Volume 7 No 1 September 2021
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731
https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.23730

Efektivitas Terapi Membaca al-Fatihah Reflektif-intuitif terhadap Penurunan Kecemasan pada Penyintas Autoimun

Intan Agitha Putri[1], H. Fuad Nashori[2]*
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia[1 2]
E-mail: fuadnashori@uii.ac.id

©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah licenci CC BY-NC-4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

ABSTRACT

This study aimed to identify the effectiveness of the reflective-intuitive Al Fatihah therapy in reducing anxiety among autoimmune survivors. The subjects of this study were female autoimmune survivors. The research used a quasiexperimental method with a non-randomized pretest-posttest control group design. In this study, the anxiety levels of the research subjects were measured using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) compiled by Lovibond and Lovibond which has been adapted to Indonesian language. The intervention was conducted in 3 sessions with a duration of approximately 60-90 minutes per session by referring to the training module for reflective-intuitive Al-Fatihah reading designed by Maulana, Elita, and Misrawati. In addition, the data were analyzed using the Mann Whitney U-Test to examine the differences in the levels of anxiety of the subjects before and after being given reflective-intuitive Al-Fatihah therapy as an intervention when compared to the control group. The results showed that there was a significant difference in the levels of anxiety of the subjects in the experimental group between the pretest and the posttest with a value of p = 0.343 (p>0.05). It is therefore concluded that the hypothesis is not accepted, in which the reflective-intuitive Al-Fatihah therapy is effective in reducing anxiety among autoimmune survivors, after going through the process of meaning that takes a certain time.

Keywords: *anxiety, autoimmune survivor, reflective-intuitive Al-Fatihah therapy*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif terhadap penurunan kecemasan pada penyintas autoimun. Subjek dalam penelitian ini yaitu penyintas autoimun berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen-kuasi (quasi experiment) dengan nonrandomized pretest-posttest control group design. Dalam hal ini, tingkat kecemasan subjek penelitian diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS) yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia. Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 3 sesi dengan durasi waktu kurang lebih 60-90 menit per sesinya, mengacu pada modul terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif yang disusun oleh Maulana, Elita, dan Misrawati. Data dianalisis menggunakan uji Mann Whitney UTest untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan subjek sebelum dan sesudah diberikannya intervensi terapi membaca Al-Fatihah reflektif-

intuitif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan subjek di kelompok eksperimen pada saat prates dan pascates kedua (p=0,043). Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, setelah melewati proses pemaknaan yang membutuhkan waktu tertentu.

Kata kunci: *kecemasan, penyintas autoimun, terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif*

PENDAHULUAN

Autoimun termasuk salah satu penyakit kronis yang cukup mematikan. Setiap individu di berbagai usia dapat mengalami autoimun. Autoimun terjadi ketika imunitas tubuh menyerang sel-sel baik dalam tubuh. Dalam hal ini, sistem kekebalan tubuh tidak dapat membedakan antara sel tubuh dengan sel jahat yang masuk dari luar (virus/bakteri). Oleh karena itu, imunitas tubuh kehilangan fungsinya (melindungi) dan justru menyerang sel tubuh itu sendiri. Hal ini menyebabkan kerusakan organ tubuh akibat kekebalan yang terbentuk. Secara umum, efek yang ditimbulkan dari penyakit autoimun dimulai dari efek sistemik, hingga efek pada kulit, jantung, hati, dan organ lain (Lerner, Jeremias, & Matthias, 2015).

Prevalensi penyintas autoimun di dunia semakin meningkat. Faktanya, sebanyak 5%-10% penduduk dunia menderita autoimun, terutama wanita. Dibandingkan dengan laki-laki, individu dengan jenis kelamin perempuan memiliki peluang 10 kali lebih besar terkena autoimun. Ditemukan juga bahwa penyakit autoimun telah meningkat pesat, yaitu 9% per tahun untuk beberapa jenis autoimun (Lerner, Jeremias, & Matthias, 2015). Di Amerika Serikat, penyakit autoimun menduduki urutan ketiga penyakit mematikan. Prevalensi penyintas autoimun di Amerika sendiri cukup tinggi, yaitu sebanyak 50 juta jiwa atau 15,5% dari total penduduk. Dari angka tersebut, 80% nya didominasi oleh perempuan dan anak-anak. Di samping itu, jumlah penyintas autoimun di Indonesia sendiri sangat besar, yaitu sekitar 40 juta jiwa (Cardoba, 2017).

Diketahui bahwa terdapat lebih dari 100 jenis penyakit yang digolongkan sebagai penyakit autoimun. Hal ini yang menjadikan autoimun sebagai penyakit paling umum ketiga di Amerika Serikat. Beberapa jenis autoimun yang paling sering ditemui di antaranya *Systemic Lupus Erythematosus* (*SLE*), Psoriasis, *Multiple Sclerosis* (*MS*), Diabetes Tipe 1 (IDDM), *Inflamatory Bowel Disease* (radang usus), *Myasthenia Gravis* (*MS*), *Rheumatoid Arthritis* (*RA*), dan lain-lain (Lerner, Jeremias, & Matthias, 2015). Beberapa jenis autoimun di atas diketahui memiliki gejala yang sama. Secara umum, gejala awal penyakit autoimun di antaranya adalah rasa nyeri di sekujur tubuh, nyeri sendi, rasa lelah berlebihan, mengalami demam ringan, dan kerontokan rambut yang parah.

