



HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA TERHADAP COVID-19 DI SMA NEGERI 1 CIKARANG PUSAT

Jovanly¹, Amelia Kresna², Firman Arifandi³

¹Universitas YARSI, Cempaka Putih, Jakarta, Indonesia

²Departemen Radiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia
amelmasrul@gmail.com

Abstrak

Penyakit virus corona (Covid-19) merupakan virus jenis baru yang muncul pada akhir tahun 2019. Virus ini diketahui sangat berbahaya dengan tanda serta gejala virus corona (Covid-19) adalah demam di atas 38°C, batuk, dan sesak napas. Secara umum ketakutan setiap orang disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang virus corona (Covid-19) sehingga menyebabkan orang-orang panik dan khawatir terhadap kesehatannya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuiser *Zung Self Anxiety Rating Scale* dan kuiser pengetahuan siswa tentang Covid-19. Sample penelitian berjumlah 200 responden dan penelitian dilakukan di Sekolah SMA Negeri 1 Cikarang Pusat. Pada hasil penelitian ini terdapat 110 (55 %) siswa yang memiliki pengetahuan berkategori baik, 78 (39 %) siswa memiliki pengetahuan berkategori cukup, dan sebanyak 12 (6 %) siswa memiliki pengetahuan berkategori kurang. Hasil analisa uji *Somers'd* didapatkan *p-value* sebesar 0,013 yang berarti nilai tersebut $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswa di SMA Negeri 1 Cikarang Pusat. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 1 Cikarang Pusat.

Kata Kunci: Covid – 19, Kecemasan, Tingkat Pengetahuan

Abstract

This type of research is quantitative research which is descriptive correlative with a cross sectional approach. The measuring instrument for this study used the Zung Self Anxiety Rating Scale questionnaire and a questionnaire of student knowledge about Covid - 19. The research sample amounted to 200 respondents and the research was conducted at SMA Negeri 1 Cikarang Pusat. This type of research is quantitative research which is descriptive correlative with a cross sectional approach. The measuring instrument for this study used the Zung Self Anxiety Rating Scale questionnaire and a questionnaire of student knowledge about Covid - 19. The research sample amounted to 200 respondents and the research was conducted at SMA Negeri 1 Cikarang Pusat. In this study there were 110 (55%) students who had good category knowledge, 78 (39%) students had sufficient category knowledge, and as many as 12 (6%) students had poor category knowledge. The results of the Somers'd test analysis obtained a p-value of 0.013, which means that the value is < 0.05 , which indicates that there is a relationship between the level of knowledge and the anxiety level of students at SMA Negeri 1 Cikarang Pusat. There is a relationship between the level of knowledge and the level of anxiety in adolescents at SMA Negeri 1 Cikarang Pusat.

Keywords: Covid - 19, Anxiety, Level of Knowledge

PENDAHULUAN

Sejak akhir Desember 2019, di Wuhan tepatnya, China, muncul wabah yang disebabkan oleh salah satu jenis *betacoronavirus*. Wabah ini menyebar dengan cepat dari 1 kota ke seluruh negara dan kemudian dunia hanya dalam waktu 30 hari (Wu & McGoogan, 2020). Virus penyebab wabah ini memiliki kemiripan dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus* (SARS-CoV), hanya saja terdapat sejumlah perubahan asam amino sehingga kemudian diberi identitas sebagai SARS-CoV-2 (Sohrabi *et al.*, 2020).

