

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa selalu dihadapkan pada berbagai masalah baik masalah akademik maupun nonakademik. Mahasiswa akan mudah stres jika tidak dapat menyeimbangkan peran dan menghadapi stresor, terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Rohmadani & Setiyani, 2019). Skripsi merupakan syarat wajib dalam pencapaian gelar sarjana pada mahasiswa. Kewajiban dalam penyelesaian skripsi bertujuan untuk menerapkan ilmu dan kemampuan yang didapat selama masa perkuliahan, sehingga hal tersebut menjadi salah satu penyebab stres pada mahasiswa (Nabila & Sayekti, 2021).

Penyelesaian skripsi memunculkan banyak masalah sehingga mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stres (Suprianto, 2018). Mahasiswa yang mengalami stres disebabkan oleh faktor internal dan eksternal seperti kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosional, keadaan mental, tanggung jawab, dan tuntutan dari perguruan tinggi (Sudarya dalam Munif *et al.*, 2019). Banyaknya masalah pada mahasiswa saat menyelesaikan skripsi, seperti kesulitan dalam menemukan topik dan fenomena, pengambilan data, kesulitan dalam penemuan dosen pembimbing dan kesulitan membagi waktu (Soeli *et al.*, 2022). Masalah yang dialami oleh mahasiswa tidak hanya pada bidang akademik saja, namun hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial yang melibatkan

orang disekitarnya seperti orang tua dan konflik dengan teman sebaya juga menjadi salah satu penyebab stres, karena lingkungan merupakan sumber stres pada individu (Gamayanti et al., 2018). Permasalahan yang muncul dapat mempengaruhi tingkat stres, seperti perubahan suasana hati, dan penurunan konsentrasi yang mengakibatkan jatuhnya prestasi akademik mahasiswa (Suwartika dalam Kountul *et al.*, 2018). Masalah tersebut menyebabkan mahasiswa memiliki beban pikiran berlebih sehingga dapat dikatakan mahasiswa tersebut mengalami stres (Nabila & Sayekti, 2021).

WHO (2021) menyebutkan bahwa prevalensi stres tertinggi terjadi pada remaja, diperkirakan mencapai angka 74% orang merasa sangat stres. Orang yang lebih muda memiliki tingkat stres yang lebih tinggi yaitu pada usia 18-24 tahun mencapai angka 60% dan usia 25-34 tahun mencapai angka 41%, dibandingkan dengan orang yang lebih tua yaitu 17% dari usia 45-54 tahun dan 6% di atas usia 55 tahun (WHO, 2018). Hal ini dapat menjadi pertimbangan bahwa jumlah kasus terjadinya stres pada anak muda cukup tinggi, sehingga dibutuhkan perhatian khusus dalam penanganan kasus kesehatan mental emosional pada anak muda, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Stres merupakan respon tubuh bersifat nonspesifik terhadap tuntutan beban kehidupan yang ditandai oleh masalah somatik (gejala fisik) dan masalah psikis (Hawari, 2016). Maramis dalam (Saputri & Sugiharto, 2020) menyebutkan bahwa stres merupakan penyesuaian yang dapat mengganggu keseimbangan hidup apabila individu tidak mampu

mengatasinya dengan baik maka akan mengakibatkan gangguan pada jiwa dan raga. Gamayanti (2018) menyatakan bahwa stres dapat menghasilkan respon yang saling berkaitan baik secara fisiologis, psikologis, maupun perilaku individu.

Penelitian yang dilakukan (Munif *et al.*, 2019) sebanyak 10 (28%) mahasiswa mengalami stres ringan, 24 (67%) mahasiswa mengalami stres sedang, 2 (5%) mahasiswa mengalami stres berat, ditinjau dari aspek reaksi psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa berupa perasaan yang mudah marah, emosional yang tinggi, dan terjadinya insomnia. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Kumar *et al.*, 2019) sebanyak 60 (19,3%) mahasiswa tidak mengalami stres, 36 (11,5%) mahasiswa mengalami stres ringan, 12 (3,8%) mahasiswa mengalami stres sedang, 48 (15,4%) mahasiswa mengalami stres berat, dan 156 (50%) mahasiswa mengalami stres sangat berat, ditinjau dari aspek psikologis didapatkan sebesar 57,6% mahasiswa merasakan murung, menunjukkan sikap frustrasi, perubahan suasana hati, dan emosi yang mudah berubah. Keadaan ini dapat berdampak pada keadaan mental emosional pada mahasiswa apabila tidak diatasi dengan penanganan yang tepat.

Stres akan berpengaruh terhadap perubahan fisik dan psikologis seseorang, perubahan fisik yang muncul berupa hilangnya nafsu makan, penurunan berat badan secara signifikan, sakit kepala, kesulitan tidur (insomnia), hingga kematian mendadak pada usia muda (Hamid, 2022). Perubahan psikologis yang muncul dari stres berupa perasaan gelisah,

cemas berlebih (*overthinking*), panik, hingga depresi yang mengakibatkan mahasiswa ingin mengakhiri hidupnya (Saputri & Sugiharto, 2020). Kondisi tersebut dapat menjatuhkan mental seseorang sehingga muncul rasa ketidakinginan untuk menyelesaikan skripsi yang mengakibatkan perpanjangan masa studi dan DO (*drop out*) pada mahasiswa, oleh karena itu penyusunan skripsi dipandang buruk sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa (Rohmadani & Setiyani, 2019). Upaya pencegahan terjadinya keberlangsungan stres dapat dilakukan dengan penanganan yang tepat.