Secara umum, gejala autoimun dapat diobati dengan cara mengurangi aktivitas sistem kekebalan tubuh. Meskipun begitu, hingga saat ini belum ada praktisi kesehatan yang menemukan obat khusus untuk menyembuhkan autoimunitas. *World Health Organization* (*WHO*) pada tahun 2006 memaparkan bahwa penyakit autoimun bersifat multifaktorial, artinya terjadinya dapat dipengaruhi oleh faktor intrinsik (misalnya genetika, hormon, usia) dan faktor lingkungan (misalnya infeksi, makanan, obat-obatan, bahan kimia lingkungan). Kedua faktor tersebut sedikit banyak berkontribusi pada proses induksi, perkembangan, dan progres dari penyakit autoimun. Berkenaan dengan genetika, penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki genetik dengan kecenderungan autoimun memiliki resiko dua hingga lima kali lebih tinggi untuk mengembangkan penyakit autoimun dibandingkan dengan populasi umum (Scanlin, 2014).

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan, faktor psikologis memiliki peran dalam berkembangnya penyakit autoimun. Diketahui bahwa sebagian besar penyintas autoimun

mengaku bahwa mereka mengalami keluhan psikologis seperti stres, perasaan sedih, dan tertekan. Hal tersebut menjadi salah satu faktor resiko munculnya penyakit autoimun. Di samping itu, minimnya pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang penyakit autoimun membuat kebanyakan penyintas autoimun cenderung mengabaikan gejala-gejala yang muncul (Cardoba, 2017). Penelitian terkait hubungan antara pikiran dan emosi terhadap imunitas tubuh pertama kali dilakukan oleh George F. Solomon pada tahun 1960 terhadap pasien-pasiennya yang menderita *rheumatoid arthritis*, salah satu jenis penyakit autoimun. Hasilnya menunjukkan bahwa emosi yang dialami seseorang dapat mempengaruhi imunitas tubuh. Seperti yang kita ketahui, manusia dapat merasakan emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif yang dirasakan akan menurunkan kinerja imunitas dalam melawan sel jahat (virus/bakteri). Sementara, emosi positif seperti kebahagiaan, optimisme, *coping skill* yang bagus terbukti dapat meningkatkan fungsi dan kinerja imunitas tubuh (Gunawan, 2017).

Dalam hal ini, hampir semua penyakit kronis, termasuk autoimun, memiliki dampak tersendiri terhadap kondisi psikologis penderitanya, terutama dalam menghadapi dan beradaptasi dengan penyakitnya. Gangguan psikologis yang biasanya muncul pada penyintas autoimun di antaranya adalah gangguan depresi dan kecemasan, seperti gangguan kecemasan menyeluruh (*GAD*), serta gangguan panik (Kulaksizoglu, 2007). Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitan terhadap penyintas autoimun dari jenis yang berbeda yang dilakukan dengan membandingkan level depresi dan kecemasan pada pasien dengan penyakit autoimun dengan pasien penyakit kronis lainnya. Hasilnya menunjukkan bahwa level depresi dan kecemasan tertinggi dimiliki oleh pasien dengan penyakit autoimun.

Selain itu, Sinaga (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa salah satu penyintas autoimun jenis psoriasis mengalami stress psikologis dan gangguan psikososial. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa penyintas autoimun jenis *myasthenia gravis* mengalami gangguan kecemasan berupa gangguan panik dan depresif dikarenakan banyaknya kegiatan yang tidak dapat dilakukan dan tanggung jawab yang tidak dapat dipenuhi dengan baik karena kondisi tubuh yang semakin melemah (Kulaksizoglu, 2007). Hasil studi deskriptif yang dilakukan oleh Prasetyo dan Kustanti (2014) pada 8 pasien Lupus menunjukkan bahwa secara umum pasien memiliki ketakutan-ketakutan terkait penyakitnya. Resiko kematian yang tinggi, kondisi fisik yang terus menurun, dan tuntutan untuk mampu beradaptasi dengan kondisinya menimbulkan dampak psikologis yang besar bagi Odapus (Orang Dengan Lupus). Selain itu, Odapus menunjukkan gejala emosional seperti perasaan takut, tertekan, sedih, tidak percaya diri, dan perasaan bersalah.

Faktanya, dampak psikologis yang dialami penyintas autoimun, termasuk kecemasan dapat memperparah gejala autoimun itu sendiri (Heller, Lee, & Koo, 2011). Seperti pada kasus autoimun jenis psoriasis, kekambuhan penyakit ini sangat bergantung pada kondisi psikologis penderitanya. Stres dan kecemasan yang dialami penderita psoriasis dapat memicu rasa nyeri dan pembengkakan pada kulit. Sebaliknya, kondisi kulit penderitanya akan cenderung membaik saat sedang dalam kondisi rileks. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang buruk dapat memperparah gejala psoriasis penderitanya. Sejalan dengan hal tersebut, peneliti menemukan bahwa 68% gejala yang dialami penderita psoriasis memburuk saat mengalami stress dan kecemasan (Sathyanarayana, Basavaraj, & Das, 2013).

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap dua orang penyintas autoimun. Keduanya berjenis kelamin perempuan dan didiagnosis autoimun jenis *Systemic Lupus Erythematosus* (*SLE*). Narasumber pertama berinisial ER yang berusia 37 tahun. Saat didiagnosis mengalami *SLE*, ER mengaku kaget dan tidak menyangka ia terkena penyakit tersebut. Selain itu, minimnya pengetahuan ER tentang penyakit autoimun membuat ER berpikir bahwa hidupnya tidak akan lama lagi. ER juga mulai mengkhawatirkan anak-anaknya apabila kondisinya nanti semakin memburuk. Meskipun begitu, ER berusaha untuk ikhlas menerima kondisinya dan berdamai dengan penyakitnya. Setelah memahami penyakitnya, ER mulai menjalani pola hidup

sehat dan mengelola pikirannya agar terhindar dari perasaan cemas berlebih, sehingga kondisinya tetap stabil.

