



PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN, STRES DAN TEKINAN DARAH PADA PEKERJA (STUDI KASUS : PT. ARTERIA DAYA MULIA (ARIDA) CIREBON

¹Mamlukah, ¹Vemy Tri Apriliany, ²Isti Kumalasari

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan, ²Universitas Pendidikan Indonesia

lulu.3972@yahoo.com

Abstrak

Lingkungan kerja yang tidak sesuai standar menimbulkan dampak yang merugikan bagi pekerja. Terapi murottal Al-Qur'an mampu mendamaikan seseorang secara damai dan tentram. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan, stres kerja, dan tekanan darah pekerja di PT. ARIDA Cirebon. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan desain *two- group pretest-posttest design*. Subjek penelitian adalah 36 pekerja yang diambil secara *accidental sampling*. Subjek dibagi menjadi dua, 18 orang sebagai kelompok intervensi dan sisanya sebagai kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan tensimeter. Data dianalisis secara deskriptif dan dengan uji *marginal homogeneity*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah, tingkat stres dan kecemasan pada kelompok yang mendapat terapi murottal Al-Qur'an. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan dengan pengukuran tekanan darah ($p= 0,000$) dan stres ($p= 0,006$) antara kedua kelompok. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres, kecemasan dan tekanan darah pekerja di PT. ARIDA. Penanggung jawab ruang produksi dan pekerja dapat mempertimbangkan dan menerapkan terapi murottal Al-Qur'an sebagai terapi alternatif untuk mengurangi gejala stres secara mandiri.

Kata Kunci : Kecemasan, Stres, Tekanan darah, Terapi murottal Al-Qur'an

Pendahuluan

Tempat kerja adalah setiap ruangan atau lapangan, tertutup atau terbuka,

bergerak atau tetap, di mana pekerja bekerja atau sering memasuki pekerjaan dan terdapat sumber bahaya. Faktor lingkungan kerja





yang mempengaruhi penyakit pasien adalah faktor fisik, kimia, biologi, dan psikososial. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi pasien adalah peralatan kerja, proses produksi, ergonomis, waktu paparan, per hari, per minggu, dan alat pelindung diri (Kemenkes RI, 2016). Kehidupan modern dengan kebutuhan hidup yang semakin meningkat dapat membebani individu dengan berbagai tuntutan yang terus diperbarui dan berkelanjutan sejalan dengan perkembangan dan perubahan yang cepat. Perubahan ini juga memaksa individu menanggung berbagai jenis stres kerja sebagai akibat dari beban dan persyaratan kerja (Pradoto et al., 2022).

Stres kerja didefinisikan sebagai serangkaian tanggapan fisiologis, psikologis dan perilaku karena efek berkelanjutan dari satu atau lebih stresor pada individu dalam sebuah organisasi (Yan & Xie, 2016). Faktor utama yang menyebabkan kecemasan dan stres terkait pekerjaan adalah karakteristik individu dan tuntutan pekerjaan (Burman & Goswami, 2018). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres kerja. Data dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menyebutkan penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental

emosional sebesar 9,8% dan meningkatkan dibandingkan Data Riskesdas tahun 2013 sebesar 6%. Data di Jawa Barat menunjukkan angka yang lebih tinggi daripada data nasional yaitu sebanyak 12,1% penduduk mengalami gangguan mental emosional, dan hampir 75 % merupakan pekerja (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu pengobatan untuk mengurangi kecemasan stres akibat lingkungan kerja adalah terapi non-farmakologi. Dengan intervensi psikologis dapat mengurangi stres pada orang yang tidak sehat, populasi klinis, dan meningkatkan hasil psikososial pada orang dengan gangguan kecemasan dan depresi (Kuyken et al., 2016). Selain intervensi psikologis, pendekatan religius dapat sebagai salah satu koping strategi untuk menurunkan stres. Bukti kualitatif menunjukkan keterlibatan strategi koping religius ketika menghadapi kesulitan, dan efektif dalam penilaian ulang kognitif untuk mengubah keadaan emosional atau membentuk emosi positif (Dolcos et al., 2021).

Salah satu bentuk terapi religius dengan memberikan terapi murottal Al-Qur'an. Terapi murottal Al-Qur'an merupakan terapi spiritual yang dapat



membantu mempercepat pemulihan atau penyembuhan (Wulan & Munthe, 2019). Sebuah studi menyatakan bahwa murattal lebih baik daripada suara/musik karena *audio* dapat menghasilkan gelombang yang lebih tinggi yang mempengaruhi fungsi otak dan meningkatkan fungsi serotonin (Astuti et al., 2017).

Studi pendahuluan di PT. ARIDA (Arteria Daya Mulia) Cirebon kepada 10 pekerja menyimpulkan bahwa empat orang mengalami kecemasan dan gejala stres akibat lingkungan kerja. Para pekerja mengatakan bahwa mereka sering mengalami sakit kepala dan merasa tidak nyaman karena suara bising yang disebabkan oleh suara mesin. PT. ARIDA memiliki tingkat kebisingan 135 dBA, angka yang sangat tinggi dan melebihi ambang batas yang ditetapkan oleh Kemenkes RI. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh terapi murattal Al-Qur'an terhadap tekanan darah, tingkat stres dan kecemasan pekerja di PT ARIDA Cirebon.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan *two-group pretest-posttest*. Partisipan sebanyak 36 pekerja yang memenuhi kriteria inklusi

menggunakan *accidental sampling*. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok, 18 pekerja pada kelompok intervensi dan sisanya pada kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli di PT. Arteria Daya Mulia (ARIDA) Cirebon.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner, tensimeter, *handphone*, *headphone*, dan *stopwatch*. Kuesioner terdiri dari karakteristik responden, *Hamilton Anxiety Scale* (HARS), dan *Perceived Stress Scale* (PSS). HARS terdiri dari 14 pertanyaan tentang kecemasan yang dinilai dengan menggunakan skala likert. Data univariat diolah dan dianalisis secara deskriptif, sedangkan Uji *homogenitas marginal* digunakan untuk menguji perbedaan antara kedua kelompok yang mendapat intervensi dan kontrol.

Hasil

Penelitian univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami pra-hipertensi (36,11%), stres sedang (63,88%), dan kecemasan berat (63,88%). Berdasarkan Tabel 1., tidak ada perubahan jumlah responden dengan tekanan darah normal, baik pada kelompok intervensi dan kontrol. Responden dengan tekanan darah pra-hipertensi meningkat pada kelompok



intervensi dari 33% menjadi 50%. Sedangkan, pada kelompok kontrol meningkat dari 39% menjadi 44%. Setelah mendapat intervensi, terjadi penurunan pekerja dengan kecemasan berat (79%) menjadi 17%. Sedangkan, pada kelompok

kontrol penurunan tingkat kecemasan berat hanya 11%. Terjadi peningkatan pekerja dengan tingkat kecemasan ringan menjadi 7 orang (40%), sedangkan pada kelompok kontrol hanya meningkat menjadi 2 orang (11%).

Tabel 1. Analisis deskriptif tekanan darah, stres dan kecemasan pekerja

Variabel	Intervensi (n=18)				Kontrol (n=18)			
	Sebelum intervensi		Setelah intervensi		Sebelum intervensi		Setelah intervensi	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tekanan darah								
- Normal	5	28	5	28	5	28	5	28
- Pre-hipertensi	6	33	9	50	7	39	8	44
- Hipertensi 1	7	39	4	22	4	22	4	22
- Hipertensi 2	0	0	0	0	2	11	1	6
Stres kerja								
- Ringan	2	11	12	70	4	22	7	39
- Sedang	12	67	6	30	11	61	9	50
- Berat	4	22	0	0	3	17	2	11
Kecemasan								
- Ringan	2	11	7	40	1	6	2	11
- Sedang	2	11	8	44	8	44	9	50
- Berat	14	79	3	17	9	50	7	39

Hasil yang sama juga terjadi pada variabel tingkat stres. Setelah intervensi, tidak ada responden dengan tingkat kecemasan berat pada kelompok intervensi. Sedangkan, kelompok kontrol berkurang

dari 3 orang menjadi 2 orang. Pada kelompok intervensi, terjadi peningkatan responden dengan stress ringan menjadi 12 orang (70%).

Tabel 2. Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan, tekanan darah, dan stres kerja

Variables	N	Mean	P-value
Kecemasan yang dikontrol dengan tekanan darah pada kelompok intervensi	18	12,3	0,000*



Kecemasan yang dikontrol dengan tekanan darah pada kelompok kontrol	18	12,8	
Stres kerja kelompok intervensi	18	16,8	0,006*
Stres kerja kelompok kontrol	18	16,3	

**Marginal homogeneity test*, signifikan secara statistic $p < 0,005$

Tabel 2. menunjukkan perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol setelah diberikan terapi murottal Al-Quran ($p\text{-value} < 0,05$). Terdapat perbedaan tingkat kecemasan dengan pengukuran tekanan darah dengan $p\text{-value}$ 0,000 dan tingkat stres dengan $p\text{-value}$ 0,006. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal Al-Quran berpengaruh terhadap tingkat tekanan darah, kecemasan, dan stres pekerja di PT. ARIDA Cirebon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan antara kelompok intervensi yang diberikan terapi murottal dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi murottal.

Pembahasan

Stres kerja adalah respon orang ketika dihadapkan dengan tuntutan dan tekanan kerja yang tampaknya tidak cocok untuk pengetahuan mereka, bakat dan yang menantang kemampuan mereka untuk mengatasinya. Stres berakhir dengan penurunan karyawan secara keseluruhan kinerja, tingkat kesalahan yang tinggi dan

kualitas tenaga kerja yang buruk, pergantian staf yang tinggi dan ketidakhadiran karena masalah kesehatan seperti kecemasan, ketidakseimbangan kehidupan kerja, depresi, dan gaya hidup (Pandey, 2020). Responden menyatakan bahwa kebisingan merupakan salah satu pemicu stres di ruang kerja. Kebisingan merupakan potensi penyebab stres yang mengakibatkan buruknya kondisi mental dan psikologis pekerja (Burns et al., 2019). Suara di tempat kerja dari alat proses produksi dan alat kerja dapat menjadi bahaya kerja ketika mengganggu dan kehadiran yang tidak diinginkan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Reza (2016) yang menyatakan bahwa beban kerja dan lingkungan kerja secara simultan dan parsial berpengaruh signifikan terhadap stres kerja karyawan dengan nilai $p = 0,000$. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebisingan dapat menyebabkan sindrom metabolik, hipertensi jantung, gagal jantung, infark miokard, diabetes, aritmia, stroke, depresi, dan kecemasan (Münzel, Schmidt, et al., 2018; Münzel, Sørensen, et al., 2018). Meskipun



mekanismenya belum diketahui, reaksi stres kronis meningkatkan kadar hormon stres dan perubahan patofisiologis, yang berkontribusi terhadap peningkatan penyakit kardiovaskular (Daiber et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh kecemasan sebelum terapi murottal Al-Qur'an dan setelah intervensi memiliki $p\text{-value} = 0,006$ ($p < 0,05$). Terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap penurunan kecemasan kerja di PT. Arteria Daya Mulia Cirebon. Psikologis tubuh manusia akan mengalami perubahan setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an, yaitu menjadi lebih tenang (Safitri et al., 2021). Seseorang yang mendengarkan murottal Al-Qur'an akan memiliki kesadaran bahwa Allah SWT akan menguatkan dan memberikan motivasi untuk melihat masalah dari sisi positif. Gelombang *alpha* pada frekuensi 7–14 Hz dapat menurunkan bahkan menghilangkan stres dan kecemasan (Suprpti & Wirawati, 2017).

Terapi murottal dipilih karena terapi audio murottal lebih efektif daripada yang lain. Efek yang didapat tidak hanya ketenangan pikiran, tetapi juga pengobatan atau penyembuh batin saat putus asa, kerja keras, tidak tenang, merasa tidak puas, dan dalam kesulitan ekonomi. Penelitian ini

sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa surat Ar-Rad, Al-Insyirah, dan Al-Fatihah dapat didengarkan untuk terapi pada pekerja (Burman & Goswami, 2018). Penelitian ini juga sejalan dengan Rahmat et al., (2019), yang menyatakan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan stres kerja pada perawat ($p = 0,024$). Meskipun, dalam penelitian lain dikatakan bahwa pembacaan Al-Qur'an tidak signifikan memberikan pengaruh terhadap stres fisiologis. Pengaruh murottal Al-Qur'an sebagai intervensi non-invasif perlu dikaji secara intensif dalam pengaruhnya meningkatkan kenyamanan psiko-spiritual bagi pasien Muslim (Abd Aziz et al., 2020).

Terapi murottal Al-Qur'an adalah instrumen penyembuhan dan alat yang mudah diakses, serta dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan stres kerja (Rahmat et al., 2019). Suara Al-Qur'an bisa menurunkan hormon stres dan emosi negatif, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan memperbaiki sistem kimiawi tubuh. Suara ini juga dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, denyut nadi, aktivitas gelombang otak dan meningkatkan kekebalan tubuh. Mendengarkan murottal akan menimbulkan



efek tenang dan rileks pada diri seseorang, sehingga akan turut memberikan kontribusi dalam penurunan tekanan darah (Kartini et al., 2017).

