

PERAN RELIGIUSITAS DALAM PROSES PENYEMBUHAN PENDERITA GANGGUAN KECEMASAN UMUM ATAU *GENERALIZED ANXIETY DISORDER (GAD)*

Evi Mariana¹; Martina Novalina²; Alvin Koswanto³
STT Ekumene^{1,2,3}
Jakarta, Indonesia
Korespondensi: eraja@sttekumene.ac.id

Dikirim: 05 Juni 2023

Diperbaiki: 29 Juni 2023

Diterima: 01 Juli 2023

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran religiusitas dalam proses penyembuhan gangguan kecemasan umum (GAD). Adapun latar belakang dari penelitian ini adalah adanya sebuah kasus kecemasan yang dialami oleh seorang guru pada sebuah sekolah Kristen di Kabupaten Kupang yang mengakibatkan rendahnya kinerja dari guru tersebut. Pendekatan penelitian yang peneliti gunakan adalah kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis adalah tinjauan pustaka dan wawancara terbuka. Informan penelitian adalah seorang guru pada sekolah Kristen Swasta di Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran dalam mengurangi gangguan kecemasan umum (GAD). Meskipun tidak bisa menyembuhkan gangguan kecemasan umum (GAD) secara penuh namun sikap religiusitas dapat mengurangi tingkat kecemasan (GAD) yang sedang dialami oleh seseorang.

Kata kunci: gangguan kecemasan umum; religiusitas

ABSTRACT

The goal of this study is to ascertain how religion affects recovery from generalized anxiety disorder (GAD). The research's context is an example of a teacher's worry at a Christian school in Kupang Regency, which led to the teacher's subpar performance. The researcher's method of inquiry was qualitative. The author employed a literature review and open-ended interviews as data gathering methods. The research informant worked as a teacher in Kupang Regency, East Nusa Tenggara, at a private Christian school. The findings of this study suggest that religion can help people with generalized anxiety disorder (GAD) feel less anxious. Religiosity can lessen anxiety in people with generalized anxiety disorder (GAD), yet it cannot totally heal the condition.

Keywords: generalized anxiety disorder (GAD); religiosity

PENDAHULUAN

Setiap manusia menghadapi berbagai keadaan atau situasi yang berbeda-beda setiap hari di mana situasi tersebut sering mendatangkan stress atau bahkan sampai ke tingkat depresi. Beberapa peristiwa yang bisa menjadikan seseorang stress misalnya memberikan presentasi di depan orang banyak, terlambat mengikuti ujian, mendekati batas waktu pengumpulan tugas atau pekerjaan yang diberikan, ujian yang terjadi secara mendadak atau hal yang lainnya. Siapapun dapat mengalami kecemasan dalam hidupnya dikarenakan hal tersebut merupakan bagian dari reaksi sebagai manusia normal terhadap segala sesuatu yang mendatangkan ancaman atau bahaya. Namun jika tingkat kecemasan semakin tinggi dan tidak sebanding dengan ancamannya, maka akan menimbulkan gangguan yang bisa membuat seseorang sulit untuk beraktifitas atau bekerja dengan maksimal setiap harinya (Alfian & Nurafransyah, 2020).

Setiap manusia pernah mengalami yang namanya kecemasan dan ini adalah sesuatu yang wajar dan normal, karena hampir semua orang pernah mengalami kecemasan selama hidup. Kecemasan tentu bisa terjadi karena berbagai alasan yang dialami oleh seseorang. Penderita gangguan ini sering mencemaskan beberapa aspek dalam kehidupannya sehari-hari seperti pekerjaan, kesehatan, keuangan dan keselamatan pribadi (Alfian & Nurafransyah, 2020).

Penderita gangguan kecemasan tentunya akan berusaha untuk sembuh dari apa yang dialaminya. Banyak metode yang dilakukan dan diusahakan oleh penderita, salah satunya adalah religiusitas, dimana penderita lebih mendekatkan diri kepada keyakinan dan kepercayaan yang dianut. Seseorang yang percaya akan Tuhan pasti akan selalu membutuhkan Tuhan ketika mengalami tantangan dan masalah dalam hidup. Religiusitas menurut Rahmat dalam Saputra, memberikan defenisi bahwa religiusitas sebagai tindakan atau perilaku yang merupakan gambaran dari kondisi internal yang dimiliki seseorang yang juga memotivasi orang tersebut untuk bertindak sesuai dengan level ketaatannya terhadap agama atau keyakinan yang dianut dan diyakininya (Saputra, 2020).

Hasil penelitian kuantitatif tahun 2021 yang dilakukan oleh Karim menyatakan bahwa dukungan sosial dan religiusitas sangat berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan seseorang. Dukungan sosial dan religiusitas akan memberikan kemampuan kepada

seseorang yang hidup sendiri tanpa pasangan atau keluarga sehingga ia mampu mengontrol perasaan dalam menghadapi segala situasi.

Gangguan kecemasan juga dialami oleh seorang guru di salah satu sekolah Kristen di Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur. Sekolah ini mulai mengimplementasikan penilaian kinerja guru berdasarkan pada 10 indikator karakter guru sejak tahun 2019. Adapun 10 indikator karakter tersebut adalah kehadiran bekerja, ketepatan waktu, melaksanakan tugas, membuat renungan harian, ibadah pemuridan keluarga, ibadah minggu, menghafal ayat hafalan, pendalaman Alkitab, ibadah guru dan membuat resume buku setiap bulan. Pada awalnya semua mentor mengalami kesulitan mengikuti sistem ini, tetapi ada juga guru yang langsung bereaksi dengan memilih untuk mengajukan pengunduran diri karena tidak bisa menerima sistem penilaian kinerja yang baru. Sedangkan bagi guru-guru yang masih melanjutkan untuk bekerja di sekolah ini perlahan-lahan semua bisa mengikutinya sehingga rata-rata konsistensi mereka mencapai 70 - 80 persen termasuk informan dalam penelitian ini. Tetapi sejak akhir tahun 2021, kinerja kerja informan ini terus mengalami banyak penurunan bahkan sampai mencapai 40 – 50 persen. Beberapa kali informan sudah dipanggil oleh pimpinan sekolah dan juga diberikan surat peringatan tetapi informan ini tidak menunjukkan tanda-tanda perbaikan atau peningkatan kinerja dalam bekerja. Hal ini melatarbelakangi peneliti untuk melakukan pendekatan personal kepada informan. Adapun pendekatan awal yang dilakukan oleh peneliti adalah melalui media *Whatsapp*. Tetapi setelah beberapa bulan berjalan ada sedikit perubahan dalam diri informan. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian ini fokus kepada peran nyata religiusitas dalam proses penyembuhan penderita gangguan kecemasan umum (*GAD*) dan apa dampak yang dialami oleh informan setelah melakukan *treatment* dalam dimensi religiusitas.

METODE

Berdasarkan masalah yang akan diteliti oleh peneliti, maka pendekatan penelitian yang akan digunakan peneliti adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif ini digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia. (Sugiyono, 2013). Penelitian ini juga digunakan untuk mengkaji bentuk aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan dan perbedaan dengan fenomena lainnya. Penelitian ini dipakai dalam ilmu sosial khususnya ilmu sosial (Sukmadinata, 2017). Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah

tinjauan pustaka dan wawancara tak terstruktur. Subyek penelitian ini berjumlah satu orang yang diketahui mengalami gangguan kecemasan umum (*GAD*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Taylor dalam Sofyah, kecemasan adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman (Shofiyah, 2021). Kecemasan yang terjadi secara berlebihan termasuk dalam Gangguan Kecemasan Umum atau *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*. Gangguan Kecemasan Umum (*GAD*) adalah kekhawatiran berlebihan yang tampaknya tidak berhenti, bahkan tanpa adanya stimulus atau situasi yang menimbulkan ketakutan (Fletcher. Emma, 2009).

Menurut Rapee dalam Nevid, Gangguan Kecemasan Umum atau *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* suatu gangguan kecemasan yang ditandai dengan perasaan cemas yang umum dan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan keadaan peningkatan keterangsangan tubuh. *GAD* ditandai dengan kecemasan yang persisten yang tidak dipicu oleh suatu objek, situasi atau aktivitas yang spesifik, tetapi lebih merupakan apa yang disebut Freud dengan “mengambang bebas” atau *free floating*. Gangguan Kecemasan Umum atau *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* merupakan suatu gangguan yang muncul pada pertengahan remaja sampai pertengahan umur dua puluhan tahun dan kemudian berlangsung sepanjang hidup jika tidak ditangani dengan baik. Gangguan ini muncul dua kali lebih banyak pada perempuan dibandingkan pada laki-laki (NEVID, Jeffrey S, 2005).

Dari beberapa pengertian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa gangguan kecemasan umum (*GAD*) adalah sebuah gangguan kecemasan atau kekhawatiran yang dialami oleh seseorang secara berlebihan terhadap beberapa hal yang dialami sehingga meemengaruhi aktifitas, pekerjaan dan kehidupan sehari-hari penderita.

Gejala-gejala gangguan kecemasan umum atau *generalized anxiety disorder (GAD)*

Adapun gejala-gejala umum dari gangguan kecemasan umum menurut Melisha Robichaud et al adalah sebagai berikut: (a) Merasa khawatir akan kejadian sehari-hari. Terkadang objek *GAD* bisa merasakan khawatir akan sesuatu untuk beberapa hari kemudian akan menurun dan beberapa waktu dan nanti akan kembali lagi merasakan kekhawatiran itu, tanpa suatu sebab yang pasti. (b) Merasa gelisah dan tegang. Hati merasa tidak tenang seperti ada yang tidak beres. (c) Mudah lelah: walaupun tidak melakukan aktifitas yang berat, tetapi

tubuh cepat merasa lelah. (d) Kesulitan berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, sehingga terkadang tidak fokus mengerjakan suatu pekerjaan dan terkadang ketika sedang sendiri merasa bahaya selalu mengikuti. (e) Iritabilitas atau mudah tersinggung, rapuh secara emosional, tidak bisa mengontrol emosi sehingga jika ada kesalahan sedikit pasti ingin menampar atau membentak orang. Hal ini menjadikan penderita menjadi sensitif pesimis dan tidak bersahabat. (f). Ketegangan otot, sering mengalami ketegangan otot, biasanya dibagian leher, bahu dan rahang karena diakibatkan karena kecemasan yang sudah kronis. Jika penderita merasa khawatir biasanya otot-ototnya juga mengalami ketegangan. (g) Gangguan tidur ini bisa kelebihan tidur atau kesulitan tidur karena pikirannya sedang berkelana meskipun mata tertutup, terbangun berulang-ulang di malam hari karena gelisah atau khawatir (Robichaud. M, 2015).

Religiusitas

Religiusitas menurut Jalaludin dalam Karim, religiusitas adalah sebuah kecakapan yang dimiliki seseorang untuk mengerti atau memahami, menghayati dan mampu mengimplementasikan nilai-nilai dari agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari (Karim & Yoenanto, 2021).

Menurut Handayani dalam Araffi religiusitas adalah suatu tindakan atau kesadaran yang timbul dari dalam diri seseorang, dan itu adalah gambaran dari apa yang diyakini dan dipercayainya dalam agama yang dianutnya (Araffi & Haryono, 2022). Sedangkan menurut Glock and Stark dalam Purnomo (Purnomo & Loekmono, 2020), religiusitas merupakan keberagamaan yang ditunjukkan dalam bentuk ketaatan serta tanggung jawab individu pada agamanya, yang terlihat melalui perilaku, sikap, tutur kata, serta seluruh aspek kehidupannya mengikuti nilai - nilai yang diajarkan oleh agama yang dianutnya (Purnomo & Loekmono, 2020).

Dimensi - dimensi dari religiusitas menurut Glock dan Stark dalam Purnomo terdiri dari. (a) *Ideological involvement* atau keyakinan yang merupakan kepercayaan seseorang terhadap ajaran agama yang dipercayainya serta seberapa besar individu tersebut mempertahankan kepercayaan atas ajaran agama yang dipeluknya. (b) *Ritual Involvement*. Hal ini berkaitan dengan perilaku seseorang dalam melaksanakan ritual keagamaan yang dipeluknya, serta intensitas seseorang dalam melaksanakan tata cara keagamaan yang merupakan upaya memperlihatkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. (c) *Eksperiential involvement* atau pengalaman. Hal ini menyanggung tentang pengalaman secara rohani yang membuat individu percaya akan kuasa dan kebenaran Tuhan. (d) *Intelektual*

involvement atau pengetahuan. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman seseorang mengenai ajaran atau nilai-nilai yang harus diimani serta dilaksanakan. (e) *Consequential involvement*. Hal ini berkaitan dengan perilaku individu yang di latar belakang motivasi ajaran agama yang dipeluknya dalam kehidupan sosial (Purnomo & Loekmono, 2020).

Hasil Temuan

Informan adalah seorang wanita berusia 26 tahun, bekerja sebagai tenaga pendidik di sebuah sekolah Kristen di Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur. Pada awalnya informan mulai merasakan gejala ini sejak awal tahun 2021, tetapi masih gejala ringan, hanya mengalami sedikit kecemasan atau ketakutan akan sesuatu tetapi hanya sesaat, tidak sampai berhari-hari. Tetapi pada pertengahan tahun 2021, informan semakin merasakan kecemasan secara berlebihan berkaitan dengan beberapa hal sehingga tentunya hal ini sangat memengaruhi aktifitas dan pekerjaannya setiap hari di sekolah dan juga di rumah. Sehingga berdampak pada penurunan kinerja di sekolah dan juga lebih banyak mengurung diri di dalam kamar daripada berinteraksi dengan orang lain ataupun keluarga.

Adapun gejala yang dialami oleh informan adalah sebagai berikut: (a) Ketakutan yang berlebihan, merasa selalu ada yang mengikuti ketika sendiri atau keluar rumah. (b) Ketakutan akan adanya bahaya, seperti ditabrak kendaraan di jalanan, sehingga informan memilih untuk tidak keluar rumah. (c) Terkadang merasa sangat ketakutan seakan-akan ajalnya sudah di depan mata (takut mati yang berlebihan). (d) Terkadang bagian dada terasa sesak karena menahan kemarahan/kegelisahan yang cukup tinggi. (e) Kesulitan tidur di jam 00.00 – 03.00 dini hari. (f) Sering mendengarkan suara yang berisi merendahkan diri sendiri dan penghinaan akan Tuhan sehingga terkadang suka memukul – mukul kepala sendiri. (g). Sensitif sehingga mudah marah.

Ada beberapa gejala-gejala klinis juga yang juga dialami informan tetapi peneliti tidak mencantulkannya di sini karena memang penanganannya harus dilakukan secara klinis juga sehingga di luar dari dimensi religiusitas.

Akibat yang dialami oleh informan karena mengalami gangguan ini adalah: (a) Kinerja kerja menurun, informan sering tidak masuk kerja hampir sebulan. (b) Karakter bermasalah, ketidaktaatan dan ketidakdisiplinan dalam mengikuti konsistensi karakter khususnya bidang kerohanian yang menjadi aturan sekolah. (c) Kesulitan beraktifitas di luar rumah karena ketakutan akan bahaya/kecelakaan di luar rumah. (d) Emosi tidak stabil sehingga mudah

marah/sensitif. (e) Pencernaan terganggu akibatnya mudah terserang sakit maagh. (f) Mudah terserang migran karena kurang tidur.

Dari hasil wawancara dengan informan maka peneliti menemukan beberapa penyebab dari Gangguan kecemasan umum atau *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* pada kasus ini adalah (a) Genetika atau keturunan. (b) Kemarahan yang dipendam berlarut-larut kepada pimpinan di tempat kerja dan juga sahabat. (c) Kepahitan kepada saudara kandung yang sudah memakan waktu yang cukup lama dan tidak diselesaikan dengan baik. (d) Kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain, sehingga informan sangat tertutup dengan orang lain. Ini yang mengakibatkan informan tidak memiliki mentor atau sahabat yang bisa diajak berbagi apa yang sedang dialami, sehingga informan selalu bergumul sendiri dalam menghadapi kecemasan dan tantangan hidupnya (*introvert*), (e) Selalu merasa pesimis yang berlebihan akan diri sendiri. (f) Kehidupan keagamaan/religiusitas yang dangkal.

Setiap individu harus memahami dengan benar permasalahan yang dialaminya sehingga mudah untuk menentukan strategi penyelesaian masalah yang dihadapi dengan menggunakan strategi atau cara yang tepat. Untuk penyelesaian kasus ini, ada beberapa hal yang telah dilakukan oleh informan dan kebanyakan adalah aktifitas yang bersifat religiusitas.

Penanganan Penderita Gangguan Kecemasan Umum atau *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*.

Adapun *treatment* yang dilakukan oleh informan untuk menanggulangi gangguan ini adalah sebagai berikut: (a) Dalam tahap awal ini, peneliti menanyakan kepada informan apakah ada kebencian atau kemarahan kepada seseorang, dan kemudian peneliti mengarahkan informan untuk menghubungi orang-orang yang pernah mengecewakannya meskipun tidak semuanya tetapi beberapa orang yang bisa informan selesaikan. Dan perlahan-lahan informan mulai bisa melepaskan kemarahan, kekecewaan dan kemarahan yang dipendam selama ini. Tindakan tersebut termasuk dalam dimensi *Consequential involvement* dari dimensi religiusitas. (b) Memberikan pengampunan kepada orang-orang yang membuat informan marah. Dalam tahap ini peneliti berbagi kepada informan tentang beberapa manfaat dari pada sebuah tindakan pengampunan. Tindakan ini merupakan dimensi *Consequential involvement* dari dimensi religiusitas. (c) Peneliti menyarankan agar setiap hari peneliti melakukan afirmasi dalam pikiran dengan kata-kata yang positif seperti aku berharga di mata Tuhan, aku istimewa, aku diciptakan dengan dahsyat dan ajaib. Ini termasuk dalam dimensi *Ideological involvement*.

(d) dan pada akhirnya peneliti menyarankan kepada peneliti untuk lebih banyak terlibat dalam kegiatan-kegiatan religiusitas seperti mendengarkan khotbah melalui *youtube (Intellectual involvement)* didoakan oleh hamba-hamba Tuhan (*Eksperiential involvement*), berpuasa dan berdoa (*Ritual Involvement*) serta mengikuti pelayanan rohani di luar rumah bersama keluarga atau rekan pelayanan (*Eksperiential involvement*).

Informan melakukan *treatment* ini selama dua bulan yaitu Oktober – November 2021 sambil dibantu diarahkan oleh peneliti sambil dipantau perkembangannya melalui media *whatsapp* sesuai dengan langkah-langkah yang dicantumkan di atas. Berhubung tingkat kecemasan yang dialami informan juga bukanlah tingkat yang berat sekali, dan dipengaruhi oleh respon dari informan yang juga cukup baik sehingga perlahan-lahan informan mulai merasakan perubahan sedikit demi sedikit. Dan hasil dari *treatment* yang dilakukan oleh informan adalah sebagai berikut: (a) Hati mulai lebih tenang karena sudah berani melepaskan pengampunan kepada orang-orang yang membuatnya sakit hati meskipun belum semuanya. (b) Sudah mulai bisa beraktifitas seperti biasa, ketakutan akan bahaya jika keluar rumah sudah berkurang. (c) Aktifitas religiusitasnya meningkat karena tidak lagi mengurung diri di kamar tetapi mulai terlibat dalam kegiatan-kegiatan rohani bersama tim persekutuan doa di rumahnya seperti terlibat dalam pelayanan kebaktian kebangunan rohani ke daerah - daerah. (d) Pola tidur sudah lebih stabil. (e) Merasa diri lebih berharga karena pemahaman akan kerohanian meningkat karena banyak membaca Alkitab dan mendengarkan khotbah-khotbah yang membangun iman (f) Sudah lebih membuka diri untuk kepada orang lain yang dipercaya, menceritakan kepada peneliti apa yang dialami dan meminta masukan dan dukungan sehingga bisa lebih baik ke depannya.

Jika kita melihat solusi yang diambil oleh informan di atas, hal tersebut adalah tindakan-tindakan sebagai implementasi dari ajaran agama yang dianut oleh informan yang kita sebut dengan religiusitas. Hal-hal spiritual lebih sulit untuk dijelaskan, tetapi itu sangat memengaruhi pikiran dan tubuh secara keseluruhan (Fletcher. Emma, 2009). Ini membuktikan bahwa peran religiusitas sangat penting dalam mengurangi Gangguan Kecemasan pada Penderita Gangguan Kecemasan Umum atau *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka penulis menyimpulkan bahwa informan mengalami gangguan kecemasan umum (*Generalized Anxiety Disorder (GAD)*). Gangguan Kecemasan Umum atau *Generalized Anxiety Disorder* bisa menyerang siapa saja. Oleh karena

itu penting untuk memahami dengan benar setiap gejala kecemasan yang dihadapi agar mudah melakukan tindakan pencegahan sejak dini. Dan yang paling utama, yang juga sangat berguna bagi kesehatan psikis manusia agar terhindar dari gangguan kejiwaan seperti kecemasan seperti dalam kasus ini, kita harus memperhatikan dengan baik kehidupan agama atau rohani kita. Terus konsisten melakukan aktifitas rohani seperti berdoa, membaca Kitab Suci sehingga bisa lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Karena hal ini akan sangat bermanfaat bagi kehidupan kejiwaan manusia.

Jika seseorang memiliki kehidupan agama/religiusitas yang baik maka resiko mengalami gangguan kecemasan umum atau *Generalized Anxiety Disorder* atau jenis gangguan kejiwaan lainnya akan rendah. Jika kehidupan religius kita benar, maka akan membawa pengaruh yang baik bagi kehidupan jiwa kita, sosial dan juga lingkungan yang ada disekitar kita. Untuk gejala-gejala atau akibat yang bersifat klinis dari gangguan ini, harus diselesaikan secara klinis juga karena ada gangguan yang tidak bisa diatasi dengan religiusitas. Tetapi setidaknya dari penelitian ini peneliti bisa menyimpulkan bahwa peran religiusitas sangat penting dalam proses penyembuhan kecemasan umum (*GAD*). Meskipun pada kenyataannya religiusitas tidak bisa menyembuhkan gangguan kecemasan ini 100 % tetapi setidaknya mampu mengurangi tingkat kecemasan pada penderita gangguan kecemasan umum atau *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, A., & Nurafriansyah, A. A. (2020). Perancangan Infografis Statis tentang Generalized Anxiety Disorder (GAD). *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya; Vol 2, No 03 (2020): Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya; 159-165 ; 2623-0305*.
<https://doi.org/10.33087/jmas.v7i2.431>
- Araffi, M., & Haryono, S. (2022). Peran Religiusitas dalam Memoderasi Persepsi, Preferensi dan Pengetahuan Terhadap Minat Menjadi Nasabah di Bank Syariah Indonesia. In *J-MAS (Jurnal Manajemen dan Sains)* (Vol. 7, Issue 2).
<https://doi.org/10.33087/jmas.v7i2.431>
- Fletcher. Emma, E. al. (2009). *Free Yourself From Anxiety* (1st ed.). A division of How To Books Ltd,.
- Karim, K., & Yoenanto, N. H. (2021). Dukungan Sosial Dan Religiusitas Terhadap Kecemasan Masyarakat Yang Tinggal Sendiri Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi, 17(2)*, 102–113. <https://doi.org/10.24014/JP.V17I2.11034>
- NEVID, Jeffrey S, et al. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Purnomo, A. W. A., & Loekmono, J. T. L. (2020). Hubungan religiusitas, depresi, dan kecemasan Matematika Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 10(2)*, 121–134. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/6232>
- Robichaud. M, E. al. (2015). *The Generalized Anxiety Disorder workbook* (S. J (ed.)). New Harbinger Publications, Inc.

- Saputra, M. G. (2020). *No Lampung, Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan moral pada mahasiswa UIN Raden Intan*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Cv.
- Setiawan, S., Danisworo, D. S., & Dewi, R. P. K. (2022). KINERJA KARYAWAN MUSLIM DI KOTA BANDUNG: STUDI PERAN RELIGIUSITAS, KETERIKATAN, DAN KEPUASAN KERJA. *JMD : Jurnal Riset Manajemen & Bisnis Dewantara*, 5(1), 25–34. <https://doi.org/10.26533/jmd.v5i1.987>
- Shofiyah, et al. (2021). *Studi Ksus Gangguan Kecemasan Umum Warga Binaan Wanita di Lapas Jakarta. 1*.
<http://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/2643/1479>
- Sukmadinata, N. (2017). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN*. PT Remaja Rosdakarya.