Narasumber kedua berinisial VM dengan usia 27 tahun. Saat didiagnosis mengalami *SLE*, VM mengaku dunianya terasa sepi dan merasa sendiri. Sama halnya dengan ER, VM memiliki ketakutan terhadap kelanjutan hidup anak-anaknya nanti. VM takut anak-anaknya menjadi terabaikan dan tidak terurus, mengingat bahwa suami VM bekerja di luar kota dan ia hanya tinggal sendiri bersama anak-anaknya. Hal tersebut membuat VM seringkali merasa cemas dan membuat kondisinya memburuk. VM mengaku tubuhnya semakin hari semakin melemah. Dalam hal ini, VM mengatakan bahwa ia butuh waktu satu bulan lebih untuk bangkit dan mencoba untuk menerima penyakitnya. VM mengaku bahwa saat sedih atau marah, VM merasa tubuhnya sakit dan lemas. Saat itu, VM berusaha untuk mengabaikan hal-hal yang membuat VM sedih, kesal, atau marah. Meskipun kondisi psikologisnya tidak selalu stabil, saat ini VM berusaha untuk mengelola emosinya dan menerima penyakitnya sebagai ujian dari Tuhan.

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu kondisi di mana individu memiliki kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Seperti yang kita ketahui, kecemasan merupakan respon alami yang dihasilkan ketika individu dihadapkan pada ancaman. Akan tetapi, kecemasan dikatakan abnormal ketika level dan intensitasnya tidak sesuai dengan besar/kecilnya ancaman atau ketika rasa cemas tersebut datang tanpa ada penyebab (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah faktor lingkungan, faktor biologis, faktor kognitif dan emosi, faktor behavioral (Nevid, Rathus, & Greene, 2005), dan faktor religiusitas (Najati, 2005; Hawari, 1997; Prapto, Nashori, & Rumiani, 2015; Wardani, Nashori, & Uyun, 2016). Kecemasan mampu dikontrol dengan adanya ketenangan jiwa, dan sumber ketenangan batin letaknya ada di dalam hati (Najati, 2005). Salah satu cara memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa adalah melalui keberagamaan atau religiusitas. Selain itu, Hawari (1997) meyakini bahwa individu dengan religiusitas yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi kecemasan. Sejalan dengan dengan hal tersebut, peneliti juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dan kecemasan, di mana semakin tinggi religiusitas, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki individu.

Berbicara mengenai religiusitas seseorang, Indonesia yang dikenal sebagai negara dengan mayoritas muslim juga memiliki masyarakat yang masih berpegang pada nilai-nilai religiusitas dalam kehidupannya. Bahkan, kebanyakan individu menjadikan religiusitas sebagai aspek krusial dan mendasar dalam menghadapi permasalahan hidup (Hamdan, 2008). Di samping itu, diketahui bahwa saat ini nilai religius telah diintegrasikan dalam praktik konseling (Corey, 2009) dan intervensi psikologis lainnya (Nashori, Diana, & Hidayat, 2019). Beberapa peneliti telah menerapkan beberapa teknik intervensi psikologis non-religius untuk menurunkan kecemasan pada pasien autoimun, seperti penggunaan terapi relaksasi, *cognitive behaviour therapy* (*CBT*), dan *spiritual emotional freedom technique* (*SEFT*). Dalam penelitian ini digunakan pendekatan baru dalam ranah psikologi, yaitu psikologi Islam atau psikologi Islami (Nashori, 2016; Ancok & Suroso, 2018). Nashori et al. (2019) mengungkapkan bahwa intervensi psikologi Islam terbagi dalam intevensi yang berbasis ibadah dan intervensi yang berbasis akhlak. *Tadabbur* Al-Qur'an merupakan salah satu bagian dari intervensi yang berbasis ibadah. Disebutkan oleh Purwoko (2013) bahwa tadabur al-Qur'an dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi gangguan jiwa (Purwoko, 2013). Tadabbur Al-Qur'an terbukti secara empiris dapat menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama (Prapto, Nashori, & Rumiani, 2015).

Kata *tadabbur* dalam bahasa Inggris berarti *reflect* (corpus.qur'an.com). Refleksi sendiri berarti sungguh-sungguh dalam berpikir, gagasan atau *insight* yang muncul dari suatu perenungan, memperbaiki suatu pemahaman tertentu, dan perwujudan dari suatu hal meliputi

pikiran, perasaan, dan perilaku. Oleh karena itu, *tadabbur* Al-Qur'an tidak lain adalah proses merefleksikan ayat Al-Qur'an untuk mengungkap makna, hikmah, serta maksud yang dikehendakinya, sehingga individu dapat memahami dan memaknai setiap ayat yang dibaca (Al-Lahim, 2006). Dengan demikian, metode ini dapat dijadikan upaya untuk menangani permasalahan psikologis individu yang ditimbulkan oleh pikiran dan keyakinan irasional. Hal ini sejalan dengan pandangan Najati (2005) yang meyakini adanya keutamaan Al-Qur'an, yaitu sebagai penghilang kesedihan, serta penyembuh dari kecemasan dan kegundahan.

