



Pengaruh terapi murotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dimasa pandemi Covid-19

The effect of Al-Qur'an Murotal on the anxiety level of students during the covid-19 pandemic

Nurlita karimah, Nova maulana
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global

ABSTRACT

Covid-19 is a new type of virus discovered in 2019. The Covid-19 pandemic raises anxiety and concern about the situation happening in the Covid-19 pandemic, which could decrease a person's health level, including among students at the final level. Murotal Al-Qur'an can also reduce fear, anxiety, and tension. This study aims to determine the effect of complementary therapy by listening to the Murotal Al-Quran on the level of anxiety in final-year students who are writing a thesis in a Covid-19 pandemic situation. This study used an experimental research design with a quasi-experimental design using a non-randomized pretest-Post-test with a control group design. The population in this study were seventh-semester nursing students at STIKes Surya Global Yogyakarta who were working on a thesis. A total of 30 people used a simple random sampling technique. Univariate and bivariate analysis with Wilcoxon test and Mann Whitney statistical test. After the Wilcoxon non-parametric test was carried out on the anxiety level of students in the intervention group, the results were a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), while in the control group with a p-value of 1.157 ($p > 0.05$). In Mann-Whitney testing, the writer obtained results in the intervention group, namely the p-value of 0.006 < 0.05 , while in the control group, the p-value of 0.668 > 0.05 . There is an effect of Al-Qur'an Murotal therapy on the anxiety level of final-year students who are working on their thesis during the Covid-19 Pandemic at STIKes Surya Global Yogyakarta

Keywords: Al-Qur'an murotal therapy; anxiet; student

ABSTRAK

*Covid-19 merupakan virus jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019. pandemi Covid-19 memunculkan kecemasan dan kekhawatiran terhadap situasi yang berkembang dalam pandemi Covid-19 bisa mengakibatkan turunya tingkat kesehatan seseorang, termasuk kalangan mahasiswa pada tingkat akhir. Murotal Al-Qur'an juga dapat menurunkan dari rasa takut, cemas dan tegang. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murotal al-quran terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi pandemic covid -19. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan desain *quasi-eksperimental* (eksperimen semu) menggunakan rancangan *non randomized pretest-Post-test with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester VII di STIKes Surya Global Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistic *Wilcoxon test* dan *Mann Whitney*. Setelah dilakukan uji non parametrik *Wilcoxon* pada tingkat kecemasan mahasiswa dengan kelompok intervensi hasil nilai *p value* ,001 ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol dengan nilai nilai *p value* ,157 ($p > 0,05$), Pada uji *Mann Whitney* didapatkan hasil pada kelompok intervensi yaitu nilai *p-value* 0,006 < 0.05 , sedangkan pada kelompok kontrol yaitu, nilai *p- value* 0,668 > 0.05 . pengaruh pada kelompok kontrol. Ada pengaruh terapi murotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi dimasa Pandemi Covid-19.*

Kata Kunci: Terapi murotal al-qur'an; cemas; mahasiswa

Korespondensi: Nurlita karimah, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan Blado, Jl. Monumen Perjuangan, Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia, 0852-7361-5608, nurlitakarimah256@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut data *World Health Organization* (2020), sebanyak 106 negara di dunia telah terpapar virus *corona*, dengan 2.804.796 kasus terkonfirmasi dan 193.710 kematian akibat virus *corona*. Tak terkecuali Indonesia, sebagai salah satu negara yang merasakan dampak penyebaran virus *corona* baru (1).

Covid-19 merupakan virus jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah menyerang manusia sebelumnya (2). *Covid-19* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Sindrom Pernafasan Akut Coronavirus 2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus* atau *SARS-CoV2*) (3). WHO menyatakan virus *corona* sebagai pandemi pada 11 Maret 2020, dan virus ini menyebar dengan sangat cepat (4).

Pada saat pandemi *Covid-19* kecemasan dan kekhawatiran terhadap situasi yang berkembang dalam pandemi *Covid-19* bisa mengakibatkan turunnya tingkat kesehatan seseorang, termasuk kalangan mahasiswa pada tingkat akhir. Banyak dampak yang ditimbulkan di tengah kasus pandemi *Covid-19* yang terus meningkat.

Mahasiswa tingkat akhir yang mempunyai kewajiban menyusun tugas akhir juga mengalami dampak dari kondisi ini. Penelitian dan proses bimbingan yang seharusnya bisa dilakukan secara langsung mengalami hambatan karena situasi pandemi *Covid-19*. Kondisi demikian juga dapat menimbulkan kecemasan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir (5).

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan tertekan dan tidak tenang, kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan (6). Gangguan kecemasan ini membuat kesehatan semakin memburuk, Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 masalah kesehatan mental akan menjadi salah satu penyebab dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia.

Menurut WHO sebanyak 450 juta penduduk di dunia mengalami gangguan kesehatan akibat kecemasan. Populasi usia dewasa muda diperkirakan 150 juta jiwa dan 57% dari total populasi tersebut diduga mengalami kecemasan disebabkan oleh beban tugas saat menempuh pendidikan.

Murotal adalah salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Murotal merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qari'. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat dijadikan instrumen penyembuhan yang mudah dilakukan oleh individu. Al-Murotal berasal dari kata *Ratlu As-syaghiri* (tumbuhan yang bagus dengan masaknya dan merekah) sedangkan menurut istilah adalah bacaan yang tenang, keluaranya huruf *makhroj* sesuai dengan semestinya yang disertai dengan renungan makna. Jadi Al-Murotal adalah ayat Al-Qur'an yang dibacakan dan direkam serta memperhatikan hukum-hukum bacaan, menjaga keluaranya huruf-huruf serta memperhatikan waqaf-waqaf.

Murotal Al-Qur'an juga dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorpin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (7).

METODE

Penelitian ini didukung dengan surat izin etik dari komisi etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global dengan nomor surat No.1.07/KEPK/SSG/IV/2022. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan desain *quasi-experimental* serta menggunakan rancangan *non randomized pre-test-post-test with control group design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester VII di STIKes Surya Global Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah

140 mahasiswa, dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* untuk menentukan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Variabel bebas pada penelitian ini adalah terapi murotal Al-Qur'an, sedangkan variabel terikatnya adalah kecemasan. Analisa data yang di gunakan adalah uji normalitas, *uji wilcoxon*, dan *uji mann whitney*.

HASIL

Penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat, dengan hasil sebagai berikut.

Analisis univariat

Analisis univariat meliputi karakteristik responden dan distribusi frekuensi *pre-test* dan *post-test* yang hasilnya dicantumkan dalam Tabel 1 dan 2 berikut.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin

Karakteristik responden kelompok intervensi			Karakteristik responden kelompok kontrol		
Karakteristik	F	%	Karakteristik	F	%
Usia			Usia		
21	3	20,0	20	1	6,7
22	8	53,3	21	4	26,7
23	3	20,0	22	9	60,0
24	1	6,7	23	1	6,7
Jenis kelamin			Jenis kelamin		
Laki-laki	2	13,3	Laki-laki	1	6,7
Perempuan	13	86,7	Perempuan	14	93,3

Berdasarkan Tabel 1, jika dilihat dari usia, maka mayoritas responden pada kelompok intervensi adalah berusia 22 tahun, yakni sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan jika dilihat dari jenis kelamin, maka mayoritas responden pada kelompok intervensi berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 13 orang

(86,7%). Pada kelompok kontrol, dilihat dengan karakteristik yang sama, mayoritas responden adalah berusia 22 tahun, yakni sebanyak 9 orang (60,0%), dan mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 14 orang (93,3%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi *pre-test* dan *post-test* tingkat kecemasan pada mahasiswa

Kelompok	Kategori kecemasan							
	Normal/tidak cemas		Ringan		Sedang		Cemas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Intervensi								
<i>Pre-test</i>	0	0	7	46,7	4	26,7	4	26,7
<i>Post-test</i>	8	53,3	4	26,7	1	6,7	2	13,3
Kontrol								
<i>Pre-test</i>	0	0	7	46,7	4	26,7	4	26,7
<i>Post-test</i>	0	0	8	53,3	4	26,7	3	20,0

Hasil *pre-test* pada kelompok intervensi sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, yakni sebanyak 7 responden (46,7%), sedangkan kecemasan sedang dan kecemasan berat nilainya sama, yakni sebanyak 4 responden (26,7%). Setelah dilakukannya *post-test* kelompok intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam kategori normal/tidak cemas, yakni sebanyak 8 responden (53,3%), sedangkan

kecemasan ringan sebanyak 4 responden (26,7%), kecemasan berat sebanyak 2 responden (13,3%), dan kecemasan sedang sebanyak 1 responden (6,7%).

Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi murotal Al-Qur'an, hasilnya sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, yakni sebanyak 7 responden (46,7%), sedangkan kecemasan

sedang dan kecemasan berat bernilai sama, yakni sebanyak 4 responden (26,7%). Setelah dilakukannya *post-test*, hasilnya sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, yakni sebanyak 8 responden (53,3%), sedangkan kecemasan sedang sebanyak 4 responden (26,7%), dan kecemasan berat sebanyak 3 responden (20,0%).

Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu mengidentifikasi ada atau tidak pengaruh terapi murotal terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi sebelum dan sesudah dilakukan terapi murotal. Pada tahap ini yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-whitney*, dengan hasil yang tercantum pada Tabel 3 dan 4.

Tabel 3. Hasil uji wilcoxon pada kelompok intervensi dan kontrol

Kelompok	Wilcoxon		
	N	Z	Sig.(2 tailed)
Pre-test dan post-test intervensi	15	-3,274	0,001
Pre-test dan post-test kontrol	15	-1,414	0,157

Tabel 4. Hasil uji Mann-whitney pada kelompok intervensi dan kontrol

Kelompok	N	Mann-whitney		
		Mean rank	Z	Sig. (2 tailed)
Intervensi				
Pre-test	5	19,73	-2,746	0,006
Post-test	5	11,27	-2,746	0,006
Kontrol				
Pre-test	5	16,13	-0,429	0,668
Post-test	5	14,87	-0,429	0,668

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari hasil pengujian dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk kelompok intervensi dengan hasil nilai *p-value* 0,001 ($< 0,05$), terdapat pengaruh kecemasan dari intervensi yang diberikan kepada responden, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai *p-value* 0,157 ($> 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh terhadap kecemasan kelompok kontrol.

Tabel 4 menunjukkan nilai *p-value* $< 0,05$, sehingga terdapat pengaruh terapi murotal Al-Qur'an berupa penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi, sedangkan nilai *p-value* $> 0,05$, menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan pada kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan terapi murotal Al-Qur'an pada kelompok eksperimen dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Pada kelompok intervensi menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan sebelum diberikan terapi murotal Al-Qur'an dan mengalami penurunan setelah diberikannya terapi murotal Al-Qur'an, yakni menjadi normal/tidak cemas. Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi murotal Al-Qur'an dengan hasil nilai *p-value* 0,001 ($< 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terapi murotal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa STIKes Surya Global Yogyakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian (5) tentang pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murotal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi pada situasi pandemi *Covid-19*, yang hasilnya menunjukkan bahwa sebelum responden mendapat terapi mendengarkan murotal Al-Quran

mayoritas mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 25 orang (75,8%).

Mahasiswa yang memiliki pengetahuan lebih baik terkait dengan pandemi *Covid-19* memiliki tingkat kecemasan yang relatif lebih ringan, namun masih tetap ada mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang sedang bahkan berat, sekalipun memiliki pengetahuan yang baik (9). Menurut penelitian yang dilakukan di lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas PGRI Semarang dimana kecemasan tersebut dapat timbul karena beban mahasiswa akhir terhadap penyusunan tugas akhir, kecemasan tersebut dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir meliputi kesulitan dalam penyusunan skripsi mulai dari perumusan masalah sampai kesulitan dalam menuangkan tulisan kedalam naskah skripsi, biaya pembuatan skripsi, rasa pesimis, malas-malasan, dan tidak bersemangat. Faktor eksternal meliputi birokrasi kampus, dosen pembimbing dan dosen penguji, kuliah sambil bekerja, tuntutan orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, *deadline* masa penulisan skripsi, serta belum jelasnya lapangan pekerjaan yang akan dituju (10).

Cemas merupakan satu reaksi normal terhadap perubahan lingkungan yang membawa ciri alam perasaan yang tidak nyaman dan menggugah seolah ada bahaya terhadap nyawa yang perlu dielakkan. Oleh sebab itu, kecemasan menimbulkan satu persiapan untuk menghadapi segala kemungkinan melawan atau melarikan diri, dalam keadaan siap sebelum bertindak inilah reaksi cemas paling terasa. Biasanya setelah peristiwa terjadi maka keadaan cemas ini tidak nampak lagi, tetapi usaha perlawanan dan melarikan diri yang dikerjakan oleh yang bersangkutan (11).

Hasil penelitian pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi murotal Al-Qur'an menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan dan tidak adanya perubahan yang signifikan.

Didapatkan hasil nilai *p-value* (0,157) > 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh terhadap kecemasan pada kelompok kontrol. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang bahwa mendengar murotal Al-Qur'an dapat menurunkan kecemasan *public speaking*. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan selisih atau *mean gain score* pada kelompok eksperimen yang tinggi. Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa mendengarkan murotal Al-Qur'an didapatkan selisih nilai yang signifikan, sedangkan hal tersebut tidak terjadi pada kelompok kontrol (12).

Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa terapi murotal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian, terkhusus mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi.

Perubahan tingkat kecemasan setelah murotal Al-Qur'an dapat dilihat dari nilai *p-value* pada kelompok intervensi $0,006 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh terapi murotal Al-Qur'an berupa penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi, sedangkan kelompok kontrol nilai *p-value* $0,668 > 0,05$, menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan pada kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan terapi murotal Al-Qur'an pada kelompok eksperimen dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi, terapi murotal Al-Qur'an dapat mengurangi kecemasan/penurunan kecemasan pada mahasiswa STIKes Surya Global Yogyakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian 13 tentang pengaruh terapi spiritual mendengarkan murotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, dapat diketahui bahwa hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya pengaruh bermakna dari perlakuan terapi spiritual mendengarkan murotal Al-Qur'an dengan $p = 0,000$

($p < 0,05$) terhadap penurunan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Dengan mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an, seorang muslim, baik mereka yang berbahasa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum mereka merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan, dan ketenangan jiwa. Murotal bekerja pada otak dimana ketika didorong oleh rangsangan dari terapi murotal maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut zat *neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan. Fungsi pendengaran manusia yang merupakan penerimaan rangsang auditori atau suara. Rangsangan auditori yang berupa suara diterima oleh telinga sehingga membuatnya bergetar. Getaran ini akan diteruskan ke tulang-tulang pendengaran yang bertautan antara satu dengan yang lain. Rangsang fisik tadi diubah oleh adanya perbedaan ion kalium dan ion natrium menjadi aliran listrik yang melalui *saraf nervus VIII (vestibule cochlearis)* menuju ke otak, tepatnya di area pendengaran 14.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar, setelah mengalami perubahan potensial aksi yang dihasilkan oleh saraf auditorius, perambatan potensial aksi ke korteks auditorius (yang bertanggung jawab untuk menganalisa suara yang kompleks, ingatan jangka pendek, perbandingan nada, menghambat respon motorik yang tidak diinginkan, pendengaran yang serius, dan sebagainya) diterima oleh lobus temporal otak untuk mempresepsikan suara. talamus sebagai pemancar impuls akan meneruskan rangsang ke *amigdala* (tempat penyimpanan memori emosi) yang merupakan bagian penting dari *system limbik* (yang mempengaruhi emosi dan perilaku) (7). Sebanyak 30 responden beragama islam dan tidak ada agama lain. Spiritual dan keyakinan. Beragama sangat penting

dalam kehidupan manusia karena hal tersebut dapat mempengaruhi gaya hidup, kebiasaan, dan perasaan terhadap rasa kesakitan. Ketika penyakit, kehilangan atau nyeri mempengaruhi seseorang, energi orang tersebut menipis

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh terapi murotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi dimasa pandemi *Covid-19*, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi murotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi dimasa pandemi *Covid-19* dan ada perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi dimasa pandemi *Covid-19*

SARAN

Terapi murotal Al-Qur'an merupakan terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan, sehingga menambah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa untuk menurunkan kecemasan menjadi salah satu terapi pilihan dalam mengatasi kecemasan, terutama mahasiswa akhir yang menyusun skripsi di masa pandemi *Covid-19*. Menambah informasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan lagi surah dalam Al-Qur'an yang dapat dijadikan sebagai terapi menurunkan tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sharma, A. K. Novel Coronavirus Disease (COVID-19). 25, 647–668 (2020).
2. WHO. Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). 16–24 (2020).
3. Setiawan, A. R. Lembar Kegiatan Literasi Saintifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). *Edukatif J. Ilmu Pendidik.* 2020 2, 28–37 (2020).
4. Mona, N. Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia). *J. Sos. Hum. Terap.* 2, 117–125 (2020).

5. Indriyati, Herawati, V. D., Sutrisno & Putra, F. A. Pengaruh Terapi Komplementer dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiwa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi pada Situasi Pandemic Covid-19. *13th Univ. Res. Colloquium 2021* 997–1011 (2021).
6. Hawari, D. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. (2013).
7. Risnawati. Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semseter VIII Uin Alauddin Makassar. (2017).
8. Notoatmojo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (2018).
9. Ruskandi, J. H. Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *J. Penelit. Perawat Prof.* **3**, 483–492 (2021).
10. Wakhyudin, H. & Putri, A. D. S. Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *J. Ilm. Pendidik.* **1**, 14–18 (2020).
11. Setyawan, A., Hasnah, K., Purnamasari, V. & PH, L. Efektivitas Murottal Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Osce. *J. Keperawatan Jiwa Persat. Perawat Nas. Indones.* **9**, 27–34 (2021).
12. Fitri, A. & Pratama, M. Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Public Speaking pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. 1–12 (2020).
13. Fatmawati, R. Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta (2022).
14. Budiyanto, Y. I. P. Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari dan Murottal Terhadap Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta. (2018).