Karakteristik surat yang dilantunkan oleh Ahmad Saud mempunyai *timbre medium, pitch* 44 Hz, *harmony regular* dan *consistent, rhythm andate* (mendayu-dayu), volume 60 desibel, intensitas *medium amplitude*. Pada *pitch* yang rendah dengan *rhythm* yang lambat dan volume yang rendah akan menimbulkan efek rileks. Frekuensi yang telah terbukti untuk mengurangi nyeri pasca operasi dan menimbulkan efek tenang adalah 40–60 Hz (Wirakhmi & Hikmanti, 2018).

Ketika seorang muslim terbiasa berdzikir, ia merasa dirinya dekat dengan Allah, dalam pemeliharaan dan perlindungan-Nya, serta akan membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, ketenangan, dan kebahagiaan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap penurunan kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil dengan risiko tinggi (Mamlukah et al., 2019, 2020). Terapi murottal Al- Qur'an juga merupakan zikir, zikir utama yang membuat seseorang merasa

tenang dan menekan kerja sistem saraf simpatis, serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis.

Religious coping dapat mengatur emosi kognitif di tempat kerja dengan menemukan makna, mendapatkan kontrol diri dan meningkatkan ketahanan diri, yang selanjutnya mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup (Israel-Cohen et al., 2016). Faktor spiritual juga mempengaruhi proses penyembuhan dan intervensi psikologis. Strategi coping religius yang positif juga telah dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang positif, seperti pengendalian emosional meningkat dan penyembuhan pasca trauma (Park et al., 2017; Talik & Skowronski, 2018).

Simpulan dan Saran

Terdapat pengaruh yang signifikan terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan, stres kerja dan tekanan darah pada pekerja di PT. Arteria Daya Mulia Cirebon. PT. Arteria Daya Mulia harus membentuk prosedur operasional standar untuk pemberian terapi murottal Al-Qur'an secara teratur dan terjadwal. Kegiatan ini tidak hanya akan memberikan dampak psikologis yang positif,



tetapi juga kegiatan yang positif dan islami bagi para pekerja. Selain itu, waktu yang dibutuhkan untuk melakukan 1 intervensi terlalu singkat. Kami juga tidak bisa mengontrol responden untuk mendengarkan murattal Al-Qur'an secara mandiri di luar waktu yang telah ditentukan.

Daftar Pustaka

- Abd Aziz, N., Ali, S., & Hassan, M. H. (2020). Effects of Holy Quran Listening on Physiological Stress Response in Intensive Care Unit Patients. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 27, 12–13. <https://www.proquest.com/openview/175dd7ffba408805b41b1817c6b055c9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032010>
- Astuti, A., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A., & Mardiyono, M. (2017). Effect of Audio Therapy Using Al-Qur'an Murattal on Behavior Development in Children with Autism. *Belitung Nursing Journal*, 3(5), 470–477. <https://www.belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/189>
- Burman, R., & Goswami, T. G. (2018). A Systematic Literature Review of Work Stress. *International Journal of Management Studies*, 3(9), 112–132. https://www.researchgate.net/profile/Richa-Burman/publication/326867176_A_Systematic_Literature_Review_of_Work_Stress/links/5ce3bf4b92851c4eabb17c8e/A-Systematic-Literature-Review-of-Work-Stress.pdf
- Burns, K., Sayler, S., & Neitzel, R. (2019). Stress, Health, Noise Exposures, and Injuries Among Electronic Waste Recycling Workers in Ghana. *Search Life-Sciences Literature*. <https://doi.org/10.1186/s12995-018-0222-9>
- Daiber, A., Kröller-Schön, S., Frenis, K., Oelze, M., Kalinovic, S., Vujacic-Mirski, K., Kuntic, M., Bayo Jimenez, M. T., Helmstädter, J., & Steven, S. (2019). Environmental Noise Induces the Release of Stress Hormones and Inflammatory Signaling Molecules Leading to Oxidative Stress and Vascular Dysfunction—Signatures of the Internal Exposome. *Biofactors*, 45(4), 495–506. <https://iubmb.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/biof.1506>
- Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., & Dolcos, S. (2021). Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-efficacy Mediate the Link Between Religious Coping and Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2892–2905. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-020-01160-y>
- Israel-Cohen, Y., Kaplan, O., Noy, S., & Kashy-Rosenbaum, G. (2016). Religiosity as A Moderator of Self-Efficacy and Social Support in Predicting Traumatic Stress Among Combat Soldiers. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1160–1171. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-016-0187-x>
- Kartini, K., Fratidhina, Y., & Kurniyati, H. (2017). Pengaruh Mendengarkan Murottal terhadap Penurunan Tekanan



