

ARTIKEL PENELITIAN

**Simtom Kecemasan Akademik Berkorelasi Negatif Dengan Frekuensi
Membaca Al-Quran Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas
Muhammadiyah Sumatera Utara**

Arum Puspita Nirmala¹, Hasanul Arifin²

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca No 53 Medan 20217, Sumatera Utara, Indonesia

²Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca No 53 Medan 20217, Sumatera Utara, Indonesia

Email Korespondensi : arumpuspitanirmala@gmail.com
hasanularifin@umsu.ac.id

Abstrak : Kecemasan akademik merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran yang menghadapi tuntutan akademik tinggi. Aktivitas membaca Al-Quran sebagai bentuk *coping* religius diyakini dapat memberikan ketenangan psikologis dan membantu regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara frekuensi membaca Al-Quran dengan simtom kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain deskriptif analitik menggunakan pendekatan *cross sectional* yang melibatkan 55 mahasiswa sebagai responden, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner frekuensi membaca Al-Quran dan kuesioner simtom kecemasan akademik, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Uji *Spearman* dipilih karena data berskala ordinal dan tidak terdistribusi normal.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi membaca Al-Quran kategori sedang (89,1%) dan simtom kecemasan akademik kategori sedang (94,5%). Uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya korelasi negatif yang sangat kuat dan bermakna secara statistik antara frekuensi membaca Al-Quran dengan simtom kecemasan akademik ($r = -0,895$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa membaca Al-Quran, maka simtom kecemasan akademik yang dialami cenderung semakin rendah.

Kata kunci: *Coping* religius, frekuensi membaca Al-Quran, mahasiswa kedokteran, simtom kecemasan akademik.

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik adalah suatu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa akibat tekanan psikologis, yang pada gilirannya dapat memengaruhi proses belajar mereka dan berpotensi menyebabkan hasil belajar yang kurang memuaskan atau bahkan buruk. Kecemasan akademik muncul akibat kurangnya kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuannya dalam melaksanakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik.¹ Dalam beberapa dekade terakhir, isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi perhatian global yang semakin serius, lebih dari 30% mahasiswa di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, yang berdampak signifikan terhadap performa akademik, relasi sosial, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Tingginya angka gangguan kecemasan ini menandakan adanya tantangan signifikan dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang tidak hanya mengutamakan pencapaian akademis, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental mahasiswa.²

Kecemasan akademik sering kali dialami oleh mahasiswa, terutama bagi mereka yang menghadapi beban kuliah yang cukup berat, seperti mahasiswa di program studi kedokteran. Salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan tinggi adalah tekanan akademis yang sangat besar. Mahasiswa Fakultas Kedokteran lebih rentan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dikarenakan beban akademik yang berat serta program studi pendidikan yang padat dan kompleks. Tekanan ini akan

menstimulasi munculnya kecemasan akademik, sehingga dapat berdampak pada proses pencapaian prestasi mahasiswa, seperti terganggunya konsentrasi dan menurunnya motivasi belajar.³

Saat ini, terdapat berbagai intervensi atau terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan, termasuk teknik relaksasi, meditasi, serta penggunaan obat-obatan. Akan tetapi, cara-cara tersebut umumnya memerlukan biaya yang cukup besar dan proses yang kompleks.⁴

Pendekatan spiritual dalam Islam, khususnya melalui aktivitas membaca Al-Quran, diyakini mampu memberikan ketenangan batin dan membantu regulasi emosi. Al-Quran dipandang sebagai sumber ketenangan dan penyembuhan, sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran Surah Ar-Ra'd ayat 28 dan Surah Al-Isra' ayat 82.⁵ Dari perspektif kedokteran dan psikologi, membaca Al-Quran diketahui dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres, serta meningkatkan gelombang otak alfa yang berkaitan dengan kondisi relaksasi.⁶

Berdasarkan berbagai penelitian terbaru, intervensi membaca atau mendengarkan Al-Quran terbukti efektif menurunkan kecemasan, baik pada mahasiswa, pasien pre-operatif, maupun individu dengan kondisi khusus lainnya. Efek penurunan kecemasan dapat muncul bahkan dalam durasi singkat, yaitu 2,5–5 menit sebelum menghadapi situasi yang menegangkan, serta semakin optimal apabila dilakukan dengan durasi lebih lama, yaitu 15–30 menit, atau dengan frekuensi

berulang selama beberapa hari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efektivitas membaca atau mendengarkan Al-Quran dalam menurunkan kecemasan tidak hanya bergantung pada kualitas bacaan, tetapi juga dipengaruhi oleh lama paparan dan konsistensi intervensi. Hal ini mendukung penggunaan Al-Quran sebagai intervensi non-farmakologis yang praktis, mudah diterapkan, serta memiliki manfaat signifikan dalam pengelolaan kecemasan akademik maupun kecemasan pada kondisi medis lainnya.⁷⁻⁹

Sebagai mahasiswa di lingkungan Fakultas Kedokteran yang kerap menghadapi tekanan akademik tinggi, peneliti menyadari pentingnya pendekatan holistik dalam menjaga kestabilan emosional. Membaca Al-Quran, sebagai bentuk ibadah sekaligus terapi spiritual, selama ini diterapkan dalam kegiatan pribadi peneliti dalam mengelola stres dan kecemasan. Oleh karena itu, peneliti memiliki ketertarikan yang kuat terhadap integrasi nilai-nilai keislaman dalam dunia pendidikan kedokteran.¹⁰

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara merupakan institusi pendidikan dengan mayoritas mahasiswa beragama Islam, sehingga pendekatan berbasis nilai keislaman relevan untuk diteliti secara ilmiah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi membaca Al-Quran dengan simptom kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang memenuhi kriteria inklusi, dengan jumlah sampel sebanyak 55 responden yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah frekuensi membaca Al-Quran, sedangkan variabel dependen adalah simptom kecemasan akademik. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner frekuensi membaca Al-Quran dan kuesioner simptom kecemasan akademik yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis statistik dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk menilai hubungan antara kedua variabel, dengan tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $p < 0,05$. Penelitian ini telah mempertimbangkan aspek etika penelitian dan mendapatkan persetujuan etik.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 55 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil Penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi

singkat untuk menjelaskan temuan utama penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik | N | Persentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 12 | 21,8 % |
| Perempuan | 43 | 78,2 % |
| Total | 55 | 100% |
| Angkatan | | |
| 2022 | 19 | 34,5% |
| 2023 | 18 | 32,7% |
| 2024 | 18 | 32,7% |
| Total | 55 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 43 orang (78.2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 12 orang (21.8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Membaca Al-Qur'an

| Frekuensi Membaca Al-Qur'an | N | Persentase (%) |
|-----------------------------|-----------|----------------|
| Jarang | 5 | 9,1 % |
| Sedang | 49 | 89,1 % |
| Rutin | 1 | 1,8 % |
| Total | 55 | 100 % |

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dalam hal frekuensi membaca Al-Quran (89.1%), sementara hanya 1 orang (1.8%) yang membaca secara rutin, dan 5 orang (9.1%) membaca dengan frekuensi jarang.

Tabel 3. Distribusi Simtom Kecemasan Akademik

| Simtom Kecemasan | N | Persentase (%) |
|------------------|-----------|----------------|
| Ringan | 1 | 1,8 % |
| Sedang | 52 | 94,5 % |
| Berat | 2 | 3,6 % |
| Total | 55 | 100 % |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang, yaitu sebanyak 52 orang (94.5%). Sebanyak 2 orang (3.6%) mengalami kecemasan berat dan hanya 1 orang (1.8%) mengalami kecemasan ringan.

Tabel 4. Distribusi Tabulasi Silang Frekuensi Membaca Al-Qur'an Dengan Simtom Kecemasan Akademik

| Frekuensi | Ringan | Sedang | Berat |
|-----------|--------|--------|-------|
| Jarang | 0 | 3 | 2 |
| Sedang | 0 | 49 | 0 |
| Rutin | 1 | 0 | 0 |

Berdasarkan Tabel di atas, mayoritas responden memiliki frekuensi membaca Al-Quran kategori sedang (49 orang) dan seluruhnya menunjukkan simtom kecemasan akademik sedang. Pada kategori frekuensi membaca jarang, terdapat 5 responden yang sebagian besar mengalami kecemasan sedang (3 orang) dan berat (2 orang). Sementara itu, kategori frekuensi membaca rutin hanya terdiri dari 1 responden dengan simtom kecemasan ringan. Secara keseluruhan, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan akademik sedang (52 orang). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara frekuensi

membaca Al-Quran dengan simtom kecemasan akademik.

