

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (2019) sebanyak 450 juta penduduk didunia mengalami gangguan kesehatan akibat kecemasan, populasi usia dewasa muda adalah 150 juta jiwa dan 57 % dari total tersebut disebabkan oleh beban tugas saat menempuh pendidikan. Di Asia terdapat 65 juta jiwa usia dewasa muda yang mengalami ansietas selama menempuh proses pembelajaran dan didominasi kalangan mahasiswa yang menempuh tugas akhir.

Tingkat ansietas usia dewasa muda menurut Depkes RI (2019) sudah mencapai nilai 6 juta jiwa pada level cemas sedang – berat, dan penyebab utamanya adalah kesulitan menyesuaikan diri, kemampuan akademis (internal), hambatan lingkungan seperti fasilitas, sistem sosial ekonomi (eksternal) menjadi pencetus tingginya ansietas dalam menyelesaikan tugas akhir, hal ini dibuktikan maraknya kasus bunuh diri mahasiswa akhir – akhir ini karena tidak mampu menahan kecemasan dalam proses pendidikanya.

Berdasarkan laporan lembaga penelitian *Student Minds* bertajuk *Grand Challenges In Student Mental Health*, ansietas merupakan sepuluh kesulitan terbesar bagi mahasiswa terkait kesehatan mental. Hasil yang diperoleh setelah menganalisis 230 responden dari 8 Universitas yang berbeda di Eropa yang terdiri dari mahasiswa dan lulusan universitas (57%), staff universitas (31%), dan tenaga ahli kesehatan (4%) yaitu Stres menjadi masalah kedua yang paling biasa dirasakan mahasiswa. Apabila ditangani dengan baik, ketegangan psikis ini bisa memburuk dan memunculkan isu kesehatan mental lain seperti depresi, perfeksionisme, gangguan obsesif kompulsif, dan parahnya menuju gejala gangguan kejiwaan (*Student Minds*, 2014).

Di Indonesia sendiri kecemasan dalam mengerjakan skripsi juga menjadi masalah kedua setelah takut, 78 responden dari 4 Universitas yang berbeda dianalisis menyebutkan 97% dari reponden yang mengalami

kecemasan dan Stres dan mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi, sehingga tertunda dari jadwal dan menurunkan motivasi mengerjakannya (Kresna, 2017).

Prevalensi gangguan kesehatan mental pada usia ≥ 15 tahun penduduk Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas 2013 sebesar 6,0% dan di Jawa Tengah sebesar 4,7%, hasil ini mengalami penurunan dibandingkan prevalensi gangguan kesehatan mental pada tahun 2007 (Balitbangkes RI, 2013).

Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan (eksperimen). Skripsi adalah karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian lapangan dan kepustakaan yang disusun oleh seorang mahasiswa sesuai dengan bidang studi yang diambil sebagai tugas akhir studi formal (Rathus, 2012).

Dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa dibimbing oleh minimal dua orang dosen pembimbing yang ditunjuk oleh perguruan tinggi yang bersangkutan. Pembimbingan ini dimaksudkan agar hasil skripsi mahasiswa berkualitas baik dari segi isi maupun teknik penyampaiannya (Satiadarma, 2014).

Masalah yang umum dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2013). Kegagalan penyusunan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah – masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya Stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa (Riewanto, 2013).

Dalam menghadapi faktor – faktor penyebab kecemasan diperlukan beberapa metode. Metode untuk menghadapi kecemasan seperti pendekatan rohani, farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, dan musik (Hardjana, 2014). Terapi musik dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikis. Hariati (2014) menyatakan bahwa ketika musik diaktifkan maka semua area yang berhubungan dengan sistem limbik akan terstimulasi sehingga menghasilkan perasaan dan ekspresi. Selain terapi musik, terapi suara yang lain yang terbukti dapat menurunkan cemas adalah terapi mendengarkan bacaan Al-Quran. Sodikin (2012) menyatakan bahwa Al-Quran dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit jasmani maupun rohani seperti kegelisahan, kecemasan, dan kejiwaan.

Murottal adalah rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Quran). Murottal juga dapat diartikan sebagai lantunan ayat-ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Quran), direkam dan diperdengarkan dengan tempi yang lambat serta harmonis (Purna, 2016).

Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang dibacakan secara tartil dan benar, akan mendatangkan ketenangan jiwa. Lantunan ayat-ayat Al-Quran secara fisik mengandung unsur-unsur manusia yang merupakan instrumen penyembuhan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon Stres, mengaktifkan hormon endofrin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2018). Penelitian Nugraheni (2018) menjelaskan murottal Al-Quran terbukti efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.

El Syakir (2014) menyebutkan bahwa Al Qadhi melakukan penelitian yang berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Quran, bagi yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan

perubahan fisiologis yang sangat besar. Terdapat hasil bahwa adanya penurunan depresi dan kesedihan, ketenangan jiwa, dan menangkal berbagai penyakit. Hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa bacaan Al- Qur'an berpengaruh sebesar hingga 97% dapat melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.

Menurut Nadhia Elsa Silviani (2015) dengan judul Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan Anak Presirkumsisi di Rumah Sunatan Bintaro. Hasil uji statistik ditemukan adanya penurunan tingkat kecemasan anak antara sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,034$). Rata-rata tingkat kecemasan anak sebelum intervensi $2,20 \pm 0,561$ dan rata-rata sesudah intervensi $1,80 \pm 0,414$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi mendengarkan murottal Al-Quran dapat menurunkan tingkat kecemasan anak presirkumsisi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan bulan Februari 2020, dilakukan pengukuran tingkat Stres dengan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) kepada 10 orang mahasiswa Universitas Sahid Surakarta semester 8 dari Fakultas Sains Teknologi Kesehatan yang sedang menyusun skripsi mendapatkan hasil 6 orang cemas sedang, dan 4 orang cemas ringan. Peneliti melakukan wawancara terkait munculnya cemas, didapatkan bahwa mahasiswa tersebut merasa cemas dalam penyusunan skripsi karena tidak ada kemajuan dan keterlambatan dalam jadwal.

Perawat merupakan pemberi asuhan yang holistik menyangkut biopsikososio dan spiritual pasien. Selain itu perawat juga harus memberikan kenyamanan pada pasien. Salah satu pemberian kenyamanan adalah mereduksi kecemasan, terutama pada individu khususnya mahasiswa yang akan menyusun skripsi. Seperti yang sudah dikemukakan oleh penelitian di atas bahwa mahasiswa yang akan menyusun skripsi akan mengalami kecemasan, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan program studi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta sebelum mendengarkan murottal Al-Quran.
- c. Menganalisis pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan dapat memberikan referensi tentang murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi.

- b. Dapat dipergunakan untuk memperkaya khazanah teori serta dapat dipergunakan untuk pengembangan ilmu kesehatan pada umumnya, dan ilmu keperawatan pada khususnya.
- c. Sebagai sumber literatur dan kajian bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Kedepannya dengan pilihan terapi pendekatan secara rohani akan memberikan perbaikan tingkat kecemasan dan menjadi motivasi untuk kesadaran diri untuk memulai menyusun skripsi.

b. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia mengurangi kecemasan untuk mahasiswa.

c. Bagi Penulis

- 1) Dapat menambah pengalaman bagi penulis di dalam menerapkan ilmu pengetahuan di bangku kuliah.
- 2) Menambah pengetahuan peneliti dalam mengkaji permasalahan di bidang keperawatan khususnya tentang terapi pendekatan secara rohani dan cara mengurangi kecemasan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian mampu menjadi referensi, tolak ukur, melanjutkan, memperbaharui, serta melengkapi penelitian yang lebih dalam serta tajam lagi kedepannya.

E. Keaslian Penelitian

Sejauh pengetahuan peneliti terdapat beberapa penelitian yang berhubungan dengan peneliti, yaitu :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan / Perbedaan
Nadhia Elsa Silviani (2015)	Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan Anak Presirkumsisi di Rumah Sunatan Bintaro	Penelitian preeksperimental ini menggunakan metode <i>The one group pretest posttest design</i> dengan teknik <i>accidental sampling</i> untuk mengumpulkan data. Penelitian ini dilakukan pada 15 anak yang akan dilakukan sirkumsisi di Rumah Sunatan Bintaro. Evaluasi tingkat kecemasan anak sebelum dan sesudah intervensi menggunakan <i>Three-and Five-Face Facial Scale</i>	Hasil uji statistik ditemukan adanya penurunan tingkat kecemasan anak antara sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,034$). Rata-rata tingkat kecemasan anak sebelum intervensi $2,20 \pm 0,561$ dan rata-rata sesudah intervensi $1,80 \pm 0,414$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi mendengarkan murottal Al-Quran dapat menurunkan tingkat kecemasan anak presirkumsisi.	Persamaan : Variabel yang dibahas pengaruh mendengarkan Murottal Al-Quran. Perbedaan : Variabel penelitian tingkat cemas dan sampel yang digunakan yaitu anak yang Presirkumsisi
Rina Rosanty (2014)	Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi	Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam <i>true experiment research</i> , dengan menggunakan variabel bebas berupa musik Mozart dan variabel tergantung berupa stres.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata untuk kelompok eksperimen memiliki nilai <i>pretest</i> 107.25, <i>post-test</i> 89.87 dan <i>Follow-up</i> 88.37, artinya nilai rerata kelompok	Persamaan : Variabel yang dibahas pengaruh mendengarkan musik, dan Stres. Sampel juga menggunakan mahasiswa yang sedang skripsi. Perbedaan : Variabel penelitian jenis

		<p>Rancangan eksperimen yang digunakan yaitu dalam bentuk <i>randomized pretest post-test control group design</i> dengan <i>followup</i> yaitu metode eksperimen, dimana dilakukan pengukuran sebelum (<i>pre-test</i>), sesudah (<i>posttest</i>) pemberian treatment dan <i>follow-up</i> pada dua kelompok. Metode penelitian ini berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan membandingkan variabel tergantung pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan</p>	<p>eksperimen dari <i>pre-test</i> ke <i>post-test</i> menurun, <i>post-test</i> ke <i>followup</i> juga mengalami penurunan, sedangkan nilai rerata kelompok kontrol pada <i>pre-test</i> 109.25, <i>post-test</i> 110.62 dan <i>follow-up</i> 110, artinya nilai rerata kelompok kontrol dari <i>pre-test</i> ke <i>posttest</i> mengalami peningkatan, sedangkan <i>posttest</i> ke <i>follow-up</i> mengalami penurunan, tetapi tidak jauh berbeda dengan <i>pre-test</i></p>	<p>musik yaitu musik Mozart</p>
Adhe Primadita (2011)	Efektifitas Intervensi Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang	<p>Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah <i>purposive sampling</i> dengan jumlah responden 31 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen yang termasuk ke dalam <i>pre test</i> dan <i>post test one group design</i>. Analisa data statistik yang digunakan adalah <i>Wilcoxon Match Pairs Test</i>. Pengumpulan data</p>	<p>Hasil Uji Wilcoxon untuk tingkat stres sebelum dan sesudah terapi Murottal Al-Quran kedua didapat hasil nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Perbedaan yang dapat dilihat adalah terjadinya penurunan jumlah responden sebelum</p>	<p>Persamaan : Variabel yang dibahas pengaruh mendengarkan musik, dan Stres. Sampel juga menggunakan mahasiswa uang sedang skripsi, desain penelitian juga menggunakan <i>pre test</i> dan <i>post test one group design</i>..</p> <p>Perbedaan : Variabel penelitian jenis</p>

<p>dilakukan pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi Murottal Al-Quran dengan menggunakan Instrumen DASS 42 yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang dijadikan alat ukur item stresnya. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan terapi Murottal Al-Quran.</p>	<p>dilakukan terapi Murottal Al-Quran pada tingkat stres mahasiswa adalah 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres berat, 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres ringan, dan 15 orang mahasiswa (48%) mengalami stres sedang. Sedangkan setelah dilakukan terapi Murottal Al-Quran mengalami penurunan tingkat stres, sebanyak 2 orang mahasiswa (7%) mengalami stres ringan, 11 orang mahasiswa (35%) menjadi normal, 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres ringan dan 10 orang mahasiswa (32%) mengalami stres sedang.</p>	<p>musik yaitu Murottal Al-Quran</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------