Penyakit yang disebabkan virus ini kemudian disebut sebagai *Coronavirus Disease 2019* atau Covid - 19 dan segera menjadi perhatian dunia terutama sejak ditetapkan sebagai *pandemic*. Penyebab utamanya adalah angka kematian yang cukup tinggi. Angka *case fatality rate* (CFR) pada periode awal dilaporkan mencapai 2,3 %. Angka tersebut melonjak drastis menjadi 8% pada pasien berusia 70-79 tahun dan 14,8% pada pasien dengan usia lebih dari 80 tahun. Dalam kondisi meningkatnya kasus penyakit tidak menular di dunia, bahaya dari Covid - 19 semakin kontekstual karena CFR pada pasien dengan penyakit tidak menular atau dikenal dengan komorbid cukup tinggi yakni hipertensi (6%), penyakit pernapasan kronis (6,3%), diabetes (7,3%), dan penyakit kardiovaskuler (10,5%). Meningkat pengobatan spesifik maupun terapi pencegahan seperti obat antiviral tertarget maupun vaksin belum tersedia pada periode awal, maka fokus penanganannya adalah pendekatan Kesehatan masyarakat seperti isolasi, karantina, serta pembatasan sosial maupun komunitas (Wu & McGoogan, 2020).

Kondisi yang datang tiba-tiba ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis (Sabir & Phil, 2018). Diantara kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah rasa kecemasan apabila tertular (Fitria, 2020). Kecemasan ini juga dialami oleh para remaja (Ananda & Apsari, 2020), karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga (Tambaru, 2020). Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti, kecemasan yang berlebihan, ketakutan akan tertular virus ini dan sebagainya (Dani & Mediantara, 2020). Kondisi kecemasan yang dialami oleh remaja pada masa *pandemic* Covid - 19. Kecemasan dipicu oleh berbagai macam faktor, salah satunya ialah pengetahuan (Y UAP, 2019). Pengetahuan merupakan dasar dari tindakan seseorang, sehingga menstimulus seseorang untuk melakukan sesuatu. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai sumber, salah satunya orangtua. Pengetahuan yang diperoleh dari orangtua mampu mengurangi kecemasan remaja dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi (Mukhoirotn, 2018). Karena keluarga adalah unit kelompok terkecil

pertama yang dikenal dan dipercayai oleh remaja, sehingga peran orangtua dalam meningkatkan pengetahuan remaja sangat penting (Rochmania, 2018). Selain orangtua, remaja juga dapat menemukan sumber informasi dari tenaga kesehatan, yaitu melalui Pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan yang dilakukan di sekolah merupakan upaya yang paling efektif di antara unit masyarakat yang lain (Wulandari, 2020).

Remaja mengalami beberapa kesulitan diantaranya yaitu selama proses pembelajaran. Hal ini tentunya dirasakan remaja saat menempuh Pendidikan secara online. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya penguasaan teknologi, tambahan biaya internet komunikasi dan sosialisasi antar remaja maupun komunikasi dan interaksi dengan guru. Adanya pembelajaran jarak jauh yang di terapkan dalam masa pandemik ini membutuhkan adaptasi dari remaja karena selama ini mereka bertemu dengan tatap muka di sekolah dan dapat berinteraksi dengan lebih leluasa, namun saat pembelajaran jarak jauh ini remaja memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan perubahan baru yang juga berpengaruh pada kemampuan memahami materi serta pembelajaran (Purwanto, 2020).

Perkembangan informasi COVID - 19 yang mengarah ke negatif tak pernah luput dari pemberitaan di seluruh media massa sehingga memberikan cukup keresahan di tengah kehidupan masyarakat khususnya remaja dengan kondisi mental yang masih belum stabil. Covid - 19 yang terjadi akan menambah badai dan tekanan pada remaja, bahkan dapat menimbulkan kecemasan. Di Indonesia, setiap tahunnya angka kecemasan terus meningkat, diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas (Hasibuan & Riyandi, 2019). Pada masa *pandemic* hingga new normal ini para remaja mengalami perubahan yang sangat mendadak dari semua aspek kehidupan. Ketika individu mengalami kecemasan yang terus menurun maka akan mengganggu aktivitasnya dalam kegiatan sehari-sehari contohnya seperti sekolah.

Berdasarkan data yang di dapatkan himpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) meneliti mengenai perkembangan psikologis reamaja pada saat pandemi Covid - 19 menunjukkan 64,3% dari 1.522 responden mengalami kecemasan yang merupakan dampak dari bahaya pandemi ini (Ananda & Apsari, 2020). Peneliti juga melakukan studi terhadap 12 siswa di SMAN 1 Cikarang Pusat melalui wawancara secara langsung dan didapatkan tingkat kecemasan yang berbeda beda.

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Di dalam alQuran banyak ditemui ayat-ayat yang

berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Quran menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks al-Qur'an. Berbagai ayat Al-Quran juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas (Mulyadi, et al., 2017).

Hal tersebut bisa terjadi akibat kurangnya pemahaman siswa terhadap Covid - 19. Berdasarkan latar belakang tersebut diperlukan adanya penelitian mengenai Hubungan tingkat pengetahuan dengan kecemasan remaja terhadap Covid - 19.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang sifatnya analitik korelatif. Desain penelitian ini digunakan untuk mencari tahu Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja di SMA Negeri 1 Cikarang Pusat dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang menekankan observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu waktu. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*. Peneliti akan melakukan pengambilan data primer dan analisis terhadap Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Cikarang Pusat.

Populasi yang terdapat dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI jurusan IPA di SMA Negeri 1 Cikarang Pusat, terdiri dari 101 laki-laki dan 99 perempuan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan metode *consecutive sampling* dimana merupakan *sampling non-probability*, sehingga peneliti menunjuk langsung sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun melalui perhitungan rumus Slovin dengan taraf signifikan sebesar 5% (0,05), didapat sampel sejumlah 200siswa.

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan data primer, dimana peneliti akan memberikan kuesioner kepada para responden melalui *google form* dan responden dapat memilih jawaban yang tepat sesuai dengan keadaannya melalui skala likert dengan 4 opsi jawaban. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *software* SPSS dengan Uji korelasi. Tingkat pengetahuan siswa sebagai variabel bebas dan tingkat kecemasan sebagai variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan di SMA Negeri 1 Cikarang Kabupaten Bekasi. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu dari 200 responden didapatkan bahwa jumlah responden laki laki yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak

101siswa (50,5 %) dan responden perempuan sebanyak 99siswa (49,5%) seperti yang ditunjukan pada tabel 1. Berdasarkan usia dari 200 responden diperoleh siswa yang berumur15 tahun sebanyak 10siswa (5%), siswa yang berumur 16 tahun sebanyak 155 siswa (77,5%) dan siswa yang berumur 17 sebanyak 35siswa (17,5%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia		
15 Tahun	10	5
16 Tahun	155	77,5
17 Tahun	35	17,5
Jenis Kelamin		
Laki -laki	101	50,5
Perempuan	99	49,5

Berdasarkan hasil uji *Sommers'd* di SPSS untuk mengetahui tingkat kecemasan dan pengetahuan yang ditunjukan pada tabel 2 diperoleh total responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 2siswa dengan presentase sebesar 1%, kecemasan sedang sebanyak 27siswa dengan presentase 13,5% dan kecemasan ringan sebanyak 171siswa dengan prosentase 85,5%. Sedangkan untuk tingkat pengetahuan diperoleh tingkat pengetahuan baik sebanyak 110siswa dengan presentase 55%, tingkat pengetahuan sedang sebanyak 78siswa dengan presentase 39% dan tingkat pengetahuan kurang 12 siswa dengan presentase 6%.

Tabel 2. Distribusi kecemasan dan pengetahuan masyarakat dalam mencegah Covid 19 Hasil Uji *Sommers'd*

Kecemasan				
Berat	Sedang	Ringan	Total	%
2	0	0	2	1
16	5	6	27	13,5
136	24	11	171	85,5
Total			200	100
Pengetahuan				
Baik	Sedang	Kurang	Total	%
90	7	13	110	55
68	5	5	78	39
8	2	2	12	6
Total			200	100

Tabel 3. Hasil analisis hubungan pengetahuan dengan kecemasan masyarakat dalam mencegah Covid 19

Hubungan	p-value	Korelasi
Pengetahuan dengan Kecemasan	0,000	-0.332

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan

masyarakat dalam menghadapi virus corona disease (covid-19) dengan $pvalue= 0,000$. Nilai korelasi sebesar $-0,345$ menunjukkan korelasi *negatif* dengan kekuatan korelasi yang sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Onisimus et al, 2021) bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan terhadap suatu penyakit. Hasil ini didukung juga dalam penelitian (Syakurah & Moudy, 2020) dan penelitian (Bekti dkk., 2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan seseorang terkait pencegahan dipengaruhi oleh umur dan jenis kelamin.

Pengetahuan merupakan perubahan perilaku individu yang dihasilkan dari pengalaman masing-masing individu. Pendapat lain menggambarkan pengetahuan sebagai informasi yang disimpan seseorang dalam memori otak (Pakpahan, 2017). Masyarakat yang kurang informasi mengenai COVID-19 pada akhirnya menimbulkan ketakutan di tengah masyarakat. Sebuah studi yang dilakukan oleh Shevlin et al. , 2020 menemukan bahwa tingkat kecemasan orang yang menghadapi COVID-19 21,28% lebih tinggi dibandingkan perempuan (24,6%) dibandingkan laki-laki (17,7%). Pernyataan tersebut juga didukung oleh Survei (Sari, 2020) yang menemukan bahwa masyarakat di Cilacap menderita kecemasan umum, panik, kecemasan sosial, kecemasan obsesif, dll yang sangat tinggi sebesar 18%. tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian ini sangat disarankan adanya pemberian informasi kepada masyarakat terkait pencegahan covid-19 untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan masyarakat dalam menghadapi covid-19. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut terkait pengetahuan masyarakat dengan kecemasan masyarakat dalam menghadapi virus corona disease (covid-19).

SIMPULAN

Dari 200 responden, sebanyak 110 responden memiliki pengetahuan baik (55%), 78 responden memiliki pengetahuan sedang (39%) dan 12 responden memiliki pengetahuan kurang (6%). Dari 200 responden, sebanyak 2 responden mengalami kecemasan berat (1%), 27 responden mengalami kecemasan sedang (13,5%) dan 171 responden mengalami kecemasan ringan (85,5%). Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan pada remaja di SMA Negeri 1 Cikarang Pusat

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Toha Asegaf, Muhammad. 365 *Tips Sehat Ala Rasulullah*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009).
- Ananda, Apsari. *Mengatasi Stress Pada Remaja saat Pandemi COVID - 19 Dengan*

Teknik SelfTalk. Pros Penelitian Pengabdian Masyarakat. 2020.

- Ash-Shufiy, Mahir Ahmad. *Tanda-Tanda Hari Kiamat, Tanda-Tanda Kecil dan Menengah*, (Solo: Tiga Serangkai, 2007), hlm. 46.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam.*, 160.
- Bekti, R. D., Suryowati, K., & Suseno, H. P. (2020). *Pemberian Sosialisasi Dan Bantuan Pencegahan Covid-19 Bagi Warga Malang Kota Yogyakarta Berdasarkan Analisis Tingkat Pengetahuan*. *Abdimasku: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 99–105.
- Bukhari Muslim. Hadist ini diriwayatkan oleh imam Bukhari dalam kitab pengobatan bab “penyakit Sampar” (10/153,156), dan imam muslim dalam kitab salam bab “penyakit sampar, pertanda sial, dan perdukunan” (2219). Imam an-Nawawi. Syarah Riyadush Shalihin 3, (Jakarta: Gema Insani, 2018).
- Departemen Agama RI. Al-Qur’an dan Tafsirnya, jilid 3., 561-562.
- Departemen Agama RI. Mushaf al-Azhar; Al-Qur’an dan Terjemahannya., 55.
- Djumhana Bastaman, Hanna. *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam.*, 160.
- Eman supriatna. *Wabah Corona Virus Disease Covid 19 Dalam Pandangan Islam*, SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar’I, FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Vol. 7 No. 6 tahun 2020, hlm. 559.
- Haekal, Muhammad Husaen. Umar bin Khattab, *Sebuah Telaah Mendalam Tentang Pertumbuhan Islam dan Kedaulatan Masa Itu*, Cet 4, (Jakarta: Litera AntarNusa, 2003).
- Hawari. *Manajemen Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. (2015).
- HR. Bukhari Muslim. Hadist ini diriwayatkan oleh imam Bukhari dalam kitab pengobatan bab “penyakit Sampar” (10/153,156), dan imam muslim dalam kitab salam bab “penyakit sampar, pertanda sial, dan perdukunan” (2219).
- Imam an-Nawawi. Syarah Riyadush Shalihin 3, (Jakarta: Gema Insani, 2018). Imran, Sari, Nur, dkk.. *Tingkat Pengetahuan Pada Kecemasan Remaja Terhadap COVID - 19 di SMPN 16 Kerinci*. 2022.
- Jarnawi, J. (2018). *Gambaran Umum persepsi masyarakat terhadap bencana di Indonesia*. J Ilmu Ekon dan Sos.
- Jarnawi, J. (2020). *Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona*. At-Taujih:

- Bimbingan Dan Konseling Islam, 3(1), 60–73.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) WHO*. Novel Coronavirus (2019-nCoV).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemkes RI. (2020). *Tanya Jawab Seputar Virus Corona*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mahir Ahmad Ash-Shufiy. *Tanda-Tanda Hari Kiamat, Tanda-Tanda Kecil dan Menengah*, (Solo: Tiga Serangkai, 2007), hlm. 46.
- Mulyadi, Drs. M. Ag, Rifa Hidayah, M.Si, M. Mahfur, M.Si. *KECEMASAN DAN PSIKOTERAPI ISLAM*. 2017.
- Mukharom dan Havis Aravik. “Kebijakan Nabi Muhammad Saw Menangani Wabah Penyakit Menular dan Implementasinya Dalam Konteks Menanggulangi Coronavirus Covid-19.” *Jurnal Salam*, Vol. 7, No. 3, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah. 2020).
- Notoadmodjo, Soekidjo. *Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta Jakarta. (2017).
- Noorkasiani. *Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. (2018).
- Onisimus, Ahmad, Lisan, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Dalam Mencegah Paparan Corona Virus Disease (COVID – 19) Di Perkotaan*, 2021.
- Pakpahan, D. R. (2017). *Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Masyarakat Pada Bank Syariah Di Wilayah Kelurahan Sei Sikambing D*. AtTawassuth: *Jurnal Ekonomi Islam*, 2(2), 345–367.
- Purnamasari, Ika; Raharyani, A. E. (2020). *Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupatean Wonoboso Tentang Covid-19*. *Journal Ilmiah Kesehatan*.
- Putri D. C. Y. *Perkuliahan Daring Di Masa Pandemi Covid – 19*. 2020.
- Sabir A, Phil M. *Gambaran Umum persepsi masyarakat terhadap bencana di Indonesia*. *J Ilmu Ekon dan Sos*. 2018.
- Sari, I. (2020a). *Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Review*. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., Mason, L., Martinez, A. P., McKay, R., & Stocks, T. V. (2020). *Anxiety, Depression, Traumatic Stress, And Covid-19 Related Anxiety In The Uk General Population During The Covid-19 Pandemic*.
- Supriatna, Eman. *Wabah Corona Virus Disease Covid 19 Dalam Pandangan Islam*, *SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar’I*, FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Vol. 7 No. 6 tahun 2020, hlm. 559.
- Syaikh Abdul Qadir Abdul Aziz. *Keutamaan Ilmu dan Ahli Ilmu*, Pen. Abu ‘Abida alQudsy, Solo : Pustaka alAlaq, 2005.
- Syakurah, R. A., & Moudy, J. (2020). *Pengetahuan Terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (Covid-19) Di Indonesia*. *Higeia (Journal Of Public Health Research And Development)*, 4(3), 333–346.
- Tambaru R. *Pengaruh Kecemasan Pandemi COVID - 19 Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum Di Bidan Praktik Mandiri Hj. Rusmawati Di Muara Badak*.
- Toha Asegaf, Muhammad Ali. *365 Tips Sehat Ala Rasulullah*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009).
- Ulin Nuhaya, Halida. *PSIKOLOGI KECEMASAN DALAM AL-QUR’AN*, 202