

Optimalisasi Konseling Desensitisasi Sistematis dengan Murottal Al-Qur'an untuk Mereduksi Aprehensi Komunikasi

Nur Azizah Allathifiyah¹; Rohana Maryam²; Ely Roy Madoni³, Agus Rizal³
SMP Negeri Peterongan¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Darul 'Ulum Jombang^{2,3,4}
email: ✉ nur.allathifiyah@gmail.com

Article History

Received:
10-08-2023
Revised:
18-09-2023
Accepted:
25-11-2023

Abstract ----- *Understanding communication is a negative reaction to anxiety experienced by someone in communicating in public and anxiety in interpersonal communication. Systematic desensitization techniques with the help of murottal Al-Qur'an can help minimize the anxiety level of students in communicating in public. The purpose of this study is to determine how effective and effective the systematic desensitization technique with the help of murottal is in reducing the understanding of communication experienced by students. The research design used in this study was a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design.. The subjects of this study were students of class VIII A to class VIII D at SMP. Sampling using purposive sampling technique, namely by paying attention to certain criteria, there are 10 students who meet the criteria and then divided into two groups, namely the experimental group and the control group. Based on the results of data analysis using the Independent-Sample T Test on the basis of decision making on the Independent Sample T-Test, it is known that the value of Sig (2-tailed) in the equal variances assumed or experimental group is $0.334 > 0.05$ and Sig. (2-tailed) in the equal variances not assumed or the control group is $0.346 > 0.05$. It is concluded that the results of the hypothesis of the decision of the Independent Sample T-Test test are H_0 accepted and H_a rejected, which means that there is a difference in the average results of the 2 groups. And the final result of the research hypothesis is that H_0 is rejected and H_a is accepted, which reads that the systematic desensitization technique research with the help of murottal Al-Qur'an is effective in reducing communication comprehension.*

Keywords: *Systematic Desensitization Tecnique; Murottal Al-Qur'an; Communication Aprehension.*

Abstrak ----- Aprehensi komunikasi adalah reaksi negatif kecemasan yang dialami seseorang dalam berkomunikasi didepan umum maupun kecemasan dalam komunikasi *interpersonal*. Teknik *desensitisasi sistematis* dengan bantuan murottal Al-Qur'an dapat membantu meminimalisir tingkat kecemasan peserta didik dalam berkomunikasi didapan umum. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa pengaruh dan efektif teknik desensitisasi sistematis dengan bantuan murottal dalam mereduksi aprehensi komunikasi yang dialami peserta didik. Rancangan penelitian yang dipakai dalam penelitian adalah *quasi experimental design* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan memperhatikan kriteria-kriteria tertentu, terdapat 10 siswa yang memenuhi kriteria lalu di bagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji *Independent-Sample T Test* dengan dasar Pengambilan keputusan Uji *Independent Sample T-Test*, diketahui nilai Sig (2-tailed) pada *equal variances assumed* atau kelompok eskperimen adalah $0,334 > 0,05$ dan Sig. (2-tailed) pada *equal variances not assumed* atau kelompok kontrol adalah $0,346 > 0,05$. Maka disimpulkan bahwa hasil hipotesis dari keputusan uji *Independent Sample T-Tes* adalah H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti ada perbedaan rata-rata hasil dari 2 kelompok. Dan hasil akhir dari hipotesis penelitian yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berbunyi bahwa penelitian Teknik Desensitisasi sistematis dengan bantuan murottal Al-Qur'an Efektif untuk mereduksi Aprehensi Komunikasi.

Kata kunci: Teknik Desensitisasi Sistematis, Murottal Al-Qur'an; Aprehensi Komunikasi

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan tempat untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM). Dalam tercapainya peningkatan mutu sumber daya manusia dapat dilihat dari tujuan yang jelas terkait pelaksanaan pendidikan tersebut. Kegiatan belajar mengajar dikelas, seperti guru menjelaskan, siswa bertanya lalu berbicara serta mendengarkan, semua itu memiliki peran penting dalam sebuah lembaga pendidikan, sehingga komunikasi dan berinteraksi didalam kelas sangat menentukan efektivitas dan mutu suatu lembaga pendidikan (Arismunandar, 2003).

Peran guru dalam memberikan kepada peserta didik di sekolah yang mana bertujuan untuk memberikan arahan serta mengasah kemampuan pengetahuan kepada siswa guna untuk memberikan gambaran tentang kemampuan intelegensi terdempannya dan mengasah kemampuan penyelesaian masalah (*problem solving skill*) yang mana siswa mampu menganalisis dan memberikan penyelesaian masalah di sekitarnya. Kecemasan berbicara di depan umum adalah salah satu yang sering dihadapi siswa di sekolah. Semua siswa mengalami kecemasan, kekhawatir dan ketakutan yang mendalam ketika mencoba untuk terlibat dalam kegiatan yang harus dilakukan. Tangan berkeringat, jantung berdebar, dan kaki gemetar adalah bentuk reaksi fisik yang terjadi ketika individu merasa cemas. Siswa yang sedikit berbicara atau tidak berani berbicara di depan kelas, secara tidak sadar mempengaruhi prestasi belajarnya. Situasi yang paling ditakuti dan dihindari bagi orang yang mengalami fobia sosial adalah komunikasi publik dalam dunia akademis (Djayanti dan Rahmatika, 2015; Loveday, 2018).

Hal ini terjadi karena siswa yang merasa tidak aman dikeramaian, sehingga ketika mencoba berbicara di depan umum hal yang terjadi adalah gugup serta takut gagal. Perasaan takut, muncul ketika orang lain membicarakan dirinya serta pendapatnya. Melihat dari kenyataan, hampir semua orang mengalami cemas dan gugup saat berkomunikasi di depan umum. Bahkan orang yang sudah berpengalaman berbicara di depan umum, tidak lepas dari perasaan tersebut. Ketika siswa dituntut untuk berbicara di depan umum, maka siswa mengalami kecemasan komunikasi.

Individu yang mengalami gangguan kecemasan mempunyai ketegangan emosi yang tinggi serta memiliki respons secara berlebihan terhadap stres yang ringan. Masa remaja adalah masa dimana ketegangan emosi semakin tinggi. Kurangnya kedewasaan mengakibatkan banyak masalah, seperti kepercayaan diri. Jika individu merasa kesulitan dalam mengatur emosi, maka dapat menimbulkan tekanan yang mengganggu dirinya. Perubahan pesat yang terjadi selama masa transisi adalah perubahan emosi. Kematangan emosi dalam masa remaja mempengaruhi proses pemecahan masalah. Karena dalam menuju kematangan emosional, para remaja wajib berlatih memahami tentang hal-hal yang menyebabkan reaksi emosional. Kecemasan berkomunikasi dikenal sebagai *communication apprehension* atau aprehensi komunikasi (Rakhmat, 2005). Adapun akibat aprehensi komunikasi yang menyebabkan kecemasan yaitu munculnya gejala mental (psikologis) dan gejala

fisik (fisiologis) pada seseorang. aprehensi komunikasi adalah kecemasan yang dirasakan oleh individu selama pengalaman komunikasinya, baik kecemasan berbicara di depan umum ataupun kecemasan dalam berkomunikasi secara interpersonal (Fathunnisa, 2012; Yang.,dkk 2019).

Berdasarkan problematika mengenai kecemasan berkomunikasi, peneliti melakukan observasi disekolah SMP. Terdapat siswa yang cenderung mengalami kecemasan komunikasi di khalayak, terutama ketika presentasi di depan kelas, berdiskusi kelompok dan ketika bertanya kepada guru waktu pelajaran berlangsung. Adapun hal-hal yang melatarbelakangi yang kecemasan berbicara adalah faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa dan juga faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa. Kecemasan komunikasi menyebabkan siswa mengalami gugup saat presentasi didepan kelas, tidak berani menyampaikan pendapat, gelisah saat presentasi didepan kelas, sering lupa tentang materi yang ingin disampaikan, melakukan aktifitas yang berlebihan dan pada saat diminta oleh guru untuk menjawab pertanyaan atau di minta maju ke depan kelas.

Salah satu terknik konseling yang digunakan untuk mengurangi kecemasan ialah teknik konseling *desensitisasi sistematis*. Desensitisasi sistematis menginstruksikan seseorang secara bertahap untuk menghadapi objek ketakutan dalam suasana rileks sehingga siswa dapat mengelola masalah kecemasan dengan lebih baik. Teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan semacam phobia, pengalam traumatis dan masalah yang berkesinambungan dengan gangguan kecemasan lainnya. Kecemasan dapat dikendalikan dengan adanya ketenangan yang muncul dalam diri. Ketenangan adalah suatu perasaan tenang dalam hati, batin dan pikiran. Ketenangan adalah suatu perasaan tenang dalam hati, batin dan pikiran (Mukarom, 2011).

Tujuan utama dari teknik desensitisasi sistematis yaitu mendukung peserta didik pada saat merubah pola perilakunya dengan mencoba relaksasi yang mendamaikan sehingga kondisi kecemasan yang dialami peserta didik dapat menurun sedikit demi sedikit. Desensitisasi sistematis merupakan teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan pada diri seseorang. Relaksasi adalah terapi untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan (Aini, 2012).

Relaksasi merupakan salah satu tahapan yang wajib diberikan pada desensitisasi sistematis. Relaksasi dapat dipadukan menggunakan bacaan dzikir atau membaca dan mendengarkan murottal Al-Qur'an (Julianto, 2014; Darojad & Habsy, 2021). Murrotal Al-Qur'an yaitu suara dalam bentuk rekaman yang dilantunkan oleh seorang Qori' (pembaca Al-Qur'an) dan biasanya dipopulerkan oleh berbagai seniman Qori' yang lainnya. Individu yang mengindahkan Al-Qur'an dengan suara yang tenang, dapat menghasilkan sebua impetus positif dan mencegah pemikiran yang negatif. Ketika mendengarkan lantunan murottal Al-Qur'an dapat mendorong seseorang untuk menghindari stres emosional dan menurunkan tingkat kecemasan (Shekha, et.al., 2013).

Bacaan ayat-ayat Al-Qur'an secara murottal mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan kecemasan apabila didengarkan dalam tempo murottal berada antara 60-70 menit secara konstan, dengan irama yang tenang, dan dalam nada yang lembut (Zahrofi, 2013). Dari latar belakang tersebut, maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul: "Keefektifan Teknik Desensitisasi sistemasi dengan Bantuan murottal Al-Qur'an untuk Mereduksi Aprehensi Komunikasi".

METODE

Sejalan dengan tujuan yang ingin diperoleh dalam penelitian ini, maka jenis penenlitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas dari awal hingga pembuatan desain penelitian (Sugiyono, 2018:72).

Tujuan penelitian kuantitatif adalah untuk mengukur hubungan (korelasi, pengaruh) antara dua variabel atau lebih. Dan jenis penelitian ini merupakan eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk menentukan efek suatu perlakuan atau perlakuan terhadap subjek penelitian dalam kondisi yang terkendali. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk menilai pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap perilaku dalam kelompok tertentu, dengan kelompok yang berbeda menerima perlakuan (*treatment*) yang berbeda.

Adapun desain yang digunakan adalah *quasi Experimental Design* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Desain penelitian *quasi experimental design* dilaksanakan dengan menggunakan seluruh subjek dalam *intact group* (kelompok belajar) untuk diberi *treatment* (perlakuan) dan bukan menggunakan subyek yang diambil secara acak. Dalam desain penelitian ini terdapat dua grup yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian diberi pretest untuk mengetahui perbedaan keadaan awal antara grup eksperimen dan grup kontrol.

Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui seberapa efektif teknik desensitisasi sistematis dengan bantuan murottal Al-Qur'an untuk mereduksi aprehensi komunikasi pada siswa, maka subyek yang digunakan sejumlah 117 siswa kelas VIII kelas A, B, C dan D di SMPN 2 Peterongan beralamatkan di Tanjung gunung, Peterongan, Jombang. Dan pengambilan sampel sejumlah 10 siswa dengan kriteria yang sudah di tentukan oleh peneliti dengan metode purposive sampling.

Adapun proses pengambilan data melalui skala aprehensi komunikasi dengan sistem analisis data melalui uji kolmogorof smirnov dengan bantuan *SPSS 24 for windows* yang mana seberapa pretest dan posttest pada pelaksanaan penelitian tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi aprehensi komunikasi. Adapun pengaruh yang terjadi yaitu berdasarkan indikator aprehensi komunikasi. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan *Independent Sample T-Test*. Uji *Independent Sample T-Test* adalah uji perbedaan perbandingan rata-rata 2 kelompok yang tidak ada keterkaitan antara keduanya. Dalam hal ini, uji *Independent Sample T-Test* dilakukan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dasar pengambilan keputusan uji *paired sample t-test*, sebagai berikut:

- Jika nilai Sig (2-tailed) < 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata hasil dari 2 kelompok.
- Jika nilai Sig (2-tailed) > 0,05, maka H₀ diterima dan H_a ditolak, yang berarti ada perbedaan rata-rata hasil dari 2 kelompok.

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 21.0 for windows*.

Dari hasil uji *Independent-Sample T-Test* diatas dan berdasarkan dari dasar Pengambilan keputusan uji *Independent Sample T-Test* bahwa diketahui nilai Sig (2-tailed) pada *equal variances assumed* atau kelompok eskperimen adalah 0,334 > 0,05 dan Sig. (2-tailed) pada *equal variances not*

assumed atau kelompok kontrol adalah $0,346 > 0,05$. Maka disimpulkan bahwa hasil hipotesis dari keputusan uji *Independent Sample T-Tes* adalah H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti ada perbedaan rata-rata hasil dari 2 kelompok.

Dan hasil akhir dari hipotesis penelitian yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berbunyi bahwa penelitian teknik desensitisasi sistematis dengan bantuan murottal Al-Qur'an efektif untuk mereduksi aprehensi komunikasi.

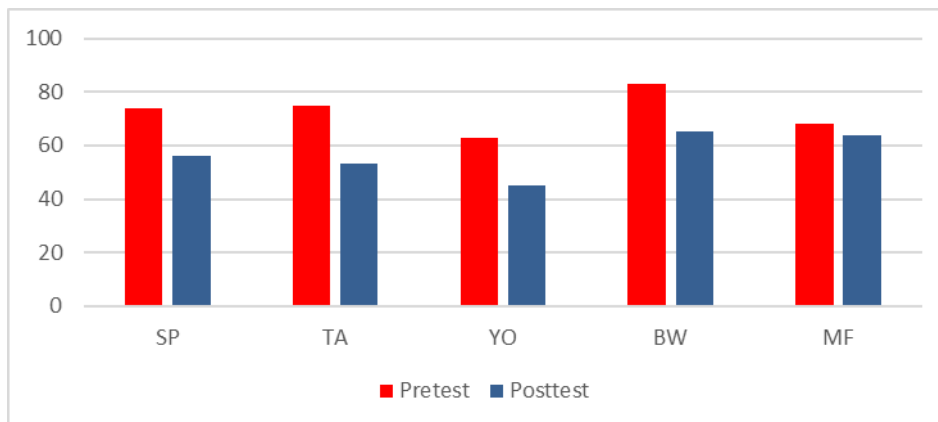
Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Peterongan dan dilaksanakan dari tanggal 29 Juli 2022 sampai tanggal 06 Agustus 2022. Pada tanggal 29 Juli 2022, peneliti melakukan observasi ke tempat lokasi sekaligus memberikan surat izin penelitian. Selanjutnya, pada tanggal 26 Juli 2022 peneliti melakukan wawancara terhadap Guru bimbingan dan konseling dan meminta izin kepada guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan siswa kelas VIII. Kemudian pada tanggal 01 Agustus 2022, melakukan kegiatan penyebaran angket kepada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Peterongan. Setelah melakukan penyebaran angket, peneliti mengelola data angket dan melakukan pembentukan kelompok. Selanjutnya, pada tanggal 02 Agustus 2022 dilakukan pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dan dilaksanakan dalam 4 pertemuan.

Data diperoleh melalui angket *Aprehensi komunikasi* yang diberikan pada waktu *pretest*. Siswa yang diberikan *pretest* ialah siswa kelas VIII-A, VIII-B, VIII-C, VIII-D, yang seluruhnya berjumlah 117 peserta didik. Angket tersebut kemudian dihitung untuk mendapatkan skor Aprehensi komunikasi masing-masing siswa. Hasil skor tersebut digunakan untuk pengkategorian, yakni kategori tinggi, sedang, dan rendah.

1. Pelaksanaan *Intervensi Kelompok Eksperimen*

Pelaksanaan *intervensi* dilaksanakan selama 4 hari, dimulai pada tanggal 02 Agustus 2022 sampai 06 Agustus 2022. Sebelum melakukan *intervensi*, peneliti memberikan *pretest* kepada siswa yang menjadi subyek penelitian dengan menggunakan skala aprehensi komunikasi. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui hasil awal mengenai aprehensi komunikasi dan untuk mengetahui tingkat aprehensi komunikasi pada siswa mulai dari kategori tinggi sampai kategori yang rendah. Kemudian dilakukanlah *intervensi* terhadap siswa yang mengalami aprehensi komunikasi. Setelah *intervensi*, dilakukan *posttest* dengan menggunakan angket skala aprehensi komunikasi yang sama dengan *pretest*. Perubahan tingkat aprehensi komunikasi pada kelompok eksperimen secara keseluruhan pada *pretest* dan *posttest* dapat diilustrasikan dalam gambar berikut ini.



Gambar 1 Perubahan tingkat aprehensi komunikasi kelompok eksperimen.

Proses pelaksanaan intervensi terhadap subyek juga telah terjaring sebagai kelompok kontrol. Sehingga peneliti memberikan *treatment* (perlakuan) juga terhadap kelompok kontrol dengan proses yang sama seperti kelompok eksperimen. Perubahan tingkat aprehensi komunikasi pretest dan posttest pada kelompok kontrol yaitu dengan rata-rata 60,8.

Treatment (perlakuan) yang diberikan kepada kelompok eksperimen yaitu teknik desensititasi sistematis dengan bantuan murottal Al-Qur'an. Pelaksanaan teknik desensititasi sistematis diberikan sebanyak 4 kali pertemuan yang dilakukan dengan prosedur penelitian eksperimen. Dalam pemberian *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan teknik desensititasi sistematis, peneliti berusaha membangkitkan kembali tentang kecemasan peserta didik dalam berkomunikasi di depan umum, guna untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan peserta didik agar dapat menyelesaikannya secara mandiri.

