Tindakan layanan konseling Qur'ani

O2 = Nilai *Posttest*

Populasi pada penelitian ini adalah perempuan berusia 21-25 tahun sebanyak 20 perempuan lajang di daerah Cirebon. Sampel atau subjek penelitian ini yaitu 8 perempuan lajang, diambil secara *purposive sampling* yang memiliki karakteristik belum menikah, berada di usia ideal menikah yaitu 21-25 tahun, berada di daerah Cirebon, memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi berdasarkan hasil *pretest*. Dalam penelitian ini, terdapat variabel X yaitu konseling Qur'ani dan variabel Y yaitu kecemasan menanti pasang hidup. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan penyebaran kuesioner atau angket kepada responden dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang relevan dan validasi yang tinggi. Teknik analisis data yang digunakan dengan cara mengelompokan data berdasarkan variabel dari sampel, menyajikan data tiap variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t test* dengan terlebih dahulu diuji normalitas dan homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tingkat Kecemasan Perempuan Lajang Sebelum Treatment

Pengambilan dilakukan pada perempuan lajang di daerah Cirebon dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan pada perempuan lajang dalam menanti pasangan hidup. Sampel yang digunakan terdapat 8 orang perempuan lajang (belum menikah) dan memiliki kecemasan dalam menanti pasangan hidupnya. Gambaran umum tingkat kecemasan perempuan lajang dalam menanti pasangan hidup dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Gambaran Tingkat Kecemasan Menanti Pasangan Hidup

| No | Hasil <i>Pretest</i> | | No | Hasil <i>Posttest</i> | |
|----|----------------------|-------------|----|-----------------------|--------|
| | Urut | Jumlah Skor | | Kategori | Urut |
| 1 | 70 | Tinggi | 1 | 55 | Rendah |
| 2 | 73 | Tinggi | 2 | 60 | Tinggi |
| 3 | 73 | Tinggi | 3 | 56 | Sedang |
| 4 | 70 | Tinggi | 4 | 58 | Sedang |

| | | | | | |
|---|----|--------|---|----|--------|
| 5 | 75 | Tinggi | 5 | 61 | Tinggi |
| 6 | 73 | Tinggi | 6 | 57 | Sedang |
| 7 | 72 | Tinggi | 7 | 58 | Sedang |
| 8 | 71 | Tinggi | 8 | 56 | Sedang |

Tabel 2. Nilai Angket Kecemasan Menanti Pasangan Hidup

| No | Nilai | Nilai Terendah | Nilai Tertinggi |
|----|-----------------|----------------|-----------------|
| 1. | <i>Pretest</i> | 70 | 75 |
| 2. | <i>Posttest</i> | 56 | 61 |
| 3. | Rata-rata | 57,38 | 72,13 |

Tabel 1 di atas pengambilan data dari sampel penelitian didasarkan pada hasil data gambaran tingkat kecemasan dalam menanti pasangan pada perempuan lajang yang didapat dari hasil *pretest* dan *posttest* melalui penyebaran angket. Berdasarkan hasil data pada tabel 1 tersebut, kondisi awal (*pretest*) kecemasan yang dialami oleh sampel penelitian seluruhnya mengalami kecemasan dengan kategori tinggi dengan skor ≥ 60 .

Tabel 2 menunjukkan rata-rata nilai tingkat kecemasan menanti pasangan hidup bagi perempuan lajang dalam sebelum perlakuan (*pretest*) mencapai 72,13. Sedangkan, setelah diberikan perlakuan melalui pendekatan konseling Qur’ani dengan metode basyir, nadzir, shobr, tawakal, dan syukur rata-rata nilai tingkat kecemasan (*posttest*) menjadi 57,38. Adapun untuk selisih *pretest* dan *posttest* sebesar 14,75.

Tabel 3. Nilai rata-rata *pretest-posttest*

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------------|-------|---|----------------|-----------------|
| Pair 1 <i>Pretest</i> | 72.13 | 8 | 1.727 | .611 |
| <i>Posttest</i> | 57.38 | 8 | 2.387 | .844 |

Berdasarkan perhitungan tingkat kecemasan menanti pasangan hidup bagi perempuan terlihat penurunan rata-rata nilai angket sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diterapkannya pendekatan konseling Qur’ani dengan metode basyir, nadzir, shobr, tawakal, dan syukur. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling Qur’ani dengan metode basyir, nadzir, shobr, tawakal, dan syukur efektif untuk mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup bagi perempuan.

Untuk mengungkapkan lebih dalam tingkat kecemasan menanti pasangan hidup seperti yang terlihat pada tabel-tabel di atas, peneliti melakukan wawancara terhadap sampel penelitian. Secara khusus data penelitian ini diperoleh dari subjek perempuan yang memasuki fase dewasa awal, yaitu di usia 21-26 tahun, belum menikah dan mengalami kecemasan dalam menanti pasangan hidup. Penelitian dilakukan dengan 8 subjek perempuan lajang yaitu DL, KM, UY, SA, LZ, ZU, VR, dan NB.

Subjek DL adalah seorang perempuan berusia 21 tahun, belum menikah, dan saat ini sedang menempuh pendidikan tingkat sarjana. DL memiliki kecemasan pada kategori sedang, DL mengungkapkan bahwa dirinya sempat mengalami penurunan kepercayaan diri. Kepercayaan diri ialah suatu pola pikir atau perasaan percaya diri terhadap kompetensi diri

sendiri, dimana individu yang bersangkutan tidak mengalami ketakutan yang berlebihan dalam tindakannya, merasa bebas untuk berperilaku sesuai keinginannya, dan bertanggung jawab atas tindakannya. Mereka ramah dan sopan saat berinteraksi dengan orang lain, memiliki kemauan untuk terlibat, dan mampu membedakan kekurangan dan kelebihannya. DL merasa penampilan fisiknya kurang menarik sehingga sampai saat ini DL belum memiliki hubungan serius dengan lawan jenis. Namun, saat ini DL sudah bisa menerima dirinya dan lebih fokus untuk kelulusannya dan menghabiskan waktu bersama teman-teman kuliah yang notabennya anak perkotaan sehingga mereka belum terlalu mencemaskan pasangan hidup diusianya saat ini dan membuat DL pun memiliki pemikiran yang sama dengan teman-temannya tersebut.

Subjek KM merupakan seorang mahasiswi yang berusia 22 tahun, belum menikah, sedang menempuh pendidikan semester akhir. KM memiliki kecemasan dalam hal menanti pasangan hidup pada kategori tinggi. KM mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kekhawatiran tidak mendapatkan pasangan hidup, karena melihat teman-teman yang berada dilingkungannya mayoritas sudah memiliki pasangan, bahkan ada yang sudah ke tahap pernikahan. KM tinggal di wilayah pedesaan yang pemudanya mayoritas menikah di rentang usia 21-25 tahun, sementara KM sendiri sampai saat ini belum memiliki hubungan serius dengan lawan jenis, hal tersebut membuat rasa percaya diri KM menurun. Kurangnya kepercayaan diri KM terkait penampilan dan interaksi dengan lawan jenis memunculkan kecemasan-kecemasan dalam diri KM.

Subjek UY adalah seorang perempuan berusia 24 tahun, belum menikah, dan saat ini sedang mengabdikan dirinya di salah satu pondok pesantren. UY mengalami kecemasan dalam hal menanti pasangan hidup pada kategori tinggi. UY merupakan pribadi yang pasif dan malu-malu apabila berhubungan dengan lawan jenis, karena UY menetap di pondok UY jarang berinteraksi dengan lawan jenis. UY tidak memiliki kekasih dan belum pernah berhubungan serius dengan lawan jenis. UY masih memfokuskan dirinya untuk mengabdikan di pondok pesantren. Sikapnya yang tertutup terhadap lawan jenis membuat UY kesulitan untuk memulai hubungan yang menimbulkan rasa kekhawatiran pada diri UY, mengingat diusianya yang ke-24 tahun UY masih belum mendapat pasangan hidupnya.

Subjek SA merupakan seorang wanita berusia 25 tahun, belum menikah, dan saat ini sudah bekerja. SA mengalami kecemasan dalam menanti pasangan hidup pada kategori tinggi. SA mengungkapkan bahwa dirinya sulit untuk mengatur waktunya. SA terlalu sibuk bekerja sehingga dirinya tidak sempat untuk mencari pasangan hidup. Ketika mendapat hari libur SA lebih sering menghabiskan waktunya untuk liburan bersama keluarga ataupun teman-temannya. SA juga sempat beberapa kali mencoba melakukan pendekatan dengan laki-laki sebagai upaya SA dalam mencari pasangan hidup. SA terlalu tertutup dan sulit berkomunikasi dengan orang baru terlebih pada lawan jenis. SA kurang percaya diri, sehingga selalu meminta pendapat orang lain mengenai keputusannya.

Subjek LZ adalah seorang perempuan berusia 22 tahun, belum menikah, dan saat ini menjadi karyawan di salah satu pabrik. LZ mengalami kecemasan dalam menanti pasangan hidup pada kategori tinggi. LZ mengungkapkan bahwasannya dia sudah berulang kali menjalin hubungan dengan lawan jenis, namun selalu berakhir gagal. Hal tersebut sempat membuatnya kurang percaya diri kepada pilihannya dalam mencari pasangan hidup, membuat LZ menaruh harapan atau bergantung pada temannya untuk mencari pasangan hidup. Dalam

lingkungan tempat tinggalnya LZ kurang bersosialisasi karena ketika LZ berkomunikasi dengan tetangganya LZ sering kali mendengar pertanyaan kurang nyaman dari tetangganya mengenai pasangan hidup dan jarang pergi ke tempat-tempat umum. Komunikasi LZ dengan kerabat dan tetangganya cenderung dingin dan kaku, LZ keluar rumah ketika ada keperluan saja. LZ lebih banyak berinteraksi dengan orang-orang melalui media sosial. Menurut Young seseorang mengalami ketergantungan terhadap media sosial sering kali disebabkan oleh adanya rasa khawatir yang dimiliki oleh orang tersebut. Individu yang berada dalam kecemasan sosial menggunakan media sosial sebagai cara untuk mengisi kesendirian dan sebagai pengganti hubungan tatap muka yang belum diperolehnya di kehidupan sehari-harinya karena merasa takut kontak mata secara langsung sehingga memutuskan untuk beralih ke media sosial.

Subjek NB merupakan seorang perempuan lajang yang berusia 25 tahun, kesibukan NB adalah seorang pegawai disalah satu pabrik yang ada di ibu kota. Oleh karena itu NB harus merantau dan berjarak dengan keluarganya, pekerjaan yang ditekuninya bukan hanya seolah-olah pekerjaan untuk mengisi waktu luangnya. Namun NB merupakan seorang tulang punggung keluarga, NB juga harus menghidupi 2 orang adiknya yang masih kecil. Dari situlah NB merasakan cemas akan pendamping hidup, karena menurutnya pendamping yang benar-benar tulus pasti mau menerima kondisi dirinya dan keluarganya. Selain itu juga NB merasa cemas ketika dirinya sudah berkeluarga siapa yang perekonomian keluarga, sedangkan orang tua NB sudah berumur dan tidak pantas untuk bekerja.

VR merupakan perempuan lajang yang berusia 26 tahun dirinya merupakan seorang barista disalah satu kopi shop yang ada di Cirebon. VR mengalami kecemasan akan penantian pasangan hidupnya, VR sendiri pernah mengalami traumatik terhadap hubungan dengan seorang pria. VR sendiri pernah bertunangan dengan seorang pria namun hubungannya tidak berjalan dengan harapan. Karena pria tunangan VR mempunyai hubungan dengan orang lain. Oleh karena itulah VR mengalami traumatik dan sulit untuk percaya dengan laki-laki, dan belum terpikir menjalani hubungan serius dengan laki-laki lain.

ZU merupakan seorang wirausahawan, ZU belum pernah menjalani hubungan dengan seorang laki-laki. Karena menurutnya memiliki seorang pasangan hidup itu harus berparas cantik dan tubuh yang ideal. Namun kondisi fisik yang dialami ZU menurutnya jauh dari kata sempurna, pemikiran yang dialaminya pun diperkuat oleh pengalaman hidupnya karena dia sering melamar disalah satu perusahaan baik buruh pabrik maupun menjadi spg di mall-mall yang ada di Cirebon tetapi tidak satupun yang menerimanya. Oleh karena itu ZU mengalami kecemasan akan pasangan hidupnya, dirinya merasa takut tidak ada yang mau menerimanya dan menjalin hubungan dengan dirinya.

Metode-Metode Pemberian Treatment (Konseling Qur'ani)

Konseling Qur'ani merupakan salah satu konsep konseling yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu guna mengoptimalkan potensi diri dan membantunya menyelesaikan permasalahan yang tengah dihadapi individu melalui pendekatan Al-Qur'an dan sunnah tuntunannya (A, Sa'adah, & Alawiyah, 2022). Irwan S mengungkapkan bahwa dalam pandangan Islam konseling dikenal dengan sebutan *Irsyad* yang berarti suatu layanan dan arahan yang bertujuan untuk membantu permasalahan yang dialami setiap individu dan memberikan bimbingan agama.

Layanan konseling Qur'ani melibatkan pemberian arahan, ajaran, dan bimbingan kepada klien tentang cara meningkatkan kemampuan kognitif, kesehatan mental, spiritualitas, dan mengatasi tantangan hidup dengan menggunakan kerangka yang berdasarkan pada ajaran Al-Qur'an dan as-sunnah Rasulullah SAW. Layanan ini bertujuan untuk memungkinkan klien mengembangkan kemampuan penalarannya dan menjalani kehidupan yang memuaskan secara mandiri dan benar. Adapun metode-metode konseling Qur'ani yang diberikan kepada klien sebagai berikut.

Basyir (Kabar Gembira)

Seorang konselor harus memiliki kapasitas untuk bertindak sebagai pembawa pesan positif, menyampaikan kabar baik dan materi konseling kepada klien mereka. Materi-materi ini banyak dirujuk dalam Al-Qur'an, dengan harapan dapat membantu meringankan ketegangan dan kesedihan yang dialami oleh klien, dan sebaliknya menanamkan semangat segar motivasi dan optimisme yang tak tergoyahkan untuk mengatasi tantangan yang ada. Konselor diharapkan menawarkan pengobatan dan motivasi yang efektif untuk membantu klien mereka menemukan jalan keluar dari kesulitan mereka. Sebagaimana Allah memilih Rasulullah Muhammad SAW untuk menyebarkan kabar gembira dan peringatan kepada seluruh umat manusia, sebagaimana tertuang dalam firman-Nya: "Allah SWT mengutus Rasulullah Muhammad SAW untuk menyampaikan kabar gembira kepada seluruh umat manusia sekaligus sebagai pemberi peringatan, tetapi kebanyakan manusia tidak menyadarinya. dia." Kabar baik yang dialami oleh orang-orang beriman selama hidupnya di dunia ini dan kegembiraan yang menanti mereka di akhirat keduanya dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Saba (34) ayat 28.

Nadzir (Peringatan)

Sebagaimana tugas Rasulullah Muhammad saw maka seorang konselor pun idealnya mampu memberi peringatan dan penjelasan kepada orang-orang yang memiliki masalah dalam hidupnya. Harapannya adalah konselor mampu membawa mereka keluar dari kegelapan dan mendapatkan jalan yang lebih terang, membangun keoptimisan mereka menuju hidup yang lebih baik. Prinsip ini sebagaimana termaktub dalam Al Quran Surat Al-A'raf (7) ayat 184, Surat Al-Hijr (15) ayat 89 dan Surat Al-Hajj (22) ayat 49.

Shobru (Sabar)

Orang-orang yang sabar dan bersyukur mampu mendapatkan cahaya petunjuk kebenaran dari Allah Swt menuju jalan kebahagiaan. Demikian pula halnya para konselor diharapkan mampu membawa konseli, yang menghadapi problematika kehidupan, mampu keluar dari masalah melalui jalan sabar dan bersyukur kepada Allah Swt. Lewat sabar dan syukur seseorang mampu menghadapi kehidupannya dengan ketenangan dan kepercayaan diri yang tinggi. Sebaliknya jika manusia tak mampu bersabar dan selalu mengkhufuri atau mengingkari nikmat Allah, maka ia akan memperoleh kegelapan dalam kehidupannya. konselor menjelaskan keuntungan memiliki kesabaran dalam diri seseorang. konselor mampu meningkatkan kesabaran orang yang menerima nasihat, memungkinkan mereka untuk menanggung masalah mereka dengan ketabahan. Penggambaran Al-Qur'an tentang Allah SWT berfungsi sebagai sumber yang ideal untuk mengilustrasikan manfaat yang menanti mereka yang menunjukkan kesabaran. Orang-orang yang tetap bersabar di saat-saat kesulitan dan beramal saleh akan mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT, termasuk jaminan ampunan dan balasan yang luar biasa dari Allah SWT (Surat Hud (11) ayat 11).

Tawakkal

Konselor harus memiliki kemampuan untuk meyakinkan klien bahwa segala sesuatu yang tersembunyi di langit dan di bumi adalah milik Allah, dan semua urusan pada akhirnya akan dihakimi oleh-Nya. Konselor secara konsisten menekankan pentingnya menyembah Allah SWT dan bersandar sepenuhnya pada-Nya. Mereka mengklarifikasi bahwa Allah sepenuhnya mengetahui semua tindakan manusia, tidak menyisakan ruang untuk kelalaian. Setiap individu akan dimintai pertanggungjawaban atas perbuatannya dan akan memperoleh catatan atas perbuatannya selama hidupnya. Surat Hud (11) ayat 123. Wajib bagi konselor untuk senantiasa menekankan pentingnya bertawakkal kepada Allah. Mereka meyakinkan klien untuk mempercayakan diri kepada Allah, Tuhan yang kekal dan hidup yang selalu dimuliakan dan dipuji. Allah swt mengetahui sepenuhnya pelanggaran yang dilakukan oleh hamba-hamba-Nya (Surat Al-Furqan ayat 58).

Syukur

Seorang konselor menasihati kliennya bahwa individu yang memiliki rasa syukur yang kuat dalam setiap aspek, baik secara fisik maupun mental, sesuai dengan ajaran Ilahi. Allah juga memberkati dan menyediakan bagi mereka yang bersyukur. Hal ini terbukti dalam ayat: “Dan ingatlah ketika kamu masih sedikit dan tertindas di tanah (Mekah), takut orang akan menculikmu, tetapi Dia melindungimu dan mendukungmu dengan bantuan-Nya dan memberimu hal-hal yang baik sehingga kamu dapat bersyukur.” (Surah Al-Anfal, 8 : 26). Syukur juga merupakan subjek penting dalam bidang psikologi. Penelitian psikologis tentang rasa syukur menunjukkan bahwa menunjukkan rasa syukur meningkatkan hubungan interpersonal dan meningkatkan emosi positif (Diponegoro, 2014).

Pengujian Hipotesis

Sebelum pengujian hipotesis menggunakan uji paired sample t test, perlu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas. Adapun untuk hipotesis yang diajukan, yaitu:

Hipotesis nol (H_0) : data berdistribusi secara normal;

Hipotesis alternatif (H_a): data tidak berdistribusi secara normal.

Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai sig. (p value). Jika nilai sig (p value) $\leq 0,05$ (5%) maka H_0 ditolak artinya data tidak berdistribusi secara normal. Namun, jika nilai sig (p value) $\geq 0,05$ (5%) maka H_0 diterima artinya data berdistribusi secara normal. Uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk Test karena sampel kurang dari 50.

Berdasarkan tabel 4 hasil *output* melalui SPSS diketahui nilai signifikan Sahpiro-Wilk untuk variabel *pretest-posttest* $> 0,05$ yaitu 0,425 dan 0,622 maka H_0 diterima dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| PRETEST | .194 | 8 | .200* | .919 | 8 | .425 |
| POSTEST | .178 | 8 | .200* | .941 | 8 | .622 |

Setelah data berdistribusi normal, selanjutnya untuk melihat perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan perlu dilakukan uji paired sample t test. Adapun untuk hipotesis yang diajukan, yaitu:

Hipotesis nol (H_0) : konseling Qur’ani tidak efektif untuk mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup bagi perempuan;

Hipotesis alternatif (H_a) : konseling Qur’ani efektif untuk mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup bagi perempuan.

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan pada tingkat signifikansi. Jika nilai sig > 0,05 maka H_0 diterima. Namun, jika nilai sig \leq 0,05 maka H_0 ditolak. Adapun hasil perhitungan uji paired sample t test dengan bantuan SPSS dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Pengujian T test

| | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|-----------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|--------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 <i>Pretest-Posttest</i> | 14.750 | 1.035 | .366 | 13.885 | 15.615 | 40.305 | 7 | .000 |

Berdasarkan tabel 5 di atas, terlihat bahwa t hitung sebesar 40,305 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 (p value < 0,05) maka H_0 ditolak atau rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* berbeda secara nyata. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling Qur’ani efektif untuk mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup bagi perempuan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas konseling Qur’ani dalam mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup. Adapun sampel penelitian adalah perempuan lajang yang berada pada rentang usia 21-26 tahun. Berdasarkan usia tersebut berada pada fase dewasa awal. Menurut pandangan Santrock (2012), masa dewasa awal memiliki tugas perkembangan sebagai berikut: 1) dituntut untuk mandiri secara finansial dengan bekerja; 2) mampu bertanggungjawab atas konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan; 3) memilih pasangan hidup dan menikah; 4) menjadi orang tua dan mengasuh anak; serta 5) membina relasi baru yang menyenangkan.

Memilih pasangan dan menikah merupakan salah satu tugas perkembangan awal dan pembuka untuk mencapai tugas perkembangan lainnya di masa dewasa awal. Berdasar UU No. 16 tahun 2019 mengenai perubahan atas UU No. 1 tahun 1974 tentang perkawinan bahwa seorang pria dan wanita dapat melakukan pernikahan ketika berusia 19 tahun. Adapun usia ideal untuk menikah bagi perempuan berada pada rentang usia 20-25 tahun (BKKBN, 2017). Namun bagi sebagian besar perempuan lajang yang berada pada rentang usia 21-26 menjadi dilema dan menjadi tuntutan masyarakat. Tidak mudah mencari dan memilih pasangan yang sesuai dengan kriteria dan kata hati. Fakta menunjukkan 350 dari 635 dewasa muda berusia

26-50 tahun dari berbagai wilayah Indonesia belum menikah dan memilih hidup melajang secara sukarela dikarenakan berbagai faktor yang melatarbelakanginya (Himawan, 2019). Pilihan tersebut tidak membuat hati tenang dan nyaman dalam kesendirian. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Papatungon dkk (2019) bahwa dewasa awal yang berada pada rentang usia 20-25 tahun memiliki nilai kecemasan memilih pasangan hidup yang lebih tinggi daripada rentang usia lainnya.

Berbagai stigma dan tuntutan masyarakat mengenai pernikahan membuat sebagian perempuan lajang mengalami kecemasan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Situmorang (dalam, Pebyamoriski, dkk., 2022) bahwa masyarakat sering mengejek para lajang yang memiliki tingkat pendidikan dan karir yang tinggi karena dianggap egois dengan mengutamakan prestasi sendiri daripada membangun keluarga. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Pebyamoriski, dkk. (2022) yang melibatkan 1012 responden sebanyak 440 responden mengalami kecemasan memilih pasangan pada tingkat sedang, dengan nilai kecemasan pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Penelitian sebelumnya pun menyatakan hal yang sama seperti Adi & Tobing (2018) mengungkapkan wanita triwangsa di Bali mengalami kecemasan memilih pasangan hidup pada kategori tinggi dan wanita dewasa awal di Desa Kerato juga mengalami hal yang sama (Utami, 2019).

Menurut pandangan Sigmund Freud (dalam Semiun, 2006), kecemasan mengacu pada keadaan perasaan yang berhubungan dengan emosi dan sensasi fisik yang tidak menyenangkan, yang mengingatkan individu tentang potensi bahaya. Meskipun keadaan yang menyebabkan perasaan tidak menyenangkan seperti itu mungkin tidak jelas dan menantang untuk diidentifikasi, pengalaman kecemasan selalu ada. Az-Zahrani (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai gangguan psikologis yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan akan kejadian di masa depan, termasuk kejadian yang sepele dan aneh.

Berbagai macam faktor penyebab kecemasan yang dialami oleh 8 subjek di atas, rata-rata mereka mengalami kecemasan pada kategori tinggi yang disebabkan rasa ketidakpercayaan pada dirinya dan kegagalan dalam menjalani hubungan dengan lawan jenis. Maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan terapi konseling Qur'ani sebagai upaya dalam menurunkan tingkat kecemasan pada masing-masing subjek. Hal ini sependapat dengan Tambunan (2018), bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat dijadikan salah satu alternatif praktik konseling islami untuk mengatasi kecemasan. Untuk tingkatan yang lebih berat, konseling Qur'ani pun dapat dijadikan intervensi untuk mengatasi gangguan depresi (Hairina, 2018). Diperkuat oleh Ramadhan (2016) yang menyatakan bahwa membaca dan mengkaji Al-Qur'an dapat mengobati segala bentuk penyakit jasmani dan rohani termasuk kecemasan dan depresi.

Adapun metode yang digunakan dalam konseling Qur'ani ini adalah metode basyir (kabar gembira), nadzir (peringatan), sabar, syukur, dan tawakkal. Pada tahap basyir yaitu tahap memberi kabar gembira melalui ayat Al-Qur'an, dalam hal ini peneliti menggunakan surat Ar-Rum ayat 21 yang berbunyi "Dan tanda-tanda kebesaran-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri agar kamu cenderung merasa tentram kepadanya. Dan dia menjadikan diantaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda kebesaran Allah bagi kaum yang berpikir" (QS. Ar-rum :21). Melalui ayat tersebut peneliti berusaha mengungkapkan kepada subjek

bahwasannya kita tidak perlu khawatir akan tidak mendapat pasangan hidup karena Allah telah menciptakan manusia secara berpasang-pasangan.

Tahap kedua yaitu pemberian Nadzir atau peringatan melalui hadis Nabi. Dalam penelitian ini menggunakan hadis nabi dari Abdullah bin Mas'ud ra, Rasulullah saw bersabda "Wahai para pemuda, barang siapa diantara kalian yang mampu menikah, maka menikahlah. Karena menikah lebih dapat menahan pandangan dan memelihara kemaluan. Dan barang siapa yang tidak mampu maka hendaklah ia berpuasa. Karena puasa dapat menekan syahwat" (HR. Bukhori). Melalui hadis ini, peneliti berusaha untuk memberi tahu subjek bahwasannya hubungan dengan lawan jenis tanpa terilat pernikahan itu termasuk perbuatan yang buruk. Untuk menghindari hal-hal yang buruk maka hendaklah menikah, karena dengan pernikahan akan menghindari kita dari perbuatan zina. Tahap ketiga pemberian rasa sabar. Dalam penelitian ini menggunakan ayat Al-Qur'an dari surat Yasin ayat 36 sebagai dasarnya, yang berbunyi "Maha suci Allah yang telah menciptakan semuanya berpasang-pasangan, baik dari apa yang ditumbuhkan oleh bumi dan dari diri mereka sendiri, maupun dari apa yang tidak mereka ketahui" (QS. Yasin: 36) melalui ayat ini mengarahkan subjek untuk selalu bersabar dalam menanti pasangan hidup, namun disamping itu perlu adanya usaha yang dilakukan oleh subjek.

Tahap ketiga yaitu syukur, pada tahap ini peneliti mengarahkan subjek untuk senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah berikan. Memberi pengertian bahwa masih banyak nikmat Allah yang telah diberikan kepadanya terlepas dari ia yang belum diberi pasangan hidup. Tahap terakhir yaitu tawakkal. Dalam penelitian ini mengutip dari salah satu ayat Al-Qur'an yaitu surat Al-Furqon ayat 74 sebagai dasarnya, yang berbunyi "*Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami pasangan dan keturunan dari kalangan kami sebagai penenang hati*" (QS. Al-Furqon : 74) melalui ayat ini, peneliti mengarahkan subjek untuk senantiasa memohon doa kepada Allah untuk diberikan pasangan hidup yang dapat membawanya kepada kebaikan sebagai salah satu usahanya dalam mencari pasangan hidup. Karena menanti tanpa berusaha itu akan sia-sia.

Setelah pemberian terapi Qur'ani dari beberapa tahapan di atas, peneliti mendapatkan hasil bahwasannya kecemasan yang dialami oleh 8 orang subjek mengalami penurunan. Berdasarkan t hitung sebesar 40,305 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 (p value < 0,05) maka H_0 ditolak atau rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* berbeda secara nyata. Dengan demikian dapat disimpulkan pemberian terapi konseling Qur'ani terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup pada perempuan. Penelitian ini diperkuat oleh Dadang Hawari (Sartini, 2021); Julaeha (2019); Maliki & Luthfi (2017); Zaini, A. (2015) menyatakan melalui dzikir, solat, melantunkan dan mentadaburi ayat-ayat Al-Qur'an dan berdo'a dapat menghilangkan kegelisahan, keresahan dan kecemasan dalam hati sehingga dapat memunculkan perasaan cinta dan bahagia.

SIMPULAN

Kecemasan yang muncul saat memilih pasangan hidup mencakup berbagai emosi seperti ketakutan, kekhawatiran, ketegangan, dan keraguan diri. Kegelisahan ini berasal dari keinginan menemukan pendamping hidup untuk berbagi dan memenuhi kebutuhan fisik dan emosional. Konseling Qur'ani bertujuan untuk membantu individu kembali ke fitrahnya dengan memperkuat iman. Hal ini dicapai dengan mempelajari ajaran Allah dan Rasul-Nya,

