AHWALUNA
Jurnal Hukum Keluarga Islam
Vol. 4 No. 2, Maret 2024 E- ISSN 2963- 1831

MEMBACA AL- QURAN SEBAGAI MEDIA UNTUK MENENANGKAN PIKIRAN, MENGURANGI STRES DAN RELAKSASI

Ipin Tajul Arifin[1], Dede Aji Mardani[2]
[1,2]Institut Agama Islam Tasikmalaya
ipintajul@iaitasik.ac.id

ABSTRAK

Sejak diturunkan lebih dari 14 abad yang lalu, Al-Quran dianggap sebagai kata-kata suci Islam, dan diyakini memberikan manfaat terapi psiko-spiritual bagi pembacanya dan/atau pendengarnya. Dalam konteks ini, mendengarkan ayat-ayat Al-Quran berirama, di kalangan umat Islam sering dipandang sebagai bentuk murotal. Namun, dibandingkan dengan musik, ritme, baca buku-novel dan terapi meditasi, dengan informasi mengenai dasar saraf dari efek penyembuhan berdasarkan dari Al-Quran sebagian besar masih belum dieksplorasi-diteliti. Dalam tinjauan naratif ini, peneliti menyajikan dan mendiskusikan karya terkait korelasi saraf, jiwa yang menyoroti beberapa masalah metodologis dan mengusulkan rekomendasi untuk memajukan penelitian transdisipliner sedang berkembang ini. Secara kolektif, bukti menunjukkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang berirama-murotal mengaktifkan wilayah otak yang serupa dan menghasilkan efek teraptik serupa dibandingkan dengan musik dan terapi ritme. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan dengan desain penelitian yang lebih ringkas dengan melibatkan ahli neorologi, otak, saraf dan kesehatan yang terstandarisasi untuk memperkuat temuan ini, dan membuka jalan untuk mendengarkan ayat-ayat Al-Quran sebagai terapi psiko-spiritual yang efektif.
Kata Kunci: membaca quran;relaksasi;ketenganan jiwa

ABSTRACT

Since it was revealed more than 14 centuries ago, the Quran is considered the holy words of Islam, and is believed to provide psycho-spiritual therapeutic benefits to its readers and/or listeners. In this context, listening to the Quranic verses rhythmically, among Muslims is often seen as a form of murotal. However, compared to music, rhythm, book-novel reading and meditation therapies, information regarding the neural basis of the healing effects based on the Quran remains largely unexplored. In this narrative review, the researcher presents and discusses work related to neural, mental correlates that highlights some methodological issues and proposes recommendations to advance this emerging transdisciplinary research. Collectively, evidence suggests that listening to rhythmic-murotal Quranic verses activates similar brain regions and produces similar theraptic effects compared to music and rhythm therapy. Nonetheless, further research is needed with a more concise research design involving standardized neorology, brain, neuroscience and health experts to strengthen these findings, and pave the way for listening to Quranic verses as an effective psycho-spiritual therapy.
Keywords: reciting quran; relaxation; mental calmness

Pendahuluan

Tujuan utama dari ilmu saraf kognitif adalah untuk mengungkap proses mental dan mekanisme perilaku berdasarkan pemetaan otak dan sistem saraf serta pemrosesan saraf yang mendasarinya(Shine, 2021). Otak adalah organ tunggal yang paling kompleks dan kuat yang berfungsi sebagai pusat komando yang mengendalikan semua aktivitas tubuh. Emosi dan persepsi, dan apa pun yang memicunya, diatur dan dimodulasi oleh otak. Musik, yang telah dipraktikkan di banyak budaya dan peradaban, dianggap sebagai stimulus kuat yang menimbulkan respons emosional yang kuat. Musik, melodi, instrumental dan atau ritme diketahui dapat membangkitkan perasaan senang pada sebagian besar manusia. Musik dan ritme telah ditemukan ada bersama manusia di berbagai budaya dan peradaban, di mana keduanya telah digunakan sebagai terapi alternatif dan sebagai salah satu teknik dalam meditasi untuk membangkitkan ketenangan dan relaksasi. Solanki melaporkan bahwa terapi musik dapat menjadi alat penyembuhan yang efektif untuk kondisi neurologis dan psikiatris seperti Alzheimer dan gangguan kecemasan. Sementara itu, dalam budaya Muslim, Al-Quran bukan hanya sebagai petujuk namun juga selalu menjadi sumber

pengobatan alternatif di kalangan praktisi Islam melalui penggunaan ayat-ayat Al-Quran tertentu(Aji et al., 2022; Al-Jabi et al., 2021; Mardani, Masuroh, & Ali, 2023; Mardani, Masuroh, Pusrita, et al., 2023; Mardani & Gunawati, 2020; Rosyad et al., 2022)

