

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH TERAPI SPIRITUAL MENDENGARKAN  
MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN  
TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN  
TUGAS AKHIR DI POLTEKKES KEMENKES  
YOGYAKARTA**



**RINI FATMAWATI**

**NIM : P07120218032**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2022**

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH TERAPI SPIRITUAL MENDENGARKAN  
MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN  
TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN  
TUGAS AKHIR DI POLTEKKES KEMENKES  
YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Keperawatan



**RINI FATMAWATI**

**NIM : P07120218032**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Naskah Publikasi

“PENGARUH TERAPI SPIRITUAL MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR’AN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA”

Disusun oleh :

RINI FATMAWATI

NIM : P07120218032

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

11 Mei 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Dra. Ni Ketut Mendri, S.Kep.Ners.MSc  
NIP. 196001051986032001



Ns. Furaida Khasanah, S.Kep.,M.Kep.  
NIP. 198702202018012001

Yogyakarta, 11 Mei .....2022

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp. Kom  
NIP. 197207161994031005

Caring :JurnalKeperawatan

Vol.x, No. x, xx 2022, pp. xx – xx

ISSN xxxx-xxxx (Online)

DOI: xx.xxxxx

Journal homepage:<http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/caring/>

**PENGARUH TERAPI SPIRITUAL MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF SPIRITUAL THERAPY OF LISTENING TO MUROTTAL AL-QUR'AN ON THE LEVEL OF ANXIETY IN NURSING STUDENTS IN THE EFFECT OF SPIRITUAL THERAPY OF LISTENING TO MUROTTAL AL-QUR'AN ON THE LEVEL OF ANXIETY IN NURSING STUDENTS IN THE FINAL LEVEL OF NURSING STUDENTS WHO ARE DOING FINAL PROJECT AT YOGYAKARTA HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH**

Rini Fatmawati<sup>1a\*</sup>, Ni Ketut Mendri<sup>1b</sup>, Furaida Khasanah<sup>1,2c</sup>

<sup>1</sup> Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2</sup> PUI-Novakesmas

<sup>a</sup> [Rinifatma116@gmail.com](mailto:Rinifatma116@gmail.com)

<sup>b</sup> [mendriniketut@gmail.com](mailto:mendriniketut@gmail.com)

<sup>c</sup> [Ners.fura@gmail.com](mailto:Ners.fura@gmail.com)

**HIGHLIGHTS**

Pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir

**ARTICLE INFO**

**Article history**

Received date

Revised date

Accepted datenancy

**Keywords:**

*Murottal spiritual therapy*

*anxiety*

*final students*

**Kata kunci:**

Terapi spiritual murottal

Kecemasan

Mahasiswa akhir

**ABSTRACT / ABSTRAK**

The final task becomes the focus of attention of final students, in compiling the final task of dealing with various psychological disorders such as stress, panic, fear, depression, confusion, frustration, and anxiety. WHO mentions 57% of the 150 million young adults experience anxiety due to the burden of duty while studying. One effective distraction technique that lowers anxiety is murottal spiritual therapy. Murottal provides a relaxing effect, can transmit sound waves and stimulate the brain to produce neuropeptides and make the body feel comfortable. the purpose of this research is to knowing the effect of spiritual therapy listening to the murottal of the Qur'an on the level of anxiety in final-level nursing students who are working on the final assignment at the Yogyakarta Health Polytechnic Of The Ministry Of Health. Type of experimental quasy research with "Pretest-Posttes Without Control Design Group. The number of respondents was 41 people chosen using Total Sampling. Research instruments use Hamilton Rattting Scale Anxiety (HRS-A). Data analysis uses Wilcoxon with a significant level of  $p < 0.05$ . The results is before being given spiritual therapy listening to murottal most respondents experienced mild anxiety (58.4%) and after being given most respondents had anxiety levels in the category of no anxiety (85.4%%). Wilcoxon test results p-value value of 0.000 then p-value value  $< 0.05$ . the conclusion of this research is to there is an influence of spiritual therapy listening to the murottal of the Qur'an on anxiety levels in final-level nursing students who are making the final task at the Yogyakarta Health Polytechnic Of The Ministry Of Health.

Tugas akhir menjadi fokus perhatian mahasiswa tingkat akhir, dalam menyusun tugas akhir menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress, panik, takut, depresi, bingung, frustasi, dan kecemasan. WHO menyebutkan 57% dari 150 juta dewasa muda mengalami kecemasan akibat beban tugas saat menempuh pendidikan. Salah satu teknik distraksi yang efektif menurunkan kecemasan adalah terapi spiritual murottal. Murottal memberikan efek relaksasi, dapat mentransmisikan gelombang suara dan merangsang otak memproduksi neuropeptida dan membuat tubuh terasa nyaman. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang

sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Jenis penelitian quasi eksperiment dengan "Pretest-Posttest Without Control Grup Design". Jumlah responden 41 orang yang dipilih dengan menggunakan Total Sampling. Instrumen penelitian menggunakan Hamilton Rating Scale Anxiety (HRS-A). Analisa data menggunakan Wilcoxon dengan taraf signifikan  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi spiritual mendengarkan murottal sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (58,4%) dan sesudah diberikan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan dalam kategori tidak ada kecemasan (85,4%). Hasil uji Wilcoxon nilai p-value 0,000 maka nilai p-value  $< 0,05$ . Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Copyright © 2022 Caring : Jurnal Keperawatan.  
All rights reserved

**\*Corresponding Author:**

Rini Fatmawati,  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,  
Jl. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, (0274)587293  
Email: [Rinifatma116@gmail.com](mailto:Rinifatma116@gmail.com)

**PENDAHULUAN**

Proses penyusunan dan penyelesaian tugas akhir menjadi fokus perhatian yang sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir<sup>(1)</sup>. Mahasiswa dalam menyusun tugas akhir akan menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress, panik, takut, depresi, bingung, frustrasi termasuk kecemasan<sup>(2)</sup>.

WHO menyebutkan 450 juta penduduk di dunia kesehatannya terganggu akibat kecemasan. Populasi usia dewasa muda diperkirakan 150 juta jiwa dan 57 % dari total populasi tersebut diduga mengalami kecemasan akibat beban tugas saat menempuh pendidikan. Terdapat 65 juta jiwa usia dewasa muda di Asia yang didominasi oleh kalangan mahasiswa tingkat akhir memiliki masalah kecemasan saat menempuh pendidikan (WHO, 2019).

Pramanda Susilo & Eldawaty (2021)<sup>(2)</sup> dalam Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling dengan judul "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang" diperoleh data yaitu terdapat 3 (5,7 %) mahasiswa yang berada pada kriteria

berat sekali, 32 (60,4 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat serta 18 (33,9 %) mahasiswa berada pada kriteria sedang. Dalam Jurnal Keperawatan Jiwa oleh Angelin et al., (2020)<sup>(3)</sup> juga diperoleh gambaran kejadian Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Semarang 39,6% mengalami GAD ringan, 47,2% mengalami GAD sedang, dan 13,2% mengalami GAD berat. Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang memperoleh data tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi yaitu 30,4% mengalami kecemasan rendah, 58,9% mengalami kecemasan sedang, 9,8% mengalami kecemasan berat, dan 0,9% mengalami kecemasan panic<sup>(4)</sup>.

Kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi farmakologi seperti antidepresan, benzodiazepin, buspirone, sedangkan terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan meliputi distraksi, terapi spiritual, humor dan relaksasi. Teknik distraksi terdiri dari distraksi visual, distraksi pendengaran, distraksi pernafasan, dan distraksi intelektual<sup>(5)</sup>. Teknik

distraksi yang cukup efektif untuk menurunkan kecemasan adalah distraksi pendengaran. Macam-macam metode distraksi pendengaran salah satunya adalah dengan terapi spiritual mendengarkan murottal. Terapi spiritual mendengarkan murottal dapat memberikan efek relaksasi, ketenangan dan kepasrahan yang mendalam terhadap Allah SWT sehingga dapat menurunkan perasaan cemas pada seseorang <sup>(6)</sup>.

