

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan psikologis. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa mahasiswa diseluruh dunia mengalami tingkat morbiditas psikologis yang tinggi, terutama terkait kecemasan dan depresi. Hal ini dikuatkan dengan penelitian yang menunjukkan di antara mahasiswa yang mencari pelayanan konseling, masalah utama yang sering dikeluhkan ialah kecemasan, kemudian masalah yang berkaitan dengan akademik di kalangan mahasiswa di seluruh dunia (Al-qaisy, 2011). Dalam kesehariannya, mahasiswa mempunyai banyak kesibukan seperti mengerjakan tugas, membuat makalah, presentasi, mendapat tantangan baru, serta mengerjakan tugas akhir yang di tuntut untuk segera selesai. Berbagai kondisi dan hal tertentu juga dapat berpengaruh terhadap gangguan kecemasan pada mahasiswa (Aslamawati *et al.*, 2012).

Menurut Risnia dan Sugiasih (2020) mahasiswa yang mengalami kecemasan akan mengganggu keseimbangan setiap pribadi masing-masing dan seakan-akan merasa tidak ada kebebasan dalam diri sendiri. Kecemasan tersebut ditandai dengan rasa gugup dalam mengerjakan tugas, gelisah karena tugas tidak kunjung selesai, berkeringat dingin, merasakan takut dengan tugas yang harus segera diselesaikan dan lain sebagainya. Sanitiara *et al.* (2014) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan perasaan yang mengancam dan gelisah terhadap segala bentuk yang kemungkinan akan

terjadi, sehingga mengusik proses akademik yang meliputi pengerjaan tugas akhir dan segala aktifitas yang berkaitan dengan akademik.

Jumlah gangguan kecemasan penduduk di dunia mencapai 5% penderita. Perbandingan gangguan kecemasan pada perempuan dan laki-laki adalah 2 : 1. Penduduk dunia pernah mengalami gangguan kecemasan diperkirakan 2% - 4% (Fardhika, 2015). Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang mempunyai prevalensi seumur hidup sebesar 16% - 29% (Katz *et al.*, 2013). Gangguan mental yang dimaksud adalah trauma atau kecemasan, yang lama untuk disembuhkan, rasa cemas itu selalu menyertai walaupun trauma sudah beberapa tahun lamanya. Dilaporkan bahwa gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika diperkirakan sekitar 18,1% atau 42 juta orang yang hidup dengan gangguan kecemasan (Akbar, 2015). Prevalensi di Indonesia menunjukkan angka sebesar 9,8% terjadi gangguan kecemasan. Hal ini terlihat peningkatan gangguan kecemasan berdasarkan umur, presentase pada usia 15-24 memiliki presentase yang sebanyak 10%. Prevalensi gangguan kecemasan remaja di Jawa tengah pada tahun 2013 4,7% sedangkan pada tahun 2018 sebanyak 7,71% artinya dari hasil tersebut mengalami peningkatan sekitar 3,01%. (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Terkait dengan masalah kecemasan, mahasiswa juga mengalami kecemasan ringan 25%, mengalami kecemasan sedang 60% dan mengalami kecemasan berat 15%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa kecemasan ringan, sedang ataupun berat bisa dialami oleh setiap mahasiswa (Akbar, 2015).

Dalam penelitian ini menggunakan skala *Hamilton Anxiety rating scale* (HARS) untuk menentukan tingkat kecemasan. Skala HARS adalah salah

satu alat ukur untuk menilai tingkat kecemasan, yang berdasarkan pada munculnya symptom pada seseorang yang mengalami gangguan kecemasan.

Terapi penyembuhan fisik selalu terkait dengan penyembuhan spiritual dan psikologis. Mekanisme koping untuk mengatasi kecemasan yaitu mekanisme pertahanan *Task Oriented Reaction* dan *Ego Oriented Reaction* (Kusumawati & Hartono, 2011). Banyak ahli kesehatan yang menerapkan terapi menggunakan pendekatan kerohanian (Yuliansyah, 2019). Menurut Nugraheni *et al.* (2018) cara menurunkan gangguan kecemasan dengan pendekatan agama yaitu dengan menggunakan Al-Qur'an sebagai medianya. Al-Qur'an disebut juga sebagai As-Syifa yang artinya penyembuh, Al-Qur'an mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa. Telah diungkapkan dalam Al-Qur'an Surat Al-Isra ayat : 28 yang artinya: “ *Dan kami turunkan Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang dzalim (Al-Qur'an itu) selain kerugian.*” (QS. Al-Isra : 82). Arti dari ayat diatas menunjukkan bahwa Al-Qur'an merupakan obat dari segala macam penyakit hati. Penyakit hati yang dimaksud adalah perasaan cemas karena tugas tidak kunjung selesai, iri melihat teman yang sudah selesai tugasnya, kemudian tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas akhir dan lain sebagainya.

Salah satu terapi yang direkomendasikan untuk menurunkan kecemasan adalah mendengarkan murottal. Murottal ialah bacaan ayat Al-Qur'an menurut ajaran Islam yang menitikberatkan pada dua hal, yaitu kebenaran bacaan (tajwid) dan ritme bacaan Al-Qur'an. Mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an atau yang biasa disebut murottal dapat memberikan ketenangan

bagi mukmin (Babamohamad *et al.*, 2017). Menurut Siswantinah (2011) terapi murottal yang didengarkan akan berfungsi pada otak, ketika diberikan stimulus terapi murottal, maka otak akan memproduksi penurunan kortisol sehingga dapat memberikan umpan balik seperti perasaan nyaman dan rileks. Saat mendengarkan Al-Qur'an seorang muslim akan merasakan perubahan fisiologis yaitu penurunan kecemasan.