Al-Fatihah merupakan salah satu surah pendek yang biasa dikenal sebagai *Ummul Qur'an* (induk dari Al-Qur'an). Beberapa ulama seperti Ibnu Qayyim al-Jauziyah dan M. Quraish Shihab meyakini bahwa gangguan psikologis dapat diatasi dengan membaca dan mendalami ayat-ayat Al-Fatihah (Purwoko, 2013). Al-Jauziyah berpendapat bahwa surat *Al-Fatihah* mengandung penawar untuk *qalbu* (hati). Selain itu, Shihab dalam bukunya "Tafsir Al-Mishbah" meyakini bahwa surah Al-Fatihah mampu memenuhi kebutuhan manusia dalam mengatasi ketakutan dan kebimbangan, melindungi dari hal buruk, serta dalam menghadapi berbagai masalah. Salah satu intervensi psikologis berbasis *Al-Fatihah* yang pernah dilakukan yaitu terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif. Hasilnya, intervensi tersebut efektif menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas pada remaja (Julianto & Subandi, 2015). Intervensi ini pada hakikatnya ialah proses pembacaan dan merefleksikan Al-Qur'an secara berulang. Proses refleksi ayat Al-Fatihah tersebut memberikan pemahaman baru pada penyintas autoimun yang mengalami kecemasan, mengenai pandangan terhadap pegangan hidupnya. Dengan demikian, individu dapat lebih positif dalam memandang masalahnya dan membuat individu menjadi lebih tenang.

Melalui proses pembacaan ini, individu merefleksikan Al-Fatihah dalam mengubah emosi negatif yang dirasakannya. Sejalan dengan hal tersebut, peneliti menemukan bahwa membaca Al-Qur'an mampu mengurangi gejala gangguan psikologis, seperti depresi (Rana & North, 2007) dan kecemasan (Majidi, 2004). Di samping itu, setelah membaca Al-Fatihah individu diharapkan dapat meneguhkan pegangan hidupnya kepada Allah dan mengingatkan individu bahwa segala peristiwa yang terjadi dalam hidup tidak terlepas dari ketentuan Allah. Selain itu, individu diharapkan dapat lebih optimis dan tidak mudah menyerah, serta meyakini janji Allah dari surat Al-Fatihah yang sudah dibaca. Perlu diketahui bahwa Al-Fatihah harus dibaca dengan benar (*tartil*) dan dapat memahami makna dari kandungan setiap ayatnya (Lim, 2003). *Tartil* dalam membaca Al-Qur'an dapat diartikan sebagai proses membaca Al-Qur'an dengan ritme yang rendah dan jelas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melihat efektivitas terapi refleksi Al-Fatihah terhadap tingkat kecemasan pada penyintas autoimun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif terhadap tingkat kecemasan pada penyintas autoimun. Dalam hal ini, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terapi refleksi Al-Fatihah efektif untuk menurunkan kecemasan pada penyintas autoimun.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Peneliti dalam pelaksanaannya menggunakan metode *quasi experiment*. Melalui penelitian hasil uji coba eksperimen ini, penulis berusaha menemukan data kuantitatif terkait dengan tingkat kecemasan pada penyintas autoimun (Sugiyono, 2017). Di samping itu, peneliti menggunakan *nonrandomized pretest-posttest control group design*, yaitu desain eksperimen yang melibatkan prates dan pascates, dengan membandingkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang dipilih sesuai kriteria (non random).

Sebelumnya, peneliti akan melakukan pengambilan data prates (Y_1) pada kelompok kontrol dan eksperimen. Selanjutnya, kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan (X)

berupa intervensi terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif yang dilakukan selama tiga pertemuan. Dalam hal ini, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah itu, di akhir penelitian kedua kelompok akan diberikan pascates (Y_2) dengan soal tes yang sama. Pengukuran pascates 1 dilakukan segera setelah subjek mendapatkan perlakuan. Selanjutnya, dengan maksud untuk mengetahui apakah perlakuan secara konsisten menurunkan kecemasan, dilakukan pascates 2 dua pekan setelah pascates 1. Gambaran desain penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	***Prates***	**Intervensi**	***Pascates 1***	***Pascates 2***
Eksperimen	Y1	X	Y2	Y3
Kontrol	Y1	-	Y2	Y3

Keterangan:
Y1 : Prates
X1 : Perlakuan
Y2 : Pascates 1
Y3 : Pascates 2

Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan penyintas autoimun yang berjenis kelamin perempuan. Adapun kriteria lainnya yaitu: a) subjek berusia 20-40 tahun; b) beragama Islam; c) memiliki skor kecemasan pada kategori sedang atau tinggi, dan; d) subjek bersedia terlibat dalam proses penelitian secara aktif dan sukarela.

Metode Pengumpulan Data

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang sudah tervalidasi, yaitu *Depression Anxiety Stress Scale* (*DASS*) subtes kecemasan yang sudah diadaptasi dalam bahasa Indonesia. Selain itu, beberapa peneliti sebelumnya sudah melakukan uji validitas dan reliabilitas tes ini. Penelitian yang dilakukan oleh Damanik (2006) menemukan bahwa alat ukur ini valid dan reliabel (α= 0,9483). Tes ini terdiri dari 42 item yang mengukur tekanan psikologis secara umum meliputi stres, depresi, dan kecemasan. Penelitian ini berfokus pada subtes kecemasan. Terdapat empat pilihan jawaban yang disusun dalam bentuk skala Likert, yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan sangat sering. Subjek diminta untuk menilai pada tingkat manakah individu mengalami setiap kondisi yang disebutkan dalam satu minggu terakhir. Dalam hal ini, bobot penilaian untuk pilihan tidak pernah: 0, kadang-kadang: 1, sering: 2, sangat sering: 3.

