

**Efektivitas Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada  
Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

**Disusun Oleh:**

**Febry Yordan Dwi Nurysah**

**NIM. 19107010070**

**Dosen Pembimbing:**

**Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res**

**NIP. 19900407 201903 2 014**

**PRODI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
DI YOGYAKARTA**

**2023**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-99/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2023

Tugas Akhir dengan judul : Efektivitas Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FEBRY YORDAN DWI NURSYAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010070  
Telah diujikan pada : Selasa, 17 Januari 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.  
SIGNED

Valid ID: 63d233f11e5ee



Penguji I

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 63d22727c28e4



Penguji II

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.  
SIGNED

Valid ID: 63d22fe3e7198



Yogyakarta, 17 Januari 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 63d23a8a97617

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febry Yordan Dwi Nursyah

NIM : 1907010070

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip penulis telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya dibuat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 7 Januari 2023

Yang menyatakan,



Febry Yordan Dwi Nursyah

NIM. 19107010070

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada,  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Tempat

Assalamu'alaikum wa rahmatullah wa barakaatuh,

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara:

Nama : Febry Yordan Dwi Nursyah  
NIM : 1907010070  
Prodi : Psikologi  
Judul : Efektivitas Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu'alaikum wa rahmatullah wa barakatuh.

Yogyakarta, 7 Januari 2023

Pembimbing,



Valid ID: 63d233f11c5ee

Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res

NIP. 19900407 201903 2 014

## MOTTO

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam keadaan susah payah.*

(Surat Al-Balad ayat 4)

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

*Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*

(Surat At-Tin ayat 4)

*When you have a hard life, a tough life, success becomes very easy.*

– Khabib Nurmagomedov

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

من عرف الدنيا لم يفرح فيها برخاء, ولم يحزن على بلوى

*Siapa yang memahami kehidupan dunia ia tidak kegirangan kala senang dan tidak gelisah atas musibah yang menimpa.*

– Abu Hazim Salamah bin Dinar

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahilladzi Bini'matihi Tatimusholihat*

*Segala puji bagi Allah Azza wa Jalla yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah ini dapat saya selesaikan.*

*Puji syukur karena rahmat-Nya menghadirkan banyak orang baik, yang mendukung, menyemangati, serta mendoakan semua yang terbaik untuk saya.*

*Teruntuk tempat saya belajar dan menyusun langkah menuju impian, Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Teruntuk “Rumah Peradaban” tempat saya menyadari betapa besar kasih sayang Allah SWT, ruang bertumbuh, dan wadah belajar saya perihal berkomitmen.*

*Teruntuk Ibu, Bapak, dan Kakak saya.*

*Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat, dan doa yang selalu menjadi kekuatan besar hingga kini.*

*Jazakumullahu Khoiron*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘alamin puji syukur atas kasih sayang dan ridho dari Allah SWT. yang telah memudahkan segala urusan penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini merupakan karya yang tidak luput dari kekurangan dan dekat dengan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih yang begitu besar atas dukungan, bimbingan, tuntunan, dan bantuan dari berbagai pihak yang menjadikan proses penulisan dan penyelesaian skripsi ini terasa mudah dan menyenangkan. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. Raden Rachmy Diana merupakan Dosen Pembimbing Akademik saya. Terima kasih banyak Ibu atas ilmu, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama kebersamaan proses perkuliahan di Program Studi Psikologi.
4. Ibu Denisa Apriliawati S.Psi., M. Res sebagai Dosen Pembimbing Skripsi saya. Terimakasih Ibu untuk masukan, kemudahan bimbingan serta dukungan yang tiada henti sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Aditya Dedy Nugraha S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan skripsi saya agar menjadi karya yang lebih baik.
6. Ibu Sabiqotul Husna S.Psi., M.Sc selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan skripsi saya agar menjadi karya yang lebih baik.
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi.
8. Para partisipan penelitian eksperimen saya.
9. Diri saya sendiri. Terima kasih sudah berhasil menjaga komitmen sampai selesainya masa studi S1 ini. Kegigihanmu menghadapi rasa yang tidak nyaman sangat luar biasa.
10. Ibuku yang selalu tiada lelahnya mendukungku dari belakangku. Aku belajar banyak darimu untuk dapat bekerja dengan keras dalam keadaan yang tidak nyaman. Terima kasih atas doa-doamu dan bimbinganmu selama ini. Dan terimakasih kepada Ayahku

yang mengajarkanku untuk dapat belajar, menyadari, dan menjauhi segala hal yang buruk.

11. Prof. Drs. Pardjono, M.Sc., Ph.D yang selalu mendukungu dan memotivasiku dari jauh. Jasamu banyak sekali yang telah engkau berikan kepadaku. Engkau beberapa kali membantuku saat-saat kondisi sedang genting.
12. Sahabatku Majid, Lathif, Hanif GP, dan Afrian yang selalu menjadi teman dekat berpetualang, ngobrol, dan wedangan. Aku banyak belajar kesederhanaan, persahabatan, dan cara menikmati hidup di dunia ini dari kalian. Dengan kalian aku merasa menjadi lebih nyaman.
13. Teman-Teman asprak yang selalu nongkrong di Ruang Individu, Alifia, Alifvia, Afidah, Hana, Maba, Nisa, Putri, Siska, Sofia, dan teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan semua serta teman-teman kelompok 1 Kelas B dan Kelas C. Terima kasih kalian telah mewarnai hari-hari ketika aku berada di Ruang Individu, suasana yang tidak akan terlupakan.
14. Teman lomba kala skripsian Ika, Tata, dan Putri. Terima kasih sudah mau bekerjasama kala jadwal sedang *haptic*.
15. Teman-teman Psikologi B dan Keluarga Psikologi 2019 yang sudah berdinamika bersama di berbagai aktivitas perkuliahan.
16. Orang-orang yang telah membuatku merasakan kesedihan, dari kalian aku menjadi kuat dan tangguh. Dan orang-orang baik yang tidak dapat aku sebutkan satu-persatu, dari kalian aku bersyukur dengan kebaikan kalian aku merasa senang bahwa ada rasa manis setelah rasa pedih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>INTISARI</b> .....	xvi
<b>ABSTRACT</b> .....	xvii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Tujuan Penelitian</b> .....	9
<b>C. Manfaat Penelitian</b> .....	9
<b>D. Keaslian Penelitian</b> .....	10
<b>BAB II</b> .....	20
<b>LANDASAN TEORI</b> .....	20
<b>A. Variabel Tergantung</b> .....	20
1. <b>Definisi Kecemasan Akademik</b> .....	20
2. <b>Aspek-Aspek Kecemasan Akademik</b> .....	22
3. <b>Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Akademik</b> .....	25
<b>B. Variabel Bebas</b> .....	30
1. <b>Definisi Murottal</b> .....	30
2. <b>Definisi Al-Quran</b> .....	30
3. <b>Aspek-Aspek Al-Quran</b> .....	32
4. <b>Pengaruh Al-Quran Terhadap Individu</b> .....	37
<b>C. Dinamika Antara Variabel Bebas Dan Variabel Tergantung</b> .....	40

<b>D. Hipotesis</b> .....	44
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	45
<b>A. Desain Penelitian</b> .....	45
<b>B. Validitas Internal, Eksternal &amp; Prosedur Penelitian</b> .....	46
1. Briefing.....	46
2. Validitas Internal .....	47
3. Validitas Eksternal .....	50
4. <i>Debriefing</i> .....	52
5. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	52
6. Kompensasi .....	53
<b>C. Identifikasi Variabel Penelitian</b> .....	53
1. Variabel Murottal Al-Quran (X) sebagai variabel bebas (independen) .....	53
2. Variabel kecemasan akademik (Y) sebagai variabel terikat (dependen) .....	53
<b>D. Definisi Operasional Variabel Penelitian</b> .....	53
<b>E. Populasi dan Sampel</b> .....	54
1. Populasi .....	54
2. Sampel.....	54
<b>F. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	55
<b>G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur</b> .....	56
1. Validitas .....	56
2. Reliabilitas.....	58
<b>H. Teknik Analisis Data</b> .....	58
<b>BAB IV</b> .....	59
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	59
<b>A. Persiapan Penelitian</b> .....	59
1. Orientasi Kancan .....	59
2. Uji Coba Skala .....	59
3. Validitas Modul.....	67
4. Training For Trainer.....	67
5. Pretest.....	68
6. Kategorisasi Data .....	68
7. Seleksi Partisipan .....	69
8. Perizinan Ruangan, Alat, dan Perlengkapan .....	74