Stres dapat diatasi dengan metode penyembuhan secara menyeluruh dengan menggunakan terapi psikofarmaka dan nonpsikofarmaka. Pemberian terapi psikofarmaka merupakan pemberian obat-obatan anti cemas dan anti depresi, sedangkan terapi nonpsikofarmaka yaitu penyembuhan tanpa menggunakan obat-obatan (Hawari, 2016). Berdasarkan pendapat (Setyawan & Oktavianto, 2020) terdapat beberapa metode nonpsikofarmaka yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres, yaitu dengan teknik relaksasi, distraksi, terapi psikoreligius, dan pemberian aromaterapi. Salah satu pengobatan nonpsikofarmaka yang efektif untuk menurunkan tingkat stres yaitu dengan terapi psikoreligius (Hawari dalam Mardiati *et al.*, 2019).

Hawari (2016) berpendapat bahwa terapi psikoreligius merupakan terapi dengan pendekatan keagamaan yang mengandung kekuatan spiritual sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme pada seseorang. Spiritualitas memberikan pengaruh positif terhadap manajemen

stres yang berfungsi sebagai pencegahan terjadinya stres, dalam penelitian psikologis fungsi spiritual disebut dengan istilah *stres counter balancing effect* atau disebut dengan koping efektif (Syahidah Rena, 2018). Pengobatan dengan terapi psikoreligius dapat berupa zikir, berdoa, dan membaca atau mendengarkan murottal Al-Qur'an bagi seorang muslim (Hawari, 2016).

Islamic Medicine Institute for Education and Research dalam pertemuan tahunan menyatakan bahwa Al-Qur'an berpengaruh pada fisiologis dan psikologis manusia (Sari, 2019). Salah satu surat yang digunakan untuk terapi adalah surat Ar-Rahman (Twistiandayani & Prabowo, 2021). Surat Ar-Rahman menggambarkan kebesaran nikmat Allah yang diperkuat dengan kalimat yang artinya, "Maka nikmat Tuhanmu manakah yang kamu dustakan" kalimat tersebut diulang sebanyak 31 kali, hal ini bertujuan untuk meningkatkan rasa syukur seseorang sehingga akan meningkatkan ketenangan hati (Annisa & Suprayitno, 2019). Keunggulan terapi menggunakan surat Ar-Rahman dijelaskan oleh (Yunus & Hasanah, 2021) yaitu adanya keterkaitan dengan surat lainnya dalam Al-Qur'an yang membahas tentang kenikmatan Allah.

Mendengarkan murottal Al-Qur'an merupakan salah satu jenis pengobatan yang murah, praktis, dan tidak memiliki efek samping karena memiliki intensitas rendah yang dapat memberikan dampak positif bagi pendengarnya (Yuni Fitri Hamidiyanti, Poltekkes Kemenkes Mataram, West Nusa Tenggara, Indonesia, et al., 2019). Berdasarkan pendapat dari

(Nugroho & Kusrohmaniah, 2019a) pemberian terapi psikoreligius dapat digunakan sebagai intervensi dalam penurunan tingkat stres karena perlakuan yang mudah dilakukan, penggunaan yang aman, memiliki dampak yang lebih panjang, serta tahan lama dalam mengurangi stres.

Pemberian terapi psikoreligius dapat menurunkan tingkat stres karena otak menghasilkan molekul *neuropeptida* yang diserap oleh tubuh sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman dan tenang saat mendengarkan lantunan lafaz Allah (Al-Qidhy dalam Sari, 2019). Menurut ahli saraf dengan mendengarkan nama Allah maka serotonin akan terangsang dan otak mengeluarkan *neurotransmitter* kemudian diolah menjadi emosi stabil yang mengakibatkan seseorang merasa tenang (Syarifuddin, 2009). Serotonin memiliki banyak manfaat untuk jiwa dan raga seseorang sehingga untuk menjalankan fungsi saraf serotonin berjangka panjang perlu adanya aktivitas religius dengan mengingat dan mendengarkan alunan ayat Al-Qur'an (Hideho, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada 71 mahasiswa media *google* formulir pada mahasiswa jurusan keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta didapatkan hasil 12 (16,9%) mahasiswa mengatakan tidak mengalami stres, 20 (28,1%) mahasiswa mengatakan mengalami stres ringan, 30 (42,25%) mahasiswa mengatakan mengalami stres sedang, dan 9 (12,6%) mahasiswa mengatakan mengalami stres berat.

Pada studi pendahuluan juga diketahui sebanyak 42 (59,1%) mengatakan belum mengetahui terapi psikoreligius.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan pertanyaan peneliti, yaitu “Bagaimana pengaruh terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Diketuinya tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebelum dan sesudah diberi perlakuan program terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

- c. Diketuainya perbedaan perubahan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah dibidang keperawatan jiwa pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, untuk mengetahui pengaruh terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk kemajuan dan perkembangan di bidang keperawatan jiwa mengenai pengaruh terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktik

- a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan dapat diterapkan untuk mengelola stres yang diakibatkan oleh berbagai permasalahan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan untuk mengembangkan dan melanjutkan penelitian mengenai terapi psikoreligius agar lebih baik dalam merencanakan, melaksanakan, dan menyusun suatu penelitian ilmiah, serta memberikan pengalaman dalam penerapan ilmu keperawatan berkaitan dengan gangguan psikologis terutama pada tingkat stres agar ditangani dengan baik.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh instansi pendidikan sebagai sumber referensi atau sumber informasi untuk menambah pengetahuan dan dapat digunakan sebagai sumber pendukung bagi penelitian selanjutnya.

F. Keaslian Penelitian

Berikut adalah penelitian sebelumnya yang sudah pernah dilakukan, antara lain:

No.	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengaruh Murattal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta Penelitian oleh (Nugroho & Kusrohmaniah, 2019)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perubahan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelompok eksperimen ditunjukkan dengan nilai $F = -5,957$ ($p < 0,05$) dan pada kelompok kontrol memiliki nilai $F = -1,136$ ($p > 0,05$), artinya terdapat perbedaan signifikan pada penurunan skor tingkat stres kedua kelompok setelah mendengarkan murattal Al-Qur'an. 2. Jenis penelitian ini adalah <i>quasi experiment</i> dengan <i>pretest and posttest control group design</i>. 3. Teknik pengambilan sampel dengan <i>purposive sampling</i> dan didapatkan 45 responden. 4. Analisis data menggunakan ANOVA <i>mixed</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian menggunakan <i>quasi experiment</i> dengan <i>pretest-posttest control group design</i> 2. Instrumen penelitian menggunakan DASS 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik pengambilan sampel dengan <i>total sampling</i> (sampel jenuh) 2. Analisis data menggunakan Uji <i>Kolmogorov Smirnov</i> dan dianalisis lebih lanjut menggunakan Uji <i>Wilcoxon</i> dan Uji <i>Mann Withney</i> 3. Perlakuan diberikan sebanyak 6 hari berturut-turut dengan durasi pemberian terapi selama 20 menit menggunakan terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an.

No.	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		<ol style="list-style-type: none"> 5. Instrumen yang digunakan adalah Skala <i>DASS-42</i>. 6. Pemberian perlakuan dilakukan selama 3 hari yang berbeda dengan durasi waktu 12 menit untuk mendengarkan murattal Al-Qur'an menggunakan surat pilihan yaitu surat Ar-Rahman. 		
2.	Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia (Putri et al., 2021)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan yaitu sebesar $p = 0.009$ ($p < 0.05$). Adapun nilai <i>effect size</i> pada data tersebut sebesar -1,60 yang termasuk ke dalam kategori <i>large effect</i>. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima. 2. Jenis penelitian ini adalah <i>quasi experiment one group pretest-posttest design</i>. 3. Analisis data menggunakan Uji <i>Kolmogorov Smirnov</i> kemudian dilakukan dengan uji hipotesis menggunakan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desain penelitian menggunakan <i>quasi experiment</i>. 2. Analisis data menggunakan Uji <i>Kolmogorov Smirnov</i>. 3. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner <i>DASS-42</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian menggunakan <i>pretest-posttest control group design</i>. 2. Perlakuan diberikan sebanyak 6 hari berturut-turut dengan durasi pemberian terapi selama 20 menit menggunakan terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an.

No.	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		<p>Uji <i>Wilcoxon</i>.</p> <p>4. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner <i>DASS-42</i>.</p> <p>5. Pemberian perlakuan dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 12 menit melalui <i>room zoom meeting</i> untuk mendengarkan murattal Al-Qur'an menggunakan surat pilihan yaitu surat Ar-Rahman.</p>		
3.	<p>Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 Tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan (Saifudin & Ayyin, 2019)</p>	<p>1. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dengan nilai signifikansi $p\ sign= 0,000$ dan nilai $Z= -3,520$.</p> <p>2. Jenis penelitian ini menggunakan metode <i>Pra Eksperimen</i> dengan desain <i>One Group Pretest Posttest</i>.</p> <p>3. Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>simple random sampling</i>.</p> <p>4. Analisis data dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i>.</p>	<p>1. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner <i>DASS-42</i>.</p> <p>2. Analisis data menggunakan uji <i>Wilcoxon</i>.</p>	<p>1. Jenis penelitian menggunakan <i>quasi experiment</i> dengan <i>pretest-posttest control group design</i></p> <p>2. Pengambilan sampel menggunakan metode sampel jenuh (<i>total sampling</i>)</p> <p>3. Perlakuan diberikan sebanyak</p>

No.	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		5. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner <i>DASS-42</i> . 6. Pemberian perlakuan dilakukan selama 10 hari berturut-turut yang berbeda dengan durasi waktu 30-40 menit.		6 hari berturut-turut dengan durasi pemberian terapi selama 20 menit menggunakan terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an.