- Darah pada Ibu Hamil Preeklamsi di RSIA PKU Muhammadiyah Tangerang. *Jurnal Jkft*, 1(2), 40–50. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/61>
- Kemendes RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan tentang Standar dan Persyaratan Kesehatan Lingkungan Kerja Industri*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/114490/permenkes-no-70-tahun-2016>
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. Balitbangkes.
- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., & Schweizer, S. (2016). Efficacy of Mindfulness-based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-Analysis from Randomized Trials. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565–574. <https://jamanetwork.com/journals/jama-psychiatry/article-abstract/2517515>
- Mamlukah, M., Hadisaputro, S., Soejoenoes, A., Shaluhiah, Z., & Syukur, M. A. (2019). Therapeutic Effect of Al-Quran Murattal on Anxiety, Sflt-1, Pigf And Sflt-1/Pigf Ratio in Pregnant Women With Risk of Preeclampsia. *International Journal of Research in Medical Sciences*. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/sea-211463>
- Mamlukah, M., Kumalasari, I., & Setiadi, R. (2020). Antenatal Yoga and Murottal Al-Quran Therapy Decreasing Anxiety and Blood Pressure of Preeclampsia Risk Women. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(4), 410–420. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/9094>
- Münzel, T., Schmidt, F. P., Steven, S., Herzog, J., Daiber, A., & Sørensen, M. (2018). Environmental Noise and the Cardiovascular System. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(6), 688–697. <https://www.jacc.org/doi/abs/10.1016/j.jacc.2017.12.015>
- Münzel, T., Sørensen, M., Schmidt, F., Schmidt, E., Steven, S., Kröller-Schön, S., & Daiber, A. (2018). The Adverse Effects of Environmental Noise Exposure on Oxidative Stress and Cardiovascular Risk. *Antioxidants & Redox Signaling*, 28(9), 873–908. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/ars.2017.7118>
- Pandey, D. L. (2020). Work Stress and Employee Performance: An Assessment of Impact of Work Stress. *International Research Journal of Human Resource and Social Sciences*, 7(05), 124–135. https://www.academia.edu/download/63773213/IRJHRSS10_May2020-956920200629-110729-17k3j1k.pdf
- Park, C. L., Smith, P. H., Lee, S. Y., Mazure, C. M., McKee, S. A., & Hoff, R. (2017). Positive and Negative Religious/Spiritual Coping and Combat Exposure as Predictors of Posttraumatic Stress and Perceived Growth in Iraq and Afghanistan Veterans. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(1), 13. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Frel0000086>



- Pradoto, H., Haryono, S., & Wahyuningsih, S. H. (2022). The Role of Work Stress, Organizational Climate, and Improving Employee Performance in Implementation of Work From Home. *Work, Preprint*, 1–11. <https://content.iospress.com/articles/work/wor210678>
- Rahmat, R., Mustikaningsih, D., & Haryanto, M. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat IGD Rumah Sakit Al-Islam Bandung. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(2), 48–69. <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/jkp/article/view/600>
- Reza, J. (2016). Pengaruh Stres Kerja dan Persepsi Terhadap Beban Kerja dengan Motivasi Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3). <http://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4095>
- Safitri, A., Dewie, A., & Silvia, N. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Dilatasi Maksimal. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 25–30. <http://poltekkespalu.ac.id/jurnal/index.php/JBC/article/view/217>
- Suprpti, S., & Wirawati, M. K. (2017). Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif dengan Murottal Al-Qur'an di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(2), 31–36. <http://jurnal.akperwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/18>
- Talik, E., & Skowroński, B. (2018). The Sense of Quality of Life and Religious Strategies of Coping with Stress in Prison Inmates. *Journal of Religion and Health*, 57(3), 915–937. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-017-0455-4>
- Wirakhmi, I. N., & Hikmanti, A. (2018). Respon Fisiologis Pasien Pasca Operasi Caesar Setelah Terapi Murottal Ar-Rahman. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 89–97. <https://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/654>
- Wulan, S., & Munthe, N. B. G. (2019). Perbedaan Efektivitas Metode Terapi Musik Religi dengan Massage Effleurage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(1), 103–109. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/view/302>
- Yan, H., & Xie, S. (2016). How Does Auditors' Work Stress Affect Audit Quality? Empirical Evidence from the Chinese Stock Market. *China Journal of Accounting Research*, 9(4), 305–319. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1755309116300235>