<b>B. Pelaksanaan Penelitian</b> .....	75
1. Tempat dan Jadwal Pelaksanaan Eksperimen.....	75
2. Pelaksanaan Eksperimen.....	76
3. Manipulation Check.....	77
4. Pengambilan Data <i>Posttest</i> .....	79
<b>C. Hasil Penelitian</b> .....	80
1. Deskripsi Statistik.....	80
2. Uji Asumsi.....	83
3. Uji Hipotesis.....	85
<b>D. Pembahasan</b> .....	93
<b>BAB V</b> .....	100
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	100
<b>A. Kesimpulan</b> .....	100
<b>B. Saran</b> .....	100
<b>Daftar Pustaka</b> .....	101
<b>LAMPIRAN</b> .....	109
<b>A. Validitas Isi Alat Ukur</b> .....	110
1. Validator Pertama.....	110
2. Validator Kedua.....	112
3. Analisis Aiken's V.....	114
<b>B. Alat Ukur Uji Coba</b> .....	114
<b>C. Alat Ukur Penelitian</b> .....	115
<b>D. Tampilan Alat Ukur <i>Qualtrics</i></b> .....	116
<b>E. Tabulasi Data</b> .....	119
<b>F. Uji Seleksi item</b> .....	124
1. Sebelum Beberapa Item Digugurkan.....	124
2. Setelah Beberapa Item Digugurkan.....	124
<b>G. Reliabilitas Alat Ukur</b> .....	124
<b>H. Tabulasi Data Penelitian</b> .....	125
1. Pretest.....	125
2. <i>Posttest</i> Pertama.....	128
3. <i>Posttest</i> Kedua.....	131
<b>I. Uji Asumsi</b> .....	134

1. Tes Normalitas .....	134
2. <i>Test of Sphericity</i> .....	134
3. Tes Homogenitas.....	134
<b>J. Uji Hipotesis .....</b>	<b>135</b>
1. <i>Interaction Effect</i> .....	135
2. <i>Main Effect</i> .....	135
3. <i>Between Subject Effect</i> .....	135
4. <i>Pos Hoc Test</i> .....	136
<b>K. Informed Consent.....</b>	<b>137</b>
<b>L. Surat Izin Peminjaman Ruangan dan Alat .....</b>	<b>139</b>
<b>M. Surat Izin Peminjaman Headphone .....</b>	<b>141</b>
<b>N. Modul Intervensi .....</b>	<b>143</b>
<b>O. Dokumentasi Tempat Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>155</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Dinamika Hubungan Mendengarkan Murottal Al-Quran Dengan Kecemasan Akademik .....	44
Gambar 2 Plot Detak Jantung Sebelum Dan Sesudah Perlakuan .....	77
Gambar 3 Q-Q Plot Sebaran Data Partisipan.....	83
Gambar 4 Grafik Estimated Marginal Means.....	91



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Literature Review</i> .....	10
Tabel 2 Desain <i>The Three-group Pretest-Posttest</i> .....	46
Tabel 3 <i>Blueprint Pra Tryout</i> .....	55
Tabel 4 Sebaran Item <i>Pra Tryout</i> .....	56
Tabel 5 <i>Blueprint Pra Tryout</i> .....	60
Tabel 6 Sebaran Item <i>Pra Tryout</i> .....	61
Tabel 7 Rating Item .....	62
Tabel 8 Analisis <i>Factor Loading</i> Sebelum Beberapa Item Digugurkan.....	63
Tabel 9 Analisis <i>Factor Loading</i> Setelah Beberapa Item Digugurkan.....	64
Tabel 10 Analisis <i>Model Fit</i> .....	64
Tabel 11 Analisis <i>Cronbach's Alpha</i> .....	65
Tabel 12 <i>Blueprint Pasca Tryout</i> .....	66
Tabel 13 Sebaran Item <i>Pasca Tryout</i> .....	67
Tabel 14 Kategorisasi Data.....	68
Tabel 15 Kelompok Eksperimen Pertama .....	69
Tabel 16 Kelompok Eksperimen Kedua.....	70
Tabel 17 Kelompok Kontrol .....	71
Tabel 18 Jadwal Perlakuan .....	91
Tabel 19 Prosedur Perlakuan .....	77
Tabel 20 Data Deskriptif Detak Jantung Partisipan.....	78
Tabel 21 Data Deskriptif <i>Pretest, Posttest I, dan Posttest II</i> .....	83
Tabel 22 Analisis <i>Test of Sphericity</i> .....	83
Tabel 23 Analisis Homogenitas .....	84
Tabel 24 Analisis <i>Interaction Effect</i> .....	85
Tabel 25 Analisis <i>Main Effect</i> .....	86
Tabel 26 Analisis <i>Between Subject Effect</i> .....	86
Tabel 27 Analisis <i>Pos Hoc</i> .....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

A. Validitas Isi Alat Ukur .....	110
B. Alat Ukur Uji Coba .....	114
C. Alat Ukur Penelitian.....	115
D. Tampilan Alat Ukur Qualtric's .....	116
E. Tabulasi Data.....	119
F. Uji Seleksi item.....	124
G. Reliabilitas Alat Ukur .....	124
H. Tabulasi Data Penelitian .....	125
I. Uji Asumsi.....	134
J. Uji Hipotesis.....	135
K. Informed Consent.....	137
L. Surat Izin Peminjaman Ruang dan Alat.....	139
M. Surat Izin Peminjaman Headphone .....	141
N. Modul Intervensi .....	144
O. Dokumentasi Tempat Pelaksanaan Penelitian .....	155

## INTISARI

Penelitian sebelumnya menyarankan untuk menemukan metode intervensi untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa baru, mengingat kecemasan akademik yang tidak diatasi dapat memberikan efek negatif bagi proses akademik mahasiswa baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas mendengarkan murottal Al-Quran untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa baru. Kecemasan akademik adalah kecemasan yang dialami peserta didik sekolah dikarenakan mereka mendapatkan evaluasi. Sedangkan, Murottal adalah pembacaan Al-Quran dengan pelan-pelan, memperhatikan tajwid, dan ritme bacaan Al-Quran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *equivalent time series three-group pretest-posttest randomised controlled trials*. Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 39 mahasiswa baru Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga yang dibagi menjadi 3 kelompok. Kelompok pertama mendapatkan intervensi mendengarkan murottal Al-Quran Ayat As-Sakinah. Kemudian, pada kelompok eksperimen kedua mendapatkan intervensi mendengarkan Surat Fushilat. Sedangkan, kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi apapun. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan akademik oleh Huberty (2012) yang berjumlah 8 item ( $V=0.95$ ), ( $\chi^2 p>0.564$ ), ( $\alpha=0.710$ ). Analisis data yang digunakan adalah *repeated measures ANOVA*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Diketahui bahwa  $F(4,72)=6.83$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2p=0.275$ . Artinya, mendengarkan murottal dengan ayat As-Sakinah dan Surat Fushilat secara signifikan dapat menurunkan kecemasan akademik dengan *effect size* sebesar 27.5%. Kelompok eksperimen pertama yang mendengarkan murottal Al-Quran dengan ayat As-Sakinah mengalami penurunan kecemasan akademik dengan tidak signifikan ( $Ptukey=0.867$ ). Sedangkan, kelompok eksperimen kedua yang mendengarkan murottal Al-Quran dengan Surat Fushilat mengalami penurunan kecemasan akademik secara signifikan ( $Ptukey<0.001$ ). Dan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan *mean score* kecemasan akademik dari *pretest* ke *posttest* kedua secara signifikan ( $Ptukey=0.434$ ). Berdasarkan hasil penelitian ini hendaknya instansi tingkat universitas untuk menyediakan layanan intervensi kepada mahasiswa baru yang mengalami kecemasan akademik.

Kata kunci: kecemasan akademik, mahasiswa baru, murottal



## ABSTRACT

Previous research suggests finding intervention methods to reduce academic anxiety in new students, as unresolved academic anxiety can have negative effects on the academic process of new students. This study aims to determine the effectiveness of listening to the recitation of the Quran in reducing academic anxiety in new students. Academic anxiety is the anxiety experienced by students due to their evaluations. Meanwhile, recitation is the slow and deliberate reading of the Quran, paying attention to the rules of pronunciation and the rhythm of the Quran. The method used in this study is an experiment with an equivalent time series three-group pretest-posttest randomized controlled trials design. Participants in this study were 39 new students in the Psychology Program at UIN Sunan Kalijaga, divided into 3 groups. The first group received an intervention of listening to the recitation of the Quran with the verse As-Sakinah. The second experimental group received an intervention of listening to the surah Fushilat. The control group did not receive any intervention. The measuring instrument used was the academic anxiety scale by Huberty (2012) which consists of 8 items ( $V=0.95$ ), ( $\chi^2$   $p>0.564$ ), ( $\alpha=0.710$ ). The data analysis used was repeated measures ANOVA. The results of the study show that the alternative hypothesis is accepted. It is known that  $F(4,72)=6.83$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2p=0.275$ . This means that listening to the recitation with the verse As-Sakinah and Surah Fushilat can significantly reduce academic anxiety with an effect size of 27.5%. The first experimental group that listened to the Quran recitation with the verse As-Sakinah experienced a decrease in academic anxiety that was not significant ( $P_{Tukey}=0.867$ ). Meanwhile, the second experimental group that listened to the Quran recitation with the Surah Fushilat experienced a significant decrease in academic anxiety ( $P_{Tukey}<0.001$ ). And the control group experienced an increase in mean score of academic anxiety from pretest to posttest two significantly ( $P_{Tukey}=0.434$ ). Based on the results of this study, it is recommended that university level institutions provide intervention services to new students experiencing academic anxiety.