Di sisi lain, meditasi mencakup berbagai macam praktik yang luas yang berkisar dari pendekatan yang dimaksudkan untuk mendorong relaksasi hingga tujuan yang paling komprehensif, termasuk meningkatkan rasa kesejahteraan dan juga untuk ritual keagamaan. Musik dan irama juga berperan sebagai salah satu teknik dalam meditasi untuk meningkatkan relaksasi dan rasa nyaman. Dalam meditasi, mantra atau doa, nyanyian atau pembacaan naskah atau ayat tertentu dalam agama Hindu (Braboszcz et al., 2010) atau Kristen(Lomas et al., 2015), masing-masing menghasilkan efek ritme, sehingga menimbulkan efek menenangkan bagi para pelakunya. Baru-baru ini, respons menenangkan dan relaksasi yang terkait dengan Praktik meditasi telah dilaporkan sebagai alat yang umum digunakan untuk mengurangi stres kronis saat ini akibat krisis COVID-19 di seluruh dunia(Maric et al., 2021).

Berbagai pendekatan dalam meditasi tidak hanya mengacu pada praktik spiritual dan praktik keagamaan, tetapi juga melibatkan berbagai praktik non-spiritual untuk menanamkan rasa ketenangan dan ketenteraman, serta meredakan depresi dan kecemasan Contoh pendekatan mirip meditasi yang menggunakan musik dan ritme dalam praktiknya adalah paduan suara Kristen dan pembacaan Al-Quran, yang dikenal sebagai gaya Tarannum(M. A. Abdullah, 2021; Thohir et al., 2021). Dari perspektif bahasa, Tarannum didefinisikan sebagai sebuah lagu. Sebaliknya, dari perspektif terminologi studi Al-Quran, ini mengacu pada aturan untuk memperindah suara sesuai dengan nada, ritme, dan irama. Tarannum adalah bagian dari kajian Al-Quran untuk membuat bacaan Al-Quran menjadi indah dan merdu. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa musik dan ritme dapat diterapkan untuk menghasilkan efek menenangkan dalam kehidupan sehari-hari manusia, seperti yang ditunjukkan oleh kegunaannya dalam pengobatan alternatif dan teknik meditasi. Manfaat dari musik dan ritme telah dipelajari dengan baik selama beberapa dekade terakhir dari perspektif ilmu saraf empiris(Castillo-Pérez et al., 2010; Farrugia et al., 2015).

Demikian pula, korelasi saraf meditasi juga telah menarik banyak minat dan terus. Namun, tidak seperti penelitian tentang musik, ritme dan/atau meditasi, penelitian tentang korelasi saraf untuk efek menenangkan dari Al-Quran sebagai terapi psiko-spiritual yang potensial bagi pendengarnya sebagian besar belum dieksplorasi. Sampai saat ini, penelitian-penelitian tersebut telah mencoba untuk memvalidasi pernyataan ini dengan petunjuk dari osilasi neuron frekuensi rendah (yaitu, theta dan alfa). Osilasi neuron ini bertindak sebagai korelasi saraf yang ditetapkan dalam penelitian musik dan meditasi, dengan menggunakan teknik seperti elektroensefalografi (EEG) dan magnetoensefalografi (MEG). Tinjauan ini juga merangkum teknik neuro imaging saat ini yang biasa digunakan dalam studi dan analisis sinyal otak yang sering diinvestasikan dalam penelitian musik dan meditasi, termasuk dalam studi Al-Quran, dan pengetahuan terkini tentang wilayah otak yang berpotensi berkorelasi dengan mendengarkan Al-Quran.

Pembahasan

1. Tinjauan umum tentang ayat Al-Quran yang berirama dan seninya

Al-Quran diturunkan lebih dari 1400 tahun yang lalu dan merupakan kitab suci yang unik yang mencakup semua aspek kehidupan. Selama salat harian, umat Islam diwajibkan untuk membaca surah atau ayat tertentu dalam

Al-Quran, dengan demikian tindakan membaca dan mendengarkan Al-Quran selalu tertanam dalam kehidupan sehari-hari umat Islam. Selain dibacakan saat salat, ayat-ayat Al-Quran juga digunakan sebagai alat terapi dan penyembuhan. Umat Islam percaya bahwa mendengarkan dan melantunkan ayat-ayat suci Al-Quran dapat membangkitkan rasa nyaman dan rileks bagi para pendengar dan pembacanya. Mendengarkan ayat-ayat Al-Quran menghasilkan kualitas seperti meditasi dan dapat menjadi terapi penyembuhan yang sangat baik, terlepas dari keyakinan agama yang dianut.

Al-Quran dianggap sebagai teks berirama ketika dibacakan karena sistem rima, yang berasal dari susunan dan kombinasi kata-kata dan huruf yang khas dan unik, yang tidak dapat ditemukan dalam literatur Arab lainnya(Nakhavali, 2013). Al-Quran diturunkan dalam bahasa Arab, yang dianggap sebagai bahasa yang ekspresif. Sistem rima dan aturan yang diterapkan ketika membaca Al-Quran berkontribusi pada keindahannya yang terdengar, yang menimbulkan efek menenangkan bagi para pendengarnya, dibandingkan dengan literatur Arab lainnya, seperti puisi atau syair.

Huruf-huruf Arab, kata-kata dan ayat-ayat dalam Al-Quran dianggap oleh umat Islam sebagai keajaiban yang paling luar biasa karena tidak mungkin untuk mengubah, meniru atau membuat ulang kata-kata dalam Al-Quran. Konsistensi sastra dalam setiap ayat Al-Quran membedakannya dari teks dan puisi Arab lainnya. Selain sejarah, ilmu pengetahuan, dan aturan-aturan Islam dalam Al-Quran, terdapat pula ayat-ayat yang menekankan relaksasi dan cara untuk mencapai ketenangan dan mengatasi stres. Ada banyak pendekatan untuk membaca dan melafalkan Al-Quran, tergantung pada tujuan pembacanya, apakah untuk pertumbuhan spiritual atau untuk mengembangkan pemahaman lebih lanjut tentang agama itu sendiri. Al-Quran harus dibaca sesuai dengan gaya dan aturan yang tepat terlepas dari berbagai pendekatan yang ada, ilmu tajwid. Bacaan Quran yang berirama menyenangkan bagi para pendengarnya, bahkan bagi mereka yang tidak terbiasa dengan suara Al-Quran. Ada sepuluh gaya pembacaan yang disebut qiraat(Latif et al., 2023). Qiraat mengacu pada berbagai jenis pembacaan Al-Quran yang diriwayatkan oleh sumbernya (mazhab yang berbeda), yang juga dikenal sebagai Al-Quran

Sementara itu, tajwid mengacu pada sistem aturan yang mengatur pelafalan Al-Quran yang benar. Pentingnya tajwid adalah untuk mensistematisasi dan mencegah perubahan dalam sifat wahyu dan aksen pembacaan Al-Quran dalam hal ritme, resonansi, Aturan-aturan pembacaan Al-Quran ini membentuk pedoman standar yang harus diikuti oleh para pembaca, sehingga membedakannya dari teks atau sastra Arab lainnya. Membaca Al-Quran tanpa tajwid dapat mengubah arti kata dan/atau ayat, yang pada akhirnya dapat mendistorsi pesan Al-Quran secara tidak sengaja. Pembacaan Al-Quran umumnya dilakukan dalam tiga tempo atau kecepatan pembacaan, yaitu *Tahqiq, Hadr*, dan *Tadwir* (yaitu tempo lambat, sedang, dan cepat).

Cara lain untuk memperindah pembacaan Al-Quran adalah melalui tarannum. Tarannum dapat diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai '*cantillation*','senandung atau nyanyian sederhana'. Tarannum dapat dibedakan menurut nada, irama, dan rima. Sebagai contoh, Tarannum, yang menerapkan metode Tahqiq, adalah bentuk pelafalan yang lebih lambat, lebih panjang, dan diucapkan dengan tepat, memberikan kejelasan mutlak dalam pengucapan dan pembacaan. Selain itu, tarannum tampaknya merupakan teknik peningkatan ucapan yang terkait dengan ayat yang didukungnya dan berbeda dengan elaborasi vokal dalam bernyanyi. Rangkaian

aturan pelafalan Al-Quran yang disiplin dan spesifik ini berkontribusi pada pelafalannya yang merdu dan berirama, sehingga dapat menjadi salah satu jenis musik yang tidak konvensional.

Mendengarkan ayat-ayat Al-Quran merupakan strategi penanganan yang saling melengkapi untuk perilaku Muslim dan tantangan kesehatan mental. Semakin banyak penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh mendengarkan Al-Quran terhadap kesehatan mental dan fisik manusia. Beberapa ayat-ayat Al-Quran diyakini memiliki dampak penyembuhan dan digunakan dalam terapi alternatif yang dikenal sebagai *syifa*'. Selain itu, mendengarkan ayat-ayat Al-Quran telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan selama kehamilan, dan dalam mengelola depresi(Randomized et al., 2017) [37] dan rasa sakit (Wirakhmi et al., 1907).

2. Strategi pencarian literatur

Strategi pencarian literatur yang digunakan termasuk memanfaatkan database online dan mesin pencari untuk kombinasi kata kunci tertentu. Science Direct, PubMed, Medline, dan Google Scholar merupakan sumber-sumber internet yang digunakan. Kata kunci berikut ini digunakan dalam pencarian literatur, yang dikembangkan dari kata kunci tunggal menjadi kata kunci kombinasi: Al-Quran, Gelombang Otak, Alfa, Theta, dan psiko-spiritual. Pendekatan ini mencakup tiga belas artikel, tujuh di antaranya adalah makalah lengkap, dan sisanya adalah prosiding konferensi. Pencarian manual di antara referensi yang dikutip kemudian digunakan untuk menemukan referensi tambahan untuk analisis diskursif dari setiap topik yang dibahas dalam tinjauan ini.

3. Dasar saraf dari respon santai dan menyenangkan untuk mendengarkan ayat-ayat Al-Quran

Beberapa penelitian tentang Al-Quran telah berfokus pada efek mendengarkan dan/atau membaca ayat-ayat Al-Quran terhadap sinyal otak, terutama dalam hal mendorong relaksasi atau meditasi. Kami juga menyertakan satu studi oleh Kamal dkk(Kamal et al., 2013), yang membandingkan membaca Al-Quran dengan membaca novel. Hal ini karena para peserta juga akan mendengarkan bacaan mereka saat mereka membaca Al-Quran dengan suara keras. Oleh karena itu, kami menafsirkan bahwa hal ini juga akan memicu efek yang sama dibandingkan dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Quran secara reseptif. Sinyal spesifik yang sering diteliti untuk pembacaan Al-Quran biasanya adalah gelombang otak alfa yang sering dikaitkan dengan relaksasi dan ketidakaktifan mental (Doufesh et al., 2012; Klimesch et al., 2007). Telah dilaporkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Quran dapat meningkatkan kekuatan alfa dibandingkan dengan mendengarkan berbagai jenis musik(A. A. Abdullah & Omar, 2011; Alshaikhli et al., 2014; Nasir & Mahmud, 2015). Dibandingkan dengan membaca kutipan novel, melafalkan ayat-ayat Al-Quran dengan suara keras juga dapat meningkatkan kekuatan alfa(Kamal et al., 2013). Gelombang otak alfa paling baik dapat dilihat ketika subjek menutup mata mereka dan membuat otak mereka "beristirahat" atau dalam keadaan rileks(Kamal et al., 2013).

Namun, peningkatan gelombang alfa dan penurunan aktivitas otak setelah membaca Al-Quran tidak menandakan bahwa otak dinonaktifkan. Sebaliknya, bagian tertentu dari otak secara fungsional tidak dapat melakukan tugas-tugas tertentu, sehingga memungkinkan bagian lain dari otak untuk berkonsentrasi menyelesaikan tugas tersebut. Oleh karena itu, temuan ini mengindikasikan bahwa mendengarkan dan/atau membaca Al-Quran memiliki kemampuan untuk meningkatkan relaksasi dan efek yang menyenangkan.

Dibandingkan dengan gelombang alfa, gelombang theta belum banyak diteliti dalam menyelidiki efek mendengarkan ayat-ayat Al-Quran pada otak manusia. Namun, beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan kekuatan spektral theta ketika mendengarkan ayat-ayat Al-Quran. Kamal (Kamal et al., 2013) menemukan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Quran menghasilkan kekuatan spektral gelombang theta dan alfa yang lebih tinggi dibandingkan dengan mendengarkan teks Arab non-Quran. Selain itu, mendengarkan Al-Quran menunjukkan adanya peningkatan gelombang theta jika dibandingkan dengan terapi musik lainnya seperti teknik meditasi transendental (TM), seperti nyanyian mantra Hare Krishna dan suara monokord(Ab Rani et al., 2015). Temuan-temuan ini mengisyaratkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Quran sebanding dengan terapi musik yang sudah mapan dalam hal efek neuropsikologis dan/atau kesadaran.

Penelitian-penelitian yang terdaftar menunjukkan bahwa telah ada kemajuan positif dalam penelitian Al-Quran dalam beberapa tahun terakhir. Namun demikian, keandalan, reproduktifitas dan kelengkapan dari temuan-temuan penelitian ini masih membutuhkan validasi lebih lanjut. Oleh karena itu, dalam tinjauan ini, kami bertujuan untuk mengevaluasi secara kritis desain penelitian dari penelitian-penelitian sebelumnya dan memberikan wawasan kami sehingga penelitian yang lebih komprehensif mengenai mendengarkan dan/atau membaca ayat-ayat Al-Quran dapat dilakukan di masa depan, serta untuk mendorong penggunaan Al-Quran di semua aspek kehidupan.

4. Rangsangan pendengaran : Rangsangan Al-Quran dan non-Quran

Beberapa penelitian gagal menyebutkan surah atau ayat Al-Quran yang digunakan dalam penyelidikan mereka, sehingga sulit untuk meniru desain penelitian tersebut. Ayat-ayat tertentu dalam Al-Quran selalu digunakan dalam pengobatan Islam karena konon memiliki efek penyembuhan, seperti *Ayatul Kursi*. Oleh karena itu, penting untuk menyatakan ayat tersebut dan implikasinya dalam memilih ayat tersebut. Pembacaan Al-Quran mungkin memiliki efek yang berbeda tergantung pada makna, metode pembacaan, dan variasi di antara para pembacanya. Informasi ini penting untuk dinyatakan secara rinci di bagian metodologi. Perbandingan utama mendengarkan ayat-ayat Al-Quran didasarkan pada kondisi eksperimental yang terbatas, seperti membaca buku, mendengarkan musik klasik, dan musik hard rock. Hanya satu penelitian yang membandingkan mendengarkan ayat-ayat Al-Quran dengan mantra/syair. Meskipun demikian, penting untuk mengidentifikasi apakah rangsangan yang digunakan sebagai perbandingan terhadap ayat-ayat Al-Quran cocok untuk menyelidiki pertanyaan penelitian yang dimaksud. Mendengarkan ayat-ayat Al-Quran juga dapat dibandingkan dengan berbagai latihan spiritual, seperti yoga, Taiichi, dan meditasi Zen (Vialatte et al., 2009), yang juga meningkatkan relaksasi, selain menyehatkan pikiran dan kebugaran tubuh. Praktik-praktik tersebut merupakan teknik terapi dan pendekatan meditasi yang dapat memberikan efek relaksasi. Dengan demikian, membandingkan mendengarkan ayat-ayat Al-Quran dengan praktik-praktik ini mungkin membantu mengidentifikasi pengaruh ayat-ayat Al-Quran pada gelombang otak dan efek relaksasi terhadap pendengar atau pembacanya, sehingga memberikan bukti yang lebih masuk akal mengenai korelasi saraf untuk ayat-ayat Al-Quran yang ritmis. Namun, hingga saat ini, informasi mengenai perbandingan jenis ini masih kurang. Selain itu, variabilitas sinyal otak kemungkinan besar dipengaruhi oleh latar belakang subjek. Dianjurkan untuk menyaring subjek terlebih dahulu melalui kuesioner (misalnya, untuk

membuktikan tingkat pemahaman mereka, aktivitas keagamaan/spiritual, dll.) untuk mengurangi bias subjek. Subyek dengan pengalaman luas dalam praktik spiritual telah dilaporkan mengalami peningkatan kekuatan alfa posterior medial dan kekuatan alfa istirahat yang lebih tinggi. Variasi dalam produksi sinyal gelombang otak ini juga menunjukkan analisis produksi gelombang otak secara individual. Lingkungan saat sinyal otak diambil harus kedap suara dan nyaman untuk mengurangi artefak dan kebisingan sebanyak mungkin.

Ketertarikan pada dasar saraf dan korelasinya dengan Al-Quran yang ritmis dan melodis adalah penelitian empiris ilmu saraf yang muncul dengan fokus khusus pada pembentukan mekanisme saraf yang mendasari efek menyenangkan dan menenangkan yang bersifat ot sebagai bentuk terapi psiko-spiritual. Mengingat alat neuroteknologi yang berkembang pesat dan prospek penelitian di bidang ini, tinjauan ini mengidentifikasi aspek-aspek berikut yang sebagian besar bersifat metodis untuk memfasilitasi penelitian di masa depan.

Kesimpulan

Fondasi saraf dari efek mendengarkan ayat-ayat Al-Quran masih dalam tahap awal karena belum banyak penelitian yang dilakukan dengan menggunakan perangkat neuroteknologi saat ini untuk menyelidiki melodi Al-Quran dibandingkan dengan pendekatan serupa meditasi lainnya. Namun, bukti saat ini menunjukkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Quran mengaktifkan wilayah otak yang serupa dan menghasilkan efek terapeutik yang sebanding (yaitu, menginduksi keadaan kognitif dan spiritual yang rileks) yang sebanding dengan terapi ritme musik. Namun, karena terbatasnya jumlah penelitian di bidang ini, diperlukan penyelidikan lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih ringkas dan terstandar untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan. Temuan dari tinjauan ini, dan munculnya studi neuroimaging saat ini, membuka jalan untuk mengakui mendengarkan ayat-ayat Al-Quran sebagai alat alternatif dalam terapi ritme. Diperlukan penelitian neuroimaging dan studi klinis lebih lanjut untuk menilai kemungkinan efek mendengarkan ayat-ayat Al-Quran (termasuk pasca operasi, rehabilitasi, perawatan sebelum dan sesudah melahirkan, nyeri, parameter psikologis, dll.). Sangat menarik bahwa, dalam waktu dekat, mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang berirama akan diterima dan ditetapkan sebagai salah satu alat terapi alternatif pikiran-tubuh untuk menggantikan dan/atau melengkapi terapi konvensional.

DAFTAR PUSTAKA

Ab Rani, N. S., Mustapha, M., Reza, F., & Ab, M. A. (2015). Brainwave Theta Signal Responses during Receptive Auditory Quranic and Non-Quranic Stimulation: A Pilot Study. *Proceedings of Universiti Sains Malaysia*, 262.

Abdullah, A. A., & Omar, Z. (2011). The effect of temporal EEG signals while listening to Quran recitation. *International Journal on Advanced Science, Engineering and Information Technology*, *1*(4), 372–375.

Abdullah, M. A. (2021). Variasi Metodologi Ilmu Tarannum: Suatu Perbincangan Kritis: Methodological Variations in Tarannum Science: A Critical Discussion. *Maʿālim Al-Qurʾān Wa Al-Sunnah*, *17*, 84–96.

Aji, D., Abduh, M., Tinggi, S., Islam, A., & Tasikmalaya, S. (2022). Agama dan Dakwah Digital : Membentuk Karisma Online melalui Personal Minning. *IN RIGHT Jurnal Agama Dan Hak Azazi Manusia*, *11*(2).

Al-Jabi, S. W., Khader, M., Hamarsha, I., Atallh, D., Bani-Odeh, S., Daraghmeh, A., Bani-Mater, S., & Zyoud, S. H. (2021). Complementary and alternative

medicine use among pediatrics in Palestine: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, *21*, 1–9.

Alshaikhli, I. F. T., Yahya, S. A., Pammusu, I., & Alarabi, K. F. (2014). A study on the effects of EEG and ECG signals while listening to Qur'an recitation. *The 5th International Conference on Information and Communication Technology for The Muslim World (ICT4M)*, 1–6.

Braboszcz, C., Hahusseau, S., & Delorme, A. (2010). Meditation and neuroscience: from basic research to clinical practice. *Integrative Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Medicine: Perspectives, Practices and Research*, 1910–1929.

Castillo-Pérez, S., Gómez-Pérez, V., Velasco, M. C., Pérez-Campos, E., & Mayoral, M.-A. (2010). Effects of music therapy on depression compared with psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, *37*(5), 387–390. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.07.001

Doufesh, H., Faisal, T., Lim, K.-S., & Ibrahim, F. (2012). EEG spectral analysis on Muslim prayers. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, *37*, 11–18.

Farrugia, N., Jakubowski, K., Cusack, R., & Stewart, L. (2015). Tunes stuck in your brain: The frequency and affective evaluation of involuntary musical imagery correlate with cortical structure. *Consciousness and Cognition*, *35*, 66–77. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.04.020

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/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.207

Klimesch, W., Sauseng, P., & Hanslmayr, S. (2007). EEG alpha oscillations: The inhibition–timing hypothesis. *Brain Research Reviews*, *53*(1), 63–88. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2006.06.003

Latif, M. K., Saad, R. M., & Abd Hamid, S. (2023). Islamic Education Teachers' Competency in Teaching Qiraat Sab'ah for the Quranic Class. *Firdaus Journal*, *3*(1), 19–27.

Lomas, T., Ivtzan, I., & Fu, C. H. Y. (2015). A systematic review of the neurophysiology of mindfulness on EEG oscillations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *57*, 401–410. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.09.018

Mardani, D. A., & Gunawati, R. (2020). Apakah Religiusitas sebagai Faktor Penarik Terhadap Kepuasan Nasabah (Studi Kasus BMT Idrisiyyah Tasikmalaya). *Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora*, *6*(1), 62–67. https://doi.org/10.29303/jseh.v6i1.79

Mardani, D. A., Masuroh, I. S., & Ali, W. Z. K. W. (2023). Tauhidunomics: Religious Ethics and Economic Growth in Tasikmalaya. *TEMALI: Jurnal Pembangunan Sosial*, *6*(2), 119–132.

Mardani, D. A., Masuroh, I. S., Pusrita, W., & Kustana, K. (2023). Religion and Ecology : Environmental Ethics in Maintaining the Food and Energy. *Temali: Jurnal Pembangunan Sosial*, *6*(1), 45–54.

Maric, V., Mishra, J., & Ramanathan, D. S. (2021). Using mind-body medicine to reduce the long-term health impacts of COVID-specific chronic stress. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 585952.

Nakhavali, F. (2013). *A Research on " Rhythm & Music " in the Qur ' an*. *5*(3). https://doi.org/10.5296/ijl.v5i3.3898

Nasir, S. A. M., & Mahmud, W. M. H. W. (2015). Brain signal analysis using different types of music. *International Journal of Integrated Engineering*, *7*(3).

Randomized, P. A., Trial, C., Jabbari, B., Mirghafourvand, M., & Sehhatie, F. (2017). The Effect of Holly Quran Voice With and Without Translation on Stress , Anxiety and Depression During. *Journal of Religion and Health*. https://doi.org/10.1007/s10943-017-0417-x

Rosyad, R., Mardani, D. A., & Ali, W. Z. K. W. (2022). Living Work Ethics of Muslim Entrepreneurs in Tasikmalaya City, Indonesia. *Religious: Jurnal Studi Agama-Agama Dan Lintas Budaya*, *6*(1), 13–24. https://doi.org/10.15575/rjsalb.v6i1.16739

Shine, J. M. (2021). The thalamus integrates the macrosystems of the brain to facilitate complex, adaptive brain network dynamics. *Progress in Neurobiology*, *199*, 101951. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2020.101951

Thohir, S. A. Q., Romadoni, A. M., & Mardani, D. A. (2021). Application of Curriculum of Silsilah Quranuna with Numerical and Language Approach in Ibadurrahman Islamic Boarding School. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(3), 8796–8804. https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2392

Vialatte, F. B., Bakardjian, H., Prasad, R., & Cichocki, A. (2009). EEG paroxysmal gamma waves during Bhramari Pranayama: A yoga breathing technique. *Consciousness and Cognition*, *18*(4), 977–988. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.01.004

Wirakhmi, I. N., Utami, T., & Purnawan, I. (1907). *Comparison Of Listening Mozart Music With Murotal Al Quran On The Pain Of Hypertension Patients*.