

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kecemasan (Anxiety)

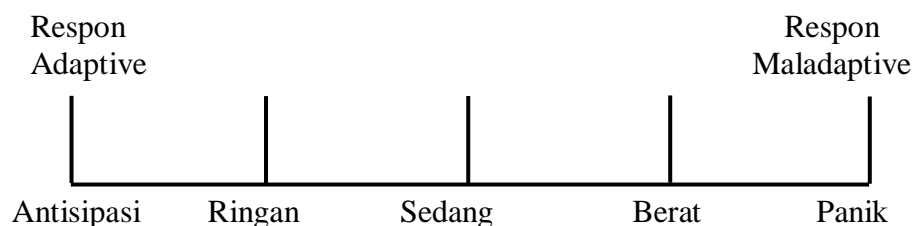
a. Definisi

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai dan samar-samar yang disebabkan adanya ketidaknyamanan atau rasa takut disertai dengan munculnya suatu respon yang tidak diketahui oleh individu sebagai antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman, baik berupa tuntutan serta bencana yang terjadi dalam kehidupan yang dapat berdampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi (Sutejo, 2018).

Menurut Kaplan (2005) dalam Donsu, (2019) Ansietas atau kecemasan, adalah sebagai “kesulitan” atau “kesusahan” dan merupakan konsekuensi yang normal dan pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, penemuan identitas dan makna hidup

b. Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan



Sumber : Stuart dan Sundeen (2007)

Berikut klasifikasi tingkat kecemasan/Ansietas dalam Sutejo (2018):

a) Ansietas Ringan

Ansietas ringan memiliki hubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan pandangan persepsinya. Ansietas dapat mengembangkan motivasi belajar serta menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

b) Ansietas sedang

Ansietas sedang dapat membuat seseorang memusatkan perhatian pada hal penting dan mengesampingkan hal lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan suatu hal yang lebih terarah.

c) Ansietas berat

Ansietas ini sangat menurunkan pandangan persepsi seseorang. Munculnya kecenderungan untuk memfokuskan pada sesuatu yang terinci dan spesifik sehingga tidak dapat berpikir tentang hal lain. Seluruh perilaku berfungsi untuk mengurangi ketegangan. Seorang dengan ansietas berat perlu diarahkan untuk memfokuskan pada hal lain.

d) Tingkat panik

Ansietas berkaitan erat dengan perasaan takut dan rasa diteror, serta tidak mampu melakukan suatu hal walaupun dengan pengarahan. Panik dapat meningkatkan aktivitas

motorik, menurunkan kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang, serta kehilangan pemikiran yang rasional.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

a) Faktor Predisposisi

Stuart (2009) dalam Donsu (2019) mengatakan bahwa faktor predisposisi merupakan faktor yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan individu untuk mengatasi stres.

a) Biologi

Model biologis menjelaskan bahwa ekspresi emosi melibatkan struktur anatomi didalam otak. Aspek biologis yang menjelaskan gangguan ansietas adalah adanya pengaruh neuro transmitter. Tiga neuro transmitter utama yang berhubungan dengan ansietas adalah *norepineprin*, *serotonin* dan *gammaaminobutyric acid (GABA)*.

b) Psikologis

Aspek psikologis memandang ansietas adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu id dan superego .

Ketegangan dalam kehidupan yang dapat menimbulkan ansietas di antaranya adalah peristiwa traumatik individu baik krisis perkembangan maupun

situasional seperti peristiwa bencana, konflik emosional individu yang tidak terselesaikan dengan baik, dan konsep diri terganggu

c) Sosial Budaya

Riwayat gangguan ansietas dalam keluarga akan mempengaruhi respon individu dalam bereaksi terhadap konflik dan cara mengatasi ansietas. Dikatakan bahwa sosial budaya, potensi stres, serta lingkungan, merupakan faktor yang memengaruhi terjadinya ansietas.

b) Faktor Presipitasi

Sutejo (2018) membedakan beberapa faktor presipitasi menjadi 2 yaitu:

- a) Ancama Integritas seseorang meliputi ketidakmampuan fisiologis yang akan datang atau menurunkan kapasitas untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari
- b) Ancaman terhadap sistem diri seseorang dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi.

Stresor pencetus kecemasan dalam Donsu (2019) dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu:

a) Biologi

Kecemasan dapat mengancam integritas seseorang baik ancaman secara eksternal maupun internal. Ancaman

eksternal misalnya masuknya kuman, virus, polusi lingkungan, rumah yang tidak memadai, pakaian, makanan atau trauma injuri. Sedangkan ancaman internal berupa kegagalan mekanisme fisiologis tubuh seperti jantung, sistem kekebalan, pengaturan suhu dan kehamilan.

b) Psikologi

Ancaman terhadap integritas fisik dapat mengakibatkan ketidakmampuan psikologis atau penurunan aktivitas sehari-hari seseorang. Apabila penanganan tersebut menyangkut identitas diri dan harga diri seseorang maka dapat mengakibatkan ancaman terhadap self system. Ancaman eksternal yang terkait dengan kondisi psikologis dan dapat mencetuskan terjadinya kecemasan diantaranya adalah peristiwa kematian, perceraian, dilema etik, pindah kerja, perubahan dalam status kerja. Sedangkan yang termasuk ancaman internal yaitu gangguan hubungan interpersonal dirumah, ditempat kerja atau ketika menerima peran baru (istri, suami, dan sebagainya).

c) Sosial Budaya

Status ekonomi dan pekerjaan akan mempengaruhi timbulnya stres dan lebih lanjut dapat mencetuskan terjadinya ansietas. Orang dengan status ekonomi yang

kuat akan jauh lebih sukar mengalami stres dibanding mereka yang status ekonominya lemah. Hal ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi seseorang mengalami ansietas, demikian pula fungsi integrasi sosialnya menjadi terganggu yang pada akhirnya mencetuskan terjadinya ansietas.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berdasarkan penelitian dari (Wakhyudin and Putri, 2020)

a) Faktor internal

a) Kesulitan dalam penyusunan tugas akhir

Adapun kesulitan yang didapati dalam menyusun tugas akhir adalah :

- i. Menyusun perumusan masalah,
- ii. Mengkonsep isi skripsi,
- iii. Memilih teknik penulisan, dan isi
- iv. Memilih metode penelitian yang digunakan,
- v. Mencari sumber data,
- vi. Kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi.

- b) Biaya pembuatan skripsi terutama bagi mahasiswa yang berasal dari kondisi keluarga dengan ekonomi keluarga yang pas-pasan merasa terbebani.
- c) Mahasiswa yang aktif dan terlena dalam kegiatan berorganisasi.
- d) Rasa pesimis, malas-malasan, dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi.

b) Faktor eksternal.

Beberapa faktor eksternal antara lain :

a) Birokrasi kampus,

Yang termasuk dalam birokrasi kampus antara lain syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit, sehingga mahasiswa harus membagi pikirannya untuk menyelesaikan penulisan skripsi yang sudah sangat menguras otak dan sekaligus menyelesaikan syarat-syarat kelulusan lain yang diterapkan di fakultas.

b) Dosen pembimbing dan dosen penguji

Penguji yang membuat mahasiswa ketakutan sebelum ujian berlangsung.

c) Kuliah sambil bekerja,

d) Tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi,

e) Deadline masa penulisan skripsi

- f) Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan di tuju.

Ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan alumni yang masih nganggur juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka.

e. Tanda dan Gejala

Tanda dan gejala kecemasan dalam Donsu (2019) :

- 1) Respon Fisik : Sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, diare/konstipasi, gelisah, berkeringat, tremor, sakit kepala, sulit tidur.
- 2) Respon Kognitif : Lapang persepsi menyempit, tidak mampu menerima rangsang luar, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.
- 3) Respon Perilaku : Gerakan tersentak-sentak, bicara berlebihan dan cepat, perasaan tidak aman.
- 4) Respon Emosi : Menyesal, iritabel, kesedihan mendalam, takut, gugup, sukacita berlebihan, ketidakberdayaan meningkat secara menetap, ketidakpastian, kekhawatiran meningkat, fokus pada diri sendiri, perasaan tidak adekuat, ketakutan, distressed, khawatir, prihatin.

f. Penatalaksanaan Kecemasan

1. Penatalaksanaan Farmakologis

Benzodiazepin dan anti depresan efektif untuk mengatasi kecemasan. Obat ini dapat digunakan untuk jangka pendek, dan tidak direkomendasikan untuk jangka panjang karena pengobatan ini dapat mengakibatkan adanya toleransi dan ketergantungan. Bahaya potensial benzodiazepin juga mempunyai efek samping sindrom menarik diri dan adiksi (Stuart & Sundeen, 2016).

2. Penatalaksanaan Non-Farmakologi

Kecemasan dapat diatasi dengan berbagai macam terapi non-farmakologi, berikut macam-macam terapinya :

a) Distraksi

Teknik distraksi terdiri dari distraksi visual, distraksi pendengaran, distraksi pernafasan, dan distraksi intelektual (Tamsuri, 2007 dalam Mertajaya, 2018)

1) Distraksi visual

Melihat pertandingan, menonton televisi, membaca koran, melihat pemandangan dan karikatur (Widakdo, 2017).

2) Distraksi pendengaran

Teknik distraksi yang cukup efektif adalah musik, yang dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress, dan kecemasan dilakukan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri. Musik dan lagu dapat didengarkan dengan durasi

minimal 15 menit agar memberikan efek terapeutik/menyembuhkan. Dalam keadaan perawatan akut, mendengarkan lagu dapat memberikan hasil yang sangat efektif untuk menurunkan nyeri setelah operasi (Potter & Perry, 2010).

3) Distraksi pernafasan

Bernafas teratur, menganjurkan klien untuk fokus pada satu objek atau menutup mata dan menarik nafas perlahan melalui hidung dengan hitungan 1-4 dan kemudian keluarkan melalui mulut secara perlahan dengan menghitung 1-4 (dalam hati). Anjurkan klien untuk fokus pada pernafasan dan gambaran yang memberi ketenangan, lanjutkan teknik ini hingga terbentuk pola pernafasan yang teratur (Widakdo, 2017).

4) Distraksi intelektual

Distraksi intelektual dapat dilakukan dengan mengisi teka-teki silang, bermain kartu, mengumpulkan peranko, menulis cerita (Widakdo, 2017).

b) Terapi Spiritual

Kegiatan spiritual dapat memberikan respon positif dalam mengurangi tingkat stres. Terapi spiritual dapat berupa berdoa, meditasi atau membaca buku/ tulisan keagamaan dapat

meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap gangguan stressor yang dialami (Potter & Perry, 2010).

c) Humor

Kemampuan seseorang untuk merespon hal lucu dan tertawa menghilangkan stres. Hipotesis fisiologis mengatakan bahwa tertawa dapat mengeluarkan endorfin ke dalam sirkulasi dan perasaan stres hilang (Potter & Perry, 2010).

d) Relaksasi

Siahaan (2013) dalam Widakdo (2017) mengatakan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan teknik relaksasi yaitu relaksasi dengan melakukan pijatan dan usapan lembut pada bagian tubuh tertentu dalam beberapakali yang akan membuat perasan lebih tenang, mendengarkan lagu dengan tempo lambat, dan membuat catatan harian. Selain itu, terapi relaksasi lain yang dilakukan dapat berupa meditasi, relaksasi imajinasi dan visualisasi serta relaksasi progresif .

2. Murotal Al-Qur'an

a. Pengertian Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah wahyu ilahi dan kitab suci yang ditujukan untuk bimbingan spiritual manusia. Al-Qur'an berisi saran dan rekomendasi penting untuk kesejahteraan manusia baik di kehidupan duniawi maupun di akhirat (Anam, 2017). Al-Qur'an disebut juga sebagai As Syifa yang berarti Penyembuh, mempunyai

kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa (Dian & Stanislaus, 2018)

Telah diungkapkan dalam beberapa ayat pada Al-Qur'an

1) Q.S Yunus ayat 57

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

2) Q.S Al Isra ayat 82

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian.”

3) Q.S Ar Rad ayat 28

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Arti dari ayat-ayat diatas menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah obat dari segala macam penyakit, termasuk penyakit hati yang menimbulkan stres ataupun kecemasan (Nugraheni, et.al, 2018) .

b. Pengertian Terapi Murotal Al-Qur’an

Definisi al-Murottal berasal dari kata *Ratlu As-syaghiri* (tumbuhan yang rupawan dengan kematangannya dan merekah), secara istilah al-Murottal diartikan sebagai bacaan yang tenang, munculnya huruf dari makhroj yang sesuai disertai dengan arti yang menenangkan. Jadi al-Murottal merupakan pelestarian al-Qur’an dengan cara merekam suara dengan menggunakan alat perekam dan memperhatikan hukum-hukum bacaannya dan waqaf-waqaf yang muncul (tanda berhenti) (Mustafidah et al., 2019).

Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an (Murotal) adalah bagian dari suara manusia, yang merupakan alat penyembuhan yang luar biasa. Terapi Murottal Al-Qur’an selama 15 menit dengan tempo lambat dan harmonis dapat mengurangi hormon stres dan mengaktifkan hormon endorfin alami (*serotonin*) (Lasalo, 2016)

Suara/audio dapat memecah hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan relaksasi dan mengalihkan perhatian dari ketakutan, kecemasan, dan ketegangan. Hal ini dapat meningkatkan sistem kimia tubuh, menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Ini menunjukkan bahwa stimulan murottal Al-Qur’an dapat dijadikan sebagai pengobatan komplementer karena dapat meningkatkan perasaan rileks. Stimulan Al-Qur'an lebih unggul dari terapi pendengaran lainnya karena dapat menghasilkan

gelombang delta 63,11%. Terapi audio juga merupakan terapi yang murah dan tidak menimbulkan efek samping yang 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 (Mustafidah et al., 2019).

Terapi murottal baiknya dilaksanakan pada waktu ashar, dipilihnya waktu setelah sholat ashar dikarenakan ketika seseorang tenggelam dalam shalatnya, sibuk mengingat Allah, dan berdoa penuh harap, hati pun menjadi tenteram, dada menjadi lapang, pikiran menjadi tenang, fisik pun segar kembali. Selesai shalat dan mendengarkan murottal Al-Quran dia pun bisa kembali beraktivitas keduniaan dengan baik (Assegaf, 2016).

c. Manfaat Terapi Murotal

Manfaat terapi murotal dalam Anam (2017) :

1) Memberikan ketenangan jiwa

Menurut Hidayatullah (2012) dalam Anam, (2017) bacaan Al-Qur'an yang direkam dan diperdengarkan kepada seseorang memiliki efek relaksasi hingga 65% dibandingkan dengan bacaan berbahasa Arab non-Qur'an yang hanya mencapai 33%

2) Menurunkan kecemasan

Penelitian yang dilakukan oleh Hassan Sotodehas (2015) menunjukkan bahwa pemberian pengaruh terapi murotal Al

Quran memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa. Pada penelitian tersebut responden yang diberikan terapi murotal Al Quran memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada pasien yang tidak diberikan terapi.

3) Menurunkan perilaku kekerasan

Penelitian yang dilakukan oleh Widhowati (2010) menunjukkan bahwa penambahan terapi audio dengan murottal surah Ar Rahman pada kelompok perlakuan lebih efektif dalam menurunkan perilaku kekerasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi audio tersebut.

4) Mengurangi tingkat nyeri

Terapi murotal Al Quran terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andarini et al., (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi murotal Al Quran terhadap tingkat nyeri. Pada penelitian tersebut kelompok yang diberikan terapi murotal Al-Qur'an memiliki tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak diberikan terapi murotal Al Quran

5) Efektif dalam perbaikan klinis anak dengan *Autism Spectrum Disorder*

Penelitian yang dilakkan oleh Hartati (2013) menyebutkan bahwa terapi musik murotal mempunyai pengaruh yang jauh

lebih baik daripada terapi musik klasik terhadap perkembangan kognitif anak autis.

d. Efek Terapi Murottal Al-Qur'an pada Tubuh

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 (Choli, 2014).

Efek mendengarkan bacaan Al-Qur'an antara lain menurunkan depresi, menghilangkan kesedihan, mendapatkan ketenangan pikiran, dan mencegah berbagai penyakit. Dr. Al-Qadhi, seorang psikiater, dalam penelitiannya menggunakan elektronik mutakhir untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, daya tahan otot, dan daya tahan kulit terhadap listrik. Dari hasil uji coba tersebut, ia menyimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an akan sangat bermanfaat hingga 97 % memberikan ketenangan pikiran dan penyembuhan penyakit (Choli, 2014).

Ketika didengar oleh manusia, terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat mentransmisikan gelombang suara dan merangsang otak untuk memproduksi zat kimia neuropeptida.

Molekul ini mempengaruhi reseptor dalam tubuh dan membuat tubuh terasa nyaman (Al-Kaheel, 2012). Murottal Al Qur'an mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang memiliki efek kebalikan dari sistem saraf simpatik. Hal ini menyebabkan keseimbangan antara dua sistem saraf otonom. Ini adalah prinsip dasar di balik inisiasi respons relaksasi yaitu keseimbangan antara sistem saraf simpatik dan non-simpatis (Handayani, 2014 dalam Alfiyah, 2018)

Surat Ar-Rahman telah terbukti dapat meningkatkan kadar endorfin yang berpengaruh terhadap ketenangan (Whida. Dkk, 2015 dalam Alfiyah, 2018). Endorfin adalah hormon yang bermanfaat bagi tubuh dan bereaksi seperti morfin. Endorfin dapat membuat kita merasa tenang, nyaman, dan rileks. Efek menguntungkan dari hormon ini adalah kebalikan dari noradrenalin (Haruyama, 2014 dalam Alfiyah, 2018).

Untuk memperoleh kesembuhan yang optimal, seseorang yang sedang mengalami gangguan kesehatan sebaiknya mendengarkan murottal Al-Qur'an, memikirkan dan merenungkan ayat-ayat yang didengarnya, karena tadabbur (merenungkan) Al-Qur'an dan memahami maknanya dapat juga sebagai bentuk pengobatan. Jika kita merenungkan ayat-ayat Al Qur'an, kita akan menemukan perbincangan tentang segala hal, termasuk suatu implikasi untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Tidak hanya

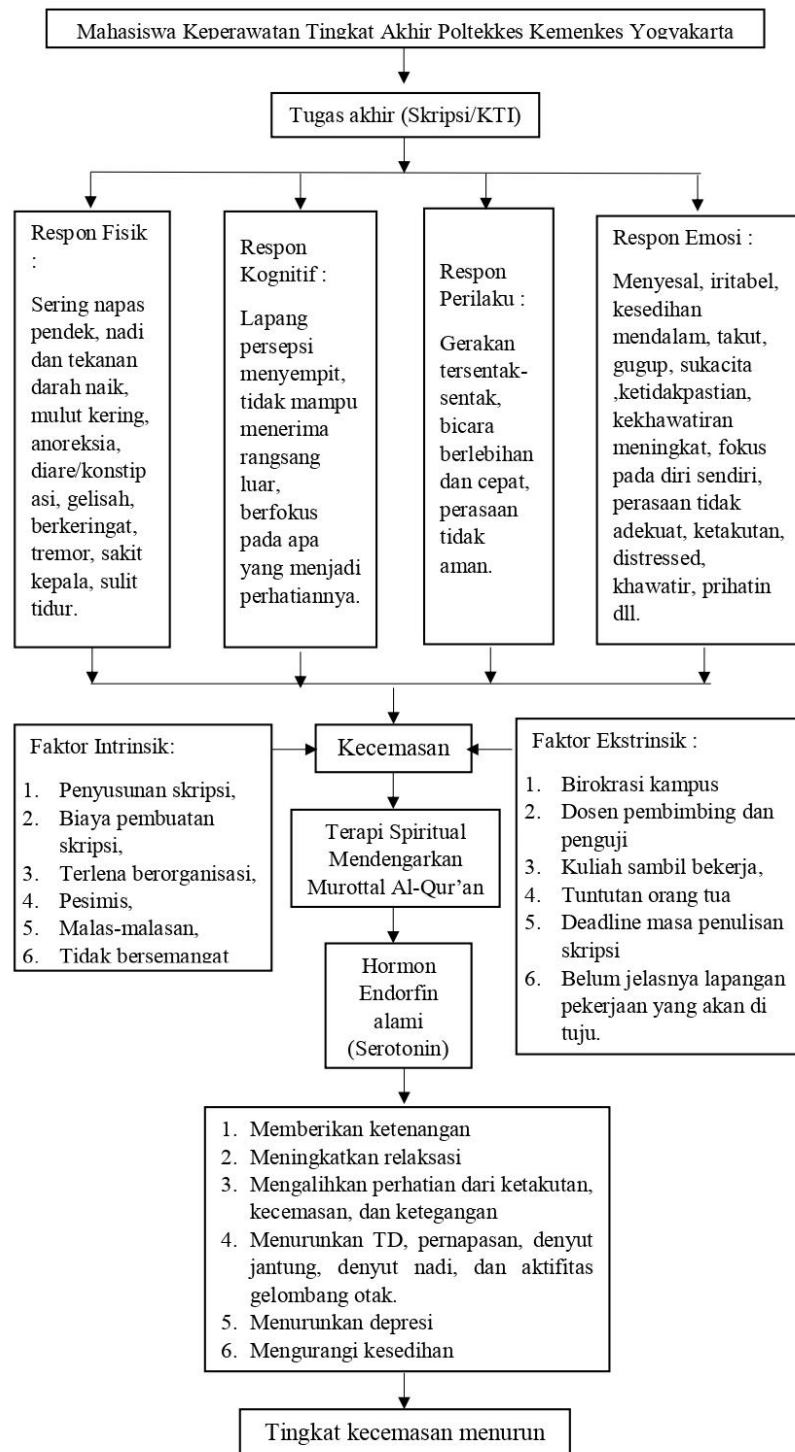
terbatas pada pengobatan penyakit psikologis saja (Al Kaheel, 2012).