Keywords: academic anxiety, Al-Quran recitation , murottal, new students

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Individu yang telah memasuki jenjang perkuliahan dituntut untuk memiliki kemampuan untuk mengelola emosi. Kemampuan ini menjadi kompetensi yang seharusnya dimiliki oleh mahasiswa yang mengenyam pendidikan di jenjang perkuliahan pada abad ke-21 (Corpuz & Tindowen, 2021). Kompetensi ini meliputi bagaimana mahasiswa dapat memahami karakteristik emosi, cara meregulasi emosi dan mengetahui respon terhadap emosi yang dirasakan agar tidak berdampak buruk bagi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik dapat meningkatkan kinerja fungsi kognitif sehingga mereka dapat mengikuti proses perkuliahan dengan baik, mendorong mereka untuk berperilaku sesuai norma sosial dan mengurangi perilaku yang berseberangan dengan norma sosial (Fang, 2019). Mahasiswa yang memiliki kemampuan rendah dalam mengelola emosinya akan cenderung mengalami kecemasan dan depresi (Young, Sandman & Craske, 2019).

Dalam penelitian Fiorilli et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang tinggi akan cenderung tidak mengalami kecemasan akademik, sebaliknya apabila mahasiswa memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang rendah maka mereka cenderung akan mengalami kecemasan akademik. Secara statistik, pada umumnya terdapat 74% mahasiswa mengalami kecemasan akademik (Aronin, 2018). Sedangkan, temuan Mehta (2016) menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan akademis pada peserta didik secara umum sebesar 4%-25% dengan rata-rata 8%. Marthoenis et al. (2018) juga menemukan bahwa sebesar 1,9-38,3% mahasiswa di Indonesia mengalami kecemasan akademik. Islam et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan sebesar 61%. Nevid, Rathus & Greene (2018, h. 187) menjelaskan bahwa kecemasan dapat dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal yang dapat memicu kecemasan adalah lingkungan akademik (Hooda & Saini, 2017).

Menurut Ottens (1991) kecemasan akademik adalah gangguan pola pikir dan respon fisik yang disebabkan oleh kecemasan karena tugas akademik yang diberikan. Kecemasan akademik adalah kecemasan yang disebabkan oleh adanya *stressor* yang terjadi pada konteks pendidikan dan ketidaksiapan mental terhadap kecemasan, stres atau kesulitan

dalam menghadapi tugas-tugas di sekolah maupun kondisi-kondisi yang berkaitan dengan lingkungan pendidikan. Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik akan merasa panik, tidak berdaya, rata-rata tensi darah yang tinggi dan disorganisasi mental (Mahajan, 2015). Pernyataan yang sejalan dengan penjelasan (Huberty, 2012) bahwa kecemasan akademik adalah kecemasan yang dialami peserta didik sekolah dikarenakan mereka mendapatkan evaluasi, seperti mendapatkan atau mengerjakan tes dan atau mereka tampil di depan banyak orang di sekolah. Mehta (2016) menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat disebabkan oleh mata pelajaran yang dipelajari peserta didik, kekhawatiran akibat teguran dari guru, orangtua dan teman sebaya, stres terhadap nilai ujian, ketakutan peserta didik akan kemampuannya untuk dapat lulus dan konsekuensi dari kegagalan terhadap ujian yang telah dikerjakan.

Terdapat empat aspek utama dari kecemasan akademik yaitu, emosionalitas, *study-skills deficits*, *task-generated interference* dan ketakutan. Komponen emosionalitas berhubungan dengan tanda-tanda biologis, seperti detak jantung cepat, mual, telapak tangan berkeringat dan otot tegang. Kemudian, *study-skills deficits* atau rendahnya keterampilan belajar memicu peserta didik tidak dapat belajar dengan baik sehingga hal tersebut mengakibatkan kecemasan. Lalu, *task-generated interference* atau interferensi akibat tugas yang meningkat membuat peserta didik tidak dapat produktif karena peserta didik terfokus terlalu lama pada satu tugas yang tidak dapat diselesaikannya, sehingga membuatnya tidak bisa menyelesaikan tugas yang lain. Terakhir, ketakutan dan kekhawatiran pada peserta didik dapat melemahkan kemampuan akademis dengan mengalihkan perhatian peserta didik tersebut dari fokus pada hal penting yang harus dikerjakan dengan baik (Mahajan, 2015).

Menurut Huberty (2012) ada tiga aspek pada kecemasan akademik yaitu, kognitif, behavioral dan fisiologis. Aspek kognitif meliputi masalah konsentrasi, memori, fokus, terlalu sensitif, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, kekhawatiran, distorsi dan menurunnya kemampuan kognitif. Kemudian, aspek behavioral mencakup kegelisahan motorik, menghindari tugas, berbicara terlalu cepat, perilaku tidak menentu, cepat marah, *withdrawal*, perfeksionis, kurang berpartisipasi, gagal menyelesaikan tugas dan senang mencari tugas yang mudah. Lalu, aspek fisiologis mencakup nyeri di bagian tubuh tertentu, detak jantung cepat, berkeringat, sakit kepala, otot tegang, mual dan tidur terganggu.

Kecemasan pada peserta didik merupakan prediktor utama dalam melihat kinerja kognitif mereka (Rozman & McCraty, 2013). Ottens (dalam Kifli, Sunawan & Jafar, 2019) menjelaskan bahwa kecemasan akademik menjadi sumber utama permasalahan pada

proses belajar siswa. Hasil penelitian Afifah & Pangestu (2021) menyimpulkan bahwa *self-management* dan *academic anxiety* memiliki hubungan negatif dan pengaruh sebesar 21.4% pada pencapaian akademik mahasiswa.

Efek negatif dari kecemasan akademik dapat ditinjau dari dua model; *the interference* dan *the learning deficit model*. *The interference model* menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki kecemasan akademik akan terganggu selama proses ujian berlangsung karena kemampuan kognisi menurun. Kemudian, *learning deficit model* menjelaskan bahwa peserta didik tidak dapat belajar secara efektif sebelum ujian sehingga membuat mereka cemas (Hooda & Saini, 2017.).

Siswa dapat mengalami penurunan kemampuan karena kecemasan ketika ujian atau penilaian. Para peneliti menemukan bahwa siswa yang cemas dalam konteks akademik mengalami kesulitan menghindari distraksi dan membutuhkan lebih banyak waktu untuk mengalihkan perhatian mereka untuk fokus pada tugas-tugas, tentu ini berdampak negatif pada proses belajar, membaca, menulis dan menghafal (Landow dalam Mirawdali, Morrissey & Ball, 2018). Sejumlah peneliti telah menyimpulkan bahwa kecemasan akademik dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk menerima, memproses, dan mengambil ulang informasi yang memiliki dampak negatif pada proses belajar melalui pengaruh pada memori kerja, yang menyebabkan kinerja mental yang buruk dan kurang berprestasi (Mirawdali, Morrissey & Ball, 2018). Pada penelitian Kusumastuti (2020) ditemukan bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan negatif dengan prestasi akademik peserta didik.

Kecemasan akademik memberikan efek negatif pada kemampuan dalam mengontrol atensi, konsentrasi, memori kerja (*working memory*) dan kecerdasan emosional yang selanjutnya dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan belajar dan prestasi akademik pada peserta didik (Hashempour, 2014). Dari hasil penelitian Alam (2017) disimpulkan bahwa kecemasan akademik yang berlebihan dapat mengganggu rentang perhatian, konsentrasi, dan memori, beberapa hal ini dapat menyebabkan efek negatif pada prestasi akademik individu. Peserta didik bahkan bisa menarik diri atau menghindari bersosialisasi dengan teman sebaya atau melakukan aktivitas yang menarik untuk menghindari aktivitas belajar.

Islam et al. (2020) menyarankan untuk menyediakan intervensi kepada mahasiswa baru yang mengalami kecemasan akademik. Metode intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan akademik dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non farmakologis (Lopez-Yufero et al., 2020). Umumnya dalam lingkup medis, pendekatan

farmakologis untuk menurunkan kecemasan dapat menggunakan *selective serotonin reuptake inhibitors* (SSRIs), sedangkan dalam pendekatan non farmakologis metode aromatherapy, terapi pijat, teknik relaksasi, musik dan murottal Al-Qur'an dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan (Ghiasi & Keramat, 2018). Menurunkan kecemasan melalui pendekatan non farmakologis menjadi fokus para peneliti belakangan ini mengingat pendekatan farmakologis dapat menimbulkan efek samping (Lopez-Yufero et al., 2020). Salah satu pendekatan non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah mendengarkan suara dari murottal Al-Qur'an, hal ini dibuktikan oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan (Ghiasi & Keramat, 2018).

Dalam penelitian sebelumnya, Setyawan et al. (2021) melakukan penelitian dengan memberikan perlakuan berupa mendengarkan Al-Quran kepada mahasiswa yang menghadapi ujian. Hasil menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Quran dapat menurunkan kecemasan akademik secara efektif. Kemudian, Irmawati et al. (2020) menemukan bahwa mendengarkan murottal Al-Quran dapat menurunkan kecemasan. Lalu, Aisyah & Istikhomah (2019) menemukan penurunan tingkat kecemasan setelah subjek penelitian diberi perlakuan dengan mendengarkan murottal Al-Quran.

Al-Quran adalah kalam Allah yang diturunkan kepada Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam yang diawali dari Surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan Surat An-Nas (Al-Utsaimin, 2001, h. 6). Lalu, menurut Atar (1993) Al-Quran adalah kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, tertulis dalam mushaf, dinukil secara mutawatir, berpahala jika dibaca dan setiap suratnya adalah mukjizat. Manshur (2002) menjelaskan bahwa Al-Quran adalah kalam Allah yang diturunkan dari langit kepada Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam penutup para nabi, berpahala jika dibaca, tertulis dalam mushaf-mushaf, dinukil secara mutawatir dan Al-Quran sebagai kitab penghapus syariat sebelum-sebelumnya. Bugha & Matu (1999) menjelaskan bahwa Al-Quran adalah lafaz dengan Bahasa Arab dan mukjizat, diwahyukan kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam dengan perantara Jibril 'Alaihissalam, dinukil secara mutawatir, tertulis dalam mushaf-mushaf, berpahala jika dibaca, diawali dengan surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan surat An-Nas.

Al-Quran adalah As-Syifa (As-Sa'di, 2003). Al-Jurani (2018) menjelaskan bahwa dengan membaca dan mendengarkan Al-Quran dapat menyembuhkan penyakit fisik seperti, pusing, tekanan darah tinggi atau rendah, lumpuh, kanker, gula darah tinggi dan sejenisnya. Kemudian, Al-Quran juga dapat menyembuhkan gangguan jiwa seperti,

kesedihan, kemurungan, kecemasan, depresi, kegundahan, ketegangan, was-was dan sejenisnya. Al-Quran juga dapat menghilangkan penyakit ruh seperti, sihir, 'ain dan hasad. Allah menyebutkan dalam Surat Al-Isra' Ayat 82, "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman.". Dalam tafsir Taisir Al-Karim Ar-Rahman As-Sa'di (2003, h. 439) menjelaskan ayat ini bahwa Al-Qur'an adalah penyembuh bagi penyakit jiwa dan fisik.

Dalam Surat Yunus ayat 57, Allah Ta'ala berfirman, "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.". Dalam ayat ini, As-Sa'di (2003, h. 344) menafsirkan bahwa Al-Qur'an adalah penyembuh untuk jiwa dari penyakit keraguan agar seseorang dapat merasa tenang dengan ilmu yang bersifat *yaqini* (benar dan jelas).

Dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28, Allah Ta'ala berfirman, "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.". Kemudian, As-Sa'di (2003, h. 393) menjelaskan ayat ini bahwa hati seseorang tidak akan merasa tenang sepenuhnya kecuali dengan mengingat Allah karena tidak ada sesuatu yang membuat hati merasa tenang kecuali dengan mencintai Allah.

Bradshaw et al. (2015) menemukan bahwa musik religius memiliki pengaruh positif untuk kesehatan mental. Che Wan Mohd Rozali et al. (2022) dan Abdekhoda & Ranjbaran (2022) menyimpulkan dari beberapa penelitian dengan metode *systematic review* bahwa dengan membaca, menghafal dan mendengar Al-Quran dapat menurunkan tingkat depresi, kecemasan, meningkatkan kualitas dan kesejahteraan hidup, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi sensasi sakit saat melahirkan, mengurangi tekanan darah *systolic*, *diastolic* serta detak jantung, dan meningkatkan *intelligence quotient*. Murottal adalah pembacaan ayat suci Al-Qur'an dengan fokus pada dua hal, yaitu ketepatan bacaan (tajwid) dan irama bacaan Al-Qur'an. Mendengarkan ayat suci Al Quran atau yang biasa disebut dengan murottal dapat membawa ketenangan bagi pendengarnya (Babmohamadi, 2017).

Murottal Al-Qur'an termasuk dalam musik religius yang berkontribusi dalam menyekresi hormon endorfin dengan menstimulasinya melalui gelombang alpha di otak (Ghiasi & Keramat, 2018). Sejalan dengan temuan Iskandar & Dirhamsyah (2019) bahwa dengan mengingat Allah dapat meningkatkan aktivitas gelombang alpha yang menstimulasi hormon endorfin disekresi. Dalam penelitian Zulkurnaini et al. (2012) disimpulkan bahwa dengan mendengarkan Al-Quran dapat meningkatkan aktivitas

gelombang alpha dalam otak sebesar 12.67% dibandingkan musik klasik hanya meningkatkan aktivitas gelombang alpha sebesar 9.96%. Penelitian Zulkurnain et al. (2012) diperkuat dengan temuan Hashim et al. (2017) dan Al-Galal & Fakhri Taha Alshaikhli (2017) yang menemukan bahwa mendengarkan bacaan Al-Quran dapat meningkatkan gelombang alpha di otak lebih tinggi dibanding mendengarkan musik atau membaca buku bacaan, peningkatan gelombang alpha diketahui dengan EEG atau *electroencephalogram*. Meningkatnya aktivitas gelombang alpha di otak dapat membuat tubuh merasakan sensasi relaksasi, ketenangan, melepas stres dan mengurangi kebosanan (Zulkurnaini et al., 2012; Al-Galal & Fakhri Taha Alshaikhli, 2017)

Pada penelitian Azis et al. (2015) ditemukan peningkatan kadar hormon beta endorfin pada subjek penelitian setelah mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang diukur dengan ELISA Kit. Beta endorfin dapat memberikan efek positif, efek rileks pada tubuh, mengaktifkan *dopaminergic/reward system* pada otak, meningkatkan motivasi, kondisi mental, kesejahteraan psikologis dan menghilangkan efek negatif dari nyeri dan stres. Hormon endorfin yang telah terstimulasi di dalam otak dari amigdala keseluruhan tubuh dapat meningkatkan *stress threshold*/ambang batas stres, menghilangkan emosi negatif dan menciptakan perasaan tenang (Chang et al., dalam Ghiasi & Keramat, 2018).

Timora et al. (2020) melakukan penelitian pada pasien stroke iskemik akut dengan memberikan intervensi berupa memperdengarkan Al-Quran dua kali sehari dengan durasi 30 menit selama tiga hari berturut-turut untuk mengetahui peningkatan kadar serotonin dan luaran klinis pasien stroke iskemik akut. Sejumlah 32 pasien dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 16 subjek. Hasil menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen menunjukkan kadar serotonin yang lebih tinggi dibanding kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ) dan waktu rawat inap kelompok eksperimen lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol  $4,8 \pm 0,8$  dibanding  $6,1 \pm 1,6$  hari ( $p = 0,016$ ). Penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Quran dapat meningkatkan kadar serotonin. Jones et al. (2020) menjelaskan bahwa serotonin dapat meningkatkan mood, mengurangi kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur. Dalam *systematic literature review*, Strac, Pivac & Seler (2016) menjelaskan bahwa serotonin berfungsi untuk meningkatkan kemampuan *atensi, fokus, working-memory, decision making* dan *reversal learning*. Lee & Goto (2018) menemukan bahwa serotonin membantu individu untuk dapat meregulasi perilaku untuk dapat menyesuaikan perilaku dengan dinamika grup sosial sekitar.

Julianto et al. (2014) menemukan bahwa mendengarkan bacaan Al-Quran dapat meningkatkan konsentrasi. Kemudian, hasil studi eksperimental Suteja Putra et al. (2018)

menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Quran dapat meningkatkan kemampuan *short-term memory*. Penelitian ini diperkuat dengan temuan oleh Hussain (2021) yang menemukan bahwa mendengarkan bacaan Al-Quran meningkatkan kemampuan *short-term memory* dan menurunkan *mood disturbance*.

Huberty (2012) menjelaskan bahwa salah satu intervensi yang bisa diberikan kepada peserta didik di lingkungan sekolah untuk menurunkan kecemasan akademik adalah menyediakan pelatihan relaksasi. Dan dengan mendengarkan murottal Al-Quran dapat menjadi salah satu metode untuk menurunkan kecemasan karena mendengarkan Al-Quran dapat memancing hormon endorfin disekresi di dalam tubuh yang menimbulkan sensasi tenang, menghilangkan emosi negatif, stres dan nyeri pada tubuh. Sejalan dengan saran dari hasil penelitian Zulkurnaini et al. (2012) bahwa dengan mendengarkan murottal Al-Quran dapat meningkatkan sensasi rileks, menurunkan tensi, mencegah kebosanan dan mengurangi stres.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan untuk mengukur keefektifitasan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an untuk menurunkan kecemasan. Fitriani et al. (2021) melakukan penelitian *literature review* terhadap 12 jurnal penelitian dengan topik "Murottal Quran to Lower Anxiety Rate on Pre-Operative Patients". Hasil penelitian *literature review* ini menunjukkan bahwa murottal Al-Quran dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra operasi.

Setyawan et al. (2021) melakukan penelitian untuk mengetahui keefektivitasan murottal Al-Quran untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang akan menghadapi *objective structured clinical examination*. Sebanyak 32 mahasiswa mendengarkan murottal Al-Quran selama 15 menit. Hasil menunjukkan bahwa mendengarkan murottal dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi *objective structured clinical examination* dilihat dari perbedaan skor *pre* dan *post test* pada kelompok eksperimen ( $p < 0.001$ ) dan perbedaan skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $p = 0.001$ )

Irmawati et al. (2020) melakukan penelitian dengan memberikan intervensi mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an untuk menurunkan tingkat kecemasan pada wanita yang sedang hamil. Sebanyak 40 subjek dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat kecemasan secara spesifik ( $p < 0.001$ ). Sedangkan, pada kelompok kontrol tidak terdapat penurunan tingkat kecemasan ( $p = 0.50$ )



Asiyah & Istikhomah (2019) melakukan penelitian untuk mengetahui keefektivitasan murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan pada penderita diabetes tipe 2 di RS dr. H. Slamet Martodirdjo. Sebanyak 15 subjek yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi diberi intervensi. Ditemukan perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan ( $<0,005$ ) sebelum dan sesudah diberikan intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an pada penderita diabetes tipe 2.

Beberapa penelitian terdahulu yang telah disebutkan menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan secara efektif. Murottal Al-Qur'an yang didengarkan oleh seseorang dapat meningkatkan kadar hormon endorfin dalam tubuh yang distimulasi melalui gelombang alpha, sehingga seseorang yang memiliki kecemasan khususnya kecemasan akademik akan merasa lebih tenang dan tidak merasakan emosi negatif. Pada penelitian ini rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah seberapa efektif murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa baru?



## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditulis maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keefektivitasan murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa.

## **C. Manfaat Penelitian**

### 1. Teoritis

Penelitian ini akan memberikan sumbangan terhadap keilmuan Psikologi terutama di bidang Psikologi Eksperimen, Psikologi Pendidikan, Psikologi Klinis dan Psikologi Islam.

### 2. Praktis

#### a. Bagi Subjek Penelitian

Subjek mendapatkan perlakuan berupa mendengarkan Al-Quran untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik.

#### b. Bagi Lembaga/Instansi

Institusi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga dapat memanfaatkan hasil penelitian digunakan untuk memberi perlakuan pada mahasiswa baru yang memiliki kecemasan akademik.

#### c. Bagi Pembaca/Masyarakat Umum

Masyarakat dapat menggunakan hasil penelitian untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari atau merekomendasikan hasil penelitian ini pada masyarakat lain untuk dapat menggunakan metode perlakuan pada individu yang mengalami kecemasan akademik.

#### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan replikasi dengan populasi subjek yang berbeda, prosedur pelaksanaan yang berbeda atau menguji tingkat efektivitas mendengarkan murottal Al-Quran dengan variabel dependen yang berbeda.

**D. Keaslian Penelitian**

Dalam penelitian sebelumnya, kecemasan akademik telah diteliti dengan variabel independen yang berbeda-beda. Dalam tabel di bawah ini terdapat 11 penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai kecemasan akademik. Kemudian, penelitian-penelitian sebelumnya dianalisis untuk menemukan gap penelitian yang telah dilakukan, sehingga gap yang ditemukan dapat diatasi dengan menggunakan teori, alat ukur, dan metode yang lebih tepat.

**Tabel 1 Literature Review**  
**Tabel 1 Literature Review**

No.	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Ningrum, Purwanto & Mulawarman (2021)	<i>The Effect of Self-Compassion and Islamic Spiritual Orientation on Academic Anxiety</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori <i>academic anxiety</i> Bedewy &amp; Adel (2015)</li> <li>• Teori <i>self-compassion</i> Neff (2003)</li> <li>• Teori <i>islamic spiritual orientation</i></li> </ul>	Kuantitatif dengan desain korelasional regresi linear ganda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Perception of academic stress</i></li> <li>• <i>Self-compassion scale</i></li> <li>• <i>Islamic spiritual orientation</i></li> </ul>	Semarang, 350 siswa kelas X SMA Semarang Selatan dan Semarang Kota	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif secara signifikan antara self-compassion ( $p < 0.05$ ) dan islamic orientation ( $p < 0.01$ ) terhadap <i>academic anxiety</i> .

- 
- Uktia, Iredho &  
Zaharuddin  
(2016)
2. Situmorang (2021) *Cognitive Behavioral-Active Music Pastoral Therapy for Millenials' Academic Anxiety: How & Why?* Teori *academic anxiety* Ottens (1991) Eksperimen dengan desain pengukuran berulang/*pre test, post test dan follow-up* *Academic anxiety scale* Jakarta, tujuh mahasiswa Universitas Atmajaya Katolik Jakarta yang memiliki tingkat kecemasan akademik di tingkat menengah hingga tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik yang diintegrasikan dengan konseling grup dengan metode CBT secara signifikan dapat menurunkan kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan thesis ( $p < 0.01$ ).
3. Rianti, Septadina & Prananjaya (2021) *Holy Quran Recitation Of Surah Al-Mulk And Al-Hasyr On Decreasing* Teori *anxiety* Aaron Beck (1993) Eksperimen *Beck Anxiety Inventory* Palembang, subjek sejumlah 45 mahasiswa kedokteran Universitas Hasil menunjukkan bahwa mendengarkan Surat Al-Mulk dan Al-Hasyr dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh

- |    |  |  |   |            |   |   |   |
|----|--|--|---|------------|---|---|---|
|    | Anxiety In<br>Medical Students                 |  |   |            | Sriwijaya                                   | mahasiswa kedokteran<br>Universitas Sriwijaya<br>(p<0.000).   |   |
| 4. | Sriferina,<br>Alizamar &<br>Marjohan<br>(2019) | <i>Group Guidance Through Bibliotherapy To Reduce Academic Anxiety</i>     | Teori <i>academic anxiety</i> Ottens (1991) | Eksperimen | <i>Academic anxiety level questionnaire</i> | Padang, subjek dalam penelitian ini adalah 20 siswa dari MTsN 6 Padang dan MTsN 2 Padang yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing 10 subjek penelitian | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor secara signifikan pada kelompok eksperimen dan tidak terdapat perbedaan secara signifikan pada kelompok kontrol. |
| 5. | Heiriyah &<br>Aminah<br>(2022)                 | Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling Kelompok Untuk | Teori Kecemasan Akademik Tresna (2011)      | Eksperimen | Skala kecemasan akademik                    | Banjarmasin, subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs  | Hasil menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan akademik pada siswa kelas  |

	Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa				Negeri 1 Banjarmasin	VIII MTs Negeri 1 Banjarmasin (p<0.001).
6.	(Rahman & Rahmandani, 2019) Hubungan Antara Kecanduan <i>Game Online</i> Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Pemain <i>Game Online</i> Di Game Center Kecamatan Banyumanik Kota Semarang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori kecanduan game Griffiths (1995)</li> <li>• Teori <i>academic anxiety</i> Ottens (1991)</li> </ul>	Kuantitatif dengan desain korelasional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala kecanduan game</li> <li>• Skala <i>academic anxiety</i></li> </ul>	Semarang, subjek dalam penelitian ini sejumlah 91 mahasiswa di Online Game Center Kecamatan Banyumanik	Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan pada kecanduan game dan kecemasan akademik dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy}=0,714$ (p<0,05).
7.	Kifli, Sunawan & Jafar (2019) <i>Cognitive Behavior Group Counseling to Reduce Academic Anxiety</i>	Teori <i>academic anxiety</i> (1991)	Eksperimen dengan desain <i>pre test</i> dan <i>multiple post test</i>	<i>Achievement emotions questionnaire</i>	Lombok, subjek dalam penelitian ini adalah 8 siswa SMA Negeri 1 Pringgarata	Hasil menunjukkan bahwa terapi dengan metode CBT yang dilakukan dalam <i>setting</i> grup dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa

SMA Negeri 1 Pringgarata  
( $F(2.14)=393.24, p<0.01$ ).



8. Purwanti, Wangid Aminah (2019) *Self-Efficacy and Academic Anxiety of College Students*
- Teori *self-efficacy* Bandura (1994)
  - Teori *academic anxiety* (1991)
- Kuantitatif dengan desain korelatif-deskriptif
- Self-efficacy questionnaire
  - Academic anxiety questionnaire
- Yogyakarta, subjek dalam penelitian ini sejumlah 377 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan *academic anxiety* memiliki hubungan negatif secara signifikan - 0.647 ( $p < 0.05$ ).
9. Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi & Tatik Meiyutrining sih (2021) *Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja*
- Teori kecemasan akademik Attri (2013)
- Eksperimen dengan desain single subject design
- Wawancara
  - *Taylor manifest Anxiety Scale*
  - *Wechsler Adult Intelligence Scale*
  - *Draw a person*
  - *House, tree, Person*
  - BAUM
- Surabaya, subjek adalah seorang remaja perempuan berusia 14 tahun
- Hasil penelitian secara kuantitatif menunjukkan bahwa skor pre test subjek adalah  $>25$  yang termasuk dalam kategori kecemasan berat dan skor post test setelah diberikan intervensi adalah  $<20$  yang termasuk dalam kategori kecemasan yang tidak berlebihan.



10. Zeyang Yang, Kathryn Asbury & Mark D. Griffiths (2018)	An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori <i>smartphone addiction</i> Griffiths (1995)</li> <li>• Teori <i>academic anxiety</i> Spielberger (1972)</li> <li>• Teori <i>academic procrastination</i> Steel (2007)</li> <li>• Teori <i>self-regulation</i> Karoly (1993)</li> <li>• Teori <i>life satisfaction</i> Diener et al. (2002)</li> </ul>	Kuantitatif desain korelasional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Smartphone Addiction Scale</i></li> <li>• <i>Academic Emotions Questionnaire</i></li> <li>• <i>Irrational Procrastination Scale</i></li> <li>• <i>Self-regulation scale</i></li> <li>• <i>Satisfaction with life scale</i></li> </ul>	Cina Selatan, subjek dalam penelitian ini sejumlah 475 mahasiswa di salah satu universitas Cina Selatan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa problematic smartphone use memprediksi academic procrastination ( $\beta = 0.21, p < 0.001$ ) dan academic anxiety ( $\beta = 0.18, p < 0.01$ ). Kemudian, self-regulation ( $\beta = - 0.35, p < 0.001$ ), academic anxiety ( $\beta = - 0.29, p < 0.001$ ), academic procrastination n ( $\beta = 0.23, p < 0.001$ ) dan life satisfaction ( $\beta = 0.23, p < 0.001$ ) dapat memprediksi problematic smartphone use.
--	--	---	---------------------------------	---	---	---

- |   |  |  |  |   |  |  |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <p>11. Oktarosada, Masrur, Yunitasari, &amp; Mukhlis (2022)</p> | <p>The Effect of Murottal Al-Quran on Anxiety Levels Toward IX Class Students in Facing Examination at The Junior High School of Muhammadiyah 1 Kalirejo Central Lampung</p> | <p>Teori kecemasan Hamilton (1959)</p> | <p>Pre-eksperimental dengan desain <i>pretest-posttest</i></p> | <p><i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i></p> | <p>Lampung, subjek dalam penelitian ini sejumlah 94 siswa.</p> | <p>Ditemukan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada siswa setelah mendengarkan murottal Al-Quran secara signifikan (<math>p &lt; .004</math>)</p> |
|---|--|--|--|---|--|--|



Berdasarkan analisis pada penelitian sebelumnya mengenai kecemasan akademik terdapat beberapa gap dalam penelitian sebelumnya, sehingga dalam penelitian ini gap tersebut akan diatasi dengan memperbarui topik, penggunaan teori dan alat ukur kecemasan akademik, metode, serta karakteristik sampel penelitian.

#### 1. Kebaruan Topik

Dalam penelitian sebelumnya diketahui bahwa terdapat topik mengenai intervensi kecemasan akademik dengan mendengarkan murottal. Namun, penelitian yang dilakukan menggunakan ayat yang tidak relevan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan menggunakan Ayat As-Sakinah sebagai variabel independen baru yang belum pernah diteliti. Ayat As-Sakinah diasumsikan oleh Al-Jurani (2018) sebagai ayat yang lebih efektif untuk menurunkan kecemasan dibandingkan ayat-ayat lain. Kemudian, variabel independen baru dalam penelitian ini adalah murottal dengan Surat Fushilat sebagai pembanding tingkat keefektifitasan dengan Ayat As-Sakinah.

#### 2. Keaslian Teori

Dalam penelitian sebelumnya, teori yang digunakan untuk menjelaskan kecemasan akademik memiliki aspek yang relatif tidak relevan dalam menjelaskan kecemasan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan teori kecemasan akademik yang dibuat oleh Huberty (2012). Huberty (2012) menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat dilihat melalui tiga aspek yaitu, aspek fisiologis, kognitif, dan perilaku.

#### 3. Keaslian Alat Ukur

Beberapa penelitian sebelumnya mengukur kecemasan akademik menggunakan alat ukur yang mengukur kecemasan secara umum. Hal ini berimplikasi pada ketidakakuratan penyimpulan hasil penelitian. Oleh karena itu, dalam penelitian ini alat ukur yang akan digunakan adalah skala kecemasan akademik yang dibuat berdasarkan teori kecemasan akademik oleh Huberty (2012).

#### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian sebelumnya mayoritas menggunakan populasi mahasiswa sebagai subjek penelitian. Padahal, penelitian belakangan ini menemukan bahwa kecemasan akademik secara khusus lebih intens dialami oleh mahasiswa baru. Hal ini

mengimplikasikan bahwa mahasiswa baru yang mengalami kecemasan akademik lebih intensif daripada mahasiswa yang bukan mahasiswa baru akan memiliki kemungkinan lebih besar mengalami dampak negatif dari kecemasan akademik dibandingkan bukan mahasiswa baru. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan populasi subjek pada mahasiswa baru Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga.



## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis *repeated measures ANOVA* menunjukkan bahwa mendengarkan murottal dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa secara signifikan. Diketahui bahwa  $F(4,72)=6.83$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2p=.275$ . Artinya, mendengarkan murottal dengan ayat As-Sakinah dan Surat Fushilat secara signifikan dapat menurunkan kecemasan akademik dengan *effect size* sebesar 27.5%. Kelompok eksperimen pertama yang mendengarkan murottal Al-Quran dengan ayat As-Sakinah mengalami penurunan kecemasan akademik dengan tidak signifikan, *mean difference*=1.231,  $P_{Tukey}>0.867$ . Sedangkan, kelompok eksperimen kedua yang mendengarkan murottal Al-Quran dengan Surat Fushilat mengalami penurunan kecemasan akademik secara signifikan, *mean difference*=4.385,  $P_{Tukey}<0.001$ . Dan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan *mean score* kecemasan akademik dari *pretest* ke *posttest* kedua secara yaitu 25.1 ke 26.9, *mean difference*=-1.846,  $P_{Tukey}>0.434$ .

### B. Saran

Berdasarkan pengamatan peneliti dari proses awal hingga akhir penelitian terdapat beberapa saran untuk peneliti selanjutnya untuk penelitian dengan topik yang serupa. Pertama, sebaiknya peneliti selanjutnya dapat memastikan bahwa tiap partisipan eksperimen dapat fokus mendengarkan selama perlakuan diberikan. Kedua, peneliti sebaiknya menyiapkan ruangan yang nyaman untuk partisipan. Ketiga, peneliti sebaiknya menggunakan sampel mahasiswa baru dari berbagai jurusan yang berbeda agar hasil penelitian dapat digeneralisir dengan lebih luas. Keempat, sebaiknya peneliti berikutnya menyiapkan ruangan terpisah untuk tiap partisipan agar tiap partisipan eksperimen tidak bertemu sebelum pemberian perlakuan diberikan. Kelima, sebaiknya peneliti berikutnya menggunakan subjek dengan partisipan yang benar-benar tidak mengetahui murottal atau partisipan dalam kelompok eksperimen yang benar-benar tidak memiliki hafalan Al-Quran.

## Daftar Pustaka

- Abdekhoda, M., & Ranjbaran, F. (2022). The Holy Quran and Treatment of Mental and Physical Diseases. *Pastoral Psychology*, 71(4), 423–435. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-01002-6>
- Afifah, R., & Pangestu, A. B. (2021). Relationship of Academic Self-Management and Academic Anxiety Towards Academic Achievement of First Year Students In Institut Teknologi Bandung. *Syntax Idea*, 3(8), 1979. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v6i8.1415>
- Ahmed, V., Opoku, A., Olanipekun, A., & Sutrisna, M. (2022). *Validity and Reliability in Built Environment Research: A Selection of Case Studies* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.1201/9780429243226>
- Aiken, L. R. (1985). *Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Al-'Utsaimin, M. S. (2001). *Ushul fi At-Tafsir* (1st ed.). Al-Maktabah Al-Islamiyah. <https://waqfeya.net/book.php?bid=9490>
- Al-Galal, S. A., & Fakhri Taha Alshaikhli, I. (2017). Analyzing Brainwaves While Listening To Quranic Recitation Compared With Listening To Music Based on EEG Signals. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing*, 3(1). <https://doi.org/10.31436/ijpcc.v3i1.43>
- Al-Jurani, M. Y. (2017). *Syifa Al-Quran* (4th ed.). Ad-Dzakhoir. <https://www.noor-book.com/en/ebook-%D8%B4%D9%>
- Al-Muthiri, A. A.-A. bin W. (2016). *Bayan Fadhl Al-Quran* (1st ed.). Ma'had Afaq At-Taisir. <https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%>
- Alam, M. J. F. (2017). *Relation between Academic Anxiety and Academic Achievement among school students of Murshidabad District*. 3(3), 4. <https://www.semanticscholar.org/paper/Relation-between-Academic-Anxiety-and-Academic-of-Alam>
- Alavi, M., Visentin, D. C., Thapa, D. K., Hunt, G. E., Watson, R., & Cleary, M. (2020). Exploratory factor analysis and principal component analysis in clinical studies: Which one should you use? *Journal of Advanced Nursing*, jan.14377. <https://doi.org/10.1111/jan.14377>

- Arifin, W. N., & Yusoff, M. S. B. (2016). Confirmatory Factor Analysis of the Universiti Sains Malaysia Emotional Quotient Inventory Among Medical Students in Malaysia. *SAGE Open*, 6(2), 215824401665024.  
<https://doi.org/10.1177/2158244016650240>
- Aronin, S. M. (2018). One in four students suffer from mental health problems. 1–17.  
<https://yougov.co.uk/topics/society/articles-reports/2016/08/09/>
- As-Sa'di, A. N. (2003). *Taisir Al-Karim Ar-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Mannan*. Dar Ibnu Hazm.
- Asfiah, Z., & Estria, S. R. (2022). The Effect of Voice Record (Murottal) of Surah Ar-Rad Verses 1-28 with Video on Elderly Anxiety Level in RW 02 Batusari Village in Covid-19 Times. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 2, 91–97.  
<https://doi.org/10.30595/pshms.v2i.228>
- Asiyah, S. N., & Istikhomah, I. (2019). Effectiveness of Murottal Therapy in Reducing Anxiety in Diabetics. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 118–121.  
<https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.223>
- Atar, N. A.-D. (1999). *'Ulum Al-Quran Al-Karim* (1st ed.). Ash-Shobah.  
<https://www.noor-book.com/tag/%D8%B9%D9%>
- Avram, R., Tison, G. H., Aschbacher, K., Kuhar, P., Vittinghoff, E., Butzner, M., Runge, R., Wu, N., Pletcher, M. J., Marcus, G. M., & Olgin, J. (2019). Real-world heart rate norms in the Health eHeart study. *Npj Digital Medicine*, 2(1), 58.  
<https://doi.org/10.1038/s41746-019-0134-9>
- Az-Zarkasyi, B. A.-D. M. bin A. (2006). *Al-Burhan fi 'Ulum Al-Quran*. Dar Al-Hadits.  
<https://waqfeya.net/book.php?bid=1493>
- Azis, W., Nooryanto, M., & Andarini, S. (2015). Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar  $\beta$ -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 28(3), 213–216.  
<https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2015.028.03.9>
- Babmohamadi, H., Sotodehasl, N., Koenig, H. G., Al Zaben, F., Jahani, C., & Ghorbani, R. (2017). The Effect of Holy Qur'an Recitation on Depressive Symptoms in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial. *Journal of religion and health*, 56(1), 345–354.  
<https://doi.org/10.1007/s10943-016-0281-0>

- Bradshaw, M., Ellison, C. G., Fang, Q., & Mueller, C. (2015). Listening to Religious Music and Mental Health in Later Life. *The Gerontologist*, 55(6), 961–971. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu020>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (Second edition). The Guilford Press.
- Bugha, M. D., & Matu, M. A.-D. (1999). *Al-Wadiah fi 'Ulum Al-Quran*. Dar Al-'Ulum Al-Insaniyah. <https://waqfeya.net/book.php?bid=1655>
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi* (14th ed.). Rajagrafindo Persada.
- Che Wan Mohd Rozali, W. N. A., Ishak, I., Mat Ludin, A. F., Ibrahim, F. W., Abd Warif, N. M., & Che Roos, N. A. (2022). The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. *International Journal of Public Health*, 67, 1604998. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Cheung, D. K. (2020). Depression, anxiety and stress in different subgroups of first-year university students from 4-year cohort data. *Journal of Affective Disorders*, 10. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.041>
- Corpuz, H. S., & Tindowen, D. J. C. (2021). 21st Century Competency Level of Students: Basis for a Policy Input towards Enriched 21st Century Education. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3), 13404-13415 [https://www.researchgate.net/publication/354046864\\_21st\\_Century\\_Competency](https://www.researchgate.net/publication/354046864_21st_Century_Competency)
- Fang, L. (2019). *Research on Emotional Management of College Students from the Perspective of Mental Health*. 2019 International Conference on Advanced Education, Service and Management. <https://doi.org/10.35532/JSSS.V3.116>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th edition). SAGE Publications.
- Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcan, R., & Petrides, K. V. (2020). Trait Emotional Intelligence and School Burnout: The Mediating Role of Resilience and Academic Anxiety in High School. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3058. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093058>
- Fitriani, A., Ismayanti, I., Jayantika, G. P., Nurwahidah, S., Firdaus, A., & Setiawan, H. (2021). Murottal Qur'an to Lower Anxiety Rate on Pre- Operative Patients. 4(4), 11.



- <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/406/295>
- Ghiasi, A., & Keramat, A. (2018). The effect of listening to holy quran recitation on anxiety: A systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(6), 411.  
[https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_173\\_17](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17)
- Goodwin, C. J. (2010). *Research in Psychology Methods and Design* (6th ed.). WILEY.
- Hariton, E., & Locascio, J. J. (2018). Randomised controlled trials - the gold standard for effectiveness research: Study design: randomised controlled trials. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 125(13), 1716–1716.  
<https://doi.org/10.1111/1471-0528.15199>
- Hashempour, S., & Mehrad, A. (2014). The Effect of Anxiety and Emotional Intelligence on Students' Learning Process. *Journal of Education*, 1(2), 8.  
<https://www.semanticscholar.org/paper/The-Effect-of-Anxiety>
- Hashim, R., Sha'ban, M., & Zainuddin, Z. I. (2017). Healing with Sound: Exploring Possible Applications of Qur'anic Recitation in Cell Culture. *Revelation and Science*, 07(01), 32–41.  
<http://irep.iium.edu.my/57418/1/Healing%20with%20Sound.pdf>
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2).  
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic Anxiety: An Overview. 5.  
<https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>
- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and Depression in Children and Adolescents*. Springer New York.  
<https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3110-7>
- Hussain, M. H. (2021). The Effect of Quran as a Stimulus in Enhancing Working Memory and Mood. *International Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 1–11.  
<https://journal.iamphome.org/index.php/IJIP/article/view/16/22>
- Ishmata, K., Septadina, I. S., & Arryotantri, B. (2021). HOLY QURAN RECITATION OF SURAH AL-MULK AND AL-HASYR ON DECREASING ANXIETY IN MEDICAL STUDENTS. *International Journal of Islamic Medicine*, 2(1), 7–14.  
<https://doi.org/10.37275/ijim.v2i1.16>