Mendengarkan murottal Al-Qur'an selama 15 menit dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorphine alami (serotonin) <sup>(6)</sup>. Terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an bisa mentransmisikan gelombang suara dan merangsang otak untuk memproduksi zat kimia neuropeptida. Molekul ini dapat berpengaruh terhadap reseptor dalam tubuh dan sehingga tubuh terasa nyaman <sup>(7)</sup>.

Pertemuan tahunan American Medical Association, Ahmad Al-Khadi berbicara tentang pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam hal fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif <sup>(8)</sup>.

Salah satu surat dalam Al-Qur'an yang digunakan untuk terapi murottal adalah surat Ar-rahman. Surat Ar-Rahman lebih sering digunakan dalam terapi murottal, hal ini dikarenakan setiap ayat pada surat Ar-Rahman membicarakan kenikmatan yang sudah dianugerahkan Allah kepada kita, kenikmatan tersebut tercantum dalam ayat pertama sampai ayat terakhir, terdapat satu ayat yang selalu diulang-ulang yaitu "Fabi'ayyi aallaa'i robbikumaa tukazzibaan" yang memiliki arti "Nikmat tuhan manakah yang kamu dustakan" itu bermakna bahwa kita sebagai

manusia harus selalu bersyukur dan menerima semua keadaan yang terjadi kepada kita dan tidak terlarut dalam kesdihan ataupun kekecewaan karena semua itu merupakan suatu anugrah dari Allah SWT. Keistimewaan surat Ar-Rahman dengan surat-surat lainnya yang sama-sama membahas kenikmatan yang telah diberikan Allah SWT yaitu surat lainnya yang membahas tentang kenikmatan Allah hanya fokus saja pada sub pembahasan surat tersebut sedangkan surat Ar-Rahman saling berkaitan dengan beberapa surat lainnya dalam Al-Qur'an <sup>(9)</sup>.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait kecemasan dan mendengarkan murottal Al-Qur'an melalui media google formulir pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta didapatkan data mengenai kecemasan dari 36 mahasiswa dengan persentase 8 (22,2%) mahasiswa mengatakan mengalami kecemasan ringan, 26 (72,2%) mahasiswa mengatakan mengalami kecemasan sedang, dan 2 (5,5%) mahasiswa mengatakan mengalami kecemasan berat. Dalam studi pendahuluan tersebut juga diketahui cara mengatasi kecemasan yang dilakukan antara lain tidur, mendengarkan musik, menonton drama, membuka sosial media, berdoa dan mendengarkan murottal Al-Qur'an. Didapatkan data mengenai murottal Al-Qur'an 31 (100%) dari 31 mahasiswa mengatakan pernah mendengarkan murottal Al-Qur'an. Mahasiswa tersebut mendengarkan murottal Al-Qur'an pada saat haid, setelah sholat, merasa cemas, gelisah, stres, takut dan insomnia. Dari 31 mahasiswa ditemukan persentase terbesar dalam intensitas mendengarkan murottal Al-Qur'an yaitu 17 (54,8%) mahasiswa mengatakan sering, 8 (25,8%)

mahasiswa mengatakan jarang, 6 (19,35%) mahasiswa mengatakan kadang-kadang. 31 (100%) mahasiswa mengatakan merasa tenang setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an.

Berdasarkan uraian masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan terapi spiritual mendengarkan murottal untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi experiment* dengan *pre-posttest without control group design*. Intervensi dilakukan 6 kali pertemuan dalam 2 minggu, dimana disetiap minggu terdapat 3 kali pertemuan yang setiap pertemuan dibagi menjadi 3 sesi dengan setiap sesi berdurasi 20 menit.

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada tanggal 14-26 Maret 2022.. Sampel penelitian adalah mahasiswa program studi sarjana terapan keperawatan semester 8 yang dipilih menggunakan total sampling dan memenuhi kriteria inklusi dengan jumlah 41 orang.

Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk*, karena jumlah responden dalam penelitian ini kurang dari 50 orang. Analisis data yang digunakan uji nonparametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu, yaitu tanggal 14-26 Maret 2022. Sebanyak 41 sampel dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Berikut karakteristik responden penelitian:

Tabel 1. Karakteristik Responden  
Sumber : Data Primer

Karakteristik	Jumlah	
	F	%
Usia		
1. 21 tahun	16	39
2. 22 tahun	23	56,1
3. 23 tahun	1	2,4
4. 24 tahun	1	2,4
Total	41	100
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	2	4,9
2. Perempuan	39	95,1
Total	41	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi usia responden terletak pada masa remaja akhir menurut Depkes RI 2009 dengan responden terbanyak adalah berusia 22 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Distribusi tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah perlakuan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Kategori Tingkat Kecemasan	Pre-test		Post-test	
	F	%	f	%
1. Tidak Ada Kecemasan	0	0	35	85,4
2. Kecemasan Ringan	24	58,5	6	14,6
2. Kecemasan Sedang	10	24,4	0	0
3. Kecemasan Berat	7	17,1	0	0
4. Kecemasan Berat Sekali/Panik	0	0	0	0
Total	41	100	41	100

Tabel 2 menjelaskan tentang distribusi tingkat kecemasan responden, pada pre-test didapatkan mayoritas responden mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 24 (58,5%) responden. Data distribusi post-test menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada responden. Tingkat kecemasan responden pada post-test ditemukan mayoritas responden masuk kedalam kategori tidak ada kecemasan sebanyak 35 (85,4%) responden.

Tabel 3. Uji wilcoxon

No.	Kategori	F	(%)	Sum Of Ranks		Sig.
				Negatif	Positif	
1.	Post test < Pre test	40	97,6	820,00	0,00	0,000
2.	Post test > Pre test	0	0			
3.	Post test = Pre test	1	2,4			

Sumber : Data Primer

Perubahan tingkat kecemasan pada responden diidentifikasi dari perubahan skor kecemasan antara pre-test dan post-test. Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh bermakna dari perlakuan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) terhadap penurunan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, yang berarti bahwa ( $H^0$  ditolak dan  $H^1$  diterima). Berdasarkan data pada kolom sum of ranks menunjukkan bahwa jumlah data negatif atau yang

mengalami penurunan kecemasan sebanyak 40 responden.

Tabel 4. Analisis Perbedaan Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan Maret 2022

No	Hasil	Mean	$\Delta$ Kanan	P.Val ue
1.	Pre-test Hamilton Rating Scale Anxiety (HRS-A)	2,59		
			1,44	0,000
2.	Post-test Hamilton Rating Scale Anxiety (HRS-A)	1,15		

Sumber : Data Primer 2022

Selisih mean/rata-rata dari nilai *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai sebesar 1,44 yang berarti bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada *Pre-test* dan *Post-test*.

## PEMBAHASAN

### 1) Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan distribusi usia responden mayoritas terletak pada masa remaja akhir menurut Depkes RI 2009 dengan responden terbanyak adalah berusia 22 tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Wardiani, (2020)<sup>(10)</sup> menunjukkan karakteristik responden yang paling banyak mengalami kecemasan adalah usia muda yaitu 22 tahun.

Kaplan dan Sadock (2017)<sup>(11)</sup> menyatakan bahwa gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada

usia muda dan dewasa (21-45 tahun). Kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan mekanisme coping sehingga individu yang lebih matur sulit mengalami kecemasan karena individu tersebut memiliki kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan dengan usia yang belum matur, usia dewasa tingkat keemasannya lebih sedikit dibandingkan dengan usia muda.

Berdasarkan table 1 didapatkan hasil penelitian jumlah responden perempuan yang mengalami gangguan kecemasan 39 (95,1%) lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yang mengalami gangguan kecemasan 2 (4,9%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya ketimpangan jumlah sampel pada salah satu variabel, dimana dapat disebabkan karena keabnormalitasan data seperti adanya kelompok data yang tidak sama. Hasil penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya, seperti penelitian oleh Rauf, (2017) <sup>(12)</sup> ditemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin terhadap gangguan kecemasan yang didapatkan tingkat kecemasan pada responden perempuan jauh lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Penelitian oleh Tyas, (2021) <sup>(13)</sup> didapatkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan responden berjenis kelamin perempuan yaitu 136 orang (90,7%) dan laki-laki 14 orang (9,3%) hal itu dikarenakan perempuan lebih rentan daripada laki-laki dan jika menerima stimulus yang sama perempuan akan memiliki respon cemas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

2) Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an

a) Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan data tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi mayoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 24 (58,5%) dengan mayoritas berusia 22 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Tyas, (2021) <sup>(13)</sup> didapatkan responden yang mengalami kecemasan mayoritas berumur 22 tahun yaitu 111 responden (74,0%), dimana usia muda lebih mudah tertekan, panik dan cemas dalam menghadapi berbagai situasi, karena usia muda memiliki kesiapan jiwa yang belum matang dan kurangnya pengalaman dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Menurut Stuart (2016) <sup>(14)</sup> wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria, karena wanita lebih peka dengan emosinya yang akan mempengaruhi perasaan cemasnya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Indriyati et al., (2021) <sup>(15)</sup> ditemukan tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi murottal pada mahasiswa akhir 24,2% dalam kategori ringan dan 75,8% dalam kategori sedang. Hal itu diperkuat dengan penelitian oleh Wakhyudin dan putri (2020) <sup>(16)</sup> dimana kecemasan tersebut dapat timbul karena beban mahasiswa akhir terhadap penyusunan tugas akhir, kecemasan tersebut dapat timbul karena beban mahasiswa akhir terhadap penyusunan

tugas akhir, kecemasan tersebut dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir meliputi kesulitan dalam penyusunan skripsi mulai dari perumusan masalah sampai kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi, biaya pembuatan skripsi, rasa pesimis, malas-malasan, dan tidak bersemangat. Faktor eksternal meliputi birokrasi kampus, dosen pembimbing dan dosen penguji, kuliah sambil bekerja, tuntutan orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, deadline masa penulisan skripsi, serta belum jelasnya lapangan pekerjaan yang akan dituju.

Dalam jurnal *social library* oleh Chairunnisa and Fadillah, (2021) <sup>(1)</sup> juga dikatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dapat mengalami stressful salah satunya adalah kecemasan. Adanya kecemasan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir salah satunya disebabkan oleh tugas akhir yang begitu banyak, kesulitan-kesulitan yang dihadapi seperti penyusunan skripsi, membagi waktu untuk menyelesaikan tugas, kurang paham tentang skripsi, merasa bingung dengan tahapan apa yang harus dilakukan, kurangnya referensi untuk bertanya, kurang waktu untuk berdiskusi dengan teman yang lain, merasa khawatir dengan revisi yang telah diberikan oleh dosen pembimbing, dan lebih jelasnya apakah masa dimana tugas akhir selesai

pada waktu yang ditentukan dengan hasil yang baik pula, dan apakah masa tingkat akhir ini berakhir sesuai dengan yang di rencanakan dan di inginkan akan dapat tercapai, sehingga menyebabkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

- b) Tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya penurunan atau perubahan tingkat kecemasan setelah dilakukan perlakuan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an. Perubahan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an tersebut dapat dilihat pada tabel 2 yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukannya terapi spiritual murottal Al-Qur'an yaitu tingkat kecemasan sebelum perlakuan dengan kecemasan ringan sebesar 58,5% menurun menjadi 14,6%, kecemasan sedang sebelum perlakuan 24,4 % menurun menjadi 0%, kecemasan berat sebelum perlakuan 17,1% menurun menjadi 0% dan kecemasan responden dengan kategori tidak ada kecemasan dari 0% meningkat menjadi 85,4%.

Pada tabel 3 didapatkan data sesudah dilakukan intervensi terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an mayoritas responden memiliki kategori tidak ada kecemasan sebanyak 85,4%. Menurut

Lasalo (2016)<sup>(17)</sup> terapi murottal Al-Qur'an selama 15 menit dengan tempo lambat dan harmonis dapat mengurangi hormon stres dan mengaktifkan hormon endorfin alami. Stimulan Al-Qur'an lebih unggul dari terapi pendengaran lainnya karena dapat menghasilkan gelombang delta 63,11%. Terapi audio memiliki intensitas <60 desibel, sehingga dapat memberikan efek kenyamanan dan menghilangkan rasa sakit/nyeri. Murottal Al-Qur'an ini memiliki intensitas audio yang kuat yaitu 50 desibel dan memiliki efek positif bagi pendengarnya<sup>(18)</sup>.

Hal itu diperkuat dengan penelitian oleh Setyawan et al., (2021)<sup>(19)</sup> menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai pre-post yang signifikan pada kelompok intervensi dengan nilai p-value < 0.001 dan terdapat perbedaan yang signifikan nilai delta kelompok kontrol dan intervensi dengan nilai p-value 0.001. Sehingga dapat dikatakan bahwa terapi murottal efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian khususnya OSCE. Penelitian ini serupa dengan penelitian oleh Alfiyah (2018)<sup>(20)</sup> mengatakan bahwa terapi murottal Ar-Rahman dan terjemahnya berpengaruh menurunkan kecemasan pada pasien pre operatif dengan sub arachnoid blok (SAB).

- 3) Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya penurunan atau perubahan tingkat kecemasan setelah dilakukan perlakuan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an. Perubahan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an tersebut dapat dilihat pada tabel 4 yang menunjukkan ada perbedaan yang bermakna terjadi penurunan kecemasan setelah intervensi terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan nilai mean dari sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terjadi penurunan dengan selisih 1,44.

Berdasarkan data pada kolom sum of ranks menunjukkan bahwa jumlah data negatif atau yang mengalami penurunan kecemasan sebanyak 40 (820,00) dan yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan sebanyak 1 responden. Responden yang mengalami tingkat kecemasan tetap tersebut sudah mengalami penurunan skor (dari 18 menjadi 20) namun masih dalam kategori yang sama yaitu kecemasan ringan.

Adanya penurunan kecemasan disebabkan oleh rasa rileks yang dihasilkan dari pemberian terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an, responden merasakan kenyamanan dan ketenangan pikiran saat mendengarkan murottal . Al-Kahel (2012)<sup>(7)</sup> mengatakan terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat mentransmisikan gelombang suara dan merangsang otak untuk memproduksi zat kimia neuropeptida yang dapat mempengaruhi reseptor dalam tubuh dan membuat tubuh terasa nyaman.

Murottal Al Qur'an mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang menyebabkan keseimbangan antara dua sistem saraf otonom yang kemudian dikirimkan ke otak dan dapat memberikan respon relaksasi<sup>(20)</sup>. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Indriyati et al., (2021)<sup>(15)</sup> dengan hasil tingkat kecemasan responden sebelum mendengarkan murottal Al-Qur'an sebanyak 25 orang (75,8%) kategori sedang dan setelah mendengarkan murottal Al-Quran tingkat kecemasan dalam kategori ringan sebanyak 18 orang (54,5%).

Pembentukan gelombang otak terutama alfa berkaitan dengan murottal Al-Qur'an. Hal ini diperkuat dengan penelitian oleh Al-Galal dan Alshaikhli (2017)<sup>(21)</sup> bahwa gelombang alfa lebih dominan dibandingkan dengan gelombang beta ketika subjek diperdengarkan murottal Al-Qur'an. Sedangkan bila diperdengarkan musik relaksasi lain seperti Mozart, New Age dan Jazz menunjukkan gelombang alfa dan beta berada pada hasil yang sama. Hal ini didukung oleh penelitian Aziz dan Hayati (2020)<sup>(22)</sup> yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dinamika gelombang otak terutama gelombang alfa dimana terjadi peningkatan absolute power alfa di regio frontal ( $p=0,041$ ) dan central ( $p=0,048$ ) pada 5 menit pertama intervensi dan di regio temporal ( $p=0,041$ ) dan central ( $p=0,041$ ) pada 5 menit kedua intervensi dengan  $p<0,05$  yang menunjukkan bahwa aktivitas menyimak murottal Al-Qur'an dan terjemahannya dapat menghasilkan suatu respon relaksasi.

- 4) Pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi spiritual mendengarkan

murottal Al-Qur'an

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, dimana dapat dilihat pada tabel 4.4 hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh bermakna dari perlakuan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) terhadap penurunan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Hal itu juga didukung oleh selisih mean antara nilai pre-test dan post-test sebesar 1,44 dimana dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan/ bermakna pada nilai pre-test dan post test.

Hal ini didukung oleh penelitian Suparyadi et al., (2021)<sup>(23)</sup> bahwa terapi murottal berpengaruh pada penurunan kecemasan operasi pasien Open Reduction Internal Fixation (ORIF) di Ruang Instalasi Bedah Sentral (IBS) Rumah Sakit Siaga Medika Banyumas dengan nilai p value sebesar  $0.001 < 0.05$ . Hal tersebut diperkuat dengan penelitian oleh Sulistiyowati & Hasibuan, (2021)<sup>(24)</sup> dikatakan ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan p value =  $0.000$  ( $p<\alpha=0.05$ ).

Siswatinah (2016)<sup>(25)</sup> menyatakan bahwa salah satu terapi relaksasi ialah terapi murottal Al-Qur'an, terapi ini seperti gelombang suara dimana mempunyai efek

relaksasi dan tenang kepada orang yang mendengarkan. Al-Qur'an tidak hanya memiliki makna, tetapi juga pengaruh besar yang hanya dapat dikenali oleh mereka yang membaca dan memahaminya. Melalui penelitian di Great Florida Clinic di Amerika Serikat, Dr. Al-Qadhi membuktikan bahwa umat Islam dapat mengalami perubahan fisiologis yang luar biasa hanya dengan mendengarkan pembacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an, baik mereka yang berbahasa arab ataupun tidak, dapat mengalami perubahan yang sangat besar pada fungsi fisiologisnya. Menurut Nataliza (2012) dalam Anam, (2017) <sup>(6)</sup> irama murottal yang indah memiliki pengaruh dalam bentuk kenyamanan dan relaksasi

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan :

- 1) Distribusi Frekuensi responden yang mengalami kecemasan mayoritas terletak pada masa remaja akhir yaitu berusia 22 tahun dan berjenis kelamin perempuan
- 2) Sebagian besar tingkat kecemasan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebelum mendengarkan murottal Al-Qur'an dalam kategori ringan. Sebagian besar tingkat kecemasan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an dalam kategori tidak ada kecemasan.
- 3) Ada perbedaan signifikan tingkat

kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta setelah diberikan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an

- 4) Ada pengaruh terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan  $p = 0,000$

## SARAN

- 1) Bagi Mahasiswa Keperawatan Diharapkan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menjadi salah satu teknik non-farmakologi/ terapi alternatif untuk mencegah ataupun mengatasi dan mengendalikan kecemasan pada Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang timbul akibat penyusunan tugas akhir.
- 2) Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan audio surat Al-Qur'an yang berbeda atau bervariasi disetiap pertemuan yang dilakukan untuk membandingkan apakah dengan menggunakan variasi surat dalam terapi murottal disetiap pertemuannya dapat lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan dengan hanya menggunakan satu audio surat dalam Al-Qur'an untuk terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an.
- 3) Bagi Jurusan Keperawatan Diharapkan ketua jurusan keperawatan dapat membuat suatu kegiatan rohaniah yang dapat dilaksanakan satu kali dalam seminggu seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an dan terjemahannya dilanjutkan dengan membahas