Prosedur Penelitian

Peneliti membagi prosedur penelitian ke dalam empat tahap. *Pertama*, pengukuran awal (prates), dalam tahap ini dilakukan proses pengambilan subjek melalui proses *screening* dengan menggunakan alat ukur DASS. Selanjutnya, peneliti menyaring subjek yang hasil skor kecemasannya berada pada kategori sedang hingga tinggi dan didapatkan subjek berjumlah sekitar 60 orang. Peneliti kemudian melakukan pendekatan lebih lanjut dan didapatkan 10 subjek yang bersedia untuk mengikuti proses terapi. Dalam hal ini, 10 subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 5 orang di kelompok kontrol dan 5 orang lagi di kelompok eksperimen. Peneliti menempatkan subjek dengan tingkat kecemasan parah dan sangat parah di kelompok

eksperimen. Sementara itu, subjek dengan tingkat kecemasan sedang dan parah ditempatkan di kelompok kontrol.

Kedua, pelaksanaan, pada tahap ini kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa intervensi terapi reflektif-intuitif Al-Fatihah yang akan dilakukan sebanyak tiga sesi pertemuan dengan durasi waktu kurang lebih 60-90 menit per sesinya. Dalam pelaksanaannya, peneliti mengacu pada modul terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif yang disusun oleh Maulana, Elita, dan Misrawati (2016).

Pelaksanaan intervensi dilakukan oleh fasilitator yang memiliki gelar psikolog dan berkompeten di bidangnya. Dalam hal ini, fasilitator yang dipilih sebelumnya sudah permah beberapa kali memberikan terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif pada individu dengan permasalahan psikologis. Dalam prosesnya, subjek penelitian akan dibimbing untuk membaca setiap ayat Al-Fatihah dengan sungguh-sungguh sebanyak tiga kali. Selanjutnya, fasilitator akan menanyakan kepada setiap subjek terkait makna subjektif yang diperoleh dari masing-masing ayat yang dibaca. Subjek kemudian dibimbing untuk memahami dan mengilhami dengan sungguh-sungguh makna dari setiap ayat yang dibaca dan dikaitkan dengan permasalahan yang dialami (reflektif). Dalam prosesnya, fasilitator menanyakan perasaan masing-masing subjek setelah memahami, mengilhami, dan menghayati makna dari ayat yang dibaca (intuitif).

Ketiga, pengukuran pascates 1, dalam tahap ini peneliti kembali memberikan skala *DASS* kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk mengukur tingkat kecemasan subjek setelah diberikan perlakuan. *Keempat*, pengukuran pascates 2, pada tahap ini dilakukan pengukuran kembali dengan menggunakan skala *DASS* untuk mengetahui tingkat kecemasan subjek dua minggu setelah intervensi selesai dilakukan.

Metode Analisis Data

Berdasarkan desain penelitian yang sudah dipaparkan, peneliti menggunakan metode analisis data non parametrik dengan uji *Mann Whitney U-Test* dengan tujuan untuk melihat perbedaan level kecemasan subjek sebelum dan sesudah diberikannya intervensi terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif dibandingkan dengan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan sepuluh subjek yang merupakan orang dengan penyakit autoimun jenis tertentu, seperti SLE, RA, psoriasis, dan sebagainya. Dalam hal ini, dari total sepuluh subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing berjumlah lima orang. Keseluruhan subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dan memiliki rentang usia 20 tahun hingga 40 tahun. Deskripsi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian pada Kelompok Eksperimen

Nama	Usia	Autoimun	Terdiagnosis	Kecemasan
UM	37	RA	2017	Sangat Parah
HY	23	SLE	2012	Sangat Parah
ID	32	SLE	2016	Parah
FN	30	SLE	2016	Parah
NN	35	SLE	2010	Sangat Parah

Tabel 3. Deskripsi Subjek Penelitian pada Kelompok Kontrol

Nama	Usia	Autoimun	Terdiagnosis	Kecemasan
TNT	33	Scleroderma	2016	Sedang
E	24	SLE	2015	Parah
EA	32	SLE	2011	Parah
CM	28	SLE	2015	Sedang
VMA	30	RA	2018	Sangat Parah

Berdasarkan tabel 2 dan 3 di atas, dapat diketahui bahwa subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah sepuluh orang penyintas autoimun yang berjenis kelamin perempuan. Dari sepuluh subjek, tujuh di antaranya merupakan penyintas autoimun jenis SLE (lupus), dua di antaranya merupakan orang dengan autoimun jenis Rheumatoid Arthritis (RA), dan satu penyintas autoimun jenis Scleroderma. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam hal ini, masing-masing kelompok terdiri dari lima penyintas autoimun berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 23 hingga 37 tahun.

Pengukuran tingkat kecemasan pada subjek penelitian dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu pada saat prates, pascates 1, dan pascates 2. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala DASS yang berfokus pada subtes kecemasan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 22 *for Windows* untuk mengetahui deskripsi statistik dari data yang diperoleh. Distribusi skor kecemasan pada masing-masing kelompok dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi skor kecemasan kelompok eksperimen

Nama	Prates		Pascates 1		Pascates 2	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
UM	32	Sangat Parah	14	Sedang	11	Sedang
HY	35	Sangat Parah	29	Sangat Parah	15	Parah
ID	18	Parah	25	Sangat Parah	11	Sedang
FN	18	Parah	12	Sedang	3	Normal
NN	20	Sangat Parah	18	Parah	8	Ringan

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan antara prates dan pascates 1 pada kelompok eksperimen, yaitu pada subjek UM, FN, dan NN. Selanjutnya, pada subjek ID, terdapat peningkatan kecemasan dari pengukuran prates ke pengukuran pascates 1. Sedangkan pada subjek HY tidak terdapat penurunan atau peningkatan kategori kecemasan yang dialami baik pada saat prates maupun pascates 1. Meskipun demikian, kelima subjek yang termasuk dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat kecemasan saat dilakukan pengukuran pascates 2.

Tabel 5. Distribusi skor kecemasan kelompok kontrol

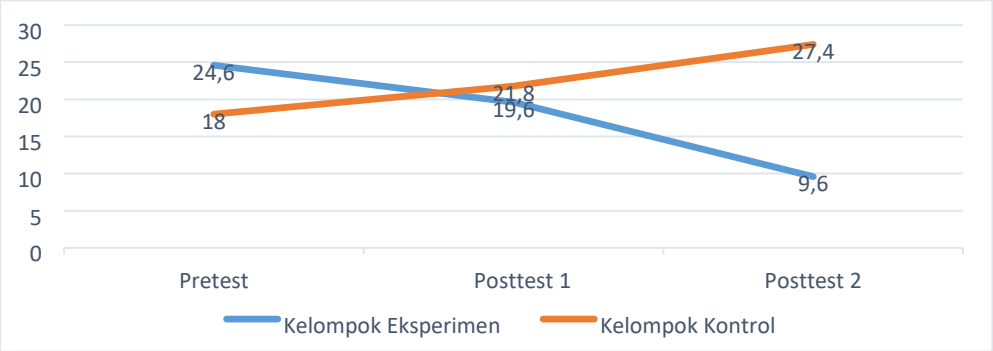
Nama	Prates		Pascates 1		Pascates 2	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
TNT	12	Sedang	14	Sedang	22	Sangat Parah
E	17	Parah	12	Sedang	23	Sangat Parah
EA	18	Parah	34	Sangat Parah	39	Sangat Parah
CM	11	Sedang	14	Sedang	20	Sangat Parah
VMA	32	Sangat Parah	35	Sangat Parah	33	Sangat Parah

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa terdapat dua subjek yang mengalami perubahan tingkat kecemasan antara pengukuran prates dan pascates 1. Subjek EA mengalami peningkatan tingkat kecemasan, sedangkan subjek E mengalami penurunan tingkat kecemasan. Dalam hal ini, ketiga subjek lainnya tidak mengalami perubahan kecemasan baik saat pengukuran prates maupun pascates 1. Meskipun demikian, dilihat dari skor kecemasan saat pascates 2, diketahui bahwa kelima subjek mengalami peningkatan kecemasan.

Tabel 6. Sebaran median data penelitian

Kelompok	Median		
	Prates	Pascates 1	Pascates 2
Eksperimen	20	18	11
Kontrol	17	14	23

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa nilai median dari kelompok eskperimen pada pengukuran prates yaitu sebesar 20, sedangkan kelompok kontrol yaitu sebesar 17. Selanjutnya, pada pengukuran pascates 1, kelompok eksperimen menunjukkan nilai median sebesar 18, dan kelompok kontrol sebesar 14. Sementara itu, pada pengukuran pascates 2 diketahui bahwa kelompok kontrol memiliki nilai median sebesar 23, dan kelompok eksperimen sebesar 11.



Gambar 1. Sebaran mean penelitian

Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa pada pengukuran prates kelompok eksperimen memiliki nilai *mean* sebesar 24,6, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai *mean* sebesar 18. Selanjutnya, pada pengukuran pascates 1 diketahui bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai *mean* sebesar 19,6 dan kelompok kontrol memiliki nilai *mean* sebesar 21,8. Di samping itu, pada pengukuran pascates 2 kelompok kontrol memiliki nilai *mean* sebesar 27,4, sementara nilai *mean* kelompok eksperimen yaitu sebesar 9,6.

Peneliti melakukan uji beda menggunakan statistik non-parametrik dengan metode analisis *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dalam hal ini, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS Version 22 for Windows*. Berikut merupakan hasil uji beda yang dilakukan dengan analisis *Mann Whitney*:

Tabel 7. Hasil uji beda Mann Whitney pada kelompok kontrol dan eksperimen

Pengukuran	**Nilai Z**	**Nilai Signifikansi**
Prates	1,697	0,090
Pascates 1	0,212	0,832
Pascates 2	2,619	0,009

Berdasarkan hasil analisis uji beda *Mann Whitney*, diketahui bahwa pada pengukuran prates diperoleh nilai Z sebesar 1,697 dengan koefisien signifikansi sebesar 0,090 (p>0,05). Selanjutnya, pada pengukuran pascates 1 diperoleh nilai Z sebesar 0,212 dengan koefisien signifikansi sebesar 0,832 (p>0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen baik pada saat pengukuran prates maupun pascates 1. Sementara itu, dari pengukuran pascates 2 diperoleh nilai Z sebesar 2,619 dengan nilai signifikansi sebesar 0,009 (p<0.05), artinya terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji keterbacaan modul (*manipulation check*) menggunakan analisis *Wilcoxon* diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat pemahaman subjek terhadap materi intervensi baik pada saat pengukuran prates maupun pascates 1 dengan koefisien signifikansi sebesar 0,039 (p<0,05). Berikut ini tabel hasil uji keterbacaan modul (*manipulation check*):

Tabel 8. Hasil Uji Keterbacaan Modul (*Manipulation Check*)

