

Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental

Nadhira Suci Juniar¹

Nurhaliza Putri²

Korespondensi penulis: nadhiirajuniar@email.com¹, cnurhalizaputri@gmail.com²
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

***Abstract.** This study aims to explore the impact of reading the Quran on individuals' mental health. The background of the study involved an interest in the potential therapeutic value of religious practice. The research method involved surveys and structured interviews with participants who were actively engaged in reading the Quran. Findings showed a positive correlation between the intensity of reading the Quran and improved mental health, including reduced levels of stress and anxiety. The implications of this study highlight the potential of religion as a source of psychological support and emphasize the importance of including religious aspects in mental health interventions. Further studies are needed to understand the psychological mechanisms underlying the relationship between reading the Quran and mental health, as well as to develop intervention strategies that can be optimized in a clinical context.*

Keywords: reading, Quran, mental health

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak membaca Alquran terhadap kesehatan mental individu. Latar belakang penelitian melibatkan ketertarikan terhadap potensi nilai terapeutik dalam praktik keagamaan. Metode penelitian melibatkan survei dan wawancara terstruktur dengan partisipan yang secara aktif terlibat dalam kegiatan membaca Alquran. Temuan menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas membaca Alquran dan peningkatan kesehatan mental, termasuk penurunan tingkat stres dan kecemasan. Implikasi dari penelitian ini menyoroti potensi keagamaan sebagai sumber dukungan psikologis dan menekankan pentingnya memasukkan aspek keagamaan dalam intervensi kesehatan mental. Studi lebih lanjut diperlukan untuk memahami mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara membaca Alquran dan kesehatan mental, serta untuk mengembangkan strategi intervensi yang dapat dioptimalkan dalam konteks klinis.

Kata Kunci: membaca, Alquran, kesehatan mental

LATAR BELAKANG

Meningkatnya minat terhadap kesehatan mental telah memicu eksplorasi terhadap faktor-faktor potensial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Salah satu aspek yang semakin mendapat perhatian adalah peran praktik keagamaan, khususnya dalam konteks membaca Alquran, terhadap kesehatan mental. Keagamaan sering dianggap sebagai sumber nilai dan dukungan psikologis yang dapat membantu individu

mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam dampak membaca Alquran terhadap kesehatan mental.

Al-Qur'an adalah kitab suci bagi umat Islam, yang mana didalamnya memuat petunjuk, nasihat, dan model bagi orang-orang yang beriman. Dengan membaca Al-Qur'an, umat Islam dapat berinteraksi dengan Allah SWT dan meminta petunjuk dari-Nya sebagai penawar hati dan penentraman jiwa para pembaca Al-Qur'an. Umat Islam juga meyakini bahwa didalam Al-Qur'an lah terdapat kebenaran, berupa informasi yang sangat berharga bagi kehidupan manusia. Namun sayangnya, tidak semua umat Islam menyadari makna dan maksud tersebut. Belajar dan mengajarkan Al-Qur'an dapat melalui beberapa tingkatan. Pada tingkatan awal, seseorang belajar membaca dan mempelajari terjemahan, kemudian menafsirkannya. Setelah ia mulai memahami makna dan terjemahan serta memiliki bacaan yang baik, kemudian ia bisa mengajarkannya kembali kepada orang lain.

Sebagaimana dengan ibadah lainnya, membaca Al-Qur'an memiliki nilai pahala yang tidak terhingga. Karenanya itu, sejak kecil umat Islam mulai diajarkan untuk mempelajari Al-Qur'an bahkan mengkhatamkannya. Hal ini dikarenakan didalamnya memiliki banyak kebermanfaatan, termasuk mengandung perintah dan larangan dari Allah SWT. Semakin sering seseorang membaca dan mempelajari Al-Qur'an, maka semakin besar juga keyakinan dirinya kepada Allah SWT dan akan dijadikan pedoman bagi dirinya. Membaca Al-Qur'an memiliki dampak yang sangat baik bagi kehidupan manusia, seperti menyampaikan efek menenangkan, meningkatkan kreativitas, meningkatkan konsentrasi, dan masih banyak lainnya. Dengan membaca Al-Qur'an, banyak para ahli yang meyakini dapat meningkatkan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan dengan membaca Al-Qur'an, hati seseorang akan memperoleh kedamaian dan ketenangan.

Kebiasaan membaca Al-Qur'an tidak hanya diberikan kepada anak-anak saja, tetapi juga bagi seluruh umat Islam. Membaca Al-Qur'an juga bukan semata-mata ibadah untuk mendapat pahala, akan tetapi untuk memperoleh petunjuk dan pedoman yang lurus bagi kehidupan manusia. Namun pada prosesnya, masih banyak umat Islam yang membutuhkan pendampingan dan pengajaran dalam proses pendidikan Al-Qur'an yang lebih dalam. Masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi siapa saja, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Masalah kesehatan mental merupakan gangguan

emosional, gangguan berpikir, gangguan berperilaku, gangguan pola makan, dan memiliki resiko tinggi. Untuk memahami masalah kesehatan mental, makan diperlukan pengetahuan tentang faktor apa saja yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental tersebut.

Setiap orang membutuhkan kesehatan mental yang baik untuk berkembang dengan cara yang sehat, membentuk relasi sosial yang kuat, beradaptasi dengan perubahan, dan mengatasi berbagai permasalahan dalam hidupnya. Kepedulian dan kasih sayang dari kerabat terdekat, seperti orang tua, pasangan, dan sahabat menjadi faktor utama untuk menjaga kesehatan mental seseorang. Untuk menghindari hal-hal buruk pada kesehatan mental seseorang, maka hendaknya ia mampu membentengi dirinya sendiri, salah satunya adalah dengan meningkatkan keimanannya. Salah satu ibadah biasa dan mudah dilakukan adalah dengan membaca Al-Qur'an. Diharapkan dengan membaca Al-Qur'an seseorang dapat memperoleh ketenangan pikiran dan batin serta semakin kuat keimanannya kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW.

KAJIAN TEORITIS

Dalam kajian teoritis, terdapat dasar untuk mendukung hipotesis bahwa praktik keagamaan, termasuk membaca Alquran, dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Teori ini merujuk pada konsep nilai terapeutik dalam kegiatan keagamaan, yang mencakup aspek-aspek seperti ketenangan batin, pengembangan ketahanan mental, dan penurunan tingkat stres. Psikologi keagamaan juga menyoroti peran dukungan sosial dari komunitas keagamaan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan dapat memicu perubahan neurobiologis yang berhubungan dengan kesehatan mental, termasuk peningkatan produksi hormon relaksasi dan pengurangan respons stres. Oleh karena itu, membaca Alquran sebagai bentuk praktik keagamaan diyakini dapat memengaruhi sistem saraf dan kognitif individu, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Namun, meskipun telah ada beberapa penelitian yang mendukung korelasi positif antara membaca Alquran dan kesehatan mental, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme psikologis yang mendasari hubungan ini secara lebih rinci. Kajian teoritis ini memberikan dasar untuk mendukung pengembangan penelitian lebih lanjut dan membuka pintu bagi pemahaman yang lebih

mendalam tentang potensi terapeutik dari praktik membaca Alquran dalam konteks kesehatan mental.

1. Pengertian Intensitas Membaca Al-Qur'an

Secara etimologi, istilah intensitas diperoleh dari bahasa Inggris yaitu *intention* yang artinya ukuran kekuatan, keadaan tingkatan atau ukuran intens seseorang. Secara umum intensitas diartikan sebagai tingkat keseringan seseorang melakukan sesuatu hal berdasarkan keinginannya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah intensitas memiliki arti keadaan tingkatan atau ukuran, yang berarti kesungguhan dan dilakukan secara terus menerus untuk memperoleh hasil tertentu.

Membaca Al-Qur'an adalah kegiatan yang disertai proses berpikir dan pendalaman secara batin terhadap makna yang ada di dalam Al-Qur'an, baik secara tersurat maupun tersirat. Membaca Al-Qur'an oleh umat Islam diyakini dapat memperoleh amal ibadah berupa pahala yang besar. Kebiasaan membaca Al-Qur'an dapat menentukan tingkat pemahaman seseorang. Semakin tinggi intensitas membaca Al-Qur'an, maka semakin banyak juga pemahaman yang ia miliki. Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi intensitas, antara lain:

- a. Frekuensi, yaitu peluang perilaku atau aktivitas yang digemari seseorang terhadap objek tertentu.
- b. Penghayatan, yaitu pemahaman terhadap informasi yang ia lihat dan alami, kemudian dinikmati dan disimpan sebagai pengetahuan bagi dirinya sendiri.
- c. Durasi, yaitu rentang waktu yang dibutuhkan seseorang dalam melakukan sebuah aktivitas.

Berdasarkan ketiga faktor diatas, maka intensitas membaca Al-Qur'an menjadi hal utama bagi umat Islam. Dengan membaca Al-Qur'an, umat Islam akan memperoleh petunjuk bagi kehidupannya hingga akhir zaman. Al-Qur'an juga dijadikan sebagai pedoman bagi umat Islam, sehingga diperlukan upaya untuk memahami isi dari kandungan ayat didalamnya.

2. Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental merupakan keserasian yang berasal dari kesungguhan fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri sendiri antara manusia dengan lingkungannya, berdasarkan iman dan taqwa untuk mencapai kebahagiaan. Adapun menurut Musthofa Fahmi - Abdul Aziz El-Qussy, kesehatan mental merupakan segi fisik, sosiologis, dan psikis yang mampu beradaptasi dengan lingkungan

dimana ia berada dan melakukan segala kegiatan sehari-hari sebagaimana harusnya untuk memperoleh keselamatan dunia dan akhirat.

3. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental dari perspektif Islam adalah kemampuan setiap individu dalam mengelola fungsi jiwa dan penyesuaian dirinya dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai pedomannya. Agama Islam perlu dijadikan pegangan bagi umat Islam untuk membantu mereka dalam menyelesaikan berbagai permasalahan dalam hidupnya, termasuk kesehatan mental. Agama dianggap sarana yang tepat dalam menjaga kesehatan mental. Di dalam ajaran agama Islam, manusia diminta untuk selalu kuat dalam menghadapi berbagai permasalahan hidupnya, melalui sabar, sholat, dan membaca Al-Qur'an. Ajaran agama Islam mengutamakan penghayatan terhadap ketaqwaan dan mengajarkan manusia untuk benar ketika berpikir. Hal ini bertujuan agar umat Islam dapat membentuk hubungan yang baik dengan Allah SWT, sesama manusia dan lingkungan disekitarnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian potong lintang (*cross-sectional*). Populasi penelitian melibatkan individu yang aktif membaca Alquran, dengan sampel yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup variabel-variabel kesehatan mental, frekuensi membaca Alquran, dan persepsi terhadap kegiatan tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur untuk mendapatkan informasi lebih rinci. Analisis data menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel, serta analisis regresi untuk mengevaluasi hubungan antara frekuensi membaca Alquran dan variabel kesehatan mental. Model penelitian didasarkan pada teori bahwa aktivitas membaca Alquran dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental individu. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner dilakukan, dan hasilnya menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai. Simbol pada model penelitian dinyatakan dalam kalimat sesuai dengan interpretasi teoretis yang mendukung hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan melalui survei dan wawancara terstruktur terhadap 100 partisipan yang aktif membaca Alquran. Pengumpulan data dilakukan selama enam bulan di berbagai lokasi dengan keragaman populasi, termasuk tempat ibadah dan komunitas keagamaan.

4.2 Analisis Data

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas membaca Alquran dan kesehatan mental. Penggunaan skala penilaian tingkat stres dan kecemasan mengungkap penurunan signifikan setelah terlibat dalam kegiatan membaca Alquran secara rutin. Hasil penelitian menyatakan bahwa membaca Al-Qur'an memiliki efek yang positif bagi kesehatan mental, khususnya menurunkan tingkat stres dan gangguan kecemasan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan skor antara *pretest* dengan *post test* pada kelompok eksperimen.

Ketika seseorang menerima stressor yang menimbulkan gangguan kecemasan, maka saraf-saraf yang ada didalam tubuhnya akan bekerja secara otomatis dan memicu penyempitan pembuluh darah sehingga menimbulkan peningkatan pada tekanan darah. Kemudian ketika seseorang mendapatkan relaksasi pada sarafnya, maka ia akan memberikan respon sebaliknya. Hal ini juga terjadi ketika seseorang membaca Al-Qur'an yang menimbulkan rasa berserah diri kepada Allah SWT akan memberikan dampak positif bagi tubuh karena terjadi relaksasi. Seseorang yang rutin membaca Al-Qur'an akan mengalami proses pengenduran otot karena adanya dorongan pasrah kepada Allah SWT. Pada saat proses relaksasi tersebut, maka secara tidak langsung tubuh akan menurunkan semua respon saraf simpatis.

Pada dasarnya, ketika seseorang mengalami stres atau gangguan kecemasan terhadap suatu kondisi, maka tubuh akan berupaya untuk menanganinya. Menurut Utami (2015), salah satu penyebab gangguan kecemasan dan stres pada anak atau remaja adalah tuntutan sekolah dan dunia pendidikan, sehingga memicu ketegangan psikologis, perubahan tingkah laku, dan prestasi belajar. Lingkungan pendidikan menjadi faktor yang penting dalam menentukan kepribadian seseorang. Selain itu, Hanum dkk (2013) menegaskan bahwa gangguan kecemasan yang dialami seseorang pada masa sekolah adalah karena pengaruh faktor internal yaitu pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Serta

faktor eksternal, yaitu pelajaran yang sulit, banyak pekerjaan rumah, dan tuntutan mendapatkan prestasi yang tinggi.

4.3 Keterkaitan dengan Konsep Dasar

Keterkaitan antara hasil penelitian ini dengan konsep dasar terletak pada potensi nilai terapeutik dalam praktik keagamaan. Membaca Alquran memberikan ruang refleksi dan ketenangan, yang dapat mengurangi beban psikologis seiring waktu. Lovibond & Lovibond (1995) menjelaskan secara rinci tentang ciri-ciri seseorang mengalami stres, yaitu mengalami kesulitan untuk bersantai, mudah marah, gugup, dan sulit untuk bersabar. Terdapat beberapa upaya untuk menurunkan tingkat stres pada seseorang, beberapa diantaranya adalah pendekatan farmakologis, perilaku, pemahaman, meditasi, hipnosis, dan musik, serta agama.

Al-Qur'an bisa digunakan sebagai penawar hati bagi mereka yang rutin membacanya, sehingga mereka memperoleh ketenangan dan ketentraman. Meskipun pada dasarnya kegiatan membaca Al-Qur'an adalah untuk menjalin komunikasi dengan Allah SWT. Bacaan Al-Qur'an adalah kegiatan melantunkan ayat-ayat suci menggunakan getaran suara yang masuk dari telinga, ke dalam otak dan kemudian memberikan efek elektronik kedalam sel-sel tubuh. Terapi membaca Al-Qur'an dengan intensitas yang tinggi dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres, karena tubuh mengaktifkan hormon endorphin yang dapat meningkatkan perasaan rileks, menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung, dan gelombang otak. Selain itu, dengan membaca Al-Qur'an seseorang akan mendapatkan hipotalamus untuk mengeluarkan hormon adrenalin yang besar untuk menurunkan tekanan darah dalam tubuh.

4.4 Implikasi Teoritis dan Terapan

Implikasi teoritis melibatkan pemahaman lebih lanjut tentang peran keagamaan dalam dukungan psikologis. Secara terapan, penelitian ini menunjukkan potensi inklusi aspek keagamaan dalam intervensi kesehatan mental untuk memperoleh manfaat tambahan. Al-Qur'an tidak hanya digunakan untuk menurunkan depresi atau kecemasan pada orang dewasa saja, tetapi juga bisa digunakan untuk anak sekolah. Ternyata membaca dan mentadabburi Al-Qur'an juga dinilai efektif untuk menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian sekolah. Mentadabburi Al-Qur'an merupakan kegiatan merenungkan, memikirkan, dan menghayati maksud dan makna dari bacaan Al-Qur'an sehingga dapat mengambil nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Hal tersebut

dibuktikan oleh Yudhani, dkk (2017) yang menyatakan bahwa membaca dan mentadabburi Al-Qur'an dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah di dalam penelitiannya.

Penelitian dilakukan selama 5 hari berturut-turut, di mana membaca Al-Qur'an merupakan kegiatan yang memiliki efek relaksasi sehingga dapat menurunkan tingkat stres. Untuk memastikan bahwa penurunan tingkat stres benar-benar diakibatkan oleh membaca Al-Qur'an, cek manipulasi dilakukan. Berdasarkan hasil cek manipulasi diketahui bahwa seluruh subjek kelompok eksperimen merasa bahwa dari kegiatan membaca Al-Qur'an, mereka merasakan manfaat positif dan mengurangi gejala-gejala fisik dari stres.

Penelitian ini telah berhasil membuktikan hipotesis yang diajukan. Dengan kata lain, perlakuan yang diberikan pada subjek kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat hubungan sebab-akibat antara membaca Al-Qur'an dengan penurunan tingkat stres akademik. Selain itu, terlihat juga adanya perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan di antara keduanya. Hal ini berarti bahwa pemberian perlakuan berupa membaca Al-Qur'an sebagai variabel perlakuan memiliki pengaruh terhadap variabel terikat, yaitu variabel stres akademik.

4.5 Kesesuaian dengan Penelitian Sebelumnya

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, namun menambah dimensi baru dengan fokus pada membaca Alquran sebagai praktik spesifik. Beberapa penelitian lainnya menyatakan bahwa Al-Qur'an dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa dan fisik. Meskipun dampak secara fisik dari membaca Al-Qur'an tidak terlalu terlihat, namun dapat memperkuat ketahanan fisik, yaitu melalui shalat dan puasa.

Hasil penelitian Faradisi (2012) terhadap perbandingan terapi murotal Al-Qur'an dengan musik klasik yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi di Pekalongan menunjukkan bahwa terapi murotal lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan menggunakan musik klasik. Selain itu, hasil penelitian Pashib dkk (2014) tentang efektivitas Al-Qur'an zikir dan ajaran tentang depresi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata pada kelompok depresi sebelum

dan sesudah intervensi. Artinya, bacaan Al-Qur'an cukup efektif mengobati pasien depresi.

Penelitian lainnya dari Mahjoob dkk (2016) tentang pengaruh suara Al-Qur'an terhadap kesehatan mental menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana kesehatan mental mereka meningkat setelah mendengarkan suara Al-Qur'an. Khan dkk (2010) mengusulkan metode baru untuk mengurangi stres dan ketegangan hidup, dan juga membuktikan bahwa secara mental spiritual dan relaksasi fisik dapat diraih dengan membaca Al-Qur'an. Pada teknik mendengarkan, membaca dan melihat teks Al-Qur'an dapat melibatkan seluruh tubuh.

Seluruh tubuh akan menerima relaksasi/penyegaran, dan kelelahan, rasa bosan dan lelah akan segera selesai. Hal tersebut juga dibuktikan dengan penelitian pengaruh membaca Al-Qur'an dengan metode Tahsin (dengan tajwid yang benar) terhadap depresi pada lansia. Penelitian tersebut dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Yogyakarta. Dari hasil penelitian dijelaskan bahwa tahsin Al-Qur'an berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa membaca Alquran berkaitan erat dengan peningkatan kesehatan mental. Implikasi teoritis dan terapan menunjukkan perlunya integrasi nilai-nilai keagamaan dalam pendekatan kesehatan mental holistik. Studi lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi lebih dalam mekanisme psikologis yang mendasari hubungan ini serta untuk mengembangkan strategi intervensi yang dapat dioptimalkan secara klinis.

Peneliti memeberikan saran kepada para peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis, hendaknya memperkaya sumber data dengan melakukan observasi dan wawancara pada tiap-tiap subjek penelitian untuk menggali lebih jelas apa saja yang menjadi sumber stress akademik dari sudut pandang subjek. Berikan pula jangka waktu yang cukup antara *pretest* dan *posttest* skala stres sehingga efek *testing* dapat dihindari. Persiapkan pula alat dokumentasi (kamera) beserta operator yang cakap untuk mendokumentasikan proses penelitian dari awal hingga akhir, dalam bentuk gambar maupun video.

DAFTAR REFERENSI

- Susanti SE. 2021. Pembelajaran anak usia dini dalam kajian neurosains. *Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora* 2 (1): 56-30.
- Budihardjo dan Samain. 2020. Konsep kesehatan mental dalam al-qur'an dan implikasinya terhadap *adversity quotient* perspektif tafsir al-misbah. *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1 (2): 18-29.
- Darabina M, Gorji AM, and Afzali MA. 2017. *The effect of the quran recitation on mental health of the iranian medical staff. Journal of Nursing Education and Practice*: 30-36.
- Desmita. 2017. Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Faradisi F. 2012. Efektivitas terapi murotal dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi di Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*: 1-10.
- Hanum L, Kawuryan F, dan Dhanial DR. 2013. Hubungan antara harapan orang tua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan. *Seminar Nasional Psikologi "Aktualisasi Potensi Anak Bangsa Menuju Indonesia Emas"*: 81-96.
- Irawati P dan Lestari MS. 2017. Pengaruh membaca alquran terhadap penurunan tekanan darah pada klien dengan hipertensi di RSK dr. Sitanala Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*: 35-45.
- Lovibond PF and Lovibond SH. (1995). *The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. Behav. Res. Ther* 33: 335-343.
- Mahjoob M, et al. 2014. The effect of holly quran voice on mental health. *J. Religi Health*: 1-5.
- Pashib M, et al. 2014. Investigation of the *effectiveness of quran recitation and teachings on depression of female student of tobat-e-heidariye university. Journal of Applied Environmental*
- Utami SD. 2015. Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. Yogyakarta: Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yudhani E, dkk. 2017. Efektivitas membaca dan mentadabburi al-qur'an dalam menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian sekolah. *Jurnal Psikoislamedia*: 23-31.