

**PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL SURAH
AL WAQIAH DALAM MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PALEMBANG ANGKATAN 2024**



SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)**

**Oleh:
LENI WINDA SARI
NIM: 702021029**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL SURAH AL WAQIAH
DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PALEMBANG ANGKATAN 2024**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Leni Winda Sari

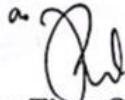
NIM: 702021029

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Pada tanggal 22 Agustus 2025

Mengesahkan :



dr. Rury Tiara Oktariza, M.Si
Pembimbing Pertama



Dr. Trisnawati, S.Si., M.Kes
Pembimbing Kedua



Dekan
Fakultas Kedokteran

dr. Liza Chairani, Sp.A.M.Kes
NBM/NIDN: 11292226/0217057601

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa :

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 22 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan



Leni Winda Sari

NIM: 702021029

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA

ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: Pengaruh Mendengarkan Murottal Surah Al Waqi'ah Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UM Palembang), Saya :

Nama : Leni Winda Sari

NIM : 702021029

Program Studi : Kedokteran

Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* di atas kepada FK-UM Palembang. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggungjawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal: 22Agustus 2026

Yang Menyetujui



(Leni Winda Sari)

ABSTRAK

Nama : Leni Winda Sari
Program Studi : Kedokteran
Judul : Pengaruh Mendengarkan Murottal Surah Al Waqi'ah Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

Latar Belakang: Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang dapat dialami mahasiswa, termasuk mahasiswa kedokteran. Tingginya tuntutan akademik dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan munculnya kecemasan. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi psikoreligius berupa mendengarkan murottal Al-Qur'an khususnya surah Al-Waqi'ah. Terapi ini diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. **Metode:** Menggunakan pendekatan analitik dengan desain *Quasi Eksperimental Pre-post test*, sampel berjumlah 60. Data dianalisis menggunakan uji alternatif Wilcoxon. **Hasil:** Terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan p -value $<0,001$ ($<0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur'an.

Kata Kunci: Kecemasan, Mu'rottal, Surah Al-Waqi'ah, Mahasiswa Kedokteran.

ABSTRACT

Name : Leni Winda Sari
Study Program : Kedokteran
Title : The Effect of Listening to Murottal Surah Al-Waqi'ah on Reducing Anxiety Levels Among Medical Students at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Palembang.

Background: Anxiety is a psychological issue that can affect university students, including medical students. High academic demands are a potential factor contributing to the onset of anxiety. One non-pharmacological approach that can be employed is psychoreligious therapy involving listening to murottal (Quranic recitation), specifically Surah Al-Waqi'ah. This therapy is expected to reduce anxiety levels among medical students. **Methods:** An analytical approach with a quasi-experimental pre-test/post-test design was used, with a sample size of 60. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. **Results:** A highly significant difference was found between anxiety levels before and after listening to the murottal recitation, with a p-value of <0.001 (<0.05). **Conclusion:** There is a difference in anxiety levels before and after listening to the murottal recitation. **Keywords:** Anxiety, Murottal, Surah Al-Waqi'ah, Medical Students.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi, penyelesaian ini akan sangat sulit. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. Rury Tiara Oktariza, M.Si., dan Dr. Trisnawati, S.Si., M.Kes., sebagai pembimbing pertama dan kedua yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing saya menyusun proposal ini, serta Dr. dr. Raden Ayu Tanzila, M.Kes., selaku penguji skripsi saya;
2. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan moral dan material;
3. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2024 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Akhir kata, saya berdoa semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal skripsi ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, 21 Agustus 2025



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	1
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	1
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	iiiv
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	viiiviii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan.....	2
1.3.1 Tujuan Umum.....	2
1.3.2 Tujuan Khusus.....	2
1.4 Manfaat.....	2
1.4.1 Manfaat Teoritis	2
1.4.2 Manfaat Praktis	3
1.5 Keaslian Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Landasan Teori	4
2.1.1 Kecemasan	4
2.1.1.1 Pengertian Kecemasan	4
2.1.1.2. Klasifikasi Kecemasan.....	4
2.1.1.3 Faktor Penyebab Kecemasan	5
2.1.1.4 Etiologi Kecemasan	6
2.1.1.5 Manifestasi Kecemasan	6
2.1.1.6 Dampak Kecemasan.....	7
2.1.1.7 Patofisiologi Kecemasan.....	7
2.1.1.8 Tatalaksana Kecemasan	9
2.1.2 Murottal Al-Qur'an	9
2.1.2.1 Pengertian Murottal Al-Qur'an.....	9
2.1.2.2 Keutamaan dan Manfaat Murottal Al-Qur'an.....	10
2.1.2.3 Keutamaan Surah Al-Waqiah	11
2.1.2.4 Pengaruh Murottal Al-Quran dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan	11
2.1.3 Kerangka Teori.....	13
2.1.3 Hipotesis.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	15

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	15
3.2.1 Tempat Penelitian	15
3.2.2 Waktu Penelitian	15
3.3 Populasi Penelitian	15
3.3.1 Populasi Target	15
3.3.2 Populasi Terjangkau	15
3.4 Sampel Penelitian	15
3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	16
3.5.1 Kriteria Inklusi	16
3.5.2 Kriteria Eksklusi	17
3.6 Variabel Penelitian	17
3.6.1 Variabel <i>Independent</i>	17
3.6.2 Variabel <i>Dependent</i>	17
3.7 Definisi Operasional	18
3.8 Cara Pengumpulan Data	19
3.9 Pengolahan Data dan Analisis Data	20
3.9.1 Pengolahan Data	20
3.9.2 Analisis Data	20
A. Analisis Univariat	20
B. Analisis Bivariat	20
3.10 Alur Penelitian	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil	18
4.1.1 Analisis Univariat	18
4.1.1.1 Karakteristik Responden Penelitian	18
4.1.1.2 Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Murotal Al-Quran	18
4.1.1.3 Tingkat Kecemasan Sesudah Terapi Murotal Al-Quran	23
4.1.2 Analisis Bivariat	23
4.1.2.1 Analisis Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi	23
4.2 Pembahasan	24
4.2 Keterbatasan Penelitian	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	28
5.1 Kesimpulan	28
5.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN 1 LEMBAR <i>INFORMED CONSENT</i>	32
LAMPIRAN 2 LEMBAR PERSETUJUAN	333
LAMPIRAN 3 LEMBAR SKRINING RESPONDEN	35
LAMPIRAN 4 <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS)</i>	37
LAMPIRAN 5. Standar Operasional Prosedur Terapi Murottal Al-Qur'an	401
LAMPIRAN 6. Output SPSS	42
LAMPIRAN 7. Surat Etik Penelitian	45

LAMPIRAN 8. Lembar Bimbingan Seminar Proposal.....	46
LAMPIRAN 9. Lembar Bimbingan Seminar Hasil.....	47
LAMPIRAN 10. Surat Izin Penelitian	48
LAMPIRAN 11. Surat Selesai Penelitian	49
LAMPIRAN 12. Surat Bebas Plagiarisme.....	50
LAMPIRAN 13. Dokumentasi Penelitian	51
BIODATA	52

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, angka kejadian masalah kesehatan jiwa yang meliputi rasa cemas mencapai 9,8% pada penduduk usia ≥ 15 tahun. Mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran, menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap kecemasan. Tekanan akademik, tuntutan klinis, persaingan akademik, dan keluarga menjadi faktor utama pemicunya (Risksdas, 2018).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, lebih dari 40% mahasiswa kedokteran di Asia Tenggara mengalami kecemasan sedang hingga berat. Studi Global juga menunjukkan bahwa tingkat gangguan kecemasan pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada mahasiswa lain (Quek *et al.*, 2019).

Salah satu faktor utama penyebab kecemasan pada mahasiswa kedokteran menurut (Gomes *et al.*, 2020) dan (Wahyuni & Indah, 2020) adalah tingginya tekanan akademik, seperti padatnya jadwal kuliah, tuntutan menghafal materi yang banyak, serta persiapan menghadapi ujian teori dan praktik, kurangnya waktu istirahat dan kualitas tidur yang buruk, tuntutan sosial dan kompetisi akademik, baik dari lingkungan perkuliahan maupun keluarga.

Kecemasan yang tidak diatasi dengan baik dapat menurunkan konsentrasi, mengganggu belajar, menyebabkan gangguan tidur, dan berpotensi memicu depresi dalam jangka panjang (Gomes *et al.*, 2020). dengan demikian, dibutuhkan metode penanganan yang efektif. Pendekatan spiritual dan terapi pelengkap, seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an, mulai banyak digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan (Syahputra, 2020).

Surah Al-Waqi'ah merupakan salah satu surat dalam Al-Qur'an yang diyakini memberikan motivasi spiritual, menumbuhkan harapan, serta memperkuat rasa tawakal. Mendengarkan murottal ayat-ayat Al-Qur'an telah terbukti memberikan efek relaksasi dan ketenangan jiwa (Mutmainnah *et al.*, 2023).

Menurut Praptiwi *et al.* tahun 2024 menunjukkan bahwa intervensi Murottal Al-quran efektif menurunkan kecemasan pasien sebelum tindakan pencabutan gigi. Mutmainnah *et al.*, tahun 2023 melaporkan bahwa mahasiswa yang terbiasa mendengarkan murottal al-quran secara teratur terbukti meredakan rasa cemas.

Mahasiswa kedokteran angkatan 2024 dipilih sebagai subjek penelitian karena mereka berada pada fase transisi penting dalam pendidikan kedokteran, yaitu antara tahap pra-klinik dan tahap klinik. Fase ini dikenal memiliki beban akademik yang tinggi serta tekanan emosional yang meningkat akibat tuntutan penguasaan materi kompleks, keterampilan klinis, dan persiapan ujian (West *et al.*, 2024).

Penelitian sebelumnya oleh Putri dan Anggraini tahun 2024 menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran angkatan 2024 dalam menghadapi OSPE dan pengerjaan skripsi. Namun, belum ada penelitian yang meneliti pengaruh mendengarkan murottal Surah Al-Waqi'ah terhadap kecemasan mahasiswa FK UM Palembang angkatan 2024. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk memperkuat temuan sebelumnya.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah terdapat pengaruh mendengarkan murottal surah Al-Waqiah dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa FK UM Palembang angkatan 2024?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh mendengarkan murottal surah Al-Waqiah dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa FK UM Palembang angkatan 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa FK UM Palembang angkatan 2024 sebelum mendengarkan murottal surah Al-Waqiah.
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa FK UM Palembang angkatan 2024 sesudah mendengarkan murottal surah Al-Waqiah.
3. Menganalisis pengaruh mendengarkan murottal surah Al-Waqiah dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa FK UM Palembang angkatan 2024.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan teoritis dalam memperkaya ilmu pengetahuan tentang hubungan mendengarkan murottal dalam menurunkan tingkat kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi tenaga kesehatan, penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam memberikan informasi, arahan dan edukasi kepada mahasiswa FK UM Palembang tentang manfaat mendengarkan murottal dalam menurunkan tingkat kecemasan.

1.5 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil
Mutmainnah A.F, <i>et al.</i> , 2023	Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan COVID-19 pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar	<i>Quasi Experiment al, pretest-posttest</i>	Terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan mahasiswa setelah mendengarkan murottal secara rutin ($p < 0,05$).
Anggraini, P, 2024	Pengaruh Mendengarkan Murottal Surah Ar-Rahman dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi	<i>Quasi Experiment al, pretest-posttest</i>	Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir setelah mendengarkan murottal ($p = 0,001$).
Praptiwi, Y. H, <i>et al.</i> , 2024	<i>The Effect of Al-Quran Murottal Therapy Intervention on Patient Anxiety Levels before Tooth Extraction Procedure at Minor Surgery Clinic</i>	<i>Quasi Experiment al, pretest-posttest</i>	Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan pasien sebelum pencabutan gigi setelah intervensi murottal ($p = 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, P. (2024). Pengaruh mendengarkan murottal Surah Ar-Rahman dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Universitas Muhammadiyah Palembang*
- Annisa, N., & Ifdil. (2016). Kecemasan pada mahasiswa dan intervensi konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 102-107
- Chand, S. P., & Marwaha, R. (2023). Anxiety. In *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/book/NBK430973>
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Dewi, C., Prabowo, A., & Istiqomah N. (2023). Relationship between the level of knowledge about caesarean section and pre-operative anxiety of pregnant. *Journal Of Social Science Academica*, 1(1),1-8
- Gomes, A. A., Taavares, J., & de Azevedo, M.H.P. (2020). Sleep and academic performance in university student; Asystematic review. *Sleep Science*, 13(1),1-9.
- Hazhira, Q. (2022). Pengaruh murottal Al-Quran terhadap tingkat stres pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2),123-130
- Idham, A. F., & Ridha, A. A. Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa? *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(2), 141–154.
- Kaplan, H. I. & Sadock, B. J. (2015). *Synopsis Of Psychiatry; Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). EGC.
- Kementrian Kesehatan Republic Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Reskesdas*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Lestari, I. (2015). Efektivitas terapi murottal Al-Quran terhadap penurunan kecemasan pasien. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 45-53
- Majidi, H., & Rajabi-Tavakkol, A. (2025). A systematic review of EEG studies on the neural effects of Quran listening. *Iranian Journal of Psychiatry*, 20(2), 253–264.
- Mutmainnah, A. F., Murdiana, S., & Hamid, H. (2023). Efektivitas mendengarkan

- murottal AL-Quran terhadap penurunan kecemasan COVID-19 pada mahasiswa Universitas Negeri Makasar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1111-1118.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam. *Indonesian journal Of Islamic Psychology*, 2(1), 1-11.
- Nurhayati, S., Sari, P., & Setyaningsih, E. (2021). Pengaruh murottal terhadap kecemasan mahasiswa sekama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 112-120.
- Putri, N. A. F. (2024). Perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran angkatan 2022, 2023, 2024 dalam menghadapi OSPE di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (Skripsi). *Universitas Muhammadiyah Palembang*
- Praptiwi, Y. H., Septianingsih, D., Laut, D. M., & Widyastuti, T. (2024). The effect of Al-Quran murottal therapy intervention on patient anxiety levels before tooth extraction procedure at minor surgery clinic: Study quasi-experimental. *Journal Of Dentistry Research and Student*, 8(1), 28-34
- Quek, T.T.C., Tam, W. W. S., Trsn, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2019). The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2735
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). *Kaplan and sadock's synopsis of psychistry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2024). *Kaplan and sadock's comprehensive textbook of psychistry* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Saleh, M. C. I., Agustina, D. M., & Hakim, L. (2018). Pengaruh murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan pada pasien jantung. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*. 3(2), 1-9
- Septadina, I. S., Prananjaya, B. A. A., Roflin, E., Rianti, K. I., & Shafira, N. (2021). Terapi murottal Al-Quran dapat menurunkan ansietas dan

- memperbaiki kualitas tidur. *Nasya: Expanding Management*.
- Siswanti. (2019). Gagasan syifa' dalam Tafsir al-Kabir Mafaatihul Ghayb: Kajian kualitatif Jurnal Studi Al-Quran, 15(1),45-56.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan jiwa* (Edisi Bahasa Indonesia). EGC.
- Surahmat, S. (2015). kritik pemahaman hadist Nabi tentang keutamaan Surat Al-Waqiah. *Inovatif: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama dan Kebudayaan*, 1(1), 66-88.
- Syahputra, H. (2020). Efektivitas terapi murottal dalam menurunkan tingkat kecemasan: Studi literatur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 17-25.
- Rhamadian, D., & Jumrotul'aqobah, Q. (2022). Dampak kecemasan dalam olahraga terhadap atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 33-39.
- Wahyuni, S., & Indah, R. (2020). Pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap penurunan tingkat kecemasan padaa pasien preoperasi, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 23-29.
- West, H. M., Flain, L., & Edginton, O. T. (2024). Medical student wellbeing during COVID-19: A qualitative study of challenges, coping strategies, and sources of support. *BMC Psychology*, 12, 179.
- Witte M, Aalbers S, Vink A, Friederichs S, Knapen A, Pelgrim T, Lampit A, Baker FA, van Hooren S. Music therapy for the treatment of anxiety: a systematic review with multilevel meta-analyses. *EClinicalMedicine*. 2025 Jun 9;84:103293. doi: 10.1016/j.eclinm.2025.103293. PMID: 40547443; PMCID: PMC12179724..
- World Health Organization. (2025). Measuring the progress and impact of the UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030). World Health Organization
- World Health Organization. (2023). *Mental health status of medical students in Southeast Asia: A regional overview*. WHO SEARO Publications.
- World Health Organization. (2021). Gender and health. World Health Organization.