terjemahan dari ayat per ayat/ tafsir Al-Qur'an. Kegiatan tersebut dapat dilakukan secara tatap muka ataupun melalui media online seperti google meet, zoom ataupun live youtube mengingat beberapa tahun terakhir ini Indonesia dan penjuru dunia sedang dihadapkan oleh pandemi covid-19 yang tidak kunjung selesai dengan berbagai aturan yang telah dilakukan seperti menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Chairunnisa M, Fadillah N. Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2020. Soc Libr [Internet]. 2021;1(2):17–21. Available from: file:///C:/Users/user/Downloads/32-212-2-PB.pdf
2. Pramanda Susilo TE, Eldawaty. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. J Ilm Bimbing dan Konseling. 2021;2(1):75–82.
3. Angelin L, Wetik S V, Ferlan PA. Tingkat Stres Berhubungan dengan Kejadian Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada Mahasiswa Tingkat Akhir. J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones. 2021;9(2):399–408.
4. Saraswati N, Dwidiyanti M, Santoso A, Wijayanti DY. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. Holist Nurs Heal Sci. 2021;4(1):1–7.
5. Mertajaya IM. Analisis Intervensi Teknik Distraksi Menonton Kartun Edukasi Terhadap Skala Nyeri Pada Anak Usia Toddler Saat Pengambilan Darah Intravena Di Ruang Cempaka Anak Rumah Sakit Pelni Jakarta. J JKFTUniversitas Muhammadiyah Tangerang. 2018;3:46–58.
6. Anam AA. Pengaruh Psychoreligius Care : Mendengarkan Murotal Al-Quran Dengan Irama Nahawand Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Uptd Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya. 2017;
7. Al-Kaheel AD. Lantunan Qur'an Untuk Penyembuhan. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Pesantren; 2012.
8. Faradisi F, Aktifah N. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Terhadap Penurunan Kecemasan Post Operasi. Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelit [Internet]. 2018;15(2):6. Available from: ejournal.stikespku.ac.id
9. Mudhiah K. Menelusuri Makna Pengulangan Redaksi dalam Surah Ar-Rahman. Hermeneutik. 2014;8(1):133–50.
10. Wardiani DA. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Saat Menjalani Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. J Univ Kusuma Husada Surakarta. 2020;
11. Sadock, Kaplan. Buku Jajar Psikiatri Klinis. Jakarta: EGC; 2017.
12. Rauf NS. Perbandingan

- Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Semester Satu Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Dan Program Studi Pendidikan Kedokteran Gigi S1 Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin Angkatan 2017. *J Univ Hasanuddin*. 2017;6–18.
13. Tyas RP. Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Abstrak. *Pap Knowl Towar a Media Hist Doc*. 2021;40.
  14. Stuart & Sundeen. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: ECG; 2016.
  15. Indriyati, Herawati VD, Sutrisno, Putra FA. Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiwa Tingkat .... *Proceeding ....* 2021;997–1011.
  16. Wakhyudin H, Putri ADS. Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS J Ilm Pendidik*. 2020;1(1):14–8.
  17. Lasalo. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Skala Nyeri Post Sectio Caesarea Di Rsud Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta. *Jurna Keperawatan*. 2016;
  18. Mustafidah, Sa'adah, Nasikatun S, Utomo SB, Wizariyah T, Effendi. Terapi komplementer musik murottal. *Univ Muhammadiyah Kudus Jawa Teng*. 2019;
  19. Setyawan A, Hasnah K, Purnamasari V, ... Efektivitas Murottal Ar-Rahman terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi OSCE. ... *Jiwa Persat ...* [Internet]. 2021;9(1):27–34. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6655>
  20. Alfiyah, I., Badi'ah, A., Suryani E. Pengaruh Terapi Murottal Ar-Rahman Dan Terjemahnya Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif Dengan Sub Arachnoid Blok (Sab) Di Rs Pku Muhammadiyah Bantul Yogyakarta [Internet]. 2018. Available from: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/1194>
  21. Al-Galal SAY, Alshaikhli IFT. Analyzing Brainwaves While Listening To Quranic Recitation Compared With Listening To Music Based on EEG Signals. *Int J Perceptive Cogn Comput*. 2017;3(1):1–5.
  22. Aziz, Hayati SF. Kontribusi Aktivitas Menyimak Murottal Alquran Dan Terjemahan Terhadap Dinamika Gelombang Otak. *Universitas Hasanuddin*; 2020.
  23. Suparyadi P, Handayani RN, Sumarni T. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Open Reduction Internal Fixation ( ORIF ) di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Siaga Medika Banyumas. 2021;1070–81.
  24. Sulistiyowati Y, Hasibuan MT daniel. Pengaruh Terapi Relaksasi Audio Murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat Kecemasan Pada

- Pasien yang Dirawat Di Ruang Icu Rumah Sakit Aminah. Indones Trust Heal J. 2021;4.
25. Siswatinah. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa Di Rsud Kraton Kabupaten Pekalonga. J Keperawatan. 2016;