

Pengaruh Terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Duck Syndrome

Zarnalia Amanda¹, Syalsabilah Muhyi Amriyadi², Ayu Amelia³, Fauzi Akbar Wijaya⁴, Endah Kurnia Sholihat⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,2,3}

Al Azhar University, Cairo⁴

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta⁵

Corresponding Email: zarnaliaamanda@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 21-01-2024

Revised: 31-07-2024

Accepted: 31-07-2024

Published: 31-07-2024

Keywords

Students

Duck Syndrome

CBT

Al-Qur'an

Kata kunci

Mahasiswa

Duck Syndrome

CBT

Al-Qur'an

ABSTRACT

This study aims to determine the cognitive behavioral therapy and murottal Al-Qur'an therapy for students who have duck syndrome. The method used is an experiment involving students. In this study, cognitive behavioral therapy is used to overcome duck syndrome. The results of the study showed that in the Pre-test an average value of 65.40 was obtained while in the Post-test an average value of 78.93 was obtained, which means that CBT therapy and Murottal Al-Qur'an have an effect on Duck Syndrome. This can be seen in the Paired samples test table which shows a significance of 0.003, which means that the value is smaller than the predetermined significant value of 0.05. CBT therapy and Murottal Al-Qur'an have proven to have an effect, but the effect is not too large because the significance value obtained is below 0.03-0.05.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi cognitive behavioral therapy dan murottal Al-Qur'an terhadap mahasiswa yang memiliki duck syndrome. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan melibatkan mahasiswa. Dalam penelitian ini cognitive behavioral therapy digunakan untuk mengatasi duck syndrome. Hasil penelitian menunjukkan Pada Pre-test didapat nilai rata-rata 65,40 sedangkan pada Post-test didapat nilai rata-rata 78,93 yang berarti bahwa terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap Duck Syndrome. Hal ini dapat dilihat pada tabel Paired samples test yang menunjukan signifikansi 0,003 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari nilai signifikan yang telah ditentukan yaitu 0,05. Terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an terbukti berpengaruh namun pengaruhnya tidak terlalu besar dikarenakan nilai signifikansi yang didapat dibawah 0,03-0,05.

Pendahuluan

Mahasiswa adalah orang yang terdaftar di Universitas untuk belajar. Tergolong dalam tahap perkembangan remaja akhir atau dewasa awal di umur 18 tahun hingga 25 tahun terlihat dari sudut pandang perkembangan di usia ini yang sudah memfokuskan pada nilai kehidupan. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012; Ariani F, 2017; Aziz F. N, 2018; Nurapiamin, 2020; Rahayu R.D, 2010; Sholichah, 2019; Tumuwe, 2018).

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007; R. Putri, 2016; Papilayana, 2017; Simanjuntak, J.R, 2017; Handayani, 2019; Ramadhani, 2021).

Seringkali kita dipaksa oleh lingkungan untuk selalu adaptif dan responsif menghadapi berbagai situasi. Situasi yang penuh tekanan, persaingan, dan konflik, membuat seseorang harus bertindak untuk segera mencari solusinya. Dalam dunia mahasiswa hal-hal seperti itu sering menimbulkan dilema tersendiri. Dunia dan dunia akademik sosial adalah 2 hal yang setiap hari berhadapan dengan siswa. Selain gagap menghadapi materi kuliah yang berbeda sama sekali dengan masa sekolah menengah, mereka juga harus mengalami problema hubungan sosial yang tak kalah rumit.

Situasi seperti ini mengakibatkan siswa banyak terkena duck syndrome, yaitu suatu keadaan di mana seseorang terlihat baik-baik saja, padahal sedang berjuang sekeras mungkin untuk menanggulangi berbagai masalah yang sedang dihadapi. Istilah ini diambil dari analogi seekor bebek di sungai yang berenang anggun kesana kemari, padahal kakinya di bawah permukaan air bergerak terus-menerus menjaga keseimbangan badannya agar tidak tenggelam. Mahasiswa baru saja keluar dari masa sekolah menengah menghadapi permasalahan akademik dan kehidupan sosial yang sama sekali baru di lingkungan kampusnya. Sekuat tenaga mereka berusaha memecahkan persoalan tanpa terlihat pada pandangan. Jatuh bangun dilakukan agar masalah yang membelit mereka cepat terselesaikan. Performa mereka tetap saja ceria, bahagia, dan nirmasalah. Bila hal seperti ini dibiarkan saja, maka prestasi yang dikawatirkan tidak bisa optimal. Mereka dihantui kecemasan terus-menerus, memelihara hambatan yang tidak disadarinya, dan tidak mendapat pemecahan masalah yang solutif (Dewi, 2021).

Duck Syndrome pertama kali muncul di *Stanford University*. Istilah *Duck Syndrome* digunakan untuk menggambarkan para mahasiswa yang terlihat tidak ada tekanan, padahal mereka sedang menghadapi banyak tekanan didalam dirinya. Pemicu munculnya *Duck Syndrome* yaitu penggunaan sosial media, *Self Esteem* (Harga diri yang rendah) *Self esteem* merupakan salah satu faktor utama dari bagaimana individu melihat dirinya atau konsep diri dan menjadi determinan penting dalam perilaku manusia (Afari, Ward, & Lhine, 2012; Wibowo, 2016), perasaan yang selalu merasa negatif, berusaha untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain, dan rasa ingin memperoleh kesempurnaan (Jennyfer, 2022). Kluft (1990) mengidentifikasi *duck syndrome* ketika merujuk pada korban inses yang semakin rentan menjadi korban, termasuk *eksploitasi* seksual yang dilakukan oleh oknum terapis. Marvasti (1993) menambahkan *sindrom trem Sitting Doc* (Dr.) yang berkaitan dengan dokter (terapis) yang merupakan penyintas inses dan rentan untuk menolak hubungan seksual dengan pasiennya karena masalah batasan, identifikasi dengan agresor dan paksaan yang berulang-ulang.

Duck Syndrome ini menggambarkan kondisi Mahasiswa atau anak yang baru lulus sekolah. Seseorang yang terkena *Duck Syndrome* dari luar terlihat baik-baik saja, tetapi sebenarnya ada kekhawatiran dan ketakutan yang sangat besar dalam diri seseorang tersebut. Banyak sekali rasa takut yang bergemuruh diorang mereka, mulai dari setelah lulus mau ngapain? Kalau lanjut kuliah lagi, siapa yang akan membayar biaya kuliahnya?

Lantas, terus bekerja, bekerja di mana dan di bidang apa? Pertanyaan-pertanyaan seperti itulah yang terus berdentung ditelinga mereka. Belum lagi ketika mereka sudah berada di rumah, keresahan dan ketakutan itu semakin merajalela. Mau tidak mau, mereka harus menyimpan segudang jawaban banyak orang tentang rencana kedepannya setelah lulus sekolah (Nugroho, 2021). Berpura-pura bahagia adalah sebuah perbuatan yang sebenarnya tidak direkomendasikan sama sekali. Kita tidak boleh terlihat tenang, meskipun sedang dalam keadaan yang tertekan. Kalau kita sedang tertekan, kita harus hadapi perasaan tersebut. Kita harus bisa menyelesaikan konflik yang sedang kita rasakan sendiri. Orang yang berpura-pura bahagia itu bisa dikatakan sebagai orang yang terkena *Duck Syndrome*. Coba lihat bebek-bebek yang ada di sungai. Mereka terlihat begitu tenang dan indah dilihat. Tetapi sebenarnya, kaki mereka sedang bergerak dengan sangat cepatnya. Kaki mereka terus berenang untuk bisa sampai ke tempat yang mereka tuju (Nugroho, 2022).

Duck Syndrome adalah serangkaian perilaku yang harus dikuasai oleh sebagian besar siswa K-12 dan mahasiswa untuk mencapai kesuksesan dalam sistem ajaran K-12 negeri, swasta, piagam dan online saat ini dan di hampir semua perguruan tinggi dan universitas. Para siswa diharuskan untuk meniru bebek dan tetap terlihat tenang, sejuk dan indah di permukaan saat bekerja dan mengayuh dengan penuh semangat dan terus menerus di bawah air basah. *Duck Syndrome* merupakan indikasi respons siswa terhadap tekanan stres negatif yang sangat besar yang diberikan kepada mereka oleh sistem ajaran K-12 negeri, swasta, charter dan online saat ini dan oleh hampir semua perguruan tinggi dan universitas.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini adalah sebuah penelitian eksperimen dengan pendekatan menguji hipotesis apakah CBT dan murottal dapat meminimalisir duck syndrome terhadap mahasiswa. Sedangkan desain penelitian menggunakan rancangan pretest dan posttest pada one group atau dapat disebut dengan one group pretest-posttest design. Metode pengumpulan data ini observasi mahasiswa yang terlihat dari tingkah laku dan wawancara terlebih dahulu dan pengamatan dari teman kelas.

Penelitian ini dilakukan pengisian kuesioner dengan skala dilakukan pretest dan posttest. Variabel yang digunakan adalah duck syndrome dalam skala 1 hingga 4. Dan adanya pemberian CBT Menurut Beck (2011), CBT merupakan terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau persepsi klien terhadap masalahnya, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku klien (Ardiansyah M.A, 2015; Marwahtiningrum, 2020; Lasmawati, 2018; Cahyani, 2016). Asumsi dasar pendekatan CBT adalah bahwa tingkah laku yang ditampilkan dipengaruhi oleh proses kognitif. CBT merupakan suatu intervensi yang memperhatikan mengenai proses kognitif yang terjadi pada klien dan bagaimana hubungannya dengan perubahan emosi dan tingkah laku klien. Dengan kata lain, konseling dengan menggunakan pendekatan CBT mendorong konselor mencari berbagai cara untuk menghasilkan/memodifikasi perubahan kognitif klien (pikiran dan keyakinan klien) agar menghasilkan perubahan emosi dan pada akhirnya memunculkan perilaku yang lebih adaptif (Stallard, 2002; Ahmad E.H, 2019; Alice R., 2016; Rahayu K. B, 2019). Jadi, dengan CBT intervensi tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku akan tetapi mengintervensi pula proses kognitif yang mempengaruhi emosi dan tingkah laku dan murottal Al-Qur'an, Manfaat lain dari terapi Alquran yaitu dapat meningkatkan gelombang alfa dan menurunkan gelombang beta yang ditunjukkan oleh sinyal electroencephalograms (Tumiranet, 2013; Saleh M.C.I,

2018; Saifudin M, 2019; Astuti, 2018; Ulfiana, 2020; Syafyusari, 2022; Billah Khoif, 2015; Della Faradilla, 2020; Kusmayanti, 2022; Azzahid, 2022).

Terapi murottal Al-qur'an dapat memunculkan gelombang delta di lobusfrontal sebagai pusat intelektual dan pengontrol emosi, termasuk kemampuan komunikasi dan interaksi sosial, serta lobus sentral sebagai pusat pengontrol gerakan. Gelombang delta adalah gelombang otak yang memiliki amplitudo yang besar dan frekuensi yang rendah, yaitu di bawah 4 Hz. Otak menghasilkan gelombang ini ketika dalam keadaan tertidur lelap tanpa mimpi. Tubuh akan melakukan proses penyembuhan diri, memperbaiki kerusakan jaringan dan aktif memproduksi sel-sel baru saat tertidur lelap (Al-galal & Alshaikhli, 2017).

Sampel penelitian ini adalah 15 orang dari populasi Mahasiswa Fakultas Psikologi. Item yang digunakan berjumlah 28 item. Teknik Analisis Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu T-Test dengan bantuan program SPSS versi 25 for Windows. Uji-T atau T-Test merupakan salah satu metode pengujian uji statistik parametrik. Menurut Ghozali, uji statistik T merupakan uji yang menunjukkan seberapa besar pengaruh suatu variabel independen secara individu dalam menjelaskan variabel dependen. Uji statistik t atau uji-t ini dilakukan dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha=5\%$).

Menurut Walpore (1995), penerimaan atau penolakan uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan kriteria sebagai berikut:

a. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1)

ditolak. Artinya secara parsial variabel independen tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

b. Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya secara parsial variabel independen mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Hasil dan Diskusi

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa. Jumlah subjek dari penelitian ini adalah 15 orang. Kami melakukan penelitian dengan melakukan Pre-test dan Post-test dengan memberikan skala berupa G-form kemudian melakukan terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an. Terdapat perbedaan setelah dilakukan Pretest dan Post-test. Perbedaan ini dapat dilihat pada tabel paired sample test. Uji-T dilakukan pada tingkat signifikan 0,05. Pada Pre-test didapat nilai rata-rata 65,40 sedangkan pada Post-test didapat nilai rata-rata 78,93 yang berarti bahwa terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap Duck Syndrome. Hal ini dapat dilihat pada tabel Paired samples test yang menunjukkan signifikansi 0,003 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari nilai signifikan yang telah ditentukan yaitu 0,05. Terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an terbukti berpengaruh namun pengaruhnya tidak terlalu besar dikarenakan nilai signifikansi yang didapat dibawah 0,03-0,05.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Tes	65,40	15	8,052	2,079
	Pos Tes	78,93	15	10,194	2,632

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)		
			Lower	Upper					
Pre Tes - Pos Tes	-13,533	14,667	3,787	-21,656	-5,411	-3,574	14		,003

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an mempunyai sedikit mempengaruhi terhadap Duck Syndrome, dikarenakan nilai signifikansi yang didapatkan masih berada dibawah standar yaitu 0,003 sedangkan nilai standar 0,05.

Referensi

- Brian Hack, Alec Ostrom and Don Prentice. (2021). *Listening to Our Students and Transcending K-12 to Save Our Nation a Companion Guidebook for Local Communities to Establish Dals Centers for Lifelong Learning* .Xlibris
- Damar Adi Hartaji, R. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua.
- Dewi, R. Z. (2021). KOMUNIKASI ASERTIF PADA MAHASISWA DUCK SYNDROME DI MOJOKERTO. *Pawitra Komunika Jurnal Komunikasi Dan Sosial Humaniora*, 2(2). <http://ejurnal.unim.ac.id/index.php/pawitrakomunika>
- Ghozali, Imam. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS*. Yogyakarta: Universitas Diponegoro.
- Jennyfer, M.Psi., Psikolog. (2022). *Sebenarnya Hidupku Tidak Semulus Itu*. Penerbit ANDAM. Jakarta Timur
- Nugroho Ipnu Rinto. (2021). *Seni Mengubah Rasa Malas Sesungguhnya Kita Dapat Berdamai dengan Kemalasan*. Penerbit Anak Hebat Indonesia
- Nugroho Ipnu Rinto. (2022). *Seni Berdamai Dengan Diri Sendiri Karena, kita sebenarnya tak perlu berpura-pura untuk menjadi orang lain*. Penerbit Anak Hebat Indonesia
- Siswoyo, Dwi. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press

- Thomas C. (2004). *Published and Distributes Throughout the World*. Library of Cogress Catalog Card Number: 2003061230
- Walpole, RE, RH Myers. (!995). *Ilmu Peluang dan Statistik untuk Insinyur dan Ilmuwan* Edisi ke-4. Bandung: Penerbit ITB Winanda,
- Beck, J.S. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond* (2 nded.). New York: Guilford Press.
- Stallard, P. (2002). *Think Good-Feel Good: A Cognitive Behaviour Therapy Workbook For Children and Young People*. England: JOHN WILEY & SONS, LTD.
- Tumiran, Mohamad, Saat, Sharifah, and Adli. (2013). Addressing sleep disorder of autistic children with Quranic sound therapy. *Health* vol. 5, no. 8, pp. 73–79. doi: 10.4236/health.2013.58A2011
- Al-galal, S. and Alshaikhli, T. (2017). Analyzing Brainwaves While Listening To Quranic Recitation Compared With Listening To Music Based on EEG Signals. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing*. vol. 3, no. 1, pp. 1–5.
- Afari, E., Ward, G., dan Lhine, M. S., (2012). Global self esteem and self efficacy correlates: Relation of academic achievement and self esteem among emirati students. *International Education Studies*, 5, 2.
- Putri, R. (2016). *Studi deskriptif mengenai grit pada mahasiswa psikologi* (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA)).
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56-63.
- Simanjuntak, J. R. (2017). *Perbedaan Keterampilan Sosial Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Handayani, V. F., Arisanti, I., & Atmasari, A. (2019). Pengaruh pengungkapan diri (self disclosure) terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 47-51
- Ramadhani, S. (2021). *HUBUNGAN ANTARA SOCIAL SUPPORT DENGAN CAREER ADAPTABILITY MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN PENDIDIKAN LUAR SEKOLAH DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG* Indonesia “YPTK” Padang sebesar 64 persen, hal ini dapat diartikan bahwa adversity quotient mampu memberikan kontribusi positif terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantauan sebesar 64 persen (Doctoral dissertation, Univesitas Putra Indonesia YPTK).
- Ariani, F., Sinaga, S., & Thamrin, T. (2017). Aplikasi KEPMA untuk mengukur kepuasan mahasiswa menggunakan metode Servqual berbasis android. *Expert*, 7(1), 346016.
- Aziz, F. N. R. F. J., Setiawan, B. D., & Arwani, I. (2018). Implementasi Algoritma K-Means untuk Klasterisasi Kinerja Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 2(6), 2243-2251.
- Nurapianim, T. (2020). *STUDI DESKRIPTIF DUKUNGAN KELUARGA MAHASISWA AKPER MUHAMMADIYAH CIREBON* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Rahayu, R. D., & Wigna, W. (2010). Pengaruh Lingkungan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat terhadap Persepsi Gender Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan (Kasus Mahasiswa Sekolah Tinggi Ekonomi Islam TAZKIA Tahun Masuk 2009). *Jurnal Penyuluhan*, 6(2).

- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2019, July). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 191-197).
- Tumuwe, R., Damis, M., & Mulianti, T. (2018). Pengguna ojek online di kalangan mahasiswa Universitas Sam Ratulangi Manado. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*.
- Wibowo, S. B. (2016). Benarkah Self Esteem Mempengaruhi Prestasi Akademik?. *humanitas*, 13(1), 72.
- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-behavioral therapy untuk menangani kemarahan pelaku bullying di sekolah. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 14-18.
- ALICE, R. (2016). *PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM MENCEGAH RISIKOBUNUH DIRI PADA SISWA SMP N 2 BATU SANGKAR* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Rahayu, K. B., & Widyana, R. (2019). Efektivitas Intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Perilaku Marah pada Anak Sekolah Dasar. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Saleh, M. C. I., Agustina, D. M., & Hakim, L. (2018). Pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada pasien jantung. *Jurnal keperawatan suaka insan (jksi)*, 3(2), 1-9.
- Saifudin, M. (2019). *PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA PUTRI (USIA 12-15 TAHUN) DI PANTI ASUHAN PANCASILA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN MENTAL AGAMA ALLAH (SPMAA) DESA TURI KECAMATAN TURI KABUPATEN LAMONGAN*. *Surya: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 11(03), 76-82.
- Astuti, S. P., Aini, D. N., & Wulandari, P. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanandarah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ners Widya Husada*, 3(2).
- Ulfiana, E., Runjati, R., & Astuti, E. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Ar-Rahman Terhadap Lama Kala II dan Kesejahteraan Janin (APGAR Score). *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 64-72.
- Syafyusari, F., & Afnuhazi, R. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 1(2).
- Billah, M., Khoif, A., Maliya, A., & Sahuri Teguh, K. (2015). *Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Waktu Pulih Sadar Pasien Kanker Payudara Dengan Anestesi General Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA).
- Della Faradilla, L., Hidayah, N., & Yasmina, A. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Perbaikan Klinis Anak dengan Autism Spectrum Disorder. *Homeostasis*, 3(3), 371-378.
- KUSMAYANTI, M. (2022). *ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA GANGGUAN RASA NYAMAN DAN AMAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN TINDAKAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN DI KP. KEBON SAWO CIMUNCANG RT/RW 002/002* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA).

- Azzahid, A., Muliadi, F. R., & Rismanto, F. (2022). Terapi Audio Murotal Al-Qur'an terhadap Emosi Anak Autis (Studi Kasus SD Plus Al-Ghifari). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 147-161.
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105-125.
- Marwahtiningrum, S. (2020). PROFIL KEMARAHAN PADA SISWA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING- (SKP. BK 0029) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya).
- Lasmawati, A. (2018). EFEK TERAPI KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENURUNKAN EMOSI MARAH PADA REMAJA DENGAN SINDROM ASPERGER (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Cahyani, E., Masnina, R., & Damaiyanti, M. (2016). Pengaruh Terapi Kognitif terhadap Mekanisme Koping Pasien Harga Diri Rendah di RSJD Atma Husada Mahakam Samarinda.