- Iskandar, I., & Dirhamsyah, M. (2019). The Effect of Dhikrullah on Brain Health According to Neuroscience. *Asian Social Work Journal*, 4(2), 71–77.  
<https://doi.org/10.47405/aswj.v4i2.92>
- Irmawati, Veni Hadju, Saidah Syamsuddin, Andi Imam Arundhana. (2020). The effect of listening to the recitation of Qur'an (Murottal Ar-Rahman surah) on the level of anxiety of pregnant women in Siti Fatimah maternal and child hospital. *Enfermería Clínica*, 30(2), 238-242.  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.097>
- Islam, S., Akter, R., Sikder, T., & Griffiths, M. D. (2022). Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety Among First-Year University Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1289–1302.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00242-y>
- Ismail, M. N. (2019). Characteristics of the single Quran - a lexicon study. *Journal Kuliyyah At-Tarbiyah li 'Ulum At-Tabawiyah wa Al- Islamiyyah* 43(1), 1260-1272.  
<https://www.iasj.net/iasj/download/fb777ffaf96cdcc3>
- Jones, L. A., Sun, E. W., Martin, A. M., & Keating, D. J. (2020). The ever-changing roles of serotonin. *The International Journal of Biochemistry & Cell Biology*, 125, 105776.  
<https://doi.org/10.1016/j.biocel.2020.105776>
- Julianto, V., Dzulqaidah, R. P., & Salsabila, S. N. (2014). PENGARUH MENDENGARKAN MURATTAL AL QURAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI. 1, 10.  
<https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.473>
- Kamal, N. F., Mahmood, N. H., & Zakaria, N. A. (2013). Modeling Brain Activities during Reading Working Memory Task: Comparison between Reciting Quran and Reading Book. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 97, 83–89.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.207>
- Kayani, S., Wang, J., Biasutti, M., Zagalaz Sánchez, M. L., Kiyani, T., & Kayani, S. (2020). Mechanism Between Physical Activity and Academic Anxiety: Evidence from Pakistan. *Sustainability*, 12(9), 3595.  
<https://doi.org/10.3390/su12093595>
- Kifli, I., Sunawan, S., & Jafar, M. (2019). Cognitive Behavior Group Counseling to Reduce Academic Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 119-124.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28170>

- Kim, H., Ku, B., Kim, J. Y., Park, Y.-J., & Park, Y.-B. (2016). Confirmatory and Exploratory Factor Analysis for Validating the Phlegm Pattern Questionnaire for Healthy Subjects. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2016/2696019>
- Kotzian, P., Stoeber, T., Hoos, F., & Weissenberger, B. E. (2020). To be or not to be in the sample? On using manipulation checks in experimental accounting research. *Accounting Research Journal*, 33(3), 469–482. <https://doi.org/10.1108/ARJ-06-2019-0128>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Lee, Y.-A. (2018). The Roles of Serotonin in Decision-making under Social Group Conditions. *Scientific REPOrTS*, 11. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-29055-9>
- Lopez-Yufera, E., López-Jornet, P., Toralla, O., & Pons-Fuster López, E. (2020). Non-Pharmacological Interventions for Reducing Anxiety in Patients with Potentially Malignant Oral Disorders. *Journal of Clinical Medicine*, 9(3), 622. <https://doi.org/10.3390/jcm9030622>
- Mahajan, D. G. (2015). *Academic Anxiety of Secondary School Students in Relation to their Parental Encouragement*. *Research in Humanities and Social Sciences*, 3(4), 7. <http://www.raijmr.com/ijrhs/>
- Mahjoob, M., Nejati, J., Hosseini, A., & Bakhshani, N. M. (2016). The Effect of Holy Quran Voice on Mental Health. *Journal of Religion and Health*, 55(1), 38–42. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9821-7>
- Manshur, A. A.-Q. (2002). *Mausu'ah 'Ulum Al-Quran* (1st ed.). Dar Al-Qalam Al-Aziz. <https://waqfeya.net/book.php?bid=1666>
- Mehta, R. (2016). RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL ASPIRATION AND ACADEMIC ANXIETY IN ADOLESCENCE. *International Research Journal of Management Sociology Humanities*, 7(2). <https://www.academia.edu/download/43948418/3999.pdf>

- Mirawdali, S., Morrissey, H., & Ball, P. (2018). ACADEMIC ANXIETY AND ITS EFFECTS ON ACADEMIC PERFORMANCE. *International Journal of Current Research*, 10, 10.  
<https://doi.org/10.24941/ijcr.2017>
- Munawwir A.W. (1997). Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap. Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approches*. Pearson.  
<https://doi.org/10.2307/3211488>
- Nevid, J. S., Spencer A. Rathus, & Beverly Greene. (2018). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Ningrum, F. S., Purwanto, E., & Mulawarman, M. (2021). The Effect of Self-Compassion and Islamic Spiritual Orientation on Academic Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 142–147.  
<https://doi.org/10.15294/jubk.v10i2.50470>
- Oktarosada, D., Masrur, Moh., Yunitasari, E., & Mukhlis, H. (2022). The Effect of Murottal Al-Quran on Anxiety Levels Toward IX Class Students in Facing Examination at The Junior High School of Muhammadiyah 1 Kalirejo Central Lampung. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1).  
<https://doi.org/10.30604/jika.v7iS1.1210>
- Purwanti, I. Y., Wangid, M. N., & Aminah, S. (2020). Self-Efficacy and Academic Anxiety of College Students. *Proceedings of the 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019)*. 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019), Yogyakarta, Indonesia.  
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.060>
- Rahman, K., & Rahmandani, A. (2019). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA PEMAIN GAME ONLINE DI GAME CENTER KECAMATAN BANYUMANIK, KOTA SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 486–490.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2019.26506>
- Rahman, M. A., Aribisala, B. S., Ullah, I., & Omer, H. (2020). Association between scripture memorization and brain atrophy using magnetic resonance imaging. *Acta Neurobiologiae Experimentalis*, 80(1), 90–97.  
<https://doi.org/10.21307/ane-2020-009>

- Richardson, J. T. E. (2011). Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational Research Review*, 6(2), 135–147.  
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2010.12.001>
- Rozman, D., & McCraty, R. (2013). HeartMath Brain Fitness Program: Connecting Heart and Mind for Optimal Performance. *HeartMath LLC*, 100.
- Setyawan, A., Hasnah, K., Purnamasari, V., & Ph, L. (2021). EFEKTIVITAS MUROTTAL AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI OSCE. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 8.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6655/pdf>
- Shultz, K. S., Whitney, D. J., & Zickar, M. J. (2020). *Measurement Theory in Action: Case Studies and Exercises* (3rd ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781003127536>
- Sibbald, B., & Roland, M. (1998). Understanding controlled trials: Why are randomised controlled trials important? *BMJ*, 316(7126), 201–201.  
<https://doi.org/10.1136/bmj.316.7126.201>
- Situmorang, D. D. B. (2021). Cognitive Behavioral-Active Music Pastoral Therapy for Millennials' Academic Anxiety: How & Why? *Journal of Pastoral Care & Counseling: Advancing Theory and Professional Practice through Scholarly and Reflective Publications*, 75(2), 103–111.  
<https://doi.org/10.1177/1542305020988065>
- Sriferina, O., Alizamar, A., & Marjohan, M. (2019). Group Guidance Effectiveness through Bibliotherapy to Reduce Academic Anxiety. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 88.  
<https://doi.org/10.32698/0692>
- Suteja Putra, P., Gumilar, R., Rahma Kusuma, S., Purnomo, H., & Basumerda, C. (2018). The effect of Quran murottal's audio on short term memory. *MATEC Web of Conferences*, 154, 01060.  
<https://doi.org/10.1051/mateconf/201815401060>
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296.  
<https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Svob, D., Pivac, N., & Mück-Šeler, D. (2016). The serotonergic system and cognitive function. 7(1), 35–49.

<http://dx.doi.org/10.1515/tnsci-2016-0007>

Timora, A., Setyopranoto, I., Satiti, S., Wihartono, W., Hati, F. N. N., & Fajar, M. (2020). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Kadar Serotonin Plasma dan Luaran Klinis Pasien Stroke Iskemik Akut.

<http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/187050#filepdf>

Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>

Xia, Y., & Yang, Y. (2019). RMSEA, CFI, and TLI in structural equation modeling with ordered categorical data: The story they tell depends on the estimation methods. *Behavior Research Methods*, 51(1), 409–428. <https://doi.org/10.3758/s13428-018-1055-2>

Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596–614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>

Young, K., Sandman, C., & Craske, M. (2019). Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>

Yuniartika, W., Karunia, F. F., & Nurjanah, F. (2022). LITERATURE REVIEW : PENGARUH TERAPI MUROTTAL TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA. . . *ISSN*, 11(2).

<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.429>

Zulkurnaini, N. A., Kadir, R. S. S. A., Murat, Z. H., & Isa, R. M. (2012). The Comparison between Listening to Al-Quran and Listening to Classical Music on the Brainwave Signal for the Alpha Band. 2012 Third International Conference on Intelligent Systems Modelling and Simulation, 181–186.

<https://doi.org/10.1109/ISMS.2012.60>