

Pengaruh Puasa Sunnah Daud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menjelang Ujian Skripsi

Emazati Baroroh*¹
Anis Muthoharoh²

^{1,2}Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Pontianak, Indonesia
*e-mail: emazati@gmail.com¹, anismuthoharoh19@gmail.com²

(Naskah masuk : 23 Agustus 2023, Revisi : 08 Oktober 2023, Publikasi : 28 Desember 2023)

Abstrak

Menjelang ujian skripsi tidak sedikit mahasiswa yang merasa tidak nyaman akibat rasa cemas yang tidak bisa dikontrol. Kondisi tersebut pada akhirnya berpengaruh pada kelancaran dalam proses ujian skripsi. Penelitian ini bertujuan melihat seberapa besar pengaruh puasa Daud terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa menjelang ujian skripsi. Hipotesis dalam penelitian ini ialah terdapat pengaruh antara puasa sunnah Daud dengan kecemasan mahasiswa menjelang ujian skripsi. Metode pada penelitian ini adalah eksperimen dengan menerapkan one-group pretest-posttest design. Pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik non-random dengan bentuk pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Intervensi ini dilaksanakan selama 3 kali. Durasi waktu per pertemuan 30-50 menit per sesi. Berdasarkan data yang diperoleh, kedua subjek mengalami penurunan skor antara pretest dan posttest setelah intervensi, yaitu subjek N dengan skor 158 menjadi 139 dan subjek I dengan skor 133 menjadi 128. Dengan demikian dapat disimpulkan Puasa Daud memberi pengaruh terhadap kecemasan mahasiswa menjelang ujian skripsi.

Kata kunci: Eksperimen, Kecemasan Ujian, Puasa, Puasa Daud, Skripsi

Abstract

Ahead of the thesis exam, not a few students feel uncomfortable due to uncontrollable anxiety. These conditions ultimately affect the smoothness of the thesis examination process. This study aims to see how much influence Daud's fasting has on the anxiety experienced by students before the thesis exam. The hypothesis in this study is that there is an influence between fasting sunnah Daud and students' anxiety before the thesis exam. The method in this study is an experiment by applying a one-group pretest-posttest design. Taking the subject in this study using a non-random technique with a form of sampling, namely purposive sampling. This intervention was carried out 3 times. The duration of time per meeting is 30-50 minutes per session. Based on the data obtained, both subjects experienced a decrease in scores between the pretest and posttest after the intervention, namely subject N with a score of 158 to 139 and subject I with a score of 133 to 128. Thus it can be concluded that Fasting of Daud had an influence on students' anxiety before the thesis exam.

Keywords: David's Fasting, Exam Anxiety, Experiments, Fasting, Thesis

1. PENDAHULUAN

Mencapai gelar sarjana merupakan salah satu pencapaian tertinggi dalam dunia pendidikan. Untuk memperoleh gelar sarjana tersebut, seseorang harus menjadi mahasiswa dengan menempuh dunia perkuliahan. Mereka yang telah menyelesaikan pendidikannya di dunia sekolah serta dinyatakan lulus seleksi perguruan tinggi, lah yang dapat disebut dengan mahasiswa. Hal ini selaras dengan Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi, bahwasanya "Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu". Sebagai mahasiswa mereka memiliki tugas dan tanggung jawab tersendiri. Para mahasiswa dituntut untuk giat belajar dan tekun dalam menjalani proses perkuliahan, agar bisa memperoleh IPK yang baik serta dapat lulus dengan cepat. Selain kegiatan belajar mengajar, untuk dapat dinyatakan lulus seorang mahasiswa harus melalui serangkaian ujian. Salah satu ujian yang diterapkan di Indonesia untuk menyandang gelar sarjana ialah dengan ujian skripsi.