e. Murotal Al-Qur'an sebagai Terapi dalam Gangguan Kecemasan

Menurut Nataliza (2012) dalam Anam, (2017) mengatakan salah satu teknik pengalih perhatian untuk mengatasi kecemasan adalah murottal Al-Qur'an. Murrotal Al-Qur'an merupakan bagian dari instrumen musik yang dapat mengurangi kecemasan. Harmoni musik yang indah menggetarkan gendang telinga, menggetarkan cairan di telinga bagian dalam dan menarik telinga dalam bentuk nada yang menggetarkan sel-sel rambut yang bergerak ke otak melalui saraf koklea yang menuju ke belahan otak kanan dan kiri. Hal ini memiliki pengaruh dalam bentuk kenyamanan dan relaksasi. Terapi murottal 15 menit yang lambat, harmonis, dapat mengurangi hormon stres dan mengaktifkan endorfin alami (serotonin) (Lasalo, 2016).

B. Kerangka Teori

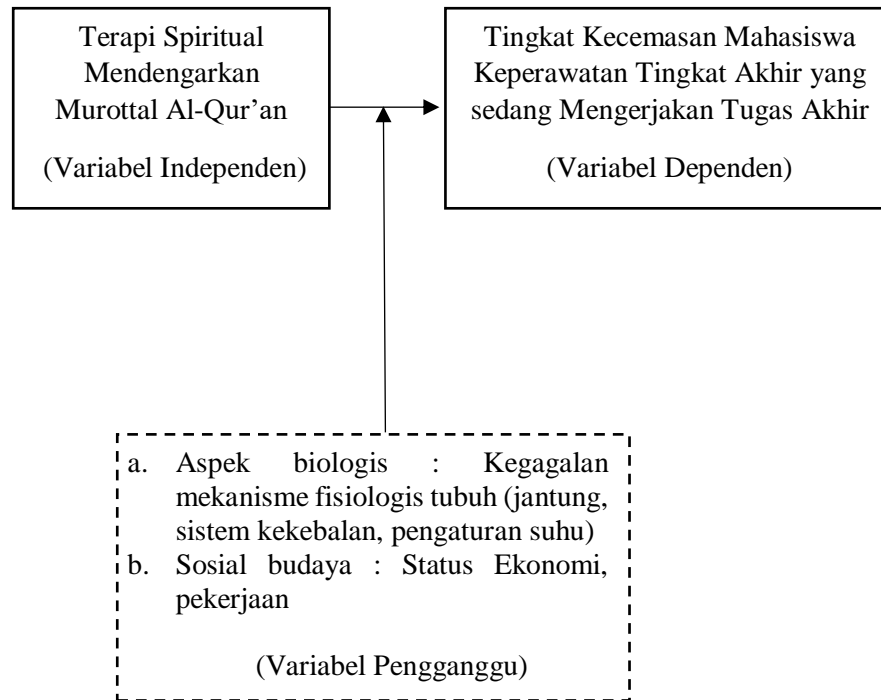
Gambar 2.2 Kerangka Teori



Sumber : (Wakhyudin and Putri, 2020; Donsu, 2019; Anam, 2017).

C. Kerangka Konsep

Gambar 2.3 Kerangka Konsep



Keterangan :

□ : Diteliti

□ (dashed) : Tidak diteliti

D. Hipotesis dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka hipotesis statistik dalam penelitian ini :

H_0 : Tidak ada pengaruh terapi spiritual mendengarkan murotal terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

H_1 : Ada pengaruh terapi spiritual mendengarkan murotal terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.