Pengukuran	Nilai Z	Nilai Signifikansi
Prates-Pascates 1	2,060	0,039

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa materi intervensi yang diberikan secara daring dapat tersampaikan dan diterima dengan baik oleh subjek penelitian. Dalam hal ini, pelaksanaan intervensi online (daring) berupa psikoterapi berbasis Islam dapat menjadi salah satu metode baru yang dapat diaplikasikan dalam praktik psikologi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif terhadap penurunan kecemasan pada penyintas autoimun. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif efektif dalam menurunkan kecemasan pada penyintas autoimun. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan subjek di kelompok eksperimen pada saat prates dan pascates 1 (p=0,343). Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif tidak terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, sehingga hipotesis tidak diterima. Peneliti juga melakukan uji beda menggunakan analisis *Mann Whitney* untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pengukuran pascates 2. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi yang diperoleh, yaitu sebesar 0,009 (p<0,05). Adanya perbedaan antara hasil pengukuran prates-pascates 1 dan prates-pascates 2 dipengaruhi oleh jeda waktu yang terlalu singkat antar pertemuan pada pelaksanaan terapi. Dalam hal ini, ketika subjek memperoleh kesempatan yang lebih banyak untuk dapat memahami lebih dalam dan menghayati, serta menerapkan makna yang terkandung dalam surat Al-Fatihah secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, terbukti ada penurunan kecemasan pada subjek penyintas autoimun.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa melalui terapi yang diberikan, subjek dapat memahami lebih dalam dan menghayati, serta menerapkan makna yang terkandung dalam surat Al-Fatihah dalam menghadapi masalah di kehidupan sehari-hari. Selain itu, subjek mengaku merasa lebih bersyukur terhadap banyaknya nikmat dan pertolongan Allah di tengah kondisi sakit yang dialaminya. Dalam hal ini, terapi yang diberikan juga

berdampak pada terciptanya suasana hati yang lebih positif. Subjek merasa lebih tenang, bahagia, dan optimis dalam menjalani kehidupan. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Najati (2005) yang meyakini adanya keutamaan Al-Qur'an yaitu sebagai penghilang kesedihan serta penyembuh dari kecemasan dan kegundahan. Nashori, Diana, dan Hidayat (2019) mengungkapkan bahwa terapi Al-Qur'an yang merupakan bagian dari intervensi psikologi Islam berbasis ibadah dapat menurunkan kecemasan seseorang. Selain itu, hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Majidi (2004) bahwa bahwa membaca Al-Qur'an mampu mengurangi gangguan psikologis berupa kecemasan.

Hasil penelitian ini mendukung dan sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga melibatkan intervensi dengan pendekatan psikologi Islam berupa terapi Al-Quran dalam meningkatkan gejala psikologis positif dan menurunkan gejala psikologis negatif. Nashori et al (2019) mengungkapkan bahwa terapi Al-Quran dapat menurunkan gejala-gejala psikologis negatif. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Purwoko (2012) yang menunjukkan bahwa terapi restrukturisasi kognitif dengan media surat Al-Fatihah terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada penderita demam rematik dengan gejala korea. Penelitian Putra dan Nashori (2021) juga menunjukkan bahwa terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif dapat menurunkan stres penyintas imun. Selain itu, hasil penelitian lainnya menemukan bahwa membaca Al-Qur'an mampu mengurangi gangguan psikologis berupa depresi (Rana & North, 2007). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Maulana, Elita, dan Misrawati (2015) juga menemukan bahwa pemberian *murottal Qur'an* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra-operasi bedah *orthopedi*. Penelitian yang dilakukan Prapto, Bashori, dan Rumiani (2015) menunjukkan bahwa tadabur Al-Qur'an efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama pada ibu muda. Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan emosi positif pada *informal caregiver schizophrenia* (Wahid & Nashori, 2021) dan menurunkan emosi negatif siswa sekolah dasar (Wadiah & Nazriani, 2018).

Penelitian ini turut melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya tentang berbagai intervensi psikologi Islam berbasis ibadah dalam menurunkan kecemasan. Peneliti sebelumnya menemukan bahwa terapi relaksasi dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *dyspepsia* (Perwitaningrum, Prabandari, dan Sulistyarini, 2016). Penelitian yang dilakukan Wardani, Nashori, dan Uyun (2016) menunjukkan bahwa shalat khusyuk efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi. Berdasarkan beberapa hasil studi yang telah dipaparkan, dapat dikatakan bahwa diterapkannya pendekatan psikologi Islam berbasis ibadah dalam teknik konseling/intervensi psikologi terbukti efektif untuk membantu mengatasi permasalahan psikologis individu.

Secara umum, keseluruhan proses penelitian dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan prosedur penelitian. Dalam hal ini, tentunya kelancaran proses penelitian tidak terlepas dari kerja sama dan kesungguhan dari subjek penelitian. Subjek penelitian dapat dikatakan cukup kooperatif dan menghadiri keseluruhan sesi terapi. Selain itu, masing-masing subjek juga bersungguh-sungguh dalam mengikuti terapi di setiap sesinya dan melaksanakan tugas rumah yang diberikan. Keberhasilan penelitian juga didukung oleh fasilitator yang cukup berpengalaman dan mampu menyampaikan materi terapi dengan bahasa yang mudah dipahami. Terlihat selama berlangsungnya penelitian baik antara fasilitator dengan subjek penelitian maupun antar sesama subjek terjalin komunikasi yang cukup interaktif.

Meskipun demikian, masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Salah satunya yaitu terkait teknis pelaksanaan, di mana koneksi internet di daerah tempat tinggal salah satu subjek cenderung kurang stabil. Mengingat bahwa pelaksanaan penelitian yang dilakukan secara daring, koneksi internet yang kurang stabil membuat komunikasi antara subjek tersebut dengan fasilitator dan peserta lainnya terhambat. Dalam hal ini, peneliti mengatasi hal tersebut dengan meminta subjek untuk menuliskan hal yang ingin disampaikan melalui *chat room* ketika

sinyal subjek bermasalah, sehingga subjek masih dapat berinteraksi dan mengikuti sesi terapi. Jeda yang singkat antar pertemuan juga kurang memberikan kesempatan pada subjek untuk lebih sering mempraktikkan materi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan mengerjakan tugas rumah yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, setelah melewati proses pemaknaan yang membutuhkan waktu tertentu.

