

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

Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis

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



Artikel Penelitian

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN TINGKATAN STRES PADA PENYALAHGUNA NARKOBA DI PANTI REHABILITASI AL-KAMAL SIBOLANGIT CENTRE**

***THE IMPACT OF THE MUROTTAL AL-QUR'AN THERAPY TO DECREASE STRESS LEVELS TOWARD DRUG ABUSER IN AL-KAMAL REHABILITATION CENTRE SIBOLANGIT***

**Aulia Ziqri,<sup>a</sup> Bania Maulina,<sup>b</sup> Dewi Yanti Handayani,<sup>b</sup> Marzuki Samion,<sup>b</sup> Zaim Anshari Siregar<sup>b</sup>**

<sup>a</sup> Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM Medan

<sup>b</sup> Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM Medan

#### Histori Artikel

Diterima:  
30 Oktober 2019  
Revisi:  
20 Juni 2020  
Terbit:  
9 Juli 2020

#### A B S T R A K

Penyalahgunaan narkoba merupakan gangguan mental yang tidak hanya memiliki dampak terhadap lingkungan sosial saja tetapi juga berdampak besar terhadap kondisi psikologis individu yang bersangkutan, salah satunya dapat menyebabkan stres. Belakangan ini terapi murottal Al-Qur'an sebagai salah satu proses relaksasi yang dianjurkan dalam Islam, dipercaya mampu memberikan ketenangan dan diperkirakan mampu menurunkan tingkatan stres. Penelitian eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres penyalahgunaan narkoba di panti rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre. Penelitian ini menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* yang terdiri dari 42 item pertanyaan. Untuk memperoleh data yang relevan mengenai tingkatan stres. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sampel t-Test*. Penelitian menemukan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat stres pada penyalahguna narkoba di Panti Rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre ( $p=0,000$ ).

#### Kata Kunci

Penyalahgunaan narkoba, Stres, Terapi Murottal Al-Quran

#### A B S T R A C T

*Drug abuse is a mental disorder that has not only impact the social environment but also has a major impact on the psychological condition of the individual concerned, one of the reason that could increase stress level. Lately, Al-Qur'an Murottal therapy as one of the relaxation processes that recommended in Islam is believed to be able to provide calm and is considered to reduce stress levels. This experimental study was conducted to determine the effectiveness of Al-Qur'an Murottal therapy to reduce stress levels of drug abuse in Al-Kamal Sibolangit rehabilitation center. This experimental study used Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire consisting 42 questions. To obtain relevant data regarding stress level. Paired Sample t-Test used to analyzed the data. The experimental found that Al-Qur'an murottal therapy was effective in reducing stress levels toward drug abuser at Al-Kamal Rehabilitation Sibolangit Center ( $p = 0,000$ ).*

#### Korespondensi

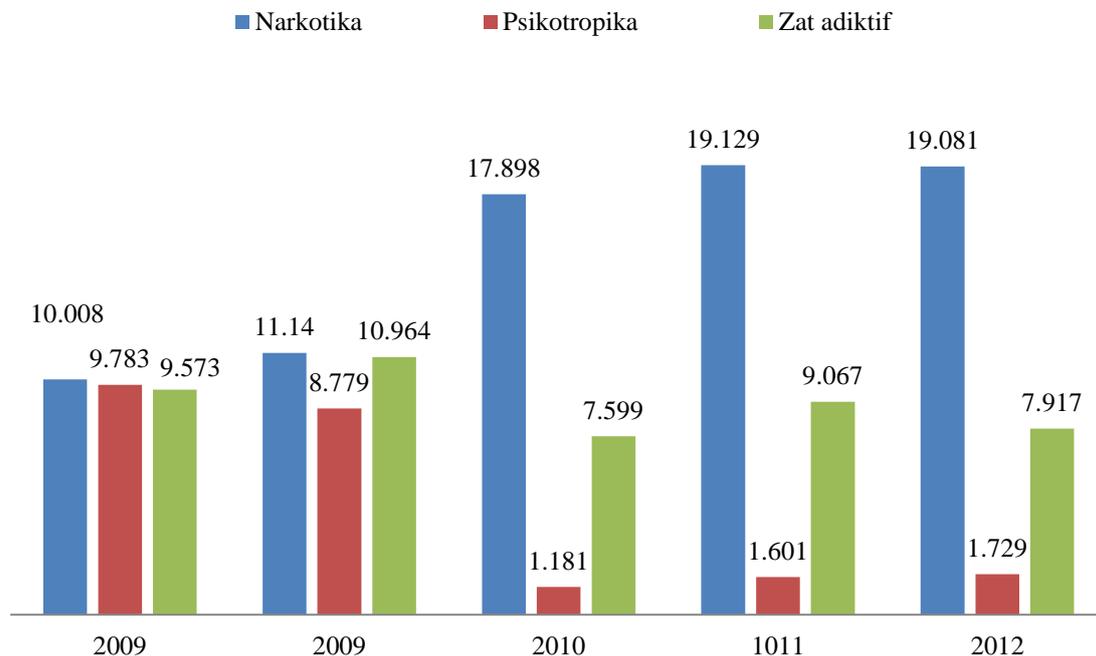
Telp.081376920199  
Email:  
[auliaziqri@gmail.com](mailto:auliaziqri@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Permasalahan narkoba di Indonesia masih merupakan sesuatu yang bersifat *urgent* dan kompleks. Dalam kurun waktu satu dekade terakhir permasalahan ini menjadi marak. Terbukti dengan bertambahnya jumlah penyalahguna atau pecandu narkoba secara signifikan di dunia, jumlah pengguna narkoba di dunia mencapai tiga ratus juta orang. Data juga menunjukkan bahwa dalam tiga tahun terakhir jumlah kasus narkoba cenderung meningkat di Indonesia. Secara lebih detail jumlah kasus narkoba dapat dilihat pada grafik dibawah ini (gambar 1).

Berdasarkan grafik tersebut diketahui bahwa narkoba terdiri tiga golongan yaitu

narkotika, psikotropika dan zat adiktif. Grafik juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada kasus penyalahgunaan narkoba jenis narkotika namun fenomena ini tidak tampak pada jenis narkoba lainnya (psikotropika dan zat adiktif). Akan tetapi, secara umum data akurat mengenai kasus penyalahgunaan narkoba belum ada. Diperkirakan jumlah penyalahguna narkoba akan semakin berkembang, bahkan jumlah yang sebenarnya diperkirakan sesuai dengan fenomena “gunung es” (*iceberg phenomena*), dimana jumlah kasus yang ada jauh lebih besar daripada kasus yang dilaporkan atau dikumpulkan.<sup>1</sup>



**Gambar 1. Grafik Data Pengguna Narkoba di Indonesia.<sup>1</sup>**

Masuknya penyalahgunaan narkoba ke panti rehabilitasi juga memberikan konsekuensi terhadap aspek penyesuaian diri dan muncul perasaan ketidaknyamanan. Perasaan ini muncul

berkaitan dengan ketidakmampuan menerima kenyataan jika harus menjalani rehabilitasi, masalah finansial demi memenuhi kebutuhan sehari-hari berbenturan dengan keharusan

meninggalkan pekerjaan untuk direhabilitasi, perasaan jenuh, rindu dengan keluarga serta adanya pemikiran terhadap stigma dan diskriminasi yang dilakukan oleh masyarakat di lingkungan. Hal ini memperberat beban penyalahguna narkoba yang sedang menjalani pemulihan di rehabilitasi dan akhirnya mengakibatkan stres.<sup>2</sup>

Peningkatan stres fisik dan mental juga dapat menyebabkan terjadinya miokard infark dan kematian mendadak. Untuk itu, perlu dilakukan upaya untuk menurunkan tingkat stres. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Relaksasi dapat membuat individu merasakan kebebasan, baik mental atau fisik dari ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman. Relaksasi psikologis memiliki manfaat bagi kesehatan yang memungkinkan tubuh menyalurkan energi untuk perbaikan dan pemulihan, serta memberikan kelonggaran bagi ketegangan yang ditimbulkan.<sup>3</sup>

Salah satu proses relaksasi psikologis yang diajarkan dalam islam adalah dengan mendekati diri kepada Allah SWT. Salah satu caranya adalah dengan mendengarkan al-qur'an yang memiliki pengaruh terhadap diri seseorang, terutama dalam memberikan ketenangan dan menurunkan tingkat stress.<sup>3</sup>

Bacaan Al-Quran merupakan obat yang komplet untuk segala jenis penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik, baik penyakit dunia maupun penyakit akhirat. Didalam Al-Quran terdapat firman-firman Allah SWT yang secara istilah disebut dengan wahyu, AL-Quran juga bermanfaat untuk menjadi

penawar dan penyembuh dari berbagai persoalan hidup manusia. Terapi murottal al-qur'an akan membangkitkan gelombang melalui indera pendengaran yang akan di teruskan kedalam susunan saraf. Harmonisasi gelombang terapi murottal al-qur'an dapat menurunkan hormon stres (endorfin) yang meningkatkan perasaan rileks dan akan menyebabkan aktivasi system saraf parasimpatis dimana sirkulasi tubuh, detak jantung, sirkulasi nafas, menjadi tenang, sehingga mampu menurunkan tingkat emosional seseorang.<sup>4</sup>

Di Indonesia, data akurat mengenai kasus penyalahgunaan narkoba belum diketahui secara pasti. Diperkirakan jumlah kasus semakin berkembang dan bahkan jumlah yang sebenarnya diperkirakan sesuai dengan fenomena "gunung es" (*iceberg phenomena*), Penyalahgunaan narkoba merupakan gangguan mental yang tidak hanya memiliki dampak terhadap lingkungan sosial saja tetapi juga berdampak besar terhadap kondisi psikologis individu yang bersangkutan. Peningkatan stres fisik dan mental juga dapat menyebabkan terjadinya miokard infark dan kematian mendadak. Untuk itu, perlu dilakukan upaya untuk menurunkan tingkat stres, salah satunya melalui teknik relaksasi yang berbasis islami, yang dikenal dengan psikoreligius. Program psikoreligius merupakan metode untuk meningkatkan keimanan dan ketenangan bagi para penyalahguna yang sedang menjalani pemulihan di panti rehabilitasi.<sup>5</sup>

Di Sumatera Utara, terdapat satu panti rehabilitasi yang berbasis islami, yaitu Panti Rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre. Karenanya, peneliti tertarik melakukan

penelitian mengenai efektifitas terapi murottal Al-Quran terhadap penurunan tingkat stres pada penyalahguna narkoba yang berada di Panti Rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres penyalahguna narkoba di panti rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengetahui pola distribusi tingkat stress pada penyalahgunaan narkoba di Panti Rehabilitasi narkoba Al-Kamal Sibolangit Centre ditinjau dari umur, riwayat pendidikan, dan riwayat pekerjaan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman serta wawasan dan pengetahuan dalam melaksanakan penelitian ini. Serta diharapkan dapat memberikan informasi kepada instansi kesehatan mengenai terapi murrotal Al-Quran sebagai salah satu alternatif penanganan dalam menurunkan tingkat stres penyalahguna narkoba.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-eksperimental. Penelitian eksperimen melibatkan perlakuan untuk mengetahui pengaruh terhadap munculnya suatu gejala. Dalam hal ini, peneliti melakukan manipulasi terhadap variabel *independent* untuk melihat pengaruhnya pada variabel tergantung.<sup>6</sup> Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain pre-eksperimental, *one group pretest posttest*. Awalnya, peneliti akan melakukan pengukuran awal (*pretest*), kemudian memberikan perlakuan dalam bentuk terapi murottal Al-Qur'an dan

setelahnya dilakukan pengukuran akhir (*posttest*).

Lokasi penelitian dilakukan di Panti Rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Jl. Letjen Jamin Ginting desa Suka Makmur kabupaten Deli Serdang. Sumber data penelitian dari data primer dan data sekunder. Dari Jumlah responden sebanyak 30 orang, yang nantinya akan diberikan *pretes* berupa kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* yang terdiri dari 42 item pertanyaan. Setelah itu responden diminta untuk mendengarkan *Tape Audio* terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman, yang dilantunkan oleh seorang Qori selama 15-25 menit. Responden diminta untuk mengisi kembali skala *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Kemudian melihat apakah terjadi perubahan pada tingkat stress yang dialami oleh responden.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terapi murrotal efektif dalam mengurangi tingkat stress pada penyalahguna narkoba di Panti Rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre ,namun sebelum melakukan analisis statistik untuk melihat keefektifan murottal peneliti melakukan uji saphiro wilk yang didapatkan nilai  $p=0,062 (>0,05)$ , hal ini berarti bahwa data mengenai tingkat stress terdistribusi normal. Setelah uji normalitas dilakukan maka dilanjutkan uji statistika *Paired Sampel t-Test* untuk melihat apakah ada perbedaan skor tingkat stress sebelum dan sesudah pemberian terapi murrotal.

Mayoritas penyalahguna narkoba berusia 33-38 tahun. Umumnya, mereka menggunakan narkoba adalah mereka yang belum menikah, dan dengan pendidikan terakhir SMP dan tidak bekerja. Dapat dilihat bahwa mayoritas umur yang memiliki penurunan tingkat stress yang baik berada pada usia 33-38 tahun, lebih tinggi dari pada usia yang lain (tabel 1).

Sebelum diberikan terapi murotal, mayoritas penyalahguna narkoba yang banyak mengalami stress terletak pada status belum menikah. Selanjutnya, setelah diberikan terapi murotal, baik pada penyalahguna narkoba yang telah menikah dan belum menikah menunjukkan tingkat stress kearah yang lebih baik (positif) (tabel 2).

Mayoritas penyalahguna narkoba yang memiliki riwayat pendidikan SMP cenderung mengalami stress lebih besar dari pada riwayat pendidikan yang lain (tabel 3). Penyalahguna narkoba yang tidak bekerja cenderung memiliki tingkat stress yang lebih besar daripada yang bekerja sebagai wiraswasta dan pensiunan (tabel 4).

Analisis statistik dengan bantuan program komputer SPSS menggunakan menggunakan uji *Paired Sampel t-Test* didapati nilai  $p=0,000$  ( $p>0,05$ ), menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum (*pretest*) dengan setelah (*posttest*) diberikan terapi

murottal Al-Quran (*posttest*) (tabel 5). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terapi murotal Al-Quran efektif menurunkan tingkat stress penyalahgunaan narkoba di Panti Rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre.

**Tabel 1. Karakteristik Penyalahgunaan Narkoba di Panti Rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
<b>Umur</b>		
13-19 Tahun	7	23,3
20-26 Tahun	5	16,6
27-33 Tahun	6	20
34-40 Tahun	9	30
41-47 Tahun	2	6,6
48-54 Tahun	1	3,3
<b>Status Perkawinan</b>		
Belum menikah	18	60,0
Sudah menikah	12	40,0
<b>Riwayat Pendidikan</b>		
SD	8	26,6
SMP	9	30,0
SMA	6	20,0
Tidak Sekolah	7	23,3
<b>Riwayat Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	21	70
Wiraswasta	6	20
Pensiunan	3	10

**Tabel 2. Tingkat Stress Berdasarkan Status Perkawinan**

Status Perkawinan	Tingkat stres															
	Pre Test				Post Test											
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Normal		Ringan		Sedang		Berat	
n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	
<b>Menikah</b>	2	6	4	13	6	19	4	13	6	19	4	13	2	6	2	6
<b>Belum Menikah</b>	3	9	3	9	2	6	4	13	5	16	3	9	2	6	2	6

**Tabel 3. Tingkat Stress Berdasarkan Riwayat Pendidikan**

Riwayat Pendidikan	Tingkat Stress															
	Pre Test				Post Test											
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Normal		Ringan		Sedang		Berat	
n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	
<b>SD</b>	0	0	0	0	4	12	4	12	5	15	0	0	0	0	3	9
<b>SMP</b>	0	0	1	3	3	9	2	6	4	12	1	3	1	3	1	3
<b>SMA</b>	0	0	1	3	4	12	5	15	4	12	0	0	2	6	3	9
<b>Tidak Sekolah</b>	0	0	1	3	3	9	2	6	3	9	0	0	1	3	2	6

**Tabel 4. Tingkat Stress Berdasarkan Riwayat Pekerjaan**

Riwayat Pekerjaan	Tingkat Stress															
	Pre Test				Post Test											
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Normal		Ringan		Sedang		Berat	
n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	
<b>Wiraswasta</b>	0	0	3	9	14	53	13	39	0	0	0	0	1	3	3	9
<b>Tidak Bekerja</b>	0	0	1	3	11	33	9	27	0	0	1	3	2	6	6	18
<b>Pensiunan</b>	0	0	1	3	1	3	1	3	0	0	0	0	1	3	0	0

**Tabel 5. Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Penyalahgunaan Narkoba**

Perlakuan	Tingkat Stress								p. value
	Stres ringan		Stres sedang		Stres berat		Normal		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Pretest</b>	3	10	14	46,7	13	43,3	0	0	<b>0,000*</b>
<b>Posttest</b>	1	3,3	4	13,3	9	30	16	53,4	

## DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres responden sebelum diberikan terapi murottal Al-Quran (*pretest*) dengan tingkat stres responden setelah diberikan terapi murottal Al-Quran (*posttest*). Jumlah tingkat stres sebelum dan sesudah di berikan terapi murottal Al-Quran menunjukkan adanya penurunan tingkat stres, membuktikan adanya pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap penurunan tingkat stres pada penyalahgunaan narkoba di Panti Rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre.

Di antara alat pencitraan otak, EEG merupakan salah satu alat yang tidak memaparkan narkoba dengan radiasi atau zat kimia serta mampu memberikan informasi tentang struktur otak kortikal dan subkortikal. Efisiensi dalam pengambilan data gelombang otak pun dimiliki oleh alat ini, karena alat pencitraan otak lainnya (seperti fMRI, MRI, CT-scan, MEG, SPECT, PET) mengharuskan naracoba untuk tetap diam dalam alat selama pengamatan dan tidak tepat digunakan pada studi lapangan langsung.<sup>7</sup>

Berdasarkan penelitian terhadap kondisi stres yang dilakukan oleh Seo dan Lee (2010) menggunakan alat ukur elektrofisiologis, yaitu elektroensefalografi (EEG). Hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat asimetri gelombang otak pada orang yang mengalami stres, khususnya gelombang otak alfa pada bagian korteks prefrontal. Selain itu, hasil data menunjukkan korelasi yang signifikan antara pengukuran EEG dan indikator stress lainnya, seperti elektrokardiogram (EKG) dan hormon kortisol.<sup>8</sup>

Respon yang ditimbulkan akibat stres dan kecemasan dapat dikurangi dengan menghilangkan sumber stres atau dengan intervensi pendukung.<sup>9</sup> Salah satu intervensi yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat merasakan kebebasan baik bebas mental atau fisik dari ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman.<sup>10</sup>

Pendekatan psikologi dalam bidang kesehatan untuk menurunkan stres yang dialami pasien penderita penyakit kronis telah banyak dikembangkan. Salah satunya adalah dengan pendekatan yang memperhatikan dimensi spiritual. Pendekatan spiritual dengan menggunakan psikoreligius dipandang sebagai salah satu alternatif yang dinilai penting dan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, optimisme, dan kekebalan pasien. Pendekatan psikoreligius dengan menggunakan benda-benda yang dianggap suci oleh individu menunjukkan hasil yang signifikan untuk menurunkan stres.<sup>11</sup>

Lantunan irama Al-Quran dapat memperbaiki fisiologis saraf-saraf sehingga perbaikan mekanisme tubuh terjadi, meningkatkan mood, menurunkan kecemasan dan meningkatkan tidur.<sup>12</sup> Sesuai dengan firman Allah SWT: “*Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.*” (QS. Ar-Ra’d : 28).

Lantunan Alquran secara fisik mengandung unsur suara manusia sebagai

instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan terjangkau. Suara dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.<sup>13</sup> Alquran merupakan bentuk terapi kecemasan pada lansia. Terapi murottal membantu otak dalam memproduksi zat kimia, yakni neuropeptide yang dapat menguatkan reseptor tubuh dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan.<sup>14,15</sup>

Hal penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risnawati (2017) bahwa terapi murottal Al-Quran yang diperdengarkan memiliki pengaruh untuk menurunkan tingkatan stres.<sup>16</sup> Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silviani (2015) tentang Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Presirkumsisi di Rumah Sunatan Bintaro. Berdasarkan hasil uji statistika menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan pre-intervensi dan post-intervensi, menunjukkan nilai  $p=0,034$  ( $p<0,05$ ) yang berarti ada pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat cemas anak pre-sirkumsisi.<sup>17</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Faradina (2017) tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Audio Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pada Pasien di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong. Hasil penelitian menunjukkan pasien ICU sebelum

diberikan terapi relaksasi audio: murottal Al-Qur'an mengalami tingkat stres ringan sebesar 33,3%. Setelah diberikan terapi didapatkan hasil sebagian besar pasien mengalami tingkat stres normal sebesar 51,5%. Hasil uji statistik *wilcoxon* didapatkan nilai  $z=(-5,020)$  dan nilai  $p=(0,000<0,05)$  artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi audio: murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat stres pada pasien di ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong.<sup>3</sup>

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Zahrofi (2013) tentang Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Hasil uji *independent t-test, post test* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh nilai yang signifikan yaitu sebesar 0.0001, karena nilai *p-value* $<0.05$ , artinya terdapat perbedaan rerata tingkat kecemasan pasien hemodialisa antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dimana skor tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan lebih rendah dari pada kelompok kontrol.<sup>18</sup>

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap penurunan tingkat stres pada penyalahgunaan narkoba di Panti Rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkatan stres responden sebelum diberikan terapi murottal Al-Quran (*pretest*) dengan tingkat stres responden setelah diberikan terapi murottal Al-Quran (*post test*).

## DAFTAR REFERENSI

1. BNN. *Publikasi Buletin Jendela Data*

- dan Informasi Gambaran Umum Penyalahgunaan Narkoba Di Indonesia.* Jakarta. Badan Narkotika Nasional; 2013.
2. Nawangsih. Stress Pada Mantan Pengguna Narkoba Yang Menjalani Rehabilitasi. Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Jawa Tengah. 2016.
  3. Faradina A. Pengaruh Terapi Relaksasi Audio: Mutottal Al-Quran Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Di Ruang ICU RS OKU Muhammadiyah Gombang. Jawa Tengah. 2017.
  4. Nirwana. Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Di RSUD Labuang Haji. Makasar. 2014.
  5. Nuraini. Pengaruh terapi Audio Murottal Al-Quran Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Pembelajaran Matematika. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Fakultas Terbiyah dan Keguruan jurusan pendidikan Matematika Dan IPA Prodi Pendidikan Matematika. Surabaya. 2018.
  6. Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta; 2017.
  7. Kaplan H, Saddock B. *Sinopsis Psikiatri.* 8th ed. Jakarta: Bina Rupa Aksara; 2005.
  8. Seo H, Lee J. *Stress and EEG.* Korea: Department of Computer Science & Engineering, Pusan National University; 2010.
  9. Bally K, Debbie C, Kathy C, Joan E. Efek Terapi Musik terhadap Nyeri dan Kecemasan pada Pasien Controlled Angiografi Koroner. <http://www.aacn.org>. 2010.
  10. Potter P, Perry A. *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice.* Vol 3. 1 ed. Jakarta: EGC; 2010.
  11. Miller L, Gall T, Corbeil L. The Experience of Prayer With a Sacred Object Within the Context of Significant Life Stress. *Journal of Spirituality in Mental Health.* 2011.
  12. Saleh. *Berszikir Untuk Kesehatan Saraf.* Jakarta: Zaman; 2010.
  13. Heru. Ruqyah Syar'i Berdasarkan Kearifan Lokal. <http://trainermuslim.com/feed/rss>. 2008.
  14. Indrajati. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Denyut Nadi dan Frekuensi Pernafasan Pada bayi Prematur Di RSUD Banyumas. Purwokerto. 2013.
  15. Sholihah Q. Efektifitas Program P4GN Terhadap Pencegahan Penyalah Gunaan NAPZA. Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Kalimantan Selatan. *J Kesehat Masy.* 2013.
  16. Risnawati H. Efektivitas Murottal Al-Quran dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin. Makasar. 2017.
  17. Silvani N. Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecerdasan Anak Presirkumsisi di Rumah Sakit Sunatan Bintaro. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarifhidayatullah. Jakarta. 2015.

18. Zahrofi D. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2013.