

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses penyusunan dan penyelesaian tugas akhir menjadi fokus perhatian yang sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir (Khoirunnisa, 2020). Mahasiswa dalam menyusun tugas akhir akan menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress, panik, takut, depresi, bingung, frustrasi termasuk kecemasan (*Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* oleh Pramanda Susilo dan Eldawaty, 2021).

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) dalam *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* dengan judul “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek 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) 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 panik (*Holistic Nursing And Health Science* oleh Saraswati *et al.*, 2021).

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 (Potter & Perry, 2009). Teknik distraksi terdiri dari distraksi visual, distraksi pendengaran, distraksi pernafasan, dan distraksi intelektual (Tamsuri, 2007 dalam Mertajaya, 2018). Teknik distraksi yang cukup efektif untuk menurunkan kecemasan adalah distraksi pendengaran. Macam-macam metode distraksi pendengaran salah satunya adalah dengan terapi spiritual mendengarkan murottal (Huda, 2016). Terapi spiritual mendengarkan murottal dapat memberikan efek relaksasi, ketenangan dan kepasrahan yang mendalam terhadap Allah SWT sehingga dapat menurunkan perasaan cemas pada seseorang (Anam, 2017).

Mendengarkan murottal Al-Qur'an selama 15 menit dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon *endorphine* alami (*serotonin*) (Anam, 2017). 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 (Al-Kaheel, 2012).

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. (Faradisi and Aktifah, 2018).

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 (Mudhiah, 2014).

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.

B. Rumusan Masalah

Apakah 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?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

- b. Diketuainya tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an.
- c. Diketuainya perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebelum dan setelah diberikan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah dibidang keperawatan jiwa pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, yaitu mengenai 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.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bacaan, sumbangan ilmiah, dan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dalam lingkup keperawatan jiwa yang berkaitan dengan terapi non-farmakologis terutama tentang pengaruh terapi spiritual mendengarkan murottal terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Responden

Diharapkan terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan pada Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir, dan sebagai salah satu cara alternatif untuk mengatasi/mengendalikan kecemasan yang timbul akibat penyusunan tugas akhir.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat mengembangkan dan melanjutkan penelitian mengenai terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan lebih baik agar individu dengan gangguan psikologis terutama kecemasan dapat ditangani dengan baik dan penelitian dapat bermanfaat bagi kemajuan ilmu keperawatan terutama yang berkaitan dengan terapi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan.

c. Bagi Jurusan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi ketua jurusan keperawatan untuk menjadi referensi materi dalam pembelajaran bagi pendidikan terutama berkaitan dengan terapi non-farmakologis untuk mengatasi masalah kecemasan di wilayah jurusan keperawatan.

F. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan ini antara lain adalah :

1. Desi Ratna Sari dan Zulfanni Asiva (2019) meneliti tentang ”Pengaruh Murottal Alquran Surat Al-Fatihah untuk Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa”

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rentang usia 18-23 tahun. Instrumen yang digunakan adalah SPBJ-IRS (*Study Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale*). Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Mann Whitney U-test*.

Kesamaan dalam penelitian ini adalah pada desain penelitian yaitu *Quasy Experiment*. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada analisa data dan instrumen penelitian. Dimana peneliti menggunakan teknik analisa data Uji *Wilcoxon* serta menggunakan Skala HAR-S untuk mengukur tingkat kecemasan.

Hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh terapi Murattal al-Qur'an terhadap kecemasan.

2. Farid Hajiri, Sri Endang Pujiastuti, Joni Siswanto (2019) meneliti tentang “Terapi Murottal Dengan Akupresur Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner”

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy experiment with control group pretest post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien dengan penyakit jantung koroner. Uji *repeated measurement Anova* sebagai teknik analisa data dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* untuk mengukur tingkat kecemasan.

Kesamaan dalam penelitian ini terletak pada desain penelitian yaitu sama-sama menggunakan *Quasy Experiment*. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada rancangan penelitian yaitu *pretest-posttest without control group design*. Uji analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*, sedangkan instrumen penelitian menggunakan Skala HAR-S.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan murottal dan akupresur terhadap tingkat kecemasan dan tidak ada pengaruh signifikan murottal dan akupresur terhadap kadar gula darah.

3. Dwi Oktarosada (2020) meneliti tentang "Pengaruh Terapi Murotal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran Tahun 2020"

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan rancangan penelitian *pretest-prosttest design*. Sampel penelitian ini adalah penderita hipertensi. Teknik analisa data dengan Uji *t-test* berpasangan *time series*. Instrumen penelitian meliputi handphone, earphone, tensimeter digital dan lembar observasi pengukuran tekanan darah.

Kesamaan dalam penelitian ini terletak pada desain penelitian yaitu *Quasy Experiment*. Perbedaan dalam penelitian ini pada jenis rancangan yaitu *pretest-posttest without control group design*, dengan Skala HARS untuk mengukur tingkat kecemasan, serta uji *Wilcoxon* sebagai teknik analisa data.

Hasil penelitian diperoleh (p value 0,000), artinya ada pengaruh murotal Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran Tahun 2020.