Skripsi menjadi syarat kelulusan mahasiswa S1, hal ini juga telah diatur dalam peraturan pemerintah, yakni PP Nomor 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi pasal 16, pasal tersebut menjelaskan bahwa “Ujian akhir program studi suatu program sarjana dapat terdiri atas ujian komprehensif atau ujian karya tulis, atau ujian skripsi”. Menurut KBBI, skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang menjadi persyaratan akhir pendidikan akademis seorang mahasiswa. Setelah menyelesaikan tulisan skripsinya, mahasiswa dihadapkan dengan proses ujian skripsi. Hal ini tentu tidak mudah, terdapat tantangan serta hambatan yang dihadapi selama menjalani prosesnya. Berbagai macam tantangan yang akan dapat menyebabkan ketidaknyamanan psikologis. Jika tidak diselesaikan maka dapat mempengaruhi proses kelancaran ujian skripsi. Hal didukung oleh penelitian Permatasari, Arifin dan Padilah (2021) yang dimana subjek mengalami penurunan pada kognisinya sehingga konsentrasi subjek menurun dan mudah lupa, serta mengaku merasa pikiran dan perasaannya yang tidak tenang sehingga subjek merasakan jenuh. Perasaan yang tidak tenang muncul dikarenakan mahasiswa mencemaskan apa yang akan ia hadapi ke depan setelah mengerjakan skripsi.

Perasaan cemas ketika menghadapi ujian skripsi, mengenai bagaimana ujian tersebut akan berjalan, apakah berjalan dengan lancar atau tidak merupakan suatu hal yang umum dirasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian Julia dan Laksmiwati (2022), mereka mengatakan bahwa rasa cemas dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa untuk memotivasi mereka agar belajar menjelang ujian, akan tetapi jika rasa cemas tersebut berlebihan maka dapat memberi pengaruh negatif pada prestasi akademik. Rasa cemas juga dapat membuat seseorang menjadi bingung akan apa yang harus ia lakukan dalam menghadapi stresor. Tetapi memiliki strategi coping yang baik dapat membantu mengontrol stress sehingga mahasiswa dapat berpikir jernih untuk menghadapi ujian skripsi. Oleh karenanya kecemasan menjelang ujian skripsi harus dapat dikontrol dengan baik oleh mahasiswa.

Menurut Gunarsa (2003), mengatakan anxietas atau kecemasan merupakan rasa khawatir atau cemas yang penyebabnya tidak diketahui dengan jelas. Bahkan terkadang apa yang dicemaskan tidak sepadan dengan ancaman yang akan dihadapi. Namun jika dihubungkan dengan ujian skripsi pada mahasiswa maka kecemasan ini memiliki penyebab yang jelas, yaitu rasa khawatir mengenai ujian skripsi yang akan dihadapi. Hidayah dan Atmoko (2014) mengungkapkan gejala kecemasan ujian dapat dilihat melalui aspek kognitif seperti sulit konsentrasi, pikiran membingungkan, pikiran mengganggu yang selalu muncul. Dari aspek afektif seperti rasa cemas, khawatir, dan gelisah. Serta aspek motorik seperti gemetar, pusing, telapak tangan berkeringat dan lain-lain.

Kecemasan mendekati ujian yang tidak dapat dikontrol oleh mahasiswa membuat mereka terus memikirkan apa yang akan terjadi saat ujian skripsi kelak, sehingga memungkinkan pikiran mereka menjadi penuh terhadap hal yang dicemasi. Pada akhirnya mereka diprediksikan kesulitan mencari solusi mengenai persoalan yang akan dihadapi dalam ujian. Dengan demikian hal tersebut memungkinkan berdampak buruk lebih jauh bagi mahasiswa itu sendiri, yang dapat menyebabkan kemungkinan untuk kegagalan pada saat ujian skripsi. Seharusnya rasa cemas saat menghadapi ujian skripsi bisa menjadi alarm bagi mahasiswa bahwasanya mereka harus mempersiapkan diri secara menyeluruh sebelum bertemu penguji. Baik kesiapan materi ujian, pemahaman mengenai skripsi yang telah dibuat, dan tidak lupa kesiapan psikis yang matang.

Rasa cemas yang tidak dapat dikontrol membuat mahasiswa ingin mencari rasa aman. Hal ini sejalan dengan tulisan Budiman dan Ardianty (2017), mereka berpendapat bahwa kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa ini membuat mereka ingin memperoleh rasa aman, nyaman dan mencari cara agar bisa keluar dari kegelisahan. Banyak cara yang bisa dilakukan oleh mahasiswa agar mendapatkan rasa aman, salah satunya yaitu melalui kedekatan kita dengan Sang Pencipta. Hal ini juga selaras dengan Musyafa (2014), ia mengungkapkan bahwa dengan mengingat Allah *Subhanahu wa ta'ala* dalam kondisi bagaimanapun bisa memberikan rasa aman serta nyaman di dalam hati. Dalam mengingat dan mendekatkan diri dengan Allah SWT, banyak yang dapat kita lakukan sebagai seorang muslim salah satunya dengan berpuasa.

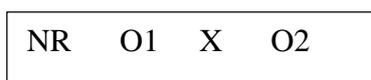
Menurut Qaradhawy (2007), puasa merupakan proses mendidik keinginan diri serta jihad jiwa, belajar sabar, serta revolusi mengenai kebiasaan diri. Dengan berpuasa kita dapat mengontrol perilaku sehari-hari kita yang mungkin dapat memberikan dampak negatif. Puasa sangat memiliki banyak manfaat bagi siapa yang menjalankannya. Dengan berpuasa memungkinkan seseorang lebih dapat memberikan perasaan yang tenang. Hal ini sejalan dengan Rahmi (2015), yang mengatakan terdapat banyak hikmah serta manfaat dalam puasa untuk kesehatan tubuh, ketenangan jiwa, dan kecantikan. Oleh karenanya berpuasa dapat menjadi solusi bagi seseorang yang sedang merasa cemas.

Puasa sendiri memiliki banyak macamnya, dari yang wajib hingga sunnah, salah satunya Puasa Daud yang merupakan salah satu dari sekian banyak puasa sunnah. Puasa Daud sendiri merupakan puasa yang sering dilakukan oleh Nabi Daud as. Hal ini selaras dengan Syarbini dan Jamhari (2012) yang mengatakan bahwa Rasulullah menamai dengan puasa Daud karena Nabi Daud as lah sering melakukannya, dimana puasa Daud ini dilakukan dengan cara berselang-seling, sehari berpuasa lalu sehari tidak. Menjalankan puasa Daud tentu tidak mudah karena merupakan salah satu ibadah sunnah yang yang berat. Sesuatu yang berat untuk dijalani tentu saja memiliki banyak manfaat didalamnya. Hal ini sejalan dengan Ra'uf (2015) yang mengatakan Allah SWT akan mengkaruniai pikiran yang cerdas, kreatif serta inovatif bagi mereka yang senantiasa menjalankan puasa Daud. Dengan begitu puasa Daud sangat dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi. Tetapi hal ini tentu saja tetap harus diimbangi dengan belajar yang rajin dan menjaga ketengan diri saat ujian agar dapat meraih kesuksesan saat menjalankan ujian skripsi.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melihat pengaruh puasa Daud terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk melihat seberapa besar perubahan puasa Daud terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa menjelang ujian skripsi. Hipotesis yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara puasa sunnah Daud dengan kecemasan mahasiswa menjelang ujian skripsi.

2. METODE

Penelitian eksperimen ini menerapkan *one-group pretest-posttest* design. Menurut Christensen (2001) *one-group pretest-posttest design* ini juga disebut sebagai *before-after design*. Dalam design ini, pada awal penelitian pengukuran dilakukan pada VT yang sudah dimiliki subjek. Kemudian diberikan manipulasi, lalu dilakukan lagi pengukuran terhadap VT menggunakan alat ukur yang sama. Design ini memiliki simbol sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Eksperimen

Keterangan:

NR = Non-Random Sampling

O1 = Pengukuran Awal

O2 = Pengukuran Akhir

X = Perlakuan (Manipulasi)

Tabel 1. Desain Intervensi

Hari	Tahap	Tujuan	Waktu
1	Pembuka	Membuka kegiatan pada hari pertama	5 menit
	Perkenalan diri	Membangun rapport dengan subyek	10 menit
	Pernyataan Kesiediaan	Agar subyek bersungguh-sungguh bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai	10 menit
	Pretest	Mengetahui tingkat kecemasan subyek	10 menit

		sebelum diberikan perlakuan	
	Menjelaskan Tugas rumah : Meminta subyek untuk berpuasa	Agar subyek merasakan bagaimana manfaat dari puasa sunnah Daud bagi kecemasan menghadapi ujian	10 menit
2	Penutup	Menutup kegiatan pada hari pertama	5 menit
	Pembuka	Mengawali kegiatan, berdo'a kepada Allah	10 Menit
		Pengalaman berpuasa	15 menit
		Penjelasan puasa Daud	15 menit
		Brain storming berkaitan puasa dengan ketenangan	10 menit
3	Repeleksi	Melihat perasaan subyek setelah ujian	5 menit
	Posttest	Skala diri dan penjelasan	10-20 menit
	Penutup	Menutup kegiatan pada hari terakhir	< 5 menit

Teknik pengambilan subjek pada penelitian ini adalah non-random dengan bentuk pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Sampling purposif adalah pengambilan sampel yang cocok dengan kehendak penelitian. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa IAIN, Sedang skripsi, mendaftar ujian skripsi, sudah mendapatkan jadwal ujian, dan menyatakan kesediaan. Pengkoleksian data pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. skala kecemasan ujian digunakan untuk pengambilan data pretest dan posttest. Skala ini diadaptasi menggunakan skala dari penelitian Prabawati (2016) Skala tersebut memiliki nilai alpha Cronbach = 0.960.

Intervensi ini dilaksanakan selama 3 kali. Durasi waktu per pertemuan 30-50 menit. Sesi intervensi dimulai 3 hari sebelum hari ujian skripsi. Pada pertemuan pertama berisi tentang penjelasan umum dan membangun komitmen terkait penjelasan kegiatan. Kemudian peneliti memberi tugas untuk menerapkan puasa daud, pada hari kedua pelatihan, lalu selang sehari untuk tidak berpuasa. Kemudian berpuasa lagi pada sesi ke 3 pada saat ujian skripsi. Berikut adalah desain intervensi.

3. HASIL

Data penelitian didapat dari hasil jawaban skala kecemasan ujian dari 2 orang subjek. Dari jawaban skala subjek tersebut maka dilakukan konversi jawaban skala ke dalam angka. Konversi nilai dilakukan berdasarkan norma skala likert dalam rentang nilai 1 - 4. Setelah dikonversi menjadi nilai pada masing-masing item pertanyaan pada seluruh subjek maka dilakukan perhitungan skor total. Dengan begitu, dapat dilihat skor total kecemasan ujian pada masing-masing subjek baik skor total sebelum diberikan perlakuan atau skor pre-test maupun skor setelah diberikan perlakuan atau skor post-test. Setelah didapatkan skor total kecemasan ujian, maka dapat dilakukan kategorisasi data.

Pembuatan kategorisasi data mengacu pada (Azwar, 2012). Pembuatan kategori dibuat berdasarkan kategorisasi data hipotetik yang artinya nilai mean dan standar deviasi yang digunakan berdasarkan asumsi dari jumlah item pada skala. Kategori dibagi ke dalam 3 kelompok yakni tinggi, sedang, rendah. Berdasarkan pedoman kategorisasi data menurut Azwar, kategori data penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Data

Rentang Skor	Kategori
146>	Tinggi
98 - 146	Sedang
<98	Rendah

Tabel 3. Kategori Data

Inisial Subjek	Nilai Pre test	Kategori	Nilai Post test	Kategori
N	158	Tinggi	139	Sedang
I	133	Sedang	128	Sedang

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan deskriptif statistik. Deskriptif statistik adalah suatu cara penyajian data sehingga informasi yang didapatkan bisa lebih mudah dipahami. Olahan data umum berdasarkan data yang diperoleh, kedua subjek memiliki skor pretest yaitu subjek N dengan skor 158. Data Pretest tersebut jika dikategorikan dalam mean hipotetik termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan I dengan skor 133, dengan kategori sedang. Skor tersebut menginterpretasikan bahwa subjek kecemasan menghadapi ujian skripsi dalam rentang tinggi hingga sedang. Akan tetapi setelah diberikan perlakuan dengan berpuasa Daud, skor posttest yang diperoleh kedua subjek mengalami penurunan, yaitu N memperoleh skor 139, dalam kategori sedang. Sementara posttest subjek I memperoleh skor 128, juga dalam kategori sedang. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwasanya Puasa Daud terindikasi untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa menjelang ujian skripsi.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, penelitian ini mampu untuk menjawab tujuan yang diharapkan. Pertama bertujuan untuk melihat seberapa besar perubahan puasa Daud terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa menjelang ujian skripsi, tujuan tersebut berhasil diperoleh. Tujuan ini diperoleh dari hasil pengolahan data, secara umum hasil analisis di atas menunjukkan adanya perubahan total skor antara pretest dan posttest sebanyak 12 poin (dapat dilihat pada tabel 2). Hal ini juga mengindikasikan juga diterimanya hipotesis. Dengan demikian didapati puasa daud berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa menjelang ujian skripsi, yaitu mengalami penurunan.

Puasa Daud memiliki banyak manfaat bagi siapa yang mengerjakannya. Tidak hanya dapat memperkuat keimanan akan tetapi puasa Daud juga dapat menyehatkan fisik serta menjernihkan pikiran dan jiwa seseorang. Bagi mahasiswa yang merasa cemas saat menjelang ujian skripsi disarankan untuk mengerjakan puasa Daud. Hal ini dikarenakan berpuasa daud diindikasikan dapat bermanfaat untuk psikologis serta fisiologis seseorang. Hal ini sejalan dengan Puasa Daud yang dilakukan secara rutin dapat memberikan berbagai manfaat, seperti emosi dapat lebih terkontrol, nafsu biologis bisa terkendali, serta yang paling utama hati dapat tercerahkan hingga mendapatkan ketenangan jiwa. Hal ini sejalan dengan pendapat Rani (dalam Aqilah, 2020), Puasa dapat mengubah pikiran menjadi tenang, damai dan bahagia, mengurangi rasa takut dan agresi, puasa dapat mengurangi kecemasan dan depresi. Dengan berpuasa tidak hanya mendekatkan kita pada Allah SWT, tetapi juga dapat menyehatkan tubuh. Asupan makanan yang masuk ke dalam serta dicerna oleh tubuh dapat lebih terkontrol. Dengan tubuh yang sehat kita dapat berpikir lebih jernih serta hati dapat lebih tenang. Oleh karenanya puasa daud sangat baik bagi keimanan serta kesehatan fisik dan psikis.

Puasa Daud juga bisa menjadi salah satu solusi dalam masalah psikis mahasiswa saat menghadapi ujian. Jika dikaji manfaat puasa daud terkait kecemasan menghadapi ujian, maka hal tersebut juga memiliki kesesuaian. Hasil analisa data mendukung bahwasanya puasa Daud dapat membantu menghadapi kecemasan saat ujian skripsi yang dirasakan oleh mahasiswa. Rasa cemas dan cemas yang tidak terkontrol diprediksikan dapat membuat mahasiswa merasa kesulitan dalam menjawab pertanyaan saat ujian berlangsung karena hati yang gelisah sehingga tidak dapat berpikir dan mengingat jawaban dengan benar. Hal diperkuat dari hasil penelitian) Syukur dan Hidayat (2021), dimana semakin sering melaksanakan puasa Daud maka kecerdasan emosional individu dapat semakin tinggi. Seperti yang kita ketahui kecerdasan emosional merupakan kemampuan dalam mengelola emosi, termasuk didalamnya rasa cemas. Rasa cemas yang berlebih inilah yang dapat menimbulkan kecemasan menjelang ujian skripsi. Oleh sebab itu puasa Daud diindikasikan dapat membantu mengontrol kecemasan menjelang ujian skripsi.

Dengan penerapan puasa Daud atau puasa sunnah lain secara rutin menjelang ujian skripsi hingga pada saat hari ujian, diindikasikan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi ujian. Puasa daud dapat membantu menjernihkan pikiran, sehingga saat akan menghadapi ujian skripsi bisa lebih tenang serta berpikir jernih. Emosi yang terkontrol dan hati yang terang diprediksikan dapat membuat mahasiswa lebih siap saat akan menghadapi ujian skripsi. Dengan perasaan yang tenang juga dapat membuat mereka lebih berpikir jernih pada saat dihadapkan dengan ujian. Hal ini diperkuat dengan pendapat Pedak (2011), bahwasanya ketenangan hari merupakan kunci dari kecerdasan otak, dan media ampuh agar dapat memperoleh ketenangan itu adalah dengan berpuasa. Pikiran yang tenang dapat membantu mahasiswa dalam mengingat jawaban serta isi penelitian yang sudah mereka kerjakan. Sehingga saat dihadapkan dengan pertanyaan atas hasil skripsi mereka dapat menjawab dengan benar dan sesuai dengan yang sudah mereka pelajari sebelumnya.

Terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini. Pertama, dikarenakan jumlah sampel penelitian ini hanya berjumlah 2 subjek, maka hasil dari penelitian ini tidak dapat secara menyakinkan untuk digeneralisir secara lebih luas. Selanjutnya pada penelitian ini sulit untuk memperoleh mean dan median data. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap penggunaan pengecekan signifikansi juga sulit dilakukan. Implikasi lain juga terkait data menjadi lebih mudah terbaca. Kedua, tidak adanya kelompok kontrol yang menjadikan kelemahan dan merupakan keterbatasan dari penelitian ini. Kualitas design penelitian ini juga tergolong kurang baik, pra eksperimen. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperhatikan kekurangan dalam penelitian ini serta mengembangkannya. Pertama perlunya menambahkan jumlah subjek yang diteliti. Selain itu perlu adanya perbaikan pada desain yang digunakan. Dengan meningkatkan menjadi misalnya eksperimen semu atau *true eksperiment*. Hal ini menjadi penting untuk meningkatkan pengendalian variabel pengganggu dan keandalan hasil. Selanjutnya mencari subjek dengan tanggal ujian yang relatif berdekatan. Selain itu hendaknya dalam pemilihan fasilitator yang lebih berkompeten diharapkan dapat membantu subjek dalam memahami makna puasa, membantu penghayatan saat praktek berpuasa dengan lebih baik lagi.

5. KESIMPULAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang mahasiswi dengan kriteria yaitu mahasiswa IAIN, sedang skripsi, mendaftar ujian skripsi, sudah mendapatkan jadwal ujian, dan menyatakan kesediaan dalam mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini. Berdasarkan data yang diperoleh, kedua subjek yang berinisial N dan I memiliki skor pretest yaitu subjek N dengan skor 158 dalam kategori tinggi, dan I dengan skor 133 dalam kategori sedang. Skor tersebut menginterpretasikan bahwa kecemasan subjek menghadapi ujian skripsi dalam rentang tinggi hingga sedang. Akan tetapi setelah diberikan perlakuan dengan berpuasa Daud, skor posttest yang diperoleh kedua subjek mengalami penurunan, yaitu N memperoleh skor 139, dalam kategori sedang. Sementara posttest subjek I memperoleh skor 128, juga dalam kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasanya Puasa Daud terindikasi dapat membantu subjek berpikir jernih sehingga memberikan perasaan tenang yang mendukung menurunnya tingkat kecemasan mahasiswa menjelang ujian skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqiilah, I. I. (2020). Puasa Yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud). *Empati*, 9(April), 82–108.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiman, & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- Christensen, L. B. (2001). *Experimental methodology (8th Ed)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Gunarsa, S. D. (2003). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan*. Malang: Gunung Samudra.
- Julia, F., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. *Penelitian Psikologi*, 9(8), 63–73. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/49470>
- Musyafa, H. (2014). *Hidup Berkah dengan Doa*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Pedak, M. (2011). *Puasa Obat Dahsyat*. Jakarta: PT. Wahyu Media.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2021). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 128–141. Retrieved from <http://jurnal.icjambi.id/index.php>
- Prabawati, K. (2016). *Tingkat Kecemasan Siswa Sma Menghadapi Ulangan Umum Akhir Semester Antara Siswa Yang Bertempat Tinggal Bersama Orang Tua Dan Siswa Yang Bertempat Tinggal Di Kos*. (Skripsi Tidak Diterbitkan) Sanata Dharma University.
- Qardhawy, Y. (2007). *Mukjizat Puasa: Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Ra'uf, M. A. (2015). *Selamatkan Dirimu dari Siksa Kubur*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Rahmi, A. (2015). Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *Jurnal Studi Penelitian, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 3(1), 89–106.
- Syarbini, Amirulloh Jamhari, S. (2012). *Dahsyatnya Puasa Wajib dan Sunah Rekomendasi Rasulullah*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Syukur, B. S., & Hidayat, E. (2021). Pengaruh Puasa Sunnah Daud Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ma'Had Al-Husain Bin 'Ali. *Jurnal ZAITUN (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 371–377. Retrieved from <http://jurnal.icjambi.id/index.php>.