Ada beberapa saran yang hendak peneliti sampaikan. Pertama: Saran bagi peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel penelitian untuk menghindari munculnya hambatan dalam melakukan analisis statistik. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperbaiki modul dengan pengaturan pola perlakuan. Hal ini bertujuan untuk memberikan kesempatan pada subjek agar lebih sering mempraktikkan materi dan tugas rumah yang diberikan selama proses intervensi, sehingga manfaat yang diperoleh dari sesi terapi dapat lebih dirasakan.

Kedua: Saran bagi subjek penelitian. Subjek penelitian diharapkan dapat secara konsisten mengaplikasikan pengetahuan, sikap, dan ketrampilan yang diperoleh dari sesi terapi ke dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dilakukan untuk membantu subjek mengatasi permasalahan psikologis yang muncul, khususnya kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental subjek.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Lahim, K. A. (2006). *Panduan tadabbur dan meraih sukses dengan al-qur'an*. Jakarta: Fitrah rabbani

Ancok, D. & Suroso, F.N. (2018). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Cardoba, M. (2017). *Autoimmune: The true story*. Jakarta: Gramedia pustaka utama.

Corey, G. (2009). *Theory and practice of counselling and psychotherapy (8th edition)*. New york: Thomson brooks/ cole

Damanik, D. (2006). Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item, dan pembuatan norma depression, anxiety and stress scale (DASS). *Tesis*. http://eprints.lib.ui.ac.id/ diakses pada 14/9/20

Gunawan, A.W. (2017). *Penyakit autoimun dan hipnoterapi*. Diakses pada Agustus 2019 di http://adiwgunawan.com/

Hamdan, A. (2008). Cognitive restructuring: An Islamic perspective. *Journal of muslim mental health*. 3: 99-116

Hawari, D. (1997). *Alquran ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan mental*. Jakarta: Dana Bhakti Yasa

Heller, M. M., Lee, E. S., & Koo, J. Y. (2011). Stress as an influencing factor in psoriasis. *Skin therapy letter*. 16(5)

Julianto, V., & Subandi. (2015). Membaca al-fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. *Jurnal psikologi*. 42(1): 34-46.

Kulaksizoglu, I. B. (2007). *Mood and anxiety disorder in patients with Myasthenia gravis.* CNS Drugs: 2(1): 473-481.

Lerner, A., Jeremias, P., & Matthias, T. (2015). The world incidence and prevalence of autoimmune disease is increasing. *International journal of celiac disease*. 3(4): 151-155

Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. The psychology foundation of australia inc.
Majidi, S. A. (2004). Recitation effect of holy quran on anxiety of patients before undergoing coronary artery angiography. *Journal of guilan university of medical sciences*. 13(49): 61-67
Maulana, R., Elita, V., & Misrawati. (2015). Pengaruh murotal al-qur'an terhadap kecemasan pasien pre operasi bedah orthopedi. *JOM*. 2(2): 1410-1417
Najati, M. U. (2005). *Al-Qur'an dan psikologi* (Terjemahan). Jakarta: Aras pustaka.
Nashori, H.F. (2016). *Agenda Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
Nashori, H. F., Diana, R. R., & Hidayat, B. (2019). The trends in islamic psychology in indonesia. *Research in the Social Scientific Study of Religion, 30,* 162–180.
Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal, edisi kelima, jilid 2*. Jakarta: Penerbit erlangga
Perwitaningrum, C., Prabandari, Y., & Sulistyarini, I. (2016). Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita dyspepsia. *Jurnal intervensi psikologi*. 8(2): 147-164
Prapto, D., Nashori, H.F., & Rumiani. (2015). Terapi Tadabbur al-Qur'an untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *Jurnal Intervensi Psikologi,* 7(2),131-142.
Prasetyo, A. R., & Kustanti, E. R. (2014). Bertahan dengan lupus: Gambaran resiliensi pada odapus. *Jurnal psikologi undip*. 13(2): 139-148
Purwoko, S. B. (2012). Pengaruh rekstrukturisasi kognitif melalui al-fatihah terhadap penurunan derajat stress pada penderita demam rematik dengan gejala korea. *Tesis*. Bandung: Universitas islam bandung
Purwoko, S. B. (2013). Terapi refleksi al-fatihah. *Psikologika*. 18(2): 129-141
Putra, M.F.E. & Nashori, H.F. (2021). Efektivitas Terapi Membaca al-Fatihah Reflektif-Intuitif dalam Menurunkan Stres Penyintas Autoiumun. *Jurnal Fuaduna,* 5(1).
Rana, S. A., & North, A. C. (2007). The effect of rhythmic quranic recitation on depression. *Journal of behavioural sciences*. 17(1-2): 37-53
Sathyanarayana, T. S., Basavaraj, K. H., & Das, K. (2013). Psychosomatic paradigms in psoriasis: Psoriasi, stress, and mental health. *Journal of psychiatry*. 55(4): 313-315
Scanlin, A. (2014). *Autoimmune diseases: The growing impact*. Diakses pada Agustus 2019 di http://www.bstquarterly.com/
Sinaga, D. (2013). Pengaruh stress psikologis terhadap pasien psoriasis. *Jurnal ilmiah widya*. 1(2): 129-134
Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
Wadiah, R., & Nazriani, D. (2018). *Pengaruh murottal al-Qur'an terhadap emosi. Repositori Institusi USU*.
Wahid, A.W. & Nashori, H.F. (2021). The Effectiveness of Al-Quran Surah Ar-Rahman Murottal Listening Therapy for Improving Positive Emotions on Informal Caregivers of Schizophrenia. International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020), *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 530, 264-271.*
Wardani, Y., Nashori, H.F., & Uyun, Q. (2016). Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk dalam Menurunkan Kecemasan pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi,* 8(2), 217-233.