yang berfungsi sebagai kerangka untuk mengembangkan dan memelihara landasan spiritual yang kuat. Al-Qur'an memberikan tuntunan tidak hanya untuk masalah pribadi tetapi juga untuk masalah masyarakat. Setiap kali menghadapi kesulitan, serahkan segala urusan kepada Allah dan mencari bimbingan-Nya. Al-Qur'an adalah sumber yang tak ternilai untuk konseling dan dapat digunakan untuk mengatasi segala jenis masalah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai mengenai kecemasan menanti pasangan hidup bagi perempuan lajang dalam penelitian ini hasil *pretest* adalah 72,13. Setelah diberikan perlakuan melalui pendekatan konseling Qur'ani dengan metode basyir, nadzir, shobr, tawakal, dan syukur rata-rata nilai mengenai kecemasan atau *posttest* adalah 57,38. Hasil t hitung sebesar 40,305 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 (p value < 0,05) maka H_0 ditolak atau rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* berbeda secara nyata. Maka, dapat disimpulkan bahwa konseling Qur'ani efektif untuk mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup pada perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. A. R. P., & Tobing, D. H. (2018). Perbedaan tingkat kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada wanita triwangsa dewasa awal di Bali yang ditinjau berdasarkan pola asuh otoriter. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5 (1), 99-109.
- A, Z., Sa'adah, N., & Alawiyah, D. (2022). Analisis Layanan Bimbingan dan Konseling Qur'ani dalam Menumbuhkan Kesadaran Beragama Peserta Didik di Sekolah. *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohami*, 8 (1).
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Atkinson, R., & dkk. (2010). *Pengantar Psikologi jilid 2*. Jakarta: Interkasara Publisher.
- Adz-dzaky, Hamdani Bakran. 2015. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al-Manar.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2017, Mei 12). Usia Pernikahan Ideal 21-25 tahun. Diakses pada tanggal 10 Juli 2023 dari <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/bkkbn-usia-pernikahan-ideal-21-25-tahun>
- Dariyo. (2014). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Diponegoro, D. A. (2014). *Psikologi dan Konseling Qurani*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Effendi, R. W., Tjahjono, E. (2018). Hubungan Perilaku Coping dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Anak Pertama, *Jurnal: Anima*. Vol 14, No. 54.
- Hairina, Y. (2018). Konseling Qur'ani: Suatu Model Pendekatan Konseling untuk Mengatasi Gangguan Depresi. In *Seminar Nasional Dan Workshop Bimbingan Dan Konseling, UIN Banjarmasin*.
- Hall, Calvin & Garner Lindzey. (1985). *Introduction to Theories of Personality*. Canada: John Wiley & John.
- Himawan, K. K. (2019). Examining the mental health, the reasons, and the coping strategies of individuals remaining single in Indonesia. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*.
- Hurlock. E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga.

- Julaeha, E. (2019). Peran Pembimbing Konseling Islam dalam Menangulangi Konflik, Stres, Trauma dan Frustrasi. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2 (1), 111-126.
- Maliki, M., & Lutfhi, M. (2017). Bimbingan konseling berbasis Qur'ani dalam mengentaskan problematika stress. *Al-Tazkiah*, 6 (2), 111-129.
- Maramis. (2018). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Melliana, S. A. (2015). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara.
- Pebyamoriski, N., Minarni, M., & Musawwir, M. (2022). Perbedaan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal Berdasarkan Demografi. *Jurnal Psikologi*, 15 (2), 219-228.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D. (2014). *Experience Human Development [Menyelami Perkembangan Manusia]*. (Alih Bahasa : F. Herarti). Jakarta: Salemba Hunamika.
- Paputungan, F. F., Gunawan, P. N., Pangemanan, D. H. C., & Khoman, J. A. (2019). Perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin pada tindakan penumpatan gigi. *Jurnal e-Clinic*, 5 (2), 71-76.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3 (2), 35-40.
- Ramadhan, D. (2016). Mengatasi Depresi dengan Psikoterapi Islami (Membaca dan Mengkaji Al-Qur'an). In *Seminar Asean Psychology and Humanity*.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2)*. Alih Bahasa: J. Damanik. Jakarta: Erlangga.
- Sartini, N. T. (2021). *Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari*. (Doctoral dissertation, IAIN Bengkulu).
- Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Penerapan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tambunan, S. (2018). Seni Islam Terapi Murattal Alquran Sebagai Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 14(1), 75-89.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan.
- Utami, V., Hakim, L., & Junaidin, J. (2019). Hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15- 20. <https://doi.org/10.1234/jp.v2i1.431>
- Zaini, A. (2015). Shalat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319-334.