

PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL - QUR'AN TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI

Perdana Kusuma¹, Ariq Risqulla Musaddaq², Dini³, Neneng Dwi Utari⁴, Nurhasanah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: perdanakusuma@unm.ac.id¹, ariqrisqulla@gmail.com², dini00602@gmail.com³

Abstrak: Konsentrasi merupakan salah satu pemusatan perhatian yang dilakukan individu terhadap suatu objek tertentu. Murottal Al - Qur'an merupakan lantunan ayat – ayat Al – Qur'an yang dilantukan oleh individu yang terdapat dalam suatu rekaman tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mendengarkan murottal Al – Qur'an terhadap peningkatan konsentrasi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan dilaksanakan secara luring. Penelitian ini dilakukan pada 10 orang mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang terdiri dari 5 orang kelompok eksperimen dan 5 orang kelompok kontrol yang dibagi secara acak. Pengukuran ini menggunakan instrumen tes *digit span forward* dan *digit span backward* dari *Weschler Intelligence Scale*. Kelompok eksperimen melakukan tes *digit span forward* dan *digit span backward*, kemudian diberi perlakuan mendengarkan murottal Al – Qur'an dan kelompok kontrol melakukan tes tanpa diberikan perlakuan. Penelitian menggunakan uji t test dengan hasil yang menunjukkan H₀ ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh mendengarkan Murottal Al – Qur'an terhadap peningkatan konsentrasi.

Kata Kunci: Konsentrasi, Murottal Al-Qur'an, Mahasiswa.

Abstract: Concentration is a concentration of attention that is done by individuals on a particular object. Murottal Al-Qur'an is the chanting of verses of the Al-Qur'an recited by individuals contained in a particular recording. This study aims to determine the effect of listening to murottal Al-Qur'an on increasing concentration. This study used an experimental method and was carried out offline. This research was conducted on 10 female students of the Faculty of Psychology, State University of Makassar, consisting of 5 experimental groups and 5 control groups who were randomly divided. This measurement uses the forward span digit and backward span digit test instruments from the *Weschler Intelligence Scale*. The experimental group carried out the span forward and backward span digit tests, then was given the treatment of listening to the murottal Al-Qur'an and the control group carried out the test without being given any treatment. The study used the t test with results showing that H₀ was rejected. The results of this study indicate that there is an effect of listening to Murottal Al-Qur'an on increasing concentration.

Keywords: Concentration, Murottal Al-Qur'an, Students.

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan sesuatu yang ada pada diri individu dalam pemusatan atensi pada dirinya. Konsentrasi adalah cara individu memfokuskan atensi pada benda yang di amati. Konsentrasi dan selalu dimaknai sama, padahal kedua istilah tersebut memiliki perbedaan. Perhatian adalah kesadaran langsung terhadap informasi yang didapat untuk menentukan suatu tindakan (respons). Sedangkan konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian pada rangsang yang ditentukan (satu objek) dalam waktu tertentu. Maknanya, konsentrasi terjadi ketika fokus individu pada satu objek yang telah dipilih (Nusufi, 2016).

Konsentrasi merupakan rasa sadar dalam diri individu terhadap suatu objek. Dennison (Julianto, 2017) mengemukakan bahwa konsentrasi merupakan kondisi pikiran keadaan yang dihidupkan oleh sensasi di dalam tubuh. Dennison (2008) mengemukakan bahwa aktivitas kognitif individu cenderung menurun ketika kurang konsentrasi.

Dalam KBBI ditemukan kata “Konsentrasi” dalam kamus itu dimaknai sebagai usaha pemfokusan pada suatu objek. Perhatian mendapatkan rangsangan dari lingkungan sekitar. Perhatian merupakan keaktifan dari diri yang mengarah kepada suatu objek tertentu. Pemusatan atensi mengarah pada sesuatu objek tertentu dengan tidak memperdulikan masalah-masalah lain yang tidak dibutuhkan (Noviati, Misdar, & Adib, 2019).

Al-Murottal berasal dari kata “*Ratlu As-syaghiri*” yang memiliki arti tumbuhan yang bagus dengan masaknya yang merekah (Susanti, Qomaruzzaman, & Tamami, 2022). Secara istilah, murottal adalah suatu bacaan yang tenang, sesuai dengan tajwid dan makhorijul huruf yang baik, berdasarkan ilmu naghah atau biasa juga disebut dengan ilmu lagu dari Al-Qur’an. Siswantinah (Apriyeni & Patricia, 2021) mengemukakan bahwa murottal yaitu rekaman suara ayat Al – Qur’an yang dilafadzkan oleh seseorang. Widayarti (Apriyeni & Patricia, 2021) menyatakan bahwa tempo murottal Al-Qur’an dalam kisaran 60-70 menit dan mempunyai nada rendah sehingga mempunyai efek relaksasi yang dapat menghilangkan kecemasan pada individu

Rilla (Apriyeni & Patricia, 2021) mengemukakan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Qur’an dapat menghilangkan rasa stress pada individu, membawa rasa tenang,

meningkatkan relaksasi, mengurangi insomnia, meningkatkan kekebalan, dan meningkatkan kecerdasan spiritual. Al-Qadhii & Enriyani (Simamora, Daulay, & Lubis, 2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada saat mendengarkan Murottal Al-Qur'an, yaitu terjadinya penambahan arus listrik pada otot, perubahan daya tangkap kulit, kemudian perubahan tersebut memperlihatkan adanya penurunan ketegangan urat saraf yang menghasilkan perubahan, seperti terjadinya pelonggaran pada pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, yang diiringi dengan peningkatan suhu kulit dan juga penurunan kecepatan jantung. Penelitian yang dilakukan oleh Ningsih dan Suryadi (2020) menyatakan bahwa mendengarkan murottal Al – Qur'an signifikan dalam meningkatkan fokus siswa terhadap pembelajaran fisika

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan terapi kesehatan yang menggunakan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang bertujuan dalam meningkatkan berbagai aspek pada diri individu. Abdurrachman & Andhika (Susanti, Qomaruzzaman, & Tamami, 2022) menyatakan bahwa murottal sebagai terapi Al-Qur'an merupakan alternatif baru untuk merelaksasi dibandingkan dengan terapi musik, hal ini dikarenakan otak merespon stimulan yang dihasilkan dari mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an sehingga menghasilkan gelombang alpha sebesar 63,11%. Wadiah (Susanti, Qomaruzzaman, & Tamami, 2022) mengemukakan bahwa hal ini sangat berpengaruh dalam meningkatkan relaksasi tubuh dan meningkatkan aktivitas di area otak seperti berpikir positif dan pengelolaan emosi yang lebih baik.

Aprilini, Mansyur, & Rifdah (Susanti, Qomaruzzaman, & Tamami) menyatakan bahwa terapi Al-Qur'an melalui murottal merupakan bagian dari terapi spiritual yang menaruh *impact* positif bagi tubuh dengan proses yang relatif sederhana yaitu "ayat-ayat Al-Qur'an" tersebut diperdengarkan selama durasi tertentu sesuai kebutuhan dan keinginan yang dapat mempengaruhi fungsi sel otak sehingga menghasilkan hormone endorphin yang memicu perasaan positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2020) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kepada kelompok yang diberi murottal Al – Qur'an sebaliknya tidak terdapat perbedaan signifikan terhadap kelompok yang tidak diberi murottal Al – Qur'an. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan Murottal Al – Qur'an berpengaruh

pada tingkat konsentrasi belajar mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan STIKes YPIB Majalengka

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Ali, Kurniawan, & Andriani, (2021) mengatakan bahwa Murottal Al- Qur'an yang dilakukan selama 4 minggu dengan jumlah 12 kali mendengarkan alquran dapat meningkatkan nilai konsentrasi anak kelas V di Desa Sriamur dengan menggunakan alat ukur *Stroops color and word test*. Hal tersebut sesuai dalam penelitian yang dilakukan Dennison (2002) yang mendapatkan bahwa seseorang membutuhkan kondisi tubuh yang rileks dan suasana yang menyenangkan sebagai upaya untuk mengaktifkan sensasi tersebut.

