



e-ISSN : 2621-4660, p-ISSN : 1979-004X

## Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada

Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi

Home page : [https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M\\_JKBTH/index](https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/index)



# PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM DAN DISTRAKSI DENGAN MEMBACA AL-QUR’AN SERTA SHALAWAT TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SANTRIWATI KELAS XII DI PONDOK PESANTREN RIYADLUL ULUM WADDA’WAH KOTA TASIKMALAYA

*THE EFFECTIVENESS OF DEEP BREATHING RELAXATION AND DISTRACTION BY READING THE AL-QUR’AN AND SHALAWAT ON THE LEVEL OF ANXIETY IN CLAS XII OF FEMALE STUDENT’S AT RIYADLUL ULUM WADDA’WAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL TASIKMALAYA CITY*

Nabila Nurfauziah Fazrin, Ridwan Kustiawan, Yanti Cahyati, Asep Riyana\*

Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya  
Jl. Babakan Siliwangi No. 35, Kel. Kahuripan, Kec. Tawang, Kota Tasikmalaya  
\*e-mail korespondensi: banisulaeman@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kecemasan adalah suatu perasaan emosional yang ditandai dengan gelisah dan khawatir dimana penyebabnya tidak diketahui **Tujuan :** Mengetahui dampak relaksasi nafas dalam dan metode distraksi melalui membaca Al-Qur'an Surat Al-Insyirah serta Shalawat Syifa terhadap tingkat kecemasan pada santriwati kelas XII. **Metode :** Penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra eksperimental menggunakan desain Pretest- Posttest pada satu kelompok pembanding. **Populasi :** subjek penelitian adalah santriwati kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya sebanyak 100 orang. Sampel sebanyak 18 orang diambil menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling. **Hasil :** hasil uji dependent T menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi, dengan nilai p-value sebesar 0.000. **Kesimpulan :** pemberian intervensi berupa terapi relaksasi nafas dalam dan distraksi melalui pembacaan Al-Qur'an Surat Al-Insyirah serta Shalawat Syifa terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada santiwati tingkat akhir kelas XII.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Relaksasi Nafas Dalam, Distraksi

## ABSTRACT

**Background :** Anxiety is an emotional feeling characterized by restlessness and worry where the cause is unknown. **Objective :** To determine the impact of deep breathing relaxation and distraction methods through reading the Al-Insyirah Al-Quran and Shalawat Syifa on the level of anxiety in female students of class XII. **Method :** Quantitative research with a pre-experimental approach using a Pretest-Posttest design in one comparison group. **Population :** The research subjects were 100 female students of class XII at the Riyadlul Ulum Wadda'wah Islamic Boarding School in Tasikmalaya City. A sample of 18 people was taken using a non-probability sampling technique with a purposive sampling method. **Results :** The results of the dependent T test showed a significant change in the golden level after the intervention, with a p-value of 0.000. **Conclusion :** The provision of intervention in the form of deep breathing relaxation therapy and distraction through reading the Qur'an, Surah Al-Insyirah, and

*Shalawat Syifa was proven to have an effect on reducing the level of anxiety in female students at the final year of class XII..*

**Keywords:** *Anxiety, Deep Breathing Relaxation, Distraction*

Diterima: 5 Mei 2025

Direview: 21 Juni 2025

Diterbitkan: 6 Agustus 2025

---

## PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Kecemasan merupakan gangguan jiwa yang paling umum dengan jumlah penderita terbanyak di seluruh dunia. Data menunjukkan 200 juta jiwa, atau sekitar 3,6% dari penduduk dunia, memiliki kecemasan (*World Health Organization* 2017). Kementerian Kesehatan (Kemenkes) melaporkan adanya peningkatan prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia. Indikator yang digunakan adalah gejala depresi dan kecemasan. Pada awalnya, prevalensi gangguan mental emosional tercatat sebesar 6%. Namun, angka ini menunjukkan peningkatan signifikan pada tahun 2018, menjadi 9,8%. Data ini menyoroti tren peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan penduduk Indonesia (A.F.A, Sudayasa, I.P, 2021). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Provinsi Jawa Barat memiliki angka gangguan jiwa yang signifikan. Diperkirakan terdapat sekitar 14 juta penduduk Indonesia yang berusia diatas 15 tahun, atau setara dengan 6% dari populasi mengalami masalah psikologis, yang digambarkan dengan tanda-tanda depresi dan perasaan cemas (Kartikasari et al, 2019).

Menurut Haralambous et al. Studi menunjukkan bahwa perempuan memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami Gangguan Mental Emosional (GME) sepanjang hidup mereka dibandingkan laki-laki. Secara spesifik, prevalensi gejala depresi pada perempuan tercatat lebih tinggi dibandingkan laki-laki. sebanyak 22,3% perempuan melaporkan mengalami depresi sedang hingga berat, angka tersebut lebih tinggi sedikit dibanding laki laki yang memiliki prevalensi 21,4%. Ini mengindikasikan adanya perbedaan gender dalam prevalensi dan ekspresi gangguan mental emosional (Wardani, I, Y, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih banyak membutuhkan dukungan terkait stres, kecemasan, dan depresi dibandingkan remaja laki-laki. Dari total responden, 294 remaja perempuan (71,4%) memerlukan dukungan tersebut, sementara remaja laki-laki hanya 118 orang (28,6%). Data ini menyoroti perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan mental remaja perempuan (Nurtanti & Handayani, 2021).

Menurut WHO (Nurtanti & Handayani, 2021) masa remaja merupakan masa peralihan dari fase kanak-kanak menuju dewasa, masa remaja yakni usia 18-22 tahun. Hasil studi pendahuluan dengan memberikan instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) kepada 20 orang santriwati kelas XII yang terdiri dari 10 orang santri *qudama*, 5 mengalami cemas sedang, 2 mengalami cemas ringan, dan 3 tidak mengalami cemas. Sedangkan dari 10 orang *intensif*, 2 mengalami cemas sedang, 1 mengalami cemas ringed, dan 7 orang tidak mengalami cemas. Maka kesimpulannya santri *qudama* lebih banyak mengalami faktor resiko kecemasan.

Kecemasan adalah respon alami yang dapat dialami siapapun saat menghadapi situasi yang dirasa mengancam atau berbahaya. Ini adalah bagian normal dari pengalaman manusia. Namun, jika kecemasan menjadi berlebihan, ia dapat mengganggu dan membatasi fungsi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kecemasan juga merupakan proses emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi ancaman atau tekanan, seperti perasaan konflik dan ketegangan dalam diri (Mutaharah, 2021). Menurut Mertajaya (2018 dalam Fatmawati, 2022) kecemasan bisa ditangani dengan terapi obat atau tanpa obat. Terapi mengkonsumsi obat seperti antidepresan, benzodiazepine, dan buspirone. Obat-obatan ini bekerja dengan mempengaruhi zat kimia di otak yang berperan dalam regulasi suasana hati dan kecemasan. Di sisi lain, terapi non-farmakologi menawarkan berbagai pilihan yang tidak melibatkan obat. Ini bisa termasuk distraksi, di mana perhatian dialihkan dari sumber kecemasan; terapi spiritual, yang melibatkan praktik keagamaan atau meditasi untuk ketenangan batin; humor, sebagai cara untuk meredakan ketegangan; dan relaksasi, yang mencakup berbagai teknik untuk menenangkan tubuh dan pikiran.

Relaksasi adalah teknik pengelolaan diri yang berlandaskan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Dengan kata lain, relaksasi memanfaatkan mekanisme alami tubuh untuk mencapai ketenangan. Melalui relaksasi, tubuh kita dapat menjadi lebih rileks dan kondisi fisik pun

membuat. Ini memiliki dampak positif signifikan pada kesehatan fisik secara keseluruhan. Dengan melatih diri untuk rileks, kita membantu tubuh kembali ke keadaan seimbang dan berfungsi optimal (Mawarti, 2022). Menurut Verawaty & Widiastuti (2020) Penelitian menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan. Sebelum intervensi, rata-rata tingkat kecemasan adalah 18,49, yang kemudian menurun menjadi 12,00 setelah intervensi, menunjukkan penurunan sebesar 6,49. Hasil ini diperkuat oleh uji statistik ( $p=0,000<0,05$ ), yang membuktikan bahwa relaksasi napas berfungsi terhadap kecemasan. Selain relaksasi nafas dalam, distraksi juga merupakan intervensi efektif lain untuk mengurangi kecemasan. Distraksi bekerja dengan mengalihkan perhatian individu ke hal lain, sehingga mengurangi fokus pada sumber kecemasan dan pada akhirnya menurunkan tingkat kecemasan (Nofiah et al., 2020). Nofiah et al (2020) menemukan bahwa distraksi secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Berdasarkan kesimpulan penelitian nilai  $p$ -value 0.000, yang lebih kecil dari 0.05, yang mengkonfirmasi efektivitas distraksi sebagai intervensi.

Intervensi lain yang dapat digunakan untuk mendapat ketenangan ketika mengalami kekhawatiran atau kegelisahan hati, diantaranya seperti doa, dzikir, sholat, sholawat, dan membaca Al-Qur'an (Masnida & Iradane, 2021). Membaca merupakan bentuk ibadah yang melibatkan aktivitas mengenali teks yang tertulis, memahami maknanya, serta mampu melafalkan isi yang dibaca (Mutaharah, 2021). Menurut Nugraheni, D & Moh. Iqbal Mabruri (2018) dalam penelitiannya bahwa mengajari baik dalam mengurangi tekanan siswa dengan  $p$ -value  $0,007<0,05$ .

Menurut Astuti (2017, dalam Mutaharah, 2021 : 9) dalam agama Islam, membaca Al-Quran dipandang sebagai salah satu ibadah yang paling mulia, hal tersebut karena Al-Qur'an menjadi wahyu Allah SWT yang diberikan kepada kekasihnya Nabi Muhammad SAW melalui Malaikat Jibril dan berisi firman-firman allah. Salah satu surat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad adalah Qur'an Surat Al-Insyirah. Surat Al-Insyirah memiliki manfaat yaitu dapat melapangkan hati. Salah satu pesantren yang mengamalkan surat Al-Insyirah adalah Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Tegal. Pengamalan Surat Al-Insyirah ini dilakukan setiap malam Rabu setelah sholat Shubuh dan Maghrib yang dibaca sebanyak tiga kali sambil menyimpan tangan kanan di dada kiri (Fitri, 2022). Penelitian oleh Ansyah et al. (2019) menunjukkan hasil signifikan: pelatihan tadabbur Surah Al-Insyirah terbukti berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa Mustawa Tsani. Sebanyak 85,7% partisipan mengalami penurunan stres, dengan nilai  $p$ -value 0.000 ( $<0.05$ ), yang mengindikasikan bahwa hasil ini sangat signifikan secara statistik.

Media penenang hati lainnya adalah dengan terapi sholawat (Nuriyah, 2022). Menurut Aprilia (2014 dalam Anila, 2022) sholawat berasal dari bahasa Arab yang artinya doa, berkah, mulia, ketenangan, dan beribadah. Terdapat jenis sholawat yang diperuntukkan sebagai penawar atau obat dari penyakit lahir maupun batin, yaitu sholawat Syifa (Maryudiana, 2022). Menurut Ansriyani (2020) sholawat Syifa adalah sholawat yang memiliki manfaat untuk menenangkan hati dan fikiran. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa Sholawat Syifa, yang juga dikenal sebagai Sholawat Thibbil Qulub, terbukti mampu mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan. Hasil penelitian ini didukung oleh nilai  $p$ -value 0.000 (kurang dari 0.05), yang secara statistik mengkonfirmasi efektivitas sholawat ini sebagai intervensi untuk meredakan kecemasan.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan rancangan penelitian pra eksperimen, menggunakan model Pretest-Posttest pada satu kelompok . Lokasi penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2023. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu relaksasi nafas dalam yang digabung dengan distraksi yakni membaca Al-Qur'an serta sholawat, sedangkan variabel dependennya adalah tingkat kecemasan pada remaja santriwati akhir kelas XII Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya. Uji bivariate menggunakan uji T-test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Usia, Penyakit (Skabies), dan Kelas**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Usia</b>	17 Tahun	7	38.9
	18 Tahun	10	55.6
	19 Tahun	1	5.6
	<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100.0</b>
<b>Penyakit (Skabies)</b>	Ya	4	22.2
	Tidak	14	77.8
	<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100.0</b>
<b>Kelas</b>	IPA	12	66.7
	IPS	6	33.3
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 5.1 pada kategori usia didapatkan hasil yang menunjukkan mayoritas responden berada di usia 18 tahun dengan jumlah 10 orang (55.6%). Pada kategori riwayat penyakit skabies, responden yang mengalami skabies sebanyak 4 orang (22,2%). Responden yang tidak memiliki skabies sebanyak 14 orang (77,8%). Pada kategori karakteristik berdasarkan kelas didapatkan hasil sebagian besar responden berada pada kelas IPA yaitu 66.7% (12 orang) sedangkan kelas IPS yaitu 33.3% (6 orang).

**Tabel 5.2 Distribusi Rerata Skor Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=18)**

Perlakuan	Rata – Rata	Standar Deviasi	Standar Error	Min – Max	Interval Kepercayaan 95 %
Pretest	30,83	6,828	1,609	21-41	27,44 – 34,22
Posttest	12,17	5,628	132	3-24	9,37 – 14,96

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan nilai rerata skor sebelum dilakukan intervensi adalah 30,83 dan sesudah dilakukan intervensi mengalami penurunan dengan hasil 12,17. Berdasarkan hasil kepercayaan dapat disimpulkan skor tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi adalah 27,44-34,22 dan sesudah dilakukan intervensi adalah 9,37-14,96.

**Tabel 5.3 Distribusi Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Perlakuan	Frekuensi	Presentase (%)
Pretest	18	0,000
Posttest	18	0,000

Berdasarkan tabel 5.3 Sebelum dilaksanakan uji T, dilakukan penguji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk. Hasilnya menunjukkan bahwa baik data pretest maupun post test menghasilkan nilai  $p > 0,05$  (0,160 dan 0,808 masing-masing). Berdasarkan temuan ini, menghasilkan kesimpulan bahwa semua data normal. Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan. Hasilnya menunjukkan bahwa skor pre test dan post test yaitu 0,177, yang juga lebih besar dari  $\alpha=0,05$ . Ini mengindikasikan bahwa data bersifat homogen.

Berdasarkan Tabel 5.3, hasil uji T menunjukkan nilai  $p=0,000$ . Karena nilai ini kurang dari  $\alpha=0,05$  (atau 5%), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah intervensi pada santriwati kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota

Tasikmalaya. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti intervensi yang diberikan memiliki pengaruh yang nyata.

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas responden berusia 18 tahun. Hal ini karena peneliti secara spesifik memilih santriwati kelas XII, yang merupakan siswa akhir Sekolah Menengah Atas (SMA). Menurut World Health Organization (WHO), usia 18-22 tahun menandai masa remaja, sebuah fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada periode ini, individu mengalami banyak perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan ini dapat memicu gangguan psikologis seperti depresi, stres, dan kecemasan. Oleh karena itu, remaja membutuhkan manajemen stres yang efektif untuk meminimalkan dampak negatif dari gangguan psikologis tersebut dan menjalani masa transisi ini dengan lebih sehat (Nurtanti & Handayani, 2021).

Karakteristik responden berdasarkan penyakit (Skabies) yaitu 14 orang santriwati tidak menderita penyakit Skabies dan 4 orang yang menderita penyakit Skabies. Hal ini didapatkan dari kuesioner terhadap responden tentang penyakit kulit yang pernah diderita oleh responden selama di Pondok Pesantren. Kebanyakan santriwati yang tidak menderita penyakit kulit ini melakukan pencegahan dengan sering menjaga pola hidup bersih dan sehat dengan mandi dua kali, menghindari kontak langsung dengan kulit orang yang terkena infeksi, dan tidak menggaruk area kulit yang gatal melainkan diolesi dengan minyak kayu putih. Skabies adalah penyakit menular yang diakibatkan oleh tungau ektoparasit jenis Sarcoptes scabiei var hominis yang menular secara langsung antara kulit dan secara tidak langsung melalui tungau yang menempel pada pakaian, selimut, kasur, furniture dari kayu seperti lemari, meja dan kursi (Syailandra & Mutiara, 2016; Nurlita & Rahman, 2022).

Karakteristik responden berdasarkan kelas pada santriwati kelas XII berada pada kelas IPA yaitu berjumlah 12 orang sedangkan kelas IPS berjumlah 6 orang. Hasil ini didapatkan saat studi pendahuluan, bahwa kelas XII IPA ada 2 kelas sedangkan kelas IPS ada 1 kelas. Hasil pengisian instrumen HARS sebelum dilakukan intervensi dari santriwati kelas XII IPA 8 orang memiliki kecemasan dengan tingkat berat dan 4 orang memiliki kecemasan dengan tingkat sedang. Sedangkan dari 6 santriwati kelas XII IPS, 4 orang memiliki cemas tingkat berat dan 2 mengalami cemas sedang. Hasil setelah dilakukan intervensi yaitu 12 santriwati kelas XII IPA, 8 tidak cemas, 2 cemas ringan, 1 cemas sedang (mengalami penurunan dari 25 menjadi 24), 1 cemas berat (mengalami penurunan dari 41 menjadi 22). Terdapat perbedaan karakteristik yang mungkin mempengaruhi tingkat kecemasan antara siswa jurusan IPS dan IPA. Siswa jurusan IPS umumnya unggul dalam bersosialisasi, memiliki rasa solidaritas tinggi, dan mampu bekerja sama di berbagai bidang. Sebaliknya, siswa jurusan IPA sering dikaitkan dengan pemikiran kritis, kemampuan berpikir logis, serta sikap optimis dan keinginan kuat untuk belajar. Dalam proses pembelajaran, siswa yang berasal dari jurusan IPA cenderung mempunyai tingkat keseriusan belajar yang lebih jika dibandingkan siswa di jurusan IPS. Akibatnya, siswa jurusan IPA dilaporkan lebih banyak mengalami kecemasan dibanding siswa jurusan IPS (Hartita, 2017).

Rerata skor tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi adalah 30,83. Dari 18 orang santriwati, didapatkan 12 mengalami cemas berat dan 6 orang mengalami cemas sedang. Santriwati di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah cenderung mengalami kecemasan karena belum rutin melakukan tindakan untuk menurunkannya. Padahal, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, seperti relaksasi napas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an Surat Al-Insyirah, serta Sholawat Syifa. Kecemasan yang paling sering dialami santriwati kelas XII di pondok ini umumnya berkaitan dengan akademik, terutama saat akan menghadapi ujian-ujian pondok dan ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Sedangkan kecemasan yang berkaitan dengan kehidupan pondok adalah saat akan mendapatkan hukuman, saat dilakukan peraziaan oleh ustazah pembimbing, dan mengingat orang tua yang ada di rumah. Kecemasan akademik yang terjadi pada siswa SMA dapat terjadi saat menghadapi ujian dan tugas, perasaan kebingungan dalam menentukan jenjang pendidikan yang lebih tinggi (Nurtanti & Handayani, 2021). Sedangkan kecemasan yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari di lingkungan pondok yaitu saat keterlambatan mengikuti kelas, tugas yang belum terselesaikan, dan hal-hal yang lainnya (Mutaharah, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan nilai rerata skor setelah dilakukan intervensi adalah 12,17. Dari 18 orang 12 tidak cemas, 4 cemas ringan, 1 cemas sedang (mengalami penurunan jumlah tanda gejala HARS dari 25 menjadi 24), 1 cemas berat (mengalami penurunan dari 41 menjadi 22). Hasil ini didapatkan setelah responden melakukan intervensi selama satu hari dua kali yaitu setelah sholat subuh dan sholat maghrib dalam seminggu. Sekalipun jika santriwati tidak mengerjakan di waktu yang telah

dianjurkan, dapat melaksanakannya di lain waktu pada hari itu. Adapun waktu tambahan yang bisa dilakukan oleh santriwati selain pada waktu yang dianjurkan, artinya tindakan tersebut bisa dilakukan tiga kali sehari atau lebih, tergantung kecemasan yang dirasakan oleh santriwati tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada santriwati kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya. Berdasarkan uji paired sample T-test, didapatkan nilai p-value 0,000, yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  0,05. Ini mengindikasikan adanya perbedaan rata-rata skor kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum intervensi, rata-rata skor kecemasan responden adalah 3,83. Setelah terapi, rerata nilai kecemasan mengalami penurunan jadi 12,17, menunjukkan efektivitas intervensi dalam meredakan kecemasan.

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa menggabungkan terapi relaksasi nafas dalam dengan distraksi spiritual (melalui pembacaan Al-Qur'an Surat Al-Insyirah dan Sholawat Syifa) sangat cocok dan mudah diterapkan oleh para santriwati. Kemudahan ini berakar pada beberapa faktor: santriwati kelas XII pada umumnya telah akrab dengan konsep dan praktik relaksasi nafas dalam. Ditambah lagi, kebiasaan membaca Al-Qur'an setelah sholat Subuh dan Magrib, serta rutin melantunkan sholawat setiap hari Jumat, membuat terapi spiritual ini terasa sangat alami dan mudah menyatu dalam rutinitas harian mereka.

Manajemen kecemasan yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an serta Sholawat yang dilakukan dua kali sehari (setelah sholat maghrib dan sholat shubuh) selama seminggu. Dalam melakukan tindakan ini, peneliti memperbolehkan responden melakukan intervensi dilain waktu yang dianjurkan dengan tujuan agar tingkat kecemasan dapat menurun. Pada penelitian ini, santriwati dinilai cukup patuh melaksanakan tindakan ini, karena kebanyakan santri melakukan tindakan sesuai jadwal yang dianjurkan, yang dibuktikan dengan terisinya ceklis pada lembar observasi. Sehingga santri hanya tinggal membiasakan untuk melakukan terapi yang sudah diajarkan untuk mengurangi tingkat kecemasan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini, karakteristik responden berdasarkan usia, mayoritas berusia 18 tahun berjumlah 10 orang (55,6%). Karakteristik responden berdasarkan penyakit (Skabies) yaitu 4 santriwati (22,2%) mengalami penyakit Skabies dan 14 santriwati (77,8%) tidak mengalami penyakit skabies. Karakteristik responden berdasarkan kelas XII yaitu pada kelas IPA berjumlah 12 orang (66,7%).

Sebelum dilakukan intervensi, distribusi rerata skor tingkat kecemasan pada santriwati kelas XII adalah 30,83. Setelah dilakukan intervensi, distribusi rerata skor tingkat kecemasan pada santriwati kelas XII adalah 12,17. Analisis tingkat kecemasan pre dan post terapi dengan p-value  $0,000 < \alpha 0,05$  dengan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terdapat penurunan tigkat kecemasan. Terbukti bahwa perpaduan relaksasi nafas dalam dan distraksi spiritual (melalui pembacaan Al-Qur'an dan sholawat) memberikan dampak positif pada santriwati kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya.

Adapun saran bagi institusi diharapkan dapat dijadikan teori untuk mengklasifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa dan dapat dijadikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di Jurusan Keperawatan, Bagi santri, diharapkan dapat menyebar luaskan ilmu pengetahuan kepada remaja santri mengenai kebiasaan dalam melakukan intervensi dan diharapkan memberikan manfaat langsung terhadap subjek bahwa intervensi dapat menurunkan tingkat kecemasan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat dijadikan data untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.F.A, Sudayasa. I.P, E. . (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Gangguan Cemas (Ansietas). *Jurnal Ilmiah Obsign*, 13, 145–152.
- Amalia, L. N., & Bayu, P. K. (2021). Budaya Belajar dalam Dinamika Relasi Siswa Santri dan Non Santri di Madrasah Aliyah Al Asror Kota Semarang Lolita Noor Amalia, Kuncoro Bayu Prasetyo. *Solidarity*, 10(1), 67–75.
- Fatmawati, R. (2022). Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Muottal Al-qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. In *Occupational Medicine* (Vol. 53, Issue 4).

- Hartita, S. (2017). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa Jurusan IPA Dan IPS Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Pada Mata pelajaran Matematika Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Palopo* (Vol. 87, Issue 1,2). Institusi Agama Islam Negeri Palopo.
- Kartikasari, R., Idarahyuni, E., & Fatharani, W. S. (2019). *Komunikasi Terapeutik Perawat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa ( ODGJ ) Di Ruang Tenang Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat Dan Klinik Utama Kesehatan Jiwa Hurip Waluya Sukajadi Bandung Jawa Barat.* V(2), 1–12.
- Masnida, I. P. A. (2021). Pengaruh Membaca Ayat Suci Al-qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Santri Pada Masa Pandemi Covid-19 DiAm Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1, 118–136.
- Mawarti, H. (2022). embali ke pesantren pada era new normal: pengaruhnya terhadap kecemasan dan efektivitas terapi relaksasi spiritual *Jurnal Keperawatan*, 14, 105–114.
- Mutaharah, N. (2021). *rapi membaca Al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan dalam memilih karir santri kelas XII SMA Al-Ashriyah Yayasan Banu Sanusi*. Universitas Islam Negeri Mataram.
- Nofiah, N., Arofiati, F., & Primanda, Y. (2020). Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Sholawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Post Op Orif Di Rsud Ngudi Waluyo Wlingi. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 293–302. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.415>
- Nugraheni. D, Mabruri. M.I, S. S. (2018). Efektifitas Membaca Al-Qur'an untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59–71.
- Nurtanti, S., & Handayani, S. (2021). Analisis Tingkat Depresi, Ansietas Dan Stress Saat Menghadapi Penilaian Akhir Semester Pada Siswi SMK Muhammadiyah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 351–360. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Purnomo, H. (2017). *Manajemen Pendidikan Pondok Pesantren* (A. B. Zaimina (ed.); 1st ed.). Bildung Pustaka Utama (CV. Bildung Nusantara).
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i1.26>
- Wardani. I. Y, A. N. P. (2022). *Dukungan Sosial Dengan Stres, Kecemasan Dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19.* 5, 395–404.
- .