



Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Dalam Mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa

**Akhmad Fathoni¹, Moh.Arip,²
Desty Emilyani³, Nurwinda Sari Septiana⁴**

¹⁻⁴ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram
Email : nurwinda664@gmail.com
No HP: 087766903723

ARTICLE INFO**Article History:**

Received:

03 Desember 2023

Accepted:

27 Februari 2024

Published:

28 Februari 2024

Kata Kunci:Stress; Mahasiswa;
Al Quran**Keywords:**Stress; Students; Al-
Quran

ABSTRAK

Latar belakang: Stres adalah emosi yang biasa kita rasakan ketika berada di bawah tekanan, kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Ketegangan psikologis, fisiologis, serta ketegangan fisik yang muncul saat berhadapan dengan lingkungan yang sulit untuk beradaptasi disebut sebagai stres. Stres akut dapat menyebabkan gangguan kecemasan, sedangkan stres kronis dapat menyebabkan penyakit fisik. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan pre eksperimental. Adapun pendekatannya adalah *One Group Pretest and Posttest Desain*. Penggunaan desain diatas berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Sampel penelitiannya yakni Mahasiswa Prodi D.III Keperawatan Mataram Jurusan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Mataram yang mengalami stress. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian terapi murottal Al-qur'an memiliki skor rata-rata (*Mean*) sebesar 22,18 dengan nilai minimal sebesar 5 dan nilai maksimal sebesar 38. Adapun setelah diberikan terapi murottal al-qur'an skor rata-rata sebesar 15,13 dengan nilai minimal sebesar 3 dan nilai maksimal 27. Dengan demikian berdasarkan nilai *p* (*probability*) menunjukkan bahwa *p value* (0,000) < α (0,05) sehingga H0 ditolak, artinya ada pengaruh terapi murottal Al-qur'an terhadap stres dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Mataram Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram. **Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap stress dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram

ABSTRACT

Background: This research design uses pre-experimental. The approach is One Group Pretest and Posttest Design. The use of the design above is based on the objectives that have been set. The research samples were students from the Mataram D.III Nursing Study Program, Department of Nursing at the Mataram Ministry of Health Polytechnic who experienced stress. Results: Based on research results, Al-Qur'an murottal therapy has an average score (Mean) of 22.18 with a minimum score of 5 and a maximum score of 38. Meanwhile, after being given Al-Qur'an murottal therapy, the average score was 15.13 with a minimum value of 3 and a maximum value of 27. Thus, based on the *p* value (*probability*), it shows that *p* value (0.000) < α (0.05) so that H0 is rejected, meaning that there is an influence of Al-Qur'an murottal therapy on stress in doing scientific writing for students of the Mataram D.III Nursing Study Program, Nursing Department, Health Polytechnic, Ministry of Health, Mataram. Conclusion: There is an influence of Al-Qur'an murottal therapy on stress in doing scientific writing for DIII Nursing Study Program students, Nursing Department, Health Polytechnic, Ministry of Health, Mataram

PENDAHULUAN

Stres adalah emosi yang biasa kita rasakan ketika berada di bawah tekanan, kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Ketegangan psikologis, fisiologis, serta ketegangan fisik yang muncul saat berhadapan dengan lingkungan yang sulit untuk beradaptasi disebut sebagai stres. Stres akut dapat menyebabkan gangguan kecemasan, sedangkan stres kronis dapat menyebabkan penyakit fisik (Sundara et al. 2022).

Menurut WHO, hampir 350 juta orang di seluruh dunia yang mengalami stres, menjadikannya penyakit peringkat keempat di dunia. Dari tahun 2013 hingga 2014, 487.000 penduduk Inggris berpartisipasi dalam studi prevalensi stress oleh *Health and Safety Executive*. Hasilnya menunjukkan bahwa wanita lebih banyak mengalami stres dari pada pria, dengan 54,62% berbanding 45,38%. Satu hingga dua dari setiap 1.000 orang Indonesia mengidap gangguan jiwa serius (berat) pada tahun 2013, menurut Riset Kesehatan Dasar, kecemasan dan stres adalah dua faktor yang dapat menyebabkan gangguan jiwa (kemenkes RI 2018).

Menurut data RISKESDAS (2018) prevalensi gangguan jiwa dan emosi, Nusa Tenggara Barat menempati urutan ketujuh dengan jumlah 12,8%, lebih tinggi dari rata-rata nasional sebesar 9,8%. Jika dibandingkan dengan angka nasional sebesar 6,1%, Provinsi Nusa Tenggara Barat menempati urutan kelima sebagai daerah dengan angka depresi tertinggi, yaitu sebesar 8,8% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 04 Oktober 2023 dengan 10 mahasiswa Program Studi (Prodi) D.III Keperawatan Mataram Jurusan Keperawatan Potekkes Kemenkes Mataram, Mahasiswa mengatakan bahwa adanya stres ketika menyusun tugas akhir. Gejala stres yang dialami seperti kepala terasa pusing, tengkuk yang terasa berat dan mudah tersinggung disebabkan karena kurangnya sumber referensi dan judul KTI yang tidak diterima.

Mahasiswa mengalami stres akibat mengerjakan tugas akhir dapat berdampak negatif, salah satunya pada kinerja akademik. Kemampuan akademik yang mempengaruhi Indeks Prestasi (IP) akan berkurang akibat beban stres yang meningkat. Tingkah laku negatif seseorang seperti: merokok, seks bebas, minum alkohol, berkelahi bahkan penyalahgunaan narkoba dan zat-zat terlarang, bisa dipicu oleh beban stres yang berat (Ambarwati 2019).

Salah satu terapi alternatif untuk mengatasi stres serta kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir adalah dengan memberikan terapi murottal Al-Qur'an. Suara yang dilantunkan Qori' dalam murottal Al-qur'an dapat meningkatkan perasaan rileks dan mampu menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, dan aktivitas otak. Maka dalam hal ini pemberian murottal Al- qur'an memiliki dampak terhadap penurunan tingkat stres pada orang yang mendengarkannya.

Hasil penelitian (Putri et al. 2021) mengatakan bahwa Berdasarkan analisis hasil penelitian, melihat nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan pada peserta kelompok eksperimen, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan mengalami penurunan. Tes ukuran efek menampilkan kategori dengan efek besar. Hal ini dapat diartikan dengan pemberian Murottar al-Quran dapat menurunkan tingkat stres santri dengan kategori mayor (tinggi) Dari hasil pengujian hipotesis, kami menemukan adanya perubahan yang signifikan. Hal ini dapat diartikan sebagai diterimanya hipotesis penelitian. Berdasarkan hasil pengujian, Murottal Al Quran terbukti efektif menurunkan tingkat stres siswa. Oleh karena itu, mendengarkan Murottal Al-Quran dapat dijadikan salah satu pilihan terapi atau relaksasi yang aman dan mudah bagi masyarakat untuk menjaga

kestabilan mental dan menurunkan tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian Murottar al-Quran dapat memberikan efek positif dalam meningkatkan kesehatan jiwa dan ketenangan jiwa. Terapi psikoreligius dapat berupa mendengarkan ayat-ayat Al-Quran atau Murottar al-Quran. Dalam hal ini Murottar al-Qur'an merupakan salah satu teknik relaksasi yang memberikan ketenangan pikiran karena mempunyai pengaruh religi yang dapat menurunkan rasa cemas dan depresi serta dapat meningkatkan kualitas tidur (Putri et al. 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, pemberian terapi Murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah mahasiswa masih perlu dibuktikan. Sehingga, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian berjudul "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Dalam Mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Mataram Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram Tahun 2023?"

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pre eksperimental. Adapun pendekatannya adalah *One Group Pretest and Posttest Desain*. Penggunaan desain diatas berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Sampel penelitiannya yakni Mahasiswa Prodi D.III Keperawatan Mataram Jurusan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Mataram yang mengalami stress. Populasi penelitian ini yakni mahasiswa Prodi D.III Keperawatan Jurusan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Mataram yang sedang mengerjakan Karya Tulis Ilmiah angkatan 2021 yang berjumlah 70 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tehnik *simple random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dilakukan secara acak. Kriteria Inklusi dari penelitian ini yaitu Mahasiswa yang terdaftar pada Program Studi D.III Keperawatan Mataram tingkat akhir Jurusan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Mataram, Mahasiswa yang beragama islam, Mahasiswa yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah mahasiswa yang tidak memiliki gangguan pendengaran dan mahasiswa yang beragama non muslim. Variabel independent pada penelitian ini adalah Murottal Al-Qur'an, sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat stress. Pengumpulan data menggunakan data sekunder (Lokasi penelitian di Program Studi D.III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram). Analisa data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Rank*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 3 : Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Mataram Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram Tahun 2024

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	10	25
2	Perempuan	30	75
	Jumlah	40	100

Tabel 4 : Distribusi Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Mataram Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram Tahun 2024

No	Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	20	28	70
2	21	9	23
3	22	2	5
4	23	1	3
Jumlah		40	100

Tabel 5: Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram Mataram Dalam Mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Sebelum diberikan Terapi Murottal Al-qur'an

No	Tingkat Stres	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Normal	7	18
2	Ringan	6	15
3	Sedang	8	20
4	Berat	18	45
5	Sangat Berat	1	3
Jumlah		40	100

Tabel 6: Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram Dalam Mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Sesudah diberikan Terapi Murottal Al-qur'an

No	Tingkat Stres	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Normal	14	35
2	Ringan	10	25
3	Sedang	15	38
4	Berat	1	3
5	Sangat Berat	0	0
Jumlah		40	100

Tabel 7: Hasil Uji Analisis Statistik Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram Dalam Mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Murottal Al-qur'an

Tingkat Stres	n	Median	Mean	Min-Max	p
Pretest	40	24,00	22,18	5 - 38	0,000
Posttest	40	16,00	15,13	3 - 27	

PEMBAHASAN

Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres

Berdasarkan hasil penelitian dari 40 responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 responden dengan persentase 75% dan sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 responden dengan persentase 25%.

Menurut Kountul, Kolibu and Korompis (2018) respon terhadap stres tergantung pada jenis kelamin. Siswa perempuan mungkin lebih rentan terhadap situasi stress, kondisi ini dikendalikan oleh hormone pendukung *oksitoksin* dan *estrogen* yang kadarnya sangat berbeda pada pria dan wanita. Standar stress sama tanpa memandang gender, namun wanita lebih rentan mengalami gangguan makan, gangguan tidur, perasaan bersalah, dan nafsu makan meningkat atau menurun. Wanita lebih rentan mengalami stress akibat pengaruh hormone estrogen. Pria tidak mudah menderita stress, padahal sumber stresnya banyak. Menurut peneliti, wanita cenderung berpikir lebih banyak dibandingkan pria sehingga lebih sering mengalami stress dibandingkan pria. Wanita cenderung overthinking dan mudah stres. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan nasihat dan pembinaan agar dapat diambil tindakan yang tepat terhadap penyebab stress.

Hubungan Usia dengan Stres

Menurut peneliti usia 20-24 tahun merupakan usia perkembangan dimana responden berada dalam transisi atau dalam tahap penyesuaian diri sehingga sangat sulit untuk mengatasi stress. Pada usia ini responden cenderung mengalami stress terutama ketika mahasiswa berhadapan dengan tugas akhir dalam perkuliahan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan pengarahan ataupun pembinaan agar dapat terbentuk pada coping yang baik dalam menghadapi sumber stress.

Hubungan Stres dengan Murottal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil penelitian terhadap stress dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Mataram Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram sesudah diberikan terapi murottal al-qur'an dapat dilihat pada tabel 6 bahwa sebagian besar responden mengalami kategori stress sedang sebanyak 38%, stress ringan sebanyak 25% , stress normal sebanyak 35% dan stress berat sebanyak 3%.

Menurut penelitian Rahmayani, Rohmatin, and Wulandara (2018) bahwa lantunan Al - Qur'an secara fisik yang mengandung unsur suara manusia merupakan alat penyembuhan yang efektif dan mudah didapat Suara yang dilantunkan Qori' dalam murottal Al - Qur'an dapat meningkatkan rasa rileks, menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernapasan, detak jantung dan aktivitas otak. Oleh karena itu, dalam hal ini pemberian murottal Al - Qur'an mempunyai efek menurunkan tingkat stress pada orang yang mendengarkannya (Putri et al. 2021).

Menurut hasil penelitian ditemukan penurunan nilai rata-rata (*mean*) tingkat stress sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal al-qur'an serta setelah *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan program SPSS didapatkan hasil negatif rank sebesar (40) dan positif rank (0) yang artinya 40 responden mengalami penurunan nilai tingkat stress dan nol menunjukkan tidak adanya penambahan/peningkatan nilai stress dari pretest ke posttest,

dengan rata rata penurunan (*Mean Rank*) sebesar 20,50, sum of rank sebesar 820. Berdasarkan nilai *Asymp Sig, (2-tailed)* $0,000 < \alpha = 0,05$ Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal al-qur'an dapat menurunkan stress mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Mataram Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram sehingga Ha diterima.

Hasil penelitian ini didukung oleh (Rhamadani et al. 2023) Lantunan Al-Quran secara fisik mengandung elemen suara manusia, dan suara manusia adalah alat penyembuhan yang luar biasa dan salah satu yang paling mudah didapat. Suara dapat mengurangi hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian orang dari ketakutan, kecemasan dan ketegangan, meningkatkan sistem kimiawi tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Rhamadani et al. 2023).

Berdasarkan data yang telah dijelaskan, peneliti berkeyakinan bahwa penurunan tingkat stress terjadi disebabkan karena pemberian terapi murottal al-qur'an. Dampak positif terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan tingkat stress karena terapi murottal al-qur'an diberikan secara langsung. Terapi murottal al-qur'an adalah terapi penyembuhan dan solusi penyakit fisik, mental dan sosial bagi umat islam. Secara ilmiah, mendengarkan, meningkatkan relaksasi, menghilangkan hambatan negatif fisik, mental, serta merangsang pelepasan hormone endorfin di otak sehingga meningkatkan mood dan daya ingat pikiran, mengalihkan pikiran negatif, menurunkan stress, kecemasan, depresi, dan menjadi pengobatan nonfarmakologi untuk melengkapi terapi yang sudah ada (Munir et al. 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stress mahasiswa D.III Keperawatan Mataram sebelum diberikan terapi Murottal Al-Qur'an tertinggi pada kategori stress berat sebanyak 45% dan terendah pada kategori stress sangat berat sebanyak 3% dan tingkat stress setelah diberikan terapi Murottal Al-Qur'an tertinggi pada kategori stress sedang sebanyak 38% dan terendah pada kategori stress berat sebanyak 3%

Ada pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap stress dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Mataram Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram ($p= 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I Made Sudarma et al. 2021. *Metode Penelitian Kesehatan*. eds. Ronald Watrionthos and Janner Simarmata. Bali: Yayasan Kita Menulis.
- Ambarwati, Pinilih and Astuti. 2019. 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19'.
- Anggraini, Yolanda Dwi Sukma. 2015. 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A'. *Skripsi Skites Muhammadiyah Samarinda*.
- Asih, Gusti Yuli, Hardani Widhiastuti, and Rusmala Dewi. 2018. *Stres Kerja*. 1 November. Semarang: Semarang University Press Jl. Soekano Hatta.
- Davidson. 2001. 'Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Reguler Dengan Mahasiswa Ekstensi Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UNSRAT Manado'.
- EN Syafitri, W Rochdiat, NLY Sukmawati. 2019. 'Kombinasi Terapi Afirmasi Dan Aromaterapi Melati Terhadap Masalah Psikososial Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Respati Yogyakarta'.
- Hawari. 2011. 'Gambaran Tingkat PTSD Guru Selama Masa Pembelajaran Online Learning'.
- Hidayat, A Aziz Alimul. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- kemenkes RI. 2018. 'Hasil Riset Kesehatan Dasar'.
- Kesehatan, Fakultas, Masyarakat Universitas, and Sam Ratulangi. 2018. 'Universitas Sam Ratulangi Manado Pendahuluan Menjadi Manusia Yang Beriman Dan Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa Dan Berakhlak Mulia , Sehat , Berilmu , Tersebut Seringkali Menjadi Beban Tambahan Selain Beban Akademik Bagi Konsentrasi , Permasalahan Dapa'. 7(5).
- Kountul, Yoga P, Febi K Kolibu, and Grace E C Korompis. 2018. 'Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado'. *Kesmas* 7(5): 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>.
- Kurniawati, Dian Aulia, Mateus Sakundarno Adi, and Rita Hadi Widyastuti. 2020. 'Tingkat Stres Lansia Dengan Penyakit Tidak Menular'. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(2): 123.
- Kurniawati, W, and R Setyaningsih. 2020. 'Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi'. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman* 5(3): 248–53.
- Lovibond, SH, & Lovibond. 1995. 'Skala Stres Kecemasan Depresi'.
- Media, Jurnal, and Komunikasi Ilmu. 2019. 'Jurnal Surya'. 11(03): 76–82.
- Moh. Muslim. 2015. 'Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses'.
- Munir, Nur Wahyuni et al. 2021. 'Pengaruh Terapi Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Di PSIK UMI Makassar 1'. 13(2).
- Munir, Nur Wahyuni, Najihah Najihah, and Trisulawati Lutia. 2021. 'Pengaruh Terapi Alquran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Di PSIK UMI Makassar'.

Health Information : Jurnal Penelitian 13(2).

- Notoadmodjo. 2005. 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi (Studi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang Tahun 2013'.
- Notoatmodjo. 2012. 'Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Stres Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Dalam Rsud Waled Cirebon'.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 4th ed. salemba medika.
- Purwati. 2012. 'Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas'.
- Putra, K. 2022. *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Di Poltekkes Kemenkes Mataram*.
- Putri, Nadia Ananda et al. 2021. 'Pengaruh Murottal Al- Qur ' an Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia The Effect of Murottal Qur ' an on Stress Level in Indonesian Islamic University Students Pendahuluan Universitas Negeri Provinsi Riau Berada Pada Kategori St'. *Jurnal Psikologi Islam* 8(2): 47–54.
- Rahmayani, Mutia Putri, Etin Rohmatin, and Qanita Wulandara. 2018. 'Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Abortus Di Rsud Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018'. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"Volume 4 No.02, Juli 2018* 4(02): 36–41.
- Rhamadani, Syukma et al. 2023. 'Penerapan Terapi Murottal Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Saat Penyusunan KTI Di Prodi D III Keperawatan Universitas Mulawarman Samarinda'. 2(2): 67–72.
- Smeltzer & Bare. 2008. 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda'.
- Stevie, Aquarista, and Pramudita Sukoco. 2014. 'Jurnal Tugas Akhir Hubungan'. 3(1): 1–10.
- Sugiono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sundara, Adinda Khansa et al. 2022. 'Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan'. 2(2): 78–84.
- Supriatik, and Tri Suci Dewiati. 2022. 'Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III Dalam Menghadapi Ujian Akhir Program Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Putra Abadi Langkat Stabat'. *Lebah* 16(1): 26–35.
- Wahyu Rachman. 2018. 'Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur'.
- Yunus, Edwina Sukmasari, Pandith A Arismunandar, and Dadang Rukanta. 2021. 'Scoping Review : Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa Scoping Review : The Effect of Listening to Murottal Al-Quran on the Stress Level of Adults'. 3(22): 110–16.