Kemudian peneliti memberikan relaksasi berupa murottal Al-Qur'an yang didengarkan selama 20 menit secara tartil dan bernada lambat sehingga dapat menenangkan hati dan pikiran peserta didik. Relaksasi tersebut bertujuan agar peserta didik tidak merasa cemas dan menjadi tenang. Murottal Al-Qur'an yang didengarkan yaitu surah Al-Fatihah dan surah Al-Baqarah ayat 255 yang dilantunkan oleh Qori' bernama Syaikh Mishary Rasyid. Ayat-ayat Al-Qur'an tersebut mengandung do'a yang dijadikan sebagai penyembuh dan penenang hati. Dalam do'a tersebut Allah SWT mengatakan bahwa akan memelihara (menjaga) orang yang membacanya dari seluruh kejahatan, keburukan, dan penyakit. Allah SWT akan menjaga seseorang yang membaca ayat kursi dari keburukan serta kejahatan.

Setelah pemberian *treatment* (perlakuan) terhadap kelompok eksperimen, peneliti melakukan *posttest* dengan memberikan angket aprehensi komunikasi guna untuk mengetahui perubahan yang dirasakan peserta didik setelah pemberian *treatment* tersebut. Dan dari hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perubahan yang terjadi diantara kedua kelompok. Perubahan hasil dari pelaksanaan *treatment* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat melalui kriteria perbedaan skor *pretest* dan *posttest* skala aprehensi komunikasi bahwa subyek mengalami penurunan terhadap tingkat aprehensi komunikasi atau kecemasan berkomunikasi di depan umum.

Namun dari hasil analisis statistik perubahan yang signifikan terjadi pada kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang menerima *treatment* konseling kelompok dengan teknik desensititasi sistematis dengan bantuan murottal Al-Qur'an, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima *treatment* konseling kelompok teknik desensititasi sistematis tanpa bantuan murottal Al-Qur'an.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Secara umum, berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik desensititasi sistematis berbantu murottal Al-Qur'an dalam mereduksi aprehensi komunikasi siswa kelas VIII SMP

Negeri 2 Peterongan itu efektif dan mengalami penurunan dengan bukti data yang diperoleh dari hasil *pretets* sebelum diberi perlakuan pada kelompok eksperimen yang menunjukkan rata-rata skor 72,6, setelah diberi perlakuan atau *treatment* teknik desensitisasi sistematis dengan bantuan murottal Al-Qur'an, maka rata-rata skor mengalami penurunan. Hasil *posttest* yang diperoleh mengalami penurunan dengan rata-rata skor menjadi 56,6. Sedangkan hasil *pretest* yang diperoleh dari kelompok kontrol yaitu sebelum diberi perlakuan menunjukkan rata-rata skor 76,2, dan setelah diberi perlakuan berupa layanan konselig kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis, maka rata-rata skor mengalami penurunan. Hasil *posttest* yang diperoleh dari kelompok kontrol sesudah diberi perlakuan telah mengalami penurunan dengan rata-rata skor 60,8. Dan berdasarkan hasil perhitungan pada uji *Independent-Sample T-Test* diketahui nilai Sig (2-tailed) pada *Equal variances assumed* atau kelompok eksperimen adalah $0,334 > 0,05$ dan nilai Sig (2-tailed) pada *Equal variances not assumed* atau kelompok kontrol adalah $0,346 > 0,05$. Maka disimpulkan bahwa hasil hipotesis dari keputusan uji *Independent Sample T-Tes* adalah H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti ada perbedaan rata-rata hasil dari 2 kelompok.

Temuan ini menunjukkan bahwa hasil hipotesis dari penelitian adalah H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya yaitu teknik desensitisasi sistematis yang berbantu murottal Al-Qur'an efektif untuk mereduksi aprehensi komunikasi.

Saran

Teknik desensitisasi sistematis dengan bantuan murottal Al-Qur'an efektif untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam berkomunikasi di depan umum. Teknik desensitisasi sistematis dapat diterapkan oleh guru BK disekolah untuk mereduksi aprehensi komunikasi. Penelitian ini masih sangat banyak kekurangan dan kelemahannya, sehingga bagi para peneliti selanjutnya berharap agar dapat mendalami lagi mengenai aprehensi komunikasi dan mengenai teknik desensitisasi sistematis agar dapat terwujud keilmuan yang dinamis sesuai dengan kebutuhan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

Adica. *Komunikasi dalam Pembelajaran*.

Agustina, Mila. *Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa saat Berbicara Didepan Umum dengan Teknik Relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2019*. Sarjana Pendidikan. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

Al-Kaheel, Ir. Abduldaem. 2011. *Al-Qur'an The Healing Book*. Terjemahan oleh M. Lili Nur Aulia. Jakarta: Tarbawi Press.

Almizri, Wahyu, et. al., 2021. *Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan (Social Anxiety Disorder) Pasca Covid-19*. *Educouns Journal of Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling* Volume 2 No 1. Halaman 76-78. <https://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/educouns/index>.

- Amali, Balawan Aliman. 2020. *Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di depan Umum Dengan Metode Expressive Therapy*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Volume 8 No 2. Halaman 110.
- Aryadillah. 2017. *Kecemasan dalam Public Speaking (Studi Kasus pada Presentasi Makalah Mahasiswa)*. Cakrawala. Vol XVII, No 2. Halaman 200.
- Arum Dewi, W.M.P. 2014. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensititasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling. Volume: 2 No 1. Halaman 2-3.
- Damayanti, N.W. 2020. *Pengaruh Intervensi Murottal Al-Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Jantung Koroner Di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan BUN*. Sarjana Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Broneo Cendikia Media Pangkalan BU.
- Darojad, D. A., & Habsy, B. A. (2021, December). Konstruksi Teori Konseling Berbasis Kitab Washoya Al'abaa'Lil Abna'Karangan Syaikh Muhammad Syakir. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 64-79).
- Fitri, Annisa. 2020. *Pengaruh mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan public speaking pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Padang*. Jurnal Riset Psikologi. Vol 2020, No 3. Halaman 1-10.
- Fuady, Azmul Idham dan Ahmad, Andi. 2017. *Apakah Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa*. Jurnal Intervensi Psikologi. Volume 9. No 2. Halaman 141-146.
- Hurlock, Elizabeth.B. 1980. *Psikologi Perkembangan*, Erlangga: Gelora Aksara Pratama.
- Irwin, Denis. 2021. *Implementasi Teknik Desensititasi Sistematis Terhadap Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi*. Sarjana Pendidikan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Khaerunnisa, Peni, et. al., 2020. *Profil Kecemasan Berbicara Didepan Umum Siswa SMA*. Jurnal Stikip Siliwangi Volume 4. No 3. Halaman 108-111.
- Loveday, V. (2018). The neurotic academic: Anxiety, casualisation, and governance in the neoliberalising university. *Journal of Cultural Economy*, 11(2), 154-166.
- Maysaroh, Siti. 2020. *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Disensititasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Didepan Umum Pada Peserta didik Kelas VIII Di SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021*. Sarjana Pendidikan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Setyastuti, Yuanita. 2012. *Aprehensi Komunikasi Dalam Komunikasi Antarpribadi*. Jurnal Komunikator. Volume 4. No 2. Halaman 73-76.

Ulfiaana. 2020. *6 Daftar Surah Anti Stress, Pemberi Ketenangan Jiwa*. Redaksi Beritaku.

Widaningsih. 2022. *8 Ayat dan Surat Al-Qur'an yang Menjadi Obat Penenang Hati*.

Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 596-614.

Yanti, Arif, Devi, Theresia. 2016. *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi Di SMPN 11 Bandar Lampung Taun Ajaran 2016/2017*. Sarjana Pendidikan. Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Yuliani Khoirun Nisaa. dan Agus Naryoso, 2018. *Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan dalam Menyampaikan Pidato pada Mahasiswa Peserta Kuliah Public Speaking Departemen Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro*. International Journal of Faculty of Social and Political Sciences Universitas Diponegoro Volume 6 No 3. Halaman 286-293.