Handayani *et al.* (2014) menjelaskan bahwa hasil penelitian yang dilakukan oleh dr. Al-Qodhi direktur utama *Islamic Medicine Institute for Florida and Research di Florida* Amerika Serikat tentang pengaruh mendengarkan Al-Qur'an pada manusia terdapat kondisi psikologis dan fisiologis. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dengan mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an dapat merasakan perubahan psikologis dan fisiologis yang signifikan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah murottal, yang memiliki pengaruh mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif sebanyak 97%.

Romadhon *et al.* (2020) mengatakan didalam kitab suci Al-Qur'an banyak ayat-ayat yang berhubungan dengan jiwa seseorang yang secara teori dapat dijadikan acuan psikoterapis untuk menurunkan kecemasan. Membaca dan memahami Al-Qur'an dapat menjadi sarana terapi untuk menghadirkan ketenangan dan ketentraman hati, dan pada saat kondisi ini akan meningkatkan konsentrasi seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan. Penelitian yang dilakukan Karnianto (2013) seseorang yang melakukan tadabur Al-Qur'an biasanya memiliki kemampuan berfikir positif yang baik, apabila seseorang yang melakukan tadabur Al-Qur'an memiliki kemampuan

berfikir negatif maka di mungkinkan karena terjadi distoris kognitif. Menurut *Yudhani et al. (2017)* tadabur adalah memahami, merenungi untaian makna ayat-ayat Al-Qur'an, apa saja yang terkandung didalamnya serta apa saja yang menjadikan makna-maknanya menjadi sempurna dari peringatan dan isyarat yang tampak dalam untaian ayat-ayat Al-Qur'an serta mengambil manfaat dari nasehat-nasehat serta mengambil manfaat dari hati untuk bisa patuh terhadap perintah-perintah-Nya. Dalam penelitian *Nugraheni et al. (2018)* Terapi membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen, dengan nilai signifikan sebesar $p = 0,007$, pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol dengan nilai signifikan sebesar $p \text{ value } 0,024$. Penelitian *Julianto et al. (2018)* menguatkan penelitian tersebut bahwa membaca Al-Qur'an dapat menurunkan kecemasan yaitu dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa membaca Al-Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa program studi psikologi UIN Sunan Kalijaga.

Dari hasil survei yang dilakukan kepada 8 mahasiswa Prodi Keperawatan S-1 di Universitas Muhammadiyah Purwokerto didapatkan hasil wawancara bahwa mahasiswa mengalami gangguan kecemasan saat mengerjakan tugas akhir seperti, mengerjakan revisi seminar proposal yang terlalu banyak, menghitung penelitian dengan spss, mengerjakan parafrase agar tidak terdeteksi plagiarisme dan sebagainya. Tanda dan gejala yang muncul seperti pusing, tidak nafsu makan, susah tidur, jantung berdebar-debar, dingin pada ekstremitas atas dan gugup saat berbicara, kemudian mereka mendistraksikan kecemasan dengan mendengarkan musik, sharing bersama teman atau saudara,

menonton video motivasi, sholat duha, mengingat perjuangan orang tua, main bersama teman, tidur (istirahat) dan makan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melihat secara lebih jelas dengan membandingkan efektivitas mendengarkan murottal dan membaca Al-Qur'an untuk menurunkan kecemasan mahasiswa semester akhir Prodi Keperawatan-S1 di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

A. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :
“Bagaimana Efektifitas Mendengarkan Murottal dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Prodi Keperawatan-S1 di Universitas Muhammadiyah Purwokerto ?”

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis efektifitas mendengarkan murottal dan membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Prodi Keperawatan-S1 di Universitas Muhammadiyah Purwokerto

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden penelitian
- b. Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir prodi Keperawatan S-1 di Universitas Muhammadiyah Purwokerto sebelum dan sesudah mendengarkan murottal
- c. Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir prodi Keperawatan S-1 di Universitas Muhammadiyah Purwokerto sebelum dan sesudah membaca Al-Qur'an

- d. Mengetahui efektifitas mendengarkan murottal dan membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Prodi Keperawatan-S1 di Universitas Muhammadiyah Purwokerto

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Selain menambah wawasan dan pengetahuan tentang efektifitas mendengarkan murottal dan membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir, manfaat penelitian ini juga menjadi pengalaman yang berharga dimana dalam proses pembuatan yang membutuhkan ketelitian, ketekunan, dan kesabaran.

2. Bagi responden

Diharapkan hasil penelitian ini, bisa memberikan manfaat dan solusi ataupun menjadi rujukan terapi non farmakologi dalam menangani kasus kecemasan akademik.

3. Bagi instansi terkait

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan di bidang kesehatan khususnya mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto untuk membantu proses pembelajaran dan penanganan kasus kecemasan.

4. Bagi ilmu pengetahuan

Diharapkan hasil penelitian ini, dapat menjadikan referensi dalam penelitian-penelitian yang akan dikembangkan, terutama mengenai efektifitas mendengarkan murottal dan membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan.