
**HUBUNGAN INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN DENGAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG SELAMA PANDEMI
COVID-19: STUDI CROSS SECTIONAL**

Baiq Dhea Afza Sulystia¹, Rochman Basuki², Wijayanti Fuad³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Semarang

Email: dheaafza6@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus penyakit virus Corona 2019 (COVID-19) sebagai pandemi global pada tanggal 30 Januari 2020. Virus ini pertama kali terdeteksi di Wuhan, Hubei, Tiongkok pada bulan Desember 2019, saat Indonesia memiliki 6.019.981 kasus. Penyakit ini sangat menular sehingga mendorong pemerintah Indonesia untuk menerapkan beberapa kebijakan, salah satunya di bidang pendidikan melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim yang pada Maret 2020 mengeluarkan surat edaran untuk mencegah penyebaran virus corona (COVID-19) di satuan pendidikan. melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) secara rutin. Selama pandemi, karantina adalah salah satu prediktor terbesar gejala gangguan stres akut. Selama kursus jarak jauh, rata-rata tingkat stres pelajar Indonesia adalah 55,1%. Membaca Alquran dapat menyebabkan terbentuknya gelombang delta di lobus frontal dan tengah otak kanan dan kiri. Lobus frontal adalah pusat kecerdasan umum dan organ yang bertanggung jawab mengatur emosi. Tujuan : Mengetahui hubungan intensitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang selama pandemi COVID-19 Metode Penelitian: Penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional ini menggunakan 121 responden di Fakultas Kedokteran Unimus. Variabel bebas adalah frekuensi dan durasi membaca Al-Qur'an dan variabel terikat adalah tingkat stres. Analisis data menggunakan chi-square Hasil penelitian: Ada hubungan antara intensitas (frekuensi dan durasi) membaca Al-Qur'an dengan tingkat stres dengan hasil uji chi-square 0,027 dan nilai p-value 0,05. Kesimpulan: Ada hubungan antara frekuensi dan durasi membaca Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Selama Pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Ada Hubungan Antara Frekuensi Dan Durasi Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Selama Pandemi Covid-19.

ABSTRACT

Background: The World Health Organization (WHO) declared the Corona virus disease 2019 (COVID-19) a global pandemic on January 30 2020. This virus was first detected in Wuhan, Hubei, China in December 2019, when Indonesia had 6,019,981 cases. This disease is so contagious that it has prompted the Indonesian government to implement several policies, one of which is in the education sector through the Minister of Education and Culture Nadiem

Makarim who in March 2020 issued a circular to prevent the spread of the corona virus (COVID-19) in educational units. carry out distance learning (PJJ) regularly. During the pandemic, quarantine was one of the biggest predictors of acute stress disorder symptoms. During distance courses, the average stress level of Indonesian students was 55.1%. Reading the Koran can cause the formation of delta waves in the right and left frontal and middle lobes of the brain. The frontal lobe is the center of general intelligence and the organ responsible for regulating emotions. Purpose: to determine the relationship between the intensity of reading the Qur'an and stres levels in students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Research Methods: This analytic study with a cross sectional approach used 121 respondents at the Faculty of Medicine, Unimus. The independent variable is the frequency and duration of reading the Quran and the dependent variable is stres level. Data analysis using chi-square Result: There is a relationship between the intensity (frequency and duration) of reading the Qur'an and stress levels with a chi-square test result of 0.027 and a p-value of 0.05. Conclusion: There is a relationship between the frequency and duration of reading the Qur'an on stres levels in students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Semarang during the Covid-19 Pandemic.

Keywords: *Frequency Of Reading Al-Qur'an, Duration Of Reading Al-Qur'an, Stres Level.*

PENDAHULUAN

Penyebaran Coronavirus disease 2019 ditetapkan oleh WHO sebagai pandemi global pada 30 Januari 2020.(Emanuel *et al.*, 2020) Virus pertama kali terjadi di China tepatnya di Wuhanpada Desember 2019. Kemudian, virus tersebut penyebarannya begitu cepat pada minggu-minggu berikutnya keseluruh wilayah China serta negara-negara lain diseluruh dunia. Dengan jumlah kasus hingga Kamis (7/4/2022) jam 11:20:59, total kejadian COVID-19 di penjuru dunia tercatat hingga 495.414.233 orang. Kasus di Indonesia mencapai 6.019. 981 kasus terinfeksi.(Emanuel *et al.*, 2020) sehingga memaksa pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan salah satunya dalam bidang pendidikan melalui Mendikbud Nadiem Makarim pada Maret 2020 dengan telah menerbitkan surat edaran untuk mencegah COVID-19 untuk melakukan PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) diseluruh instansi pendidikan sekaligus karantina.(‘Impact of Coronavirus Pandemic on Education’, 2020)

Karantina dimasa pandemi sebagai salah satunya prediktor terbaik gejala gangguan stress akut. Dampak psikologis negativenya meliputi kebingungan, gejala stress pasca-trauma, dan kemarahan karena masa karantina yang penuh tekanan dan berkepanjangan, sehingga menimbulkan ketakutan akan frustrasi, infeksi, kurangnya persediaan, stigma informasi, dan kerugian finansial.(Brooks *et al.*, 2020) Selain itu, pandemi COVID-19 dan dampaknya sudah menjadi beban yang menyebabkan stres bagi mahasiswa.(‘Impact of Coronavirus Pandemic on

Education', 2020) Rata-rata tingkat stres mahasiswa Indonesia ketika pembelajaran jarak jauh adalah 55,1%, sementara 66,3% yaitu mahasiswa di luar Indonesia. Rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa Indonesia tersebut adalah 40%, sementara siswa di luar Indonesia adalah 57,2%.(Fauziyyah, 2021) Telah banyak penelitian terhadap mahasiswa kedokteran yang mengungkapkan adanya stress sangat tinggi bilamana dibandingkan program studi non medis.(Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi *et al.*, 2019)

Berkaitan dengan stres, sebagaimana Dr. Al Qadhi telah membuktikan bahwa dengan penelitian beliau yang serius dan panjang di Rumah Sakit Besar Florida di Amerika Serikat, tindakan sederhana yaitu mendengarkan ayat al Qur'an, baik yang bisa berbicara bahasa Arab atau tidak, bisa mengalami perubahan psikologis yang signifikan.(Ghiasi and Keramat, 2018) Berkurangnya depresi, ketenangan jiwa, kesedihan, perlindungan dari segala jenis penyakit sebagai efek yang umum dirasakan oleh para responden yang menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan perangkat elektronik mutakhir untuk mengungkapkan tekanan darah, jantung, ketahanan kulit, serta ketahanan otot pada arus listrik. Sesuai eksperimennya, didapatkan kesimpulan bahwasanya bacaan Al-Quran berkaitan dengan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.(Ghiffari, 2021)

Sementara itu, pada tahun 1984 dalam laporan Konferensi Kedokteran Islam Amerika Utara, diungkapkan bahwasanya Al-Quran terbukti sanggup memberikan ketenangan hingga untuk pendengarnya hingga 97%.(Mukarramah., 2016) Hasil eksperimen ini semakin didukung dengan penelitian yang dipublikasi di Boston dengan subjek penelitian 5 orang sukarelawan yang mencakup tiga laki-laki dan dua perempuan. Kelima relawan itu tidak paham sama sekali bahasa Arab dan tidak diberitahukan bahwasanya yang akan mereka dengar ialah Al-Qur'an. Pengkajian dilaksanakan 210 kali yang dibagi menjadi dua bagian, yaitu pembacaan Al-Qur'an secara tartil serta pembacaan bahasa Arab selain bagian Al-Quran. Berkesimpulan bahwasanya ketenangan yang dirasakan responden hingga 65% saat mendengar bacaan ayat-ayat Al-Qur'an serta yang mendapat ketenangan saat mendengarkannya sebatas 35%.(Ghiasi and Keramat, 2018) Sesuai dengan firmanNya Allah: "Dan ketika Al-Qur'an dibacakan, maka dengarkan dengan sebaik mungkin serta perhatikanlah dengan tenang supaya kamu memperoleh rahmat (Al-Qur'an 7:204)".

Terapi mempergunakan Al-Qur'an berdampak positif terhadap aspek psikologis seperti impuls suara yang disalurkan kedalam tubuh serta memberikan pengaruh pada sel-sel tubuh.

Suara tersebut melalui telinga diteruskan oleh sistem saraf pusat dan selanjutnya ditranmisikan ke seluruh organ tubuh.(Nugroho and Kusrohmaniah, 2019) Selain itu, sistem limbik dan saraf vagus mempermudah pengontrolan denyut nadi, pernapasan, dan mengendalikan emosi. Terapi membaca Al-Qur'an bisa menginduksi gelombang delta di area tengah, frontal kanan dan kiri otak. Area frontal merupakan pusat kecerdasan umum dan organ yang mengatur emosi.(Karimah, Kusumawati and Kakanita Hermasari, no date)

Sebagaimana dijelaskan di atas, penulis termotivasi menangkat penelitian mengenai hubungan intensitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang selama pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Ini adalah penelitian *analitik observasional* yang memanfaatkan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2023 di Fakultas Kedokteran Unimus, Jl. Kedungmundu No.18, Kedungmundu, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah sebanyak 121 responden Angkatan 2019 dengan teknik simple random sampling. Data diambil melalui kuesioner yang menyangkut intensitas membaca Al-qur'an dengan tingkat stress. Uji *Chi Square* dimanfaatkan untuk analisis data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Analisis univariat frekuensi membaca Al-Qur'an

	Frequency	Percent
Tidak pernah	20	16.5
Kadang-kadang	90	74.4
Cukup sering	11	9.1
Total	121	100.0

Berdasarkan tabel 1. hasil yang di peroleh terdapat 121 responden, sebanyak 20 responden (16,5%) tidak pernah membaca Al-Qur'an, 90 responden (74,4%) kadang-kadang membaca Al-Qur'an dan sebanyak 11 responden (9,1%) cukup sering membaca Al-Qur'an.

Tabel 2. Analisis univariat Durasi Membaca Al-Qur'an

	Frequency	Percent
Lama	10	8.3
Cukup lama	97	80.2
Singkat	14	11.6
Total	121	100.0

Mengacu pada data tersebut, hasil yang di peroleh terdapat 10 responden (8,3%) membaca Al-Qur'an dengan durasi yang lama, 97 responden (80,2%) cukup lama dan 14 responden (11,6%) membaca Al-Qur'an dalam durasi yang singkat.

Tabel 3. Tingkat Stres

	Frequency	Percent
Normal	30	24.8
Ringan	10	8.3
Sedang	79	65.3
Parah	2	1.7
Total	121	100.0

Berdasarkan tabel 3. hasil yang di peroleh terdapat 121 responden, sebanyak 30 responden (24,8%) memiliki tingkat stres yang normal, 10 responden (8,3%) memiliki tingkat stress ringan, 79 responden (65,3%) mempunyai tingkat stress sedang serta dengan tingkat stres yang parah yaitu sejumlah 2 responden (1,7%).

Tabel 4. Analisis bivariat frekuensi membaca Al-Qur'an dan tingkat stres

Tingkat Stres	Total	<i>P-Value</i> (Uji <i>Chi-Square</i>)
---------------	-------	--

		Norm al	Ringan	Sedang	Parah		
Frekuensi	Tidak	8	4	10	1	23	
Membaca	pernah						
Al-Qur'an	Kadang- kadang	18	6	63	0	87	
	Cukup sering	4	0	6	1	11	
Total		30	10	79	2	121	0.027

Keterangan : * $p < 0,05$

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data frekuensi bahwasanya mayoritas berkategori kadang-kadang sebanyak 18 dengan tingkat stres sedang. Kemudian menurut data hasil uji *chi-square* diperoleh data yaitu 0.027 dimana hasil menunjukkan *p-value* $0.027 < 0.05$ atau frekuensi membaca Al- Qur'an berhubungan terhadap tingkat stres pada mahasiswa FK UNIMUS selama Pandemi Covid-19.

Tabel 5. Analisis bivariat durasi membaca Al-Qur'an dan tingkat stres

		Tingkat Stres				Tota l	<i>P-Value</i> (Uji <i>Chi-Square</i>)
		Norma l	Ringan	Sedan g	Para h		
Durasi Membaca Al-Qur'an	Lama	7	1	2	0	10	
	Cukup lama	22	9	64	2	97	
	Singkat	1	0	13	0	14	
Total		30	10	79	2	121	0.010

Keterangan : * $p < 0,05$

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data durasi bahwasanya mayoritas pada kategori cukup lama sebanyak 22 dengan tingkat stres sedang. Kemudian menurut data hasil uji *chi-square* diperoleh data yaitu 0.010 dimana hasil yang didapatkan *p-value* $0.010 < 0.05$, atau memiliki arti durasi membaca Al- Qur'an berhubungan terhadap tingkat stres pada mahasiswa FK UNIMUS Selama Pandemi Covid-19.

Pembahasan

1. Hubungan frekuensi membaca Al-Qur'an dan tingkat stress

Berdasarkan tabel 4 diperoleh data bahwasanya mayoritas pada kategori kadang-kadang sebanyak 18 dengan tingkat stres sedang. Kemudian menurut data hasil uji *chi-square* diperoleh data yaitu 0.027 dimana hasil menunjukkan *p-value* $0.027 < 0.05$ atau memiliki arti frekuensi membaca Al- Qur'an berhubungan signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa FK UNIMUS selama pandemi Covid-19.

Hasil ini selaras dengan hasil penelitiannya Karimah.(Karimah, Kusumawati and Kakanita Hermasari, no date) di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Berkesimpulan bahwasanya melaksanakan kegiatan spiritual pribadi seperti membaca Al-Quran, berdoa, sholat dan mendekatkan diri kepada Allah dapat mengurangi stres. Sebagaimana keyakinan dan pengalaman mahasiswa, membaca Al-Quran dapat mengurangi stres. Hal ini terbukti saat melewati masa pandemi dalam menghadapi ujian dan perkuliahan. Dalam penelitian ini juga ketemuan bahwasanya responden membaca Al-Quran dengan frekuensi yang berbeda-beda, namun mayoritas responden memiliki kebiasaan membaca Al-Quran setiap minggunya.

Oleh karena itu, membaca Al-Quran bisa dijadikan sebagai metode relaksasi atau pengobatan mandiri yang mudah, aman dan murah untuk meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan stress dalam keseharian hidup. Penelitian ini dilaksanakan pada subyek tanpa penyakit medis atau psikologis. Banyak penelitian juga memperkuat hasil penelitian ini. Oleh karena itu, membaca Al-Quran terbukti berhubungan dengan perubahan tingkat stress dengan mentransmisikan efek terapeutik dengan bentuj perasaan rileks, tenang, dan nyaman (Nugroho and Kusrohmaniah, 2019).

2. Hubungan durasi membaca Al-Qur'an dan tingkat stress

Berdasarkan tabel 4. diperoleh data bahwasanya mayoritas pada kategori cukup lama sebanyak 22 dengan tingkat stres sedang. Kemudian menurut data hasil uji *chi-square* diperoleh data yaitu 0.010 dimana hasil yang didapatkan *p-value* $0.010 < 0.05$ atau memiliki arti durasi membaca Al- Qur'an berhubungan signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa FK UNIMUS selama Pandemi Covid-19.

Hasil ini selaras akan pemaparan Ghiffari.(Ghiffari, 2021) yang mengungkapkan bahwasanya tingkat stress mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada program pendidikan lainnya. Mahasiswa diharuskan mampu mengontrol tingkat stresnya agar dapat berprestasi dengan baik. berkesimpulan antara waktu membaca Al-Qur'an dengan tingkat stress ditemukan hubungan. Kemudian Mukarramah.(Mukarramah., 2016) menjelaskan juga bahwa Program meditasi pikiran untuk terapis dan penyedia layanan kesehatan mengurangi tingkat stres dan membaca Al-Qur'an oleh muslim dapat memperoleh ketenangan sehingga umat Islam dalam mengatasi masalah dan kondisi stres adalah membaca ayat Al-Qur'an yang memiliki pengaruh signifikan positif mengenai perubahan fisiologis dan psikologis bila dilaksanakan setiap hari secara teratur dan terus menerus serta efek pada membaca ayat-ayat Al-Qur'an dipengaruhi durasinya.

3. Hubungan Intensitas (frekuensi dan durasi) membaca Al-Qur'an dan tingkat stres

Bagi ummat Islam, membaca Al-Quran menjadi salah satunya ibadah untuk mengingat Allah. Ibadah, berdoa dan membaca Al-Quran merupakan pilihan yang baik guna memulihkan penyakit mental seperti stres dan memperbaiki kualitas hidup.(Ghiasi and Keramat, 2018) Membaca Al-Qur'an mampu meningkatkan ketahanan daya tahan tubuh dan merangsang penurunan hormone kortisol yang menjadi penyebab stres. Terapi Al-Quran mendukung proses pemulihan penderita COVID-19 dengan potensi mengurangi hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin, memberikan efek menenangkan/relaksasi, menurunkan stres pada manusia, memulihkan sel otak yang rusak, memberikan efek positif dan bermanfaat menyelesaikan masalah fisik, mental dan emosional dengan membaca Al-Quran berulang kali dan rutin setiap hari.

Membaca Al-Quran sebagai terapi spiritual yang memberikan efek penyembuhan bagi siapa pun yang membacanya.(Ghiffari, 2021) Terapi membaca Alquran meliputi terapi yang melibatkan pengucapan dan rangsangan pendengaran melalui bacaan ayat Al Qur'an. Stimulasi

suara ini ada pada fungsi otak yang mengelola emosional lewat sistem limbik dan saraf vagus. (Ghiffari, 2021) Terjadinya stimulasi melalui pengucapan, dengan membaca ayat suci Al-Quran menstimulasi meningkatnya pembentukan endorfin pada sistem kendali desenden. Peningkatan ini mengakibatkan otot-otot menjadi rileks. Membaca Al-Quran akan merangsang sistem hipotalamus guna menghasilkan neuropeptida sehingga menyebabkan menurunnya hormon epinefrin, kortisol, dopamin, dan norepinefrin yang berdampak pada timbulnya rasa nyaman, bahagia, dan mengurangi stres pada tubuh seseorang. (Mukarramah., 2016)

Terapi dengan mempergunakan Al-Qur'an menghadirkan dampak positif pada aspek psikologis seperti impuls suara yang disalurkan dalam tubuh serta mempengaruhi sel-sel tubuh. (Mukarramah., 2016) Suara tersebut melalui telinga diteruskan oleh sistem saraf pusat dan selanjutnya ditransmisikan ke seluruh organ tubuh. Selain itu, sistem limbik dan saraf vagus mempermudah pengontrolan denyut nadi, pernapasan, dan mengendalikan emosi. Terapi membaca Al-Qur'an bisa menginduksi gelombang delta di daerah frontal dan tengah otak kiri serta kanan. Daerah frontalnya adalah pusat intelektual umum dan pengatur emosi, membaca Al-Qur'an menghasilkan efek terapeutik. (Triastuti and Dewi, 2018)

Perangsangan auditori ketika membaca Al-Quran mempunyai efek meningkatkan pembentukan endorfin pada sistem kendali desenden dan menyebabkan relaksasi otot. Landasan teori Opiate endogenous juga dapat dipergunakan, yang menyatakan bahwa reseptor opiate di otak dan spinal cord mengidentifikasi lokasi saraf pusat mengistirahatkannya endorfin dan enkephalin. (Lopresti, 2020) Pelepasan opiate endogen ini dapat distimulasi dengan rangsangan. Reseptor opiate ini terletak di ujung saraf sensorik perifer. Sehingga, ketika membaca Al-Quran, otak akan memproduksi bahan kimia yang dinamakan neuropeptida. Molekul-molekul tersebut akan terhubung dengan reseptor didalam tubuh dan mengirimkan umpan balik berupa kesenangan atau kenyamanan yang dapat menurunkan tingkat stres. (Triastuti and Dewi, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Ada hubungan antara frekuensi membaca Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNIMUS Selama Pandemi Covid-19 Tahun 2020-2021.
2. Ada hubungan antara durasi membaca Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNIMUS Selama Pandemi Covid-19 Tahun 2020-2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Brooks, S.K. *et al.* (2020) 'The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence', *The Lancet*. Lancet Publishing Group, pp. 912–920. Available at: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Emanuel, E.J. *et al.* (2020) *Fair Allocation of Scarce Medical Resources in the Time of Covid-19, n engl j med*.
- Fauziyyah, R., dkk (2021) 'Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stress dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi Covid-19', *Bikfokes*, pp. 113–23.
- Ghiasi, A. and Keramat, A. (2018) 'The effect of listening to holy quran recitation on anxiety: A systematic review', *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. Wolters Kluwer Medknow Publications, pp. 411–420. Available at: https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17.
- Ghiffari, A., M.S., & A.M.A. (2021) 'The Duration of Reading the Qur'an with the Stres Levels in Medical Faculty Students in Palembang. ', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, pp. 26–30. 'Impact of Coronavirus Pandemic on Education' (2020) *Journal of Education and Practice* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.7176/jep/11-13-12>.
- Karimah, S., Kusumawati, R. and Kakanita Hermasari, B. *Studi Kualitatif Hubungan Intensitas Membaca Alquran dengan Kecemasan Mahasiswa saat Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD)*.
- Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi, M. *et al.* (2019) *Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada, Jurnal Kesehatan Andalas*. Available at: <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Lopresti, A.L. (2020) 'The Effects of Psychological and Environmental Stress on Micronutrient Concentrations in the Body: A Review of the Evidence', *Advances in Nutrition*. Oxford University Press, pp. 103–112. Available at: <https://doi.org/10.1093/advances/nmz082>.
- Mukarramah. (2016) 'Hubungan Aktifitas Fisik dan Intensitas membaca Al-Qur'an Terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia', *Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan UIN Alauddin*, p. 61.

- Nugroho, A.Z.W. and Kusrohmaniah, S. (2019) 'Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta', *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), p. 108. Available at: <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>.
- Triastuti, N.J. and Dewi, I.K. (2018) 'The relationship between listening to religious music and reading al-Qur'an to anxiety levels of medical students', *International Journal of Research in Medical Sciences*, 7(1), p. 125. Available at: <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20185366>.