Berdasarkan pemaparan beberapa penelitian di atas, peneliti ingin melakukan replikasi penelitian eksperimen untuk mencari tahu apakah ada pengaruh mendengarkan Murottal Al – Qur'an terhadap peningkatan konsentrasi. Peneliti menduga bahwa terdapat perbedaan tingkat konsentrasi antara individu yang mendengarkan Murottal Al – Qur'an dan tidak mendengarkan Murottal Al – Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Murottal Al – Qur'an terhadap peningkatan konsentrasi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental design* dengan menggunakan *Pretest & post-test Control Group Design*. Dalam penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dengan menggunakan 1 kelompok eksperimen & 1 kelompok kontrol. Gambaran partisipan dalam penelitian ini yakni sebanyak 10 orang berusia 18 – 20 tahun. Dalam penelitian ini partisipan dibagi dalam 5 orang kelompok eksperimen dan 5 orang kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 hari yang dilaksanakan di Lab Faal Labortorium Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Pada penelitian ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan *pretest* berupa tes *digit span forward* dan *tes digit span backward* dari *Weschler intelegensi scale*. Partisipan akan disebutkan beberapa angka dengan jeda tiap angka 1 detik, kemudian partisipan akan diminta untuk menyebutkan Kembali angka – angka tersebut. Kemudian setelah pemberian *pretest* tersebut, partisipan yang tergabung dalam

kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa mendengarkan murottal Al – Qur’an dalam waktu 30 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan sama sekali. Setelah pemberian perlakuan selama 30 menit tersebut, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan *posttest* berupa tes *digit span forward* dan tes *digit span backward* dari *Weschler intelegensi scale*. Partisipan akan disebutkan beberapa angka dengan jeda tiap angka 1 detik, kemudian partisipan akan diminta untuk menyebutkan Kembali angka – angka tersebut.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan tes *digit span* dari *Weschler intelegensi scale* yang digunakan pada *pretest* dan *posttest*. Pengukuran dilakukan untuk menentukan skor tingkat konsentrasi mahasiswa, yaitu sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al – Qur’an.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental design* dengan menggunakan *Pretest & post-test Control Group Design*. Dalam penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dengan menggunakan 1 kelompok eksperimen & 1 kelompok kontrol. Gambaran partisipan dalam penelitian ini yakni sebanyak 10 orang berusia 18 – 20 tahun. Dalam penelitian ini partisipan dibagi dalam 5 orang kelompok eksperimen dan 5 orang kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 hari yang dilaksanakan di Lab Faal Labortorium Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Pada penelitian ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan *pretest* berupa tes *digit span forward* dan tes *digit span backward* dari *Weschler intelegensi scale*. Partisipan akan disebutkan beberapa angka dengan jeda tiap angka 1 detik, kemudian partisipan akan diminta untuk menyebutkan Kembali angka – angka tersebut. Kemudian setelah pemberian *pretest* tersebut, partisipan yang tergabung dalam kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa mendengarkan murottal Al – Qur’an dalam waktu 30 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan sama sekali. Setelah pemberian perlakuan selama 30 menit tersebut, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan *posttest* berupa tes *digit span forward* dan tes *digit span*

backward dari *Weschler intelegensi scale*. Partisipan akan disebutkan beberapa angka dengan jeda tiap angka 1 detik, kemudian partisipan akan diminta untuk menyebutkan Kembali angka – angka tersebut.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan tes *digit span* dari *Weschler intelegensi scale* yang digunakan pada *pretest* dan *posttest*. Pengukuran dilakukan untuk menentukan skor tingkat konsentrasi mahasiswa, yaitu sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al – Qur’an.

Berikut penjabaran dari hasil eksperimen dalam penelitian ini.

Tabel 1

Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

NO	Pretest	Posttest
1.	9	8
2.	8	9
3.	7	9
4.	6	11
5.	8	10

Tabel 2

Hasil Penelitian Kelompok Kontrol

No.	Sebelum	Sesudah
1.	8	8
2.	9	10
3.	8	10
4.	9	12
5.	6	9

Poin pada tabel hasil penelitian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan dari hasil penjumlahan antara skor *digit span forward* dan *digit span backward*

dari *Weschler Intelligence Scale*. Skor tersebut adalah jumlah angka terakhir yang mampu dilafalkan benar oleh subjek penelitian.

Tabel 3

Hasil Pretest Dan Posttest Antara Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Nilai	Pre Test		Post Test	
	KE	KK	KE	KK
Rata – Rata	7.6	8	9.4	9.8
Varians	1.04	1.2	1.04	1.76
Simpangan Baku	1.01	1.09	1.01	1.32
Jumlah Subjek	5	5	5	5
Nilai Tertinggi	9	9	11	12
Nilai Terendah	6	6	8	8

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata – rata untuk pretest kelompok eksperimen adalah 7,6, sedangkan posttest kelompok eksperimen adalah 8. Berdasarkan hasil tersebut rata – rata pretest kelompok eksperimen lebih kecil dari rata rata posttest kelompok eksperimen. Hal ini membuktikan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa mendengarkan murottal Al – Qur’an, konsentrasi akan meningkat. Simpangan baku *pretest* kelompok eksperimen sebesar 1.01, sedangkan simpangan baku *posttest* kelompok eksperimen sebesar 1.09. Varians *pretest* kelompok eksperimen sebesar 1.04, sedangkan varians *posttest* kelompok eksperimen sebesar 1,09.

Rata – rata *pretest* kelompok kontrol sebesar 9,4, sedangkan rata – rata *posttest* kelompok kontrol sebesar 9,8. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa tingkat konsentrasi individu meningkat setelah diberikan pengujian kembali. Simpangan baku kelompok *pretest* kelompok kontrol sebesar 1,01, sedangkan simpangan baku *posttest*

kelompok kontrol sebesar 1,32. Varians *pretest* kelompok eksperimen sebesar 1,04, sedangkan varians *posttest* kelompok kontrol sebesar 1,76.

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah terdapat signifikansi terhadap hubungan suatu variabel atau tidak. Dalam uji ini menggunakan uji t.

Tabel 4
Hasil Uji T

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil tes	Equal variances assumed	.157	.697	-3.349	18	.004	-1.80000	.53748	-2.92921	-.67079
	Equal variances not assumed			-3.349	17.794	.004	-1.80000	.53748	-2.93015	-.66985

Pada tabel 6 dapat dilihat dari hasil uji t. Terlihat bahwa nilai signifikansi berada pada nilai 0,004. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa nilai signifikansi < dari 0,005, sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak. Kesimpulan dalam hasil ini dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh antara mendengarkan Murottal Al – Qur’an terhadap peningkatan konsentrasi mahasiswa.

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas (Shapiro Wilk)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelompok Eksperimen	.237	5	.200*	.961	5	.814
Kelompok Kontrol	.246	5	.200*	.956	5	.777

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel diatas menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk*. Berdasarkan tabel diatas terlihat pada kelompok eksperimen, nilai signifikansi yang didapatkan yaitu 0,814. Nilai tersebut > (lebih besar) dari 0,05. Adapun nilai kelompok kontrol terlihat berada pada nilai signifikansi 0,777. Nilai tersebut (lebih besar) dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdistribusi normal.

Tabel 6

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Hasil postest	Based on Mean	.108	1	8	.750
	Based on Median	.118	1	8	.740
	Based on Median andwith adjusted df	.118	1	7.758	.741
	Based on trimmed mean	.118	1	8	.740

Pada tabel 5 dapat dilihat pada hasil uji homogenitas Leven's dengan nilai signifikansi sebesar 0,750. Berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat bahwa nilai signifikansi $> 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil kedua kelompok memiliki tingkat homogenitas yang sama.

Diskusi

Pada Kelompok eksperimen, pengujian yang dilaksanakan sebelum diberikannya perlakuan tidak ada seorang pun yang memenuhi kriteria lolos dari 5 orang subjek penelitian, sedangkan pengujian yang dilaksanakan setelah diberikan perlakuan terdapat 1 subjek dari 5 subjek yang lolos memenuhi kriteria, yang artinya mendengarkan murottal dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan konsentrasi seseorang.

Dalam penelitian ini, kelompok kontrol berjumlah 5 subjek yang kemudian berdasarkan hasil pretest tidak ada seorang pun yang lolos. Berdasarkan hasil posttest, terdapat 1 subjek penelitian yang lolos. Dari grafik artinya, penelitian yang dilaksanakan sebelum dan sesudah tanpa diberikan perlakuan juga menunjukkan peningkatan.

Penutup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap tingkat konsentrasi pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menjadikan murottal Al-Qur'an sebagai metode untuk meningkatkan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan antara mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan yang telah dilakukan oleh Maharani dan Putri (2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal Al – Qur'an terhadap konsentrasi belajar antara sebelum dan sesudah perlakuan yang dibuktikan dengan nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$. Penelitian yang dilakukan oleh Apriyani, dkk (2015) menyatakan bahwa mendengarkan murottal Al – Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi pembelajaran siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh

sehingga dapat disimpulkan bahwa murottal Al – Qur'an berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan murottal Al – Qur'an yang digunakan dalam meningkatkan konsentrasi mahasiswa yang terdapat dalam penelitian ini memiliki pengaruh dan signifikansi. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al – Qur'an terhadap peningkatan konsentrasi mahasiswa, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kekurangan dalam penelitian ini yakni alat yang dilakukan untuk memberikan perlakuan terbatas sehingga subjek dalam kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan tidak bersamaan. Kekurangan dalam penelitian ini dapat diperbaiki dengan menyiapkan ruangan khusus dan memberikan alat seperti speaker dalam pemberian perlakuan sehingga subjek dalam kelompok kontrol dapat mendapatkan perlakuan secara bersama – sama

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian yang telah kami lakukan telah membuktikan bahwa didapatkan hubungan yang signifikan antara mendengarkan murottal dengan kemampuan konsentrasi. Selain itu tidak terdapat perbedaan terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi antara yang mendengarkan dan yang tidak mendengarkan murottal.

Dalam hasil penelitian ini terdapat beberapa kelebihan dan kelemahan, kelebihan dari penelitian ini yaitu dapat membuktikan bahwa mendengarkan murottal efektif dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi seseorang. Sedangkan kelemahan dari penelitian ini yaitu, yakni alat yang dilakukan untuk memberikan perlakuan terbatas sehingga subjek dalam kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan tidak bersamaan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti dapat mengusulkan beberapa hal yaitu:

1. Bagi mahasiswa, dapat mendengarkan Murottal Al Qur'an lebih lama sehingga kemampuan konsentrasi yang didapatkan lebih kuat.

2. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mengambil subjek lain berupa laki – laki dalam melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., Kurniawan, G. P., & Andriani, A. R. (2021). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Konsentrasi Anak Kelas V Dengan Gangguan Konsentrasi Belajar Di Desa Sriamur Tahun 2020. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 48-59.
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Terapi murottal Al-Qur'an Berpengaruh Terhadap Stress Perawat pada Masa Pandemi. *Jurnal Keperawatan Jiwa : Persatuan Perawat Nasional Indonesia* , 9 (3), 523-528.
- Febriani, F., & Rukiyah, R. (2019). PENGEMBANGAN PERMAINAN PESAN BERANTAI UNTUK KONSENTRASI ANAK DI KELOMPOK A TK KARTIKA II-1 PALEMBANG. *Tumbuh Kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD*, 6(1), 69-82.
- Idham, A. F., & Ridha, A. A. (2017). Apakah Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dapat Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi* , 9 (2), 141-154.
- Julianto, V. (2017). Meningkatkan memori jangka pendek dengan karawitan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2).
- Maharani, S., & Putri, D. D. (2019). PENGARUH TERAPI MUROTTAL TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI SISWA KELAS VIII. G DI MTSN 2 MUARA ENIM TAHUN 2018. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 9(01), 44-48.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54-61.
- Nugraha, Y. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Tingkat II STIKES YPIB Majalengka Tahun 2019. *Journal of Nursing Practice and Education*, 1(1), 1-10.

- Noviati, R., Misdar, M., & Adib, H. S. (2019). Pengaruh lingkungan belajar terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran akidah akhlak Di MAN 2 Palembang. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 1(1), 1-20.
- Sari, D. R., & Asiva, Z. (2019). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surah Al-Fatihah untuk Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 6 (2), 23-36.
- Simamora, F. A., Daulay, N. M., & Lubis, S. M. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 6 (1), 1-6.
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244-257.
- Wati, L., Nurhusna, & Mawarti, I. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Angiografi Koroner. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1 (1), 35-45.