BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan (kuliah) merupakan suatu metode dalam meningkatkan kompetensi, perilaku, dan sifat perilaku individu yang dapat dinilai positif di dalam masyarakat. Pendidikan bersumber dari bahasa Inggris "*education"* atau berasal dari lafal "*to educate"* yang berarti mendidik (Uriptiningsih, 2021). Seorang individu berkewajiban untuk menuntut ilmu yang setinggi-tingginya. Jenis pendidikan di Indonesia salah satunya yaitu pendidikan formal. Didalamnya terdapat jalur pendidikan normal dimulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan sampai perguruan tinggi atau universitas (Hasanah et al, 2021).

Perguruan tinggi adalah tempat yang menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran pada mahasiswa dalam pembentukan karakter bangsa (Hasanah et al, 2021). Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang melaksanakan pendidikan disebuah sekolah tinggi, akademi, maupun universitas. Untuk mendapatkan gelar sarjana mahasiswa tentunya akan menyusun tugas akhir atau skripsi. Dalam menyusun skripsi, mahasiswa banyak yang mengalami kendala pada saat mengerjakan skripsi (Rizki, 2018).

Skripsi merupakan bentuk kewajiban bagi mahasiswa yang perlu dikerjakan dalam waktu yang cepat. Apabila mahasiswa menyelesaikan skripsi dengan cepat maka pelaksanaan wisuda akan terlaksana dengan tepat waktu. Namun, dalam mengerjakan skripsi mahasiswa butuh waktu, tenaga, energi dan pikiran yang kuat. Dan banyak dari mahasiswa yang mengalami kendala untuk menyelesaikan skripsi, akibatnya mahasiswa menjadi stres ataupun ansietas (Andriyani, 2017).

Menurut Stuart (2013) prevelensi ansietas yang menderita ansietas diperkirakan mencapai 20% dari populasi dunia. Dari hasil data NIMH (*National Institute of Mental Health),* di negara Amerika Serikat

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

menempati peringkat empat dari semua masalah gangguan kejiwaan. Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa satu dari 10 orang mengalami gangguan ansietas. Selain itu, 40 juta orang mengalami ganguan ansietas pada usia remaja akhir. Lalu, di Negara Indonesia prevelensi ansietas dapat diperkirakan mencapai 2-5% bahkan dapat mencapai 7-16% dari semua masalah kejiwaan yang ada (PH, Livana et al, 2018). Dan pada negara Indonesia prevelensi ansietas mengalami peningkatan disetiap tahunnya (Hawari, 2011).

Ansietas atau rasa cemas merupakan perasaan gelisah pada seseorang dalam menghadapi kenyataan yang sedang terjadi (Saraswari et al, 2021). Rasa cemas jika berada ditingkat panik harus diatasi secepat mungkin karena dapat membahayakan diri seseorang (PH, Livana; et al, 2018). Apabila ansietas tidak dikelola dengan baik maka akan menyebabkan gangguan tidur, perubahan mood, sakit kepala, jantung berdebar-debar, dan mual (Saraswati et al, 2020). Data mengenai tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi dalam kelompok ansietas berat sebanyak (51,5%) 35 orang dari 68 mahasiswa. Seseorang yang mengalami ansietas berat akan mengalami kesulitan untuk memahami apa yang terjadi, sehingga mengakibatkan mahasiswa sulit berkoping, memecahkan masalah, bingung serta linglung. Mahasiswa yang memiliki ansietas berat dikarenakan masih terbebani oleh ujian sidang hasil akhir skripsi (Widiyawati, 2020). Dalam hal ini, masih banyak kendala yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yaitu mahasiswa belum tertarik pada penelitian, masih bingung menentukan judul, kesulitan mencari literatur, dan mahasiswa masih kesulitan untuk membuat ide-ide dalam bentuk tulisan. Hal ini akan berdampak hilangnya ambisi dalam menyelesaikan skripsi (PH, Livana et al, 2018).

Dari permasalahan diatas, metode farmakologi dan non farmakologi merupakan cara yang tepat untuk mengatasi ansietas pada mahasiwa. Metode farmakologi merupakan cara untuk menurunkan ansietas dengan obat benzodiazepin. Dan metode non farmakologi sering sekali digunakan karena dapat memberikan kenyamanan pada klien. Metode non farmakologi yaitu terapi generalis diantarnya teknik relaksasi (tarik nafas dalam), distraksi (mengalihkan perhatian klien), hipnotis lima jari dan kegiatan spiritual (beribadah) (PH, Livana

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

et al, 2018). Terapi intervensi non farmakologi yang mampu menurunkan ansietas yaitu terapi murottal Al-Qur'an (Indriyati et al, 2021). Terapi murottal Al-Qur'an yaitu terapi islami yang dilagukan oleh seorang qori dengan durasi waktu (menit ataupun jam) dan memberi dampak positif bari orang yang mendengarkan (Aprilini et al, 2019). Terapi murattal Al-Qur'an banyak digunakan untuk terapi komplementer pada gangguan ansietas. Umat Islam berkeyakinan bahwa kitab suci Al-Qur'an merupakan obat dari berbagai macam penyakit jasmani (Septadina et al, 2021).

Menurut Ernawati (2013) intervensi dengan menggunakan murattal Al-Qur'an dapat memberikan gelombang atau aliran dan ketukan tertentu. Gelombang tersebut akan menyebar ke dalam tubuh manusia dalam bentuk suatu getaran yang mampu memberi pengaruh pada fungsi gerakan sel otak. Selain itu, lantunan ayat Al-Qur'an membuat seseorang merasa bahagia dikarenakan lantunan tersebut merangsang hipotalamus untuk megeluarkan hormon endofrin. Sinyal pada amigdala akan mengendalikan saraf otonom dan akan mengeluarkan hormon epinefrin dan norepinefrin dalam medula adrenal. Dan akan berdampak pada saraf otonom diantaranya yaitu saraf simpatis dan saraf parasimpatis yang berfungsi untuk melambatkan denyut jantung. Seseorang yang mendengarkan murattal Al-Qur'an walaupun hanya dengan satu kali akan memberikan efek ketenangan didalam tubuhnya. Terapi murattal Al-Qur'an memiliki gelombang atau aliran delta sebanyak 63,11% pada otak manusia terlihat dari rekaman *Encephalograph* (EEG). Aliran ini muncul di lokasi frontal kanan dan kiri otak pada manusia (Aprilini et al, 2019).

Sebelum diberikan terapi Al-Qur'an sebanyak 25 orang (75,8%) responden mengalami kecemasan katogeri sedang. Lalu, setelah diberikan intervensi tersebut sebanyak 18 orang (54,5%) responden menunjukan kategori ringan (Indriyati et al, 2021). Ayat Al-Qur'an yang digunakan yaitu surah Al Hasyr juz 28 dengan durasi waktu 10 menit dengan seorang Qori Syech Ismail An Nouri dan terbukti efektif dalam menurunkan ansietas. Yang membedakan pada peneliti ini adalah menggunakan murottal Al-Qur'an dengan surah Al-Insyirah ayat 1-8 dengan seorang Qori ternama yaitu Shaykh Mishari Rasyid. Dipilihnya

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

surah ini karena pada penelitian sebelumnya surah yang digunakan terlalu panjang dan mengganti dengan surat pendek berserta terjemahannya. Selain itu, kandungan ayatnya berisikan bahwa disetiap kesulitan akan diberikan kemudahan sehingga dapat menumbuhkan sikap optimis pada mahasiswa (Munir, et al. 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 21 Februari 2022 yang dilakukan oleh peneliti dengan menanyakan kepada responden melalui *Whatsapp*. Didapatkan jumlah mahasiswa yang beragama islam yang sedang menyusun skripsi sebanyak 115 mahasiswa. Peneliti melakukan wawancara dengan 10 mahasiswa dari 115 mahasiswa. Sepuluh mahasiswa mengatakan ada dua faktor yang menjadi kendala dalam menyusun skripsi yaitu faktor dari diri sendiri dan dosen pembimbing. Sepuluh mahasiswa mengatakan faktor dari diri sendiri seperti cemas, khawatir, takut, bingung, stres, rasa males, pusing, hilang fokus, capek, menjadi beban sehingga menyebabkan emosi, perubahan mood, manajemen waktu berantakan, pola tidur terganggu, susah mencari referensi, belum menguasai materi dan tata cara penulisan skripsi. Lalu lima dari sepuluh mahasiswa mengatakan faktor dari dosen pembimbing antara lain dosen pembimbing susah ditemui, *slowrespon*, bimbingan terhambat karena online, dan jadwal bimbingan tidak sesuai dengan yang ditentukan. Dan lima dari sepuluh mahasiswa tidak ada kendala pada saat bimbingan. Dalam mengatasi ansietas sepuluh mahasiswa mengatakan hanya menceritakan keluh kesahnya pada teman yang sedang menyusun skripsi, berfikir positif, mencoba menenangkan diri dengan tidur, jalan-jalan, berdzikir, berdo'a, dan mendengarkan musik yang mereka senangi. Empat mahasiswa mengatakan dalam menurunkan ansietas pernah mendengarkan murottal Al-Qur'an, dan enam dari mahasiswa tersebut belum pernah mendengarkan murattal Al-Qur'an. Dalam hal ini, mendengarkan murottal Al-Qur'an belum sepenuhnya mereka lakukan untuk tujuan terapi dalam mengurangi kecemasan yang mereka alami. Dengan kasus tersebut peneliti ingin meneliti lebih lanjut secara lebih spesifik dan hendak melihat apakah ada pengaruh terapi Al-Qur'an terhadap tingkat ansietas mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

B. Rumusan Masalah

Apakah Terapi Al-Qur'an dapat berpengaruh Terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui pengaruh intervensi pada terapi Al-Qur'an terhadap tingkat ansietas mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk mengidentifikasi ansietas pada mahasiswa Keperawatan sebelum dilaksanakan intervensi terapi Al-Qur'an.

   b. Untuk mengidentifikasi ansietas pada mahasiswa Keperawatan setelah dilaksanakan intervensi terapi Al-Qur'an.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat berguna dalam sistem pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan jiwa.

2. Manfaat Praktik

   a. Bagi Mahasiswa

      Diharapkan terapi Al-Qur'an dapat dimanfaatkan sebagai terapi alternatif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skrispsi.

   b. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

      Diharapkan terapi Al-Qur'an dapat bermanfaat bagi program studi keperawatan dalam menurunkan ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA