



Online: <https://bit.ly/OJSIbnuNafis>

JurnalKedokteranIbnuNafis

ISSN 2252-6870 (Print) | ISSN 2613-9359 (Online)



Artikel Penelitian

## **PENGARUH IRAMA KLASIK DAN BACAAN AL-QUR'AN TERHADAP STRES DALAM Pengerjaan Skripsi Mahasiswa FK-UISU**

### ***THE EFFECT OF CLASSICAL MUSIC AND READING AL-QUR'AN ON STRESS IN THE THESIS OF FK-UISU STUDENTS***

***Wan Muhammad Ismail***

*Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia*

#### **Histori Artikel**

Diterima:  
28 April 2020

Revisi:  
25 Mei 2020

Terbit:  
1 Juni 2020

#### **Kata Kunci**

Pengetahuan, Terapi Irama Klasik, Terapi Bacaan Al-qur'an, Stres.

#### **Korespondensi**

Telp. 08126401364

Email:  
[dr.eenk835@gmail.com](mailto:dr.eenk835@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres dapat diatasi dengan terapi irama klasik dan bacaan al-qur'an. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat pengetahuan stress dan perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi irama klasik dan bacaan al-qur'an serta mengetahui terapi yang lebih berpengaruh dalam hal mengurangi tingkat stres. Penelitian ini bersifat deskriptik analitik dengan desain penelitian *quasi experiment*. Jumlah sampel sebanyak 36 orang terdiri dari 18 orang kelompok terapi irama klasik dan 18 orang kelompok terapi bacaan al-qur'an. Hasil uji statistik beda pengaruh menunjukkan nilai  $\text{sig.}(p) = 0,042$  ( $p < 0,05$ ) berdasarkan hasil tersebut maka terdapat perbedaan bermakna antara terapi irama klasik dan terapi bacaan al-qur'an terhadap penurunan tingkat stres. Terapi bacaan al-qur'an lebih berpengaruh dalam mengurangi tingkat stres dibandingkan terapi irama klasik

#### **ABSTRACT**

*Stress is a disorder of the body and mind caused by the changes and demands of life. Stress can be overcome with classical rhythm therapy and recitation of the Koran. This study aims to determine the level of knowledge of stress and the difference in stress levels before and after classical rhythm therapy and reading the Koran and to find out which therapy is more influential in terms of reducing stress levels. This research is descriptive analytical with a quasi-experimental design. The number of samples was 36 people consisting of 18 people in the classical rhythm therapy group and 18 in the quran reading therapy group. The results of the statistical test of different effects showed the value of  $\text{sig.}(p) = 0.042$  ( $p < 0.05$ ) based on these results, there was a significant difference between classical rhythm therapy and al-Qur'an reading therapy on reducing stress levels. Al-Quran reading therapy is more influential in terms of reducing stress levels than classical rhythm therapy*

## PENDAHULUAN

Stres adalah respon tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Defenisi stress lainnya adalah perubahan dan tuntutan kehidupan yang menyebabkan gangguan pada tubuh dan pikiran hal ini yang dipengaruhi oleh factor lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.<sup>1</sup>

Biasanya stres melibatkan masalah kejiwaan bukan karena penyakit fisik seseorang. Selanjutnya stres menyebabkan masalah penyakit menyerang fisik, sebagai akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat stres menyerang. Banyak hal bisa memicu munculnya stres, seperti kekhawatiran, perasaan jiwa yang kesal, kelelahan, frustrasi, perasaan jiwa tertekan, kesedihan yang terlalu mendalam, pekerjaan yang berlebihan, keadaan *Pre Menstrual Syndrome* (PMS), terlalu berlebihan fokus pada sesuatu, kebingungan, berduka cita, dan juga rasa takut yang terus-menerus.<sup>2</sup> Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional (kecemasan, stres, dan depresi) penduduk Indonesia pada usia 15 tahun ke atas sebesar 6,0 persen, sedangkan pada penduduk Sumatera Utara tingkat kejadian gangguan mental emosional (kecemasan, stres, dan depresi) pada usia 15 tahun keatas sebesar 4,9

persen, dan pada Kota Medan tingkat kejadian gangguan mental emosional (kecemasan, stres, dan depresi) pada usia 15 tahun keatas sebesar 3,7 persen.<sup>3</sup>

Stres dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya terjadi pada mahasiswa.<sup>4</sup> Seperti halnya pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi seperti masalah sulitnya mencari literatur, tidak terbiasa menulis ditulisan ilmiah, masalah dana, masalah kurang terbiasa dengan sistem kerja yang dan pengaturan waktu yang demikian ketat, dan masalah sulitnya mengembangkan komunikasi dengan pembimbing secara konstruktif.<sup>5</sup>

Secara psikologis, musik juga dapat membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, serta meningkatkan memori. Dengan demikian, terapi musik juga diharapkan dapat membantu mengatasi stres, mencegah penyakit dan meringankan rasa sakit.<sup>6</sup> Salah satu jenis terapi musik yang paling sering digunakan adalah terapi irama klasik. Terapi irama klasik adalah upaya dalam meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan suatu stimulasi nada atau suara yang mengandung irama, lagu, dan keharmonisan yang merupakan suatu ciptaan sastra zaman kuno yang bernilai tinggi yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, bentuk dan gaya yang disusun sedemikian rupa sehingga tercipta musik

yang memberi manfaat untuk kesehatan jasmani dan rohani.<sup>7</sup>

Selain terapi musik, terapi bacaan al-Qur'an juga bisa dijadikan referensi dalam hal mengurangi stres dan kekhawatiran tinggi. Pada tahun 2010 dilakukan penelitian oleh tim dari Laboratorium Fisika Instrumentasi menunjukkan suara bacaan Al-Qur'an memiliki tingkat relaksasi paling baik dibanding irama klasik atau musik relaksasi lainnya. Hal ini dibuktikan melalui penelitian yang terhadap anak dan remaja usia sekolah di kab Bandung. Didapatkan hasil yang menunjukkan daya tahan anak terhadap stres jauh lebih kuat jika dilihat dari rekaman gelombang otaknya.<sup>8</sup>

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan metode *quasi experiment* pre and posttest. Peneliti melakukan penelitian pada Desember tahun 2017 di FK UISU jalan sisingamangaraja 2A Medan Kota. Teknik *Purposive Sampling* di gunakan dalam mengambil sample dan menggunakan rumus federer berjumlah 36 mahasiswa FK UISU Angkatan 2013 yang memenuhi kriteria khusus yang dibuat peneliti

Instrument peneliti adalah kuesioner tingkat pengetahuan mencakup 20 pertanyaan serta kuisisioner tingkat stress dengan 20 pertanyaan

Peneliti menerima surat izin penelitian dari KEPK FK-UISU. Instrumen penelitian terdiri dari lembar persetujuan (*informed consent*) dan kuisisioner tingkat pengetahuan dan tingkat stress yang diadopsi dari kuesioner telah dimodifikasi untuk menilai tingkat stress.<sup>9</sup> Peneliti melakukan intervensi selama 2 minggu pada kelompok I melakukan terapi irama klasik menggunakan mp3 *smartphone* dan Kelompok II melakukan terapi bacaan al-Qur'an menggunakan mp3 *smartphone*

## HASIL

### Analisa Univariat

#### Gambaran Tingkat Pengetahuan Stres

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik	13	36,1
2	Cukup	20	55,5
3	Kurang	3	8,3
Total		36	100

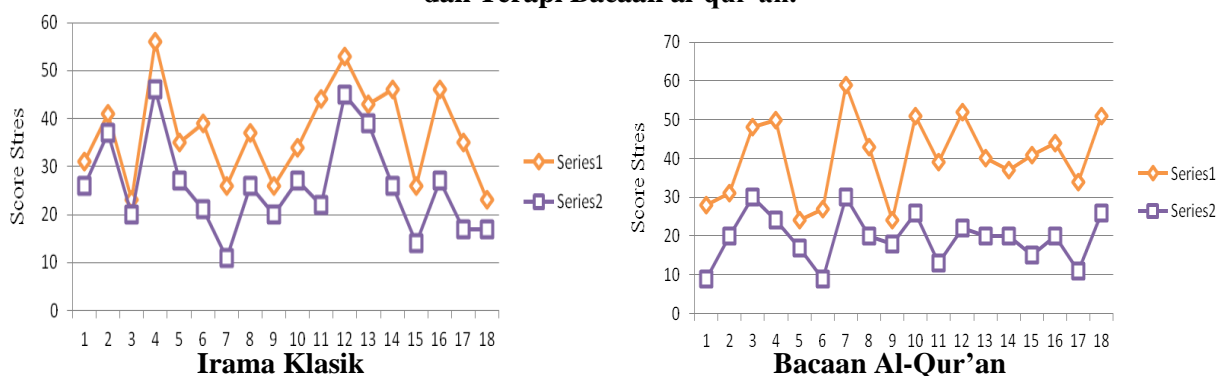
Berdasarkan tabel tingkat pengetahuan baik berjumlah 13 orang (36,1%) dan pengetahuan yang cukup berjumlah 20 (55,5%) dan pengetahuan kurang 3 orang (8,3%)

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa/i yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran UISU Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Irama Klasik dan Terapi Bacaan al-qur'an.**

No	Tingkat Stres	Irama klasik				Bacaan al-qur'an			
		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Stres Ringan	2	11,1	8	44,4	2	11,1	14	77,8
2	Stres Sedang	14	77,8	10	55,6	15	83,3	4	22,2
3	Stres Berat	2	11,1	-	-	1	5,6	-	-
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas tentang distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran UISU sebelum dilakukan terapi irama klasik (*pretest*) berjumlah 2 orang (11,1%) mengalami stres kategori berat, 14 orang (77,8%) mengalami stres kategori sedang, dan 2 orang (11,1%) mengalami stres kategori ringan sesudah mendapatkan terapi irama klasik (*posttest*) responden mengalami penurunan tingkat stres, berjumlah 10 orang (55,6%) mengalami stres kategori sedang, dan berjumlah 8 orang (44,4%) mengalami stres kategori ringan. Sedangkan pada terapi bacaan al-qur'an (*pretest*) berjumlah 1 orang (5,6%) mengalami stres kategori berat, 15 orang (83,3%) mengalami stres kategori sedang, dan berjumlah 2 orang (11,1%) mengalami stres kategori ringan sesudah mendapatkan terapi bacaan al-qur'an (*posttest*) responden mengalami penurunan tingkat stres, berjumlah 4 orang (22,2%) mengalami stres kategori sedang, dan berjumlah 14 orang (77,8%) mengalami stres kategori ringan.

**Grafik 1 dan 2 Tingkat Stres Sebelum terapi dan Sesudah dilaksanakan Terapi Irama klasik dan Terapi Bacaan al-qur'an.**



Berdasarkan grafik dapat dilihat tingkat stres sebelum terapi dan sesudah dilaksanakan terapi irama klasik dan terapi bacaan al-qur'an mengalami pengurangan tingkat stres sesudah dilaksanakannya terapi.

## Analisis Bivariat

Dilakukan uji normalitas dan didapatkan bahwa data tidak terdistribusi normal  $p = 0,031$  &  $0,014$  ( $< 0,05$ ) , maka pengujian data dilakukan dengan uji statistik uji *Wilcoxon Matched-Pairs Signed Rank Test* digunakan untuk membandingkan tingkat stres mahasiswa FK UISU yang mengerjakan skripsi sebelum dan sesudah diberikan terapi. Kemudian dilakukan uji statistik *Mann whitney u test* pada kelompok intervensi irama klasik dengan kelompok intervensi bacaan al-qur'an.

### 1. Uji Perbandingan *Wilcoxon Matched-Pairs Signed Rank Test*. Terhadap Kelompok Terapi Irama klasik dan Kelompok Terapi Bacaan al-qur'an.

Hasil uji statistik *Wilcoxon Matched-Pairs Signed Rank Test* (berpasangan) terhadap kelompok terapi irama klasik diperoleh nilai signifikansi ( $p$ )  $0,000$  yang artinya kecil dari  $\alpha = 0,05$  berdasarkan hasil tersebut terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum terapi dan sesudah dilakukan terapi irama klasik. Dan pada kelompok terapi bacaan al-qur'an diperoleh nilai signifikansi ( $p$ )  $0,000$  yang artinya kecil dari  $\alpha = 0,05$  berdasarkan hasil tersebut juga terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi bacaan al-qur'an. Dengan demikian, menunjukkan bahwa terapi irama klasik dan terapi bacaan al-qur'an memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa/i Fakultas Kedokteran UISU yang sedang mengerjakan skripsi. Dapat dilihat pada tabel dibawah.

**Tabel Hasil Uji *Wilcoxon Matched-Pairs Signed Rank Test* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa/i yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran UISU Sebelum dan Sesudah Terapi Irama klasik dan Terapi Bacaan al-qur'an.**

Kelompok		Min- Max	Selisih Rata-rata	Z	Sig. (2-tailed)	Keputusan
Irama klasik	Pre Test	23 – 56				
	Post Test	11 – 46	10,89	-3,725	0,000	$H_0 =$ ditolak
Bacaan Al-qur'an	Pre Test	24 – 59				
	Post Test	9 – 30	20,73	-3,727	0,000	$H_0 =$ ditolak

### 2. Uji Beda Pengaruh Terapi Irama klasik Dan Terapi Bacaan al-qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Stres.

Berdasarkan hasil uji beda pengaruh Terapi Irama klasik dan Terapi Bacaan al-qur'an terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran UISU yang menggunakan uji statistik *Mann whitney u test* diperoleh nilai signifikansi ( $p$ )  $0,042$  yang artinya lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  berdasarkan hasil tersebut maka terdapat perbedaan

signifikan antara Terapi Irama klasik dan Terapi Bacaan al-qur'an. Dilihat dari selisih nilai rata-rata dari *pretest* dan *posttest* yang lebih tinggi pada terapi bacaan al-qur'an menunjukkan bahwa terapi bacaan al-qur'an lebih berpengaruh terhadap pengurangan tingkat stres pada mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran UISU. Dapat dilihat pada tabel dibawah.

**Tabel Hasil Uji Beda Pengaruh Terapi Irama klasik dan Terapi Bacaan Al-Qur'an Terhadap Pengurangan Tingkat Stres Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran UISU**

Kelompok	Mean	Selisih Rata-rata	Z	Sig. (2-tailed)	Keputusan
Irama klasik	22,06	10,89			
Bacaan Al-Qur'an	14,94	20,73	-2,036	0,042	H <sub>0</sub> = ditolak

## DISKUSI

### Tingkat pengetahuan

Penelitian ini didapatkan yang terbanyak tingkat pengetahuan cukup sebesar 20 orang (55,5%) sesuai penelitian tahun 2021 pada siswa SMU tentang gambaran pengetahuan stress akademik di Nias Utara didapatkan pengetahuan cukup sebanyak 34 orang (44%)<sup>10</sup> Keadaan ini dikarenakan karena mahasiswa sudah banyak memahami dari berbagai informasi media cetak dan elektronik tentang pemahaman stress serta tingkat pendidikan tinggi yang dimiliki mahasiswa kedokteran.

### Pengaruh Terapi Irama klasik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat hasil uji *Wilcoxon Matched-Pairs Signed Rank Test*.didapatkan nilai  $P = 0,000 (< 0,05)$  , maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi irama klasik terhadap

tingkat stres pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran UISU yang sedang mengerjakan skripsi. Penurunan tingkat stres ini disebabkan karena pemberian terapi irama klasik sehingga menurunkan hormon stres yaitu hormon adrenokortikotropik (ACTH).<sup>11</sup>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian tahun 2011 tentang Efektivitas Intervensi Terapi Irama klasik Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa di Semarang, menyimpulkan irama klasik memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa dalam tahap penyusunan skripsi.<sup>11</sup>

Penelitian ini juga sejalan tahun 2014 pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh irama Mozart terhadap penurunan tingkat stres pada ibu yang sedang merawat bayi.<sup>12</sup>

## **Pengaruh Terapi Bacaan al-qur'an Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dari hasil uji *Wilcoxon Matched-Pairs Signed Rank Test*. Didapatkan nilai  $P = 0,000 (< 0,05)$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi bacaan al-qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran UISU yang sedang mengerjakan skripsi.

Penurunan atau pengurangan tingkat stres ini disebabkan karena bacaan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, yang dinilai sebagai instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara manusia menyebabkan hormon-hormon stress berkurang, mengaktifkan hormon endorfin dari dalam tubuh secara alami, meningkatkan perasaan tenang, dan memindahkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem metabolisme tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat frekuensi pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.<sup>13</sup>

Penelitian ini mirip dengan penelitian tahun 2015 dengan hasil adanya pengaruh terapi ayat Al-Qur'an terhadap

ansietas pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di STIKes Ceria Buana tahun 2015.<sup>14</sup>

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian tahun 2016 dengan hasil ada pengaruh efektifitas terapi bacaan al-qur'an untuk mengurangi kecemasan pada ibu melahirkan dengan seksio sesarea setelah dilakukan intervensi.<sup>15</sup>

## **Perbedaan Pengaruh Terapi Irama klasik dengan Bacaan al-qur'an Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa**

Didapatkan selisih nilai rata-rata dari *pretest* dan *posttest* pada kelompok terapi irama klasik 10,89 dan pada kelompok terapi bacaan al-qur'an 20,73. Hasil uji statistik *Mann whitney u test* diperoleh nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,042 yang artinya lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  berdasarkan hasil tersebut maka disimpulkan terdapat perbedaan signifikan antara Terapi Irama klasik dan Terapi Bacaan al-qur'an. Dilihat dari selisih nilai rata-rata dari *pretest* dan *posttest* yang lebih tinggi pada terapi bacaan al-qur'an menunjukkan bahwa terapi bacaan al-qur'an lebih berpengaruh terhadap pengurangan tingkat stres pada mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi

Dari hasil data disimpulkan ternyata lebih efektif menggunakan bacaan alquran dibandingkan terapi irama klasik, karena Terapi murotal memiliki bentuk atau cara yang sangat diperlukan dalam mengatasi

stres, yakni kemampuannya dalam membentuk koping baru untuk mengatasi depresi. Sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa terapi murottal mempunyai dua hal penting pertama memiliki irama dengan lantunan yang indah dan juga secara psikologis dapat membentuk motivasi dan menumbuhkan semangat dalam menghadapi berbagai masalah yang sedang dihadapi.<sup>16</sup>

Penurunan tingkat stres pada terapi bacaan al-qur'an juga dapat terjadi karena dengan bacaan al-qur'an maka kualitas kesadaran dan kedekatan seseorang terhadap Tuhan nya akan meningkat, baik orang tersebut memahami makna Al-Qur'an atau tidak. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan dan keikhlasan kepada Allah SWT, dalam keadaan ini otak berada pada gelombang alpha. Gelombang alpha merupakan gelombang aliran listrik otak pada frekuensi 7-14 Hz. Hal ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan dapat menyingkirkan stres. Dalam posisi istirahat otak dapat berpikir dengan jernih dan dapat melakukan konsentrasi terpusat tentang adanya Tuhan, akan terbentuk koping atau harapan positif pada pasien.<sup>17</sup>

Hasil dari penelitian ini mirip dengan penelitian yang dilakukan tahun 2015 tentang Pengaruh Terapi Irama klasik dan Bacaan al-qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia. Pada hasil penelitiannya didapatkan nilai P dari uji

Mann Whitney adalah sebesar 0,035 menyimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan, pemberian terapi murottal lebih efektif mengurangi tingkat depresi dibandingkan dengan terapi irama klasik.<sup>18</sup>

Penelitian lain juga pada tahun 2012 dengan hasil penelitiannya nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,946 ( $p = 0,000 < 0,05$ ) terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan antara sesudah mendapat terapi musik dan murottal dan pemberian terapi murottal lebih berpengaruh mengurangi tingkat kecemasan pasien dibandingkan dengan terapi musik.<sup>15</sup>

## KESIMPULAN

Adanya pengaruh terapi irama klasik dan terapi bacaan al-qur'an terhadap pengurangan tingkat stres. Dan Terapi bacaan al-qur'an lebih berpengaruh terhadap pengurangan tingkat stres dibandingkan terapi irama klasik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Jaya, K. 2015. *Keperawatan Jiwa*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara
2. Mumpuni, Y., dan Wulandari, A. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Andi.
3. Departemen Kesehatan. 2013. *Riskesdas Dalam Angka Provinsi Sumatera Utara Tahun 2013*. Diperoleh dari:  
<http://terbitan.litbang.depkes.go.id/penelitian/index.php/blp/catalog/download/>



- [157/176/369-1](#) . akses pada tanggal: 25 Mei 2017.
4. Primadita, A. 2012. “*Efektifitas Intervensi Terapi Irama klasik Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang*” Semarang: Universitas Diponegoro.
  5. Darmono, dan Hasan, M. 2002. *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Malang: Grasindo.
  6. Djohan. 2006. *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress
  7. Murtisari, Y., Ismonah, dan Supriyadi. 2014. *Pengaruh Pemberian Terapi Irama klasik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke Non Hemoragik di RSUD Salatiga*. Semarang: STIKES Telogorejo.
  8. Maulana, A. 2016. *Dr. Andri Abdurochman, S.Si., M.T., : Suara Bacaan Al-Qur’an Memiliki Efek Relaksasi Terbaik Turunkan Stres*. Diperoleh dari: <http://www.unpad.ac.id/profil/dr-andri-abdurochman-s-si-m-t-suara-bacaan-al-quran-miliki-efek-relaksasi-terbaik-turunkan-stres/>. Diakses pada tanggal: 28 Mei 2017.
  9. Wulandari, P. R. 2012.” *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI*”. Depok : Universitas Indonesia.
  10. Zai A.R 2021.” *Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Stress Akademik SMA Negeri 1 Tuhemberua Kecamatan Tuhemberua Kabupaten Nias Utara*” skripsi keperawatan Nias.
  11. Primadita, A. 2012. “*Efektifitas Intervensi Terapi Irama klasik Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang*”. Semarang: Universitas Diponegoro.
  12. Murniati, Suandika, M., dan Suryani, R.L. 2014. “*Pengaruh Terapi Irama klasik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Stres Ibu Primipara Dalam Merawat Bayi di Desa Teluk Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas Tahun 2014*”. Purwokerto: STIKes Harapan Bangsa
  13. Handayani, R. et al. 2014. “*Pengaruh Terapi Bacaan al-qur’an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*”. Purwokerto: Akademi Kebidanan YLPP.
  14. Junios. 2015. “*Pengaruh Terapi Ayat Al-Qur’an Terhadap Ansietas Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di STIKES Ceria Buana*”. Bukit tinggi : STIKES Prima Nusantara.
  15. Sugiharto, J. A. P. 2016.” *Efek Terapi Bacaan al-qur’an Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Haji*

- Medan*". Medan: Universitas Islam Sumatera Utara.
16. Faradisi, F. 2012. "*Efektivitas Terapi Murottal dan Terapi Irama klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan*". Pekalongan : STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
17. Maulana, R. Elita, V. dan Misrawati. 2015. *Pengaruh Bacaan al-qur'an Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Orthopedi*. Riau : Universitas Riau.
18. Wardani, R. I. 2015. *Pengaruh Terapi Irama klasik dan Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.