Tabel 5. Uji Korelasi Spearman Hubungan Simtom Kecemasan Akademik dengan Frekuensi Membaca Al-Qur'an

| Variabel | r | P-value | n |
|---|--------|---------|----|
| Frekuensi Membaca Al-Qur'an Simtom Kecemasan Akademik | -0,895 | <0,001 | 55 |

Berdasarkan Tabel 4.5 di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi *Spearman* sebesar -0.895 , dengan nilai signifikansi $p < 0.001$. Nilai p yang jauh di bawah 0.05 menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi membaca Al-Quran dengan tingkat kecemasan akademik. Nilai korelasi -0.895 termasuk dalam kategori hubungan sangat kuat

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara frekuensi membaca Al-Quran dengan simtom kecemasan akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Hasil empiris menunjukkan distribusi frekuensi membaca Al-Quran mayoritas pada kategori “sedang” di setiap angkatan, sementara sebagian besar mahasiswa di semua angkatan juga melaporkan simtom kecemasan dalam kategori sedang. Dalam bagian ini, hasil tersebut dikaji lebih dalam dalam konteks literatur dan teori terkait.¹¹

Beberapa penelitian terbaru mendukung gagasan bahwa membaca Al-Quran (atau melakukan aktivitas religius) berkorelasi negatif dengan kecemasan atau stres akademik. Misalnya, pada penelitian yang melibatkan mahasiswa, ditemukan korelasi negatif yang signifikan antara intensitas membaca Al-Quran dengan tingkat kecemasan ($r = -0,801$; $p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin intens frekuensi membaca Al-Quran, semakin rendah kecemasan yang dialami siswa.¹²

Selain itu, terdapat penelitian menunjukkan bahwa membaca Al-Quran secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa (koefisien korelasi $-0,434$; $p < 0,05$).¹¹

Ulasan sistematis dalam penelitian lain juga melaporkan bahwa mendengarkan, membaca, atau menghafal Al-Quran memiliki efek menguntungkan terhadap kesehatan mental, termasuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian, literatur menunjukkan bahwa praktik membaca Al-Quran dapat berfungsi sebagai bentuk koping religius/spiritual yang berhubungan mengurangi kecemasan atau stres pada mahasiswa.¹³ Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori frekuensi membaca Al-Quran “sedang”, dan pada saat yang sama sebagian besar mahasiswa juga menunjukkan simtom kecemasan akademik dalam kategori “sedang”. Kondisi ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara aktivitas membaca Al-Quran dengan tingkat

kecemasan akademik, di mana mahasiswa yang memiliki kebiasaan membaca Al-Quran menunjukkan kecenderungan untuk memiliki tingkat kecemasan yang tidak berada pada kategori berat, tetapi relatif terkendali pada kategori sedang.¹²

Dilihat dari seluruh angkatan, hanya sedikit responden yang memiliki frekuensi membaca “jarang”, dan pada kelompok tersebut ditemukan proporsi kecemasan akademik yang cenderung lebih tinggi dibanding responden yang memiliki kebiasaan membaca Al-Quran secara lebih rutin. Temuan ini dapat diinterpretasikan bahwa aktivitas membaca Al-Quran berhubungan memberikan dampak terhadap regulasi emosi dan tingkat kecemasan pada mahasiswa.¹³

Dalam perspektif psikologis dan neurofisiologis, membaca Al-Quran diketahui dapat memberikan efek relaksasi melalui mekanisme aktivasi gelombang alfa otak, sehingga dapat menurunkan respons fisiologis terhadap stres.¹⁴ Beberapa penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa aktivitas keagamaan, termasuk membaca ayat suci Al-Qur’an, merupakan salah satu bentuk *coping* religius yang mampu mengurangi kecemasan melalui proses menenangkan sistem saraf, meningkatkan kontrol diri, serta memberikan persepsi positif terhadap sumber stres akademik.¹⁵ Dengan demikian, temuan penelitian ini selaras dengan teori bahwa agama dapat menjadi bentuk *coping* adaptif terhadap tekanan psikologis, termasuk kecemasan akademik.¹⁶

Meskipun dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki kecemasan sedang, bukan ringan, namun dominasi frekuensi membaca Al-Quran kategori “sedang” dapat menjadi faktor yang berperan mencegah peningkatan kecemasan ke kategori berat. Dengan kata lain, kebiasaan membaca Al-Quran pada mahasiswa fakultas kedokteran diduga berfungsi sebagai proteksi psikologis yang membantu menjaga kondisi emosional di tengah tekanan akademik yang tinggi.¹⁷

Secara ilmiah, temuan ini mendukung arah hipotesis bahwa semakin baik frekuensi membaca Al-Quran, maka simtom kecemasan akan cenderung lebih rendah. Walaupun hubungan ini tidak menunjukkan gambaran bahwa membaca Al-Quran menghilangkan kecemasan secara total, namun dapat dipahami bahwa aktivitas religius mampu berkontribusi dalam menjaga tingkat kecemasan mahasiswa agar tetap berada dalam rentang sedang dan tidak meningkat menjadi berat.¹⁸

Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa frekuensi membaca Al-Quran memiliki hubungan yang bermakna terhadap simtom kecemasan akademik, terutama sebagai bentuk yang membantu adaptasi terhadap stres akademik. Temuan ini memperkuat landasan teoretis bahwa aktivitas spiritual dapat berperan dalam kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada kelompok mahasiswa yang berada dalam lingkungan akademik dengan tekanan tinggi seperti Fakultas Kedokteran.¹⁹

Pendekatan ini bersifat non-farmakologis, aman, mudah diterapkan, dan relevan dengan karakteristik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Oleh karena itu, membaca Al-Quran berpotensi dijadikan bagian dari strategi *coping* religius dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa kedokteran.²⁰

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain *cross-sectional* hanya memungkinkan penilaian hubungan antar variabel tanpa menjelaskan hubungan sebab-akibat. Penggunaan instrumen *self-report* berpotensi menimbulkan bias subjektif responden. Jumlah responden pada kategori ekstrem, khususnya frekuensi membaca Al-Quran yang tinggi, relatif sedikit sehingga dapat memengaruhi kekuatan analisis dan generalisasi hasil. Selain itu, penelitian ini tidak mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan akademik, seperti permasalahan keluarga, hubungan interpersonal, dan capaian akademik (IPK). Penilaian frekuensi membaca Al-Quran juga hanya menitikberatkan pada aspek kuantitas, tanpa mengevaluasi kualitas bacaan, termasuk ketepatan tajwid, makhraj, kelancaran, kefasihan, serta pemahaman makna ayat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian mengenai hubungan simptom kecemasan akademik dengan frekuensi membaca Al-Quran pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Muhammadiyah Sumatera Utara, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji statistik menggunakan *Spearman's rho* menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan bermakna secara statistik antara frekuensi membaca Al-Quran dengan tingkat kecemasan akademik ($r = -0,895$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin sering mahasiswa membaca Al-Quran, maka tingkat kecemasan akademik yang dialami cenderung semakin rendah. Secara psikologis, aktivitas membaca Al-Quran berkaitan dengan munculnya efek relaksasi, ketenangan emosional, serta membantu mahasiswa dalam mengendalikan stres akademik.

Dengan demikian, secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas religius, khususnya membaca Al-Quran, dapat berperan sebagai salah satu strategi yang berpotensi dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa kedokteran yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan. Mahasiswa dianjurkan untuk meningkatkan keteraturan membaca Al-Quran sebagai salah satu bentuk *coping* spiritual dan penguatan diri, terutama ketika menghadapi tekanan akademik seperti tugas, ujian, maupun tuntutan prestasi, mengingat frekuensi membaca Al-Quran berhubungan dengan tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah. Selain itu, pihak

kampus diharapkan dapat memfasilitasi program atau kegiatan yang mendukung peningkatan spiritualitas mahasiswa, seperti kajian rutin, program tadarus bersama, serta penyediaan ruang ibadah yang nyaman, sebagai bentuk dukungan psikologis tidak langsung dalam menurunkan kecemasan akademik. Institusi pendidikan, khususnya Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, juga disarankan untuk mendorong pelaksanaan kegiatan membaca Al-Quran selama $\pm 10-15$ menit sebelum dimulainya perkuliahan pagi, baik secara individu maupun mandiri, sebagai bagian dari pembinaan spiritual yang berpotensi meningkatkan kesiapan mental dan emosional mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Lebih lanjut, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam perancangan intervensi non-farmakologis atau psikososial berbasis nilai religius, seperti konseling religius, pendampingan ibadah, maupun pelatihan manajemen stres berbasis spiritual, bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan karakteristik yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas, menggunakan desain penelitian lain seperti longitudinal atau eksperimental untuk menilai perubahan kecemasan akademik sebelum dan sesudah peningkatan frekuensi membaca Al-Qur'an, serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan akademik, seperti dukungan sosial, religiusitas, beban akademik, kualitas tidur, dan strategi coping, sehingga model hubungan yang dihasilkan menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Indria GA, Intarti WD. Intervensi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Peminatan Kesehatan: Literature Review. *J Publ Kebidanan*. 2023;14(2):50-59.
2. Paiva U, Cortese S, Flor M, et al. Prevalence of mental disorder symptoms among university students: An umbrella review. *Neurosci Biobehav Rev*. 2025;175(February). doi:10.1016/j.neubiorev.2025.106244
3. Cyntia, Ni Putu Kintan P. Kareri DGR, Rante SDT, Folamauk CLH. Hubungan Tingka Kecemasan dengan Prestasi Universitas Nusa Cendana. *Cendana Med J*. 2021;21(1):24-29.
4. Julianti A, Aprilia AN, Hanirpan C, Susilowati AY. Analisis Tingkat Intensitas Membaca Al- Qur ' an Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa / i UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. 2024;2(3):36-51.
5. Departemen Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemahannya (Edisi Revisi). Jakarta: kementerian Agama RI. 2019;11(1):1-14.
6. Karimah S, Kusumawati R, 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). *Nexus Pendidik Kedokt Dan Kesehat*. 2020;5(2):108-120.

7. Hammami A. Effect of listening to Holy Quran recitation on test anxiety levels of university students. 2020;22. listening to Holy Quran recitation on test anxiety levels of university students. 2020;22.
8. Salari N, Fayzi R, Abdipuur E, Ghasemi H, Shohaimi S, Mohammadi M. The Effect of Reciting the Quran on the Anxiety of Neurosurgery Muslim Candidates. *Heal Sci Reports*. 2025;8(4):1-7. doi:10.1002/hsr2.70629
9. Nursyah FYD, Apriliawati D. The Effectiveness of Koran Recitation to Reduce Academic Anxiety Among First Year Students: A Randomized Controlled Trial. *J Psychol Perspect*. 2025;7(1):77-86. doi:10.47679/jopp.7110322025
10. Hasibuan FM, Kedokteran F, Muhammadiyah U, Utara S. *Hubungan Rutinitas Membaca Al- Qur'an Dengan Fungsi Kognitif Pada Siswa Sma Muhammadiyah 01 Medan Skripsi*; 2023.
11. Mansyur Z, Baba MA, Bandil PD. Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa. *JIVA J Behav Ment Heal*. 2024;5(1):3-5. doi:10.30984/jiva.v5i1.3155
12. Ramadhini ZS. Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Departemen Psikologi UNP. *Nucl Phys*. 2025;13(1):104-116. [https://www.preventionweb.net/news/p](https://www.preventionweb.net/news/preliminary-report-february-6-2023-earthquakes-turkiye)
13. Che Wan Mohd Rozali WNA, Ishak I, Mat Ludin AF, Ibrahim FW, Abd Warif NM, Che Roos NA. The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. *Int J Public Health*. 2022;67(August):1-10. doi:10.3389/ijph.2022.1604998
14. Nurvsah FYD. Efektivitas Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Published online 2023.
15. Jannah SR, Palupi AR, Ardiansyah MF, et al. Pengaruh rutinitas membaca Al-qur'an terhadap kesehatan mental. 2025;3:793-803.
16. Ahmad K bin, Huda DMS. The Role of Reading the Al-Quran on Peace of Mind. *Focus (Madison)*. 2023;4(1):39-44. doi:10.26593/focus.v4i1.6487
17. Agustina R, Rachman KL. Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa. *J Islam Educ Guid Couns*. 2025;6(1):1-15.
18. Osman A, Ahmed IOM. Religious Orientation, Academic Stress and Religious Coping among First Year Undergraduate Students. *IIUM J Educ Stud*. 2021;9(2):123-140. doi:10.31436/ijes.v9i2.244
19. Ilmi K. Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur'an dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester 7 di Fakultas Kedokteran Universitas

- Muhammadiyah Surabaya. *Pontif Univ Catol del Peru*. 2023;8(33):44.
20. Septadina ISREKINS. *Terapi Murottal Al-Qur'an Dapat Menurunkan Ansietas Dan Memperbaiki Kualitas Tidur*. Vol 11.; 2021.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI