

Pengaruh Terapi Alquran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan di PSIK UMI Makassar

Munir, Nur Wahyuni; Najihah, Najihah; Lutia, Trisulawati

Nur Wahyuni Munir

Program Studi Ilmu Keperawatan,
Universitas Muslim Indonesia ,
Indonesia

Najihah

Program Studi Keperawatan,
Borneo Tarakan University ,
Indonesia

Trisulawati Lutia

Program Studi Ilmu Keperawatan,
Universitas Muslim Indonesia ,
Indonesia

Health Information: Jurnal
Penelitian

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia
ISSN: 2085-0840
ISSN-e: 2622-5905
tfrequency: Bianual
vol. 13, no. 2, 2021
jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyelesaikan tugas akhir jenjang strata satu di Universitas Muslim Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu pada 18 responden, dan digunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat stres sebelum dan setelah terapi. Analisis data menggunakan uji statistik paired sample t-test. Tingkat stres mahasiswa mengalami penurunan setelah diberikan terapi ayat-ayat al-Qur'an, 88.9% (prates) dan 66.7% (pascates), rata-rata skor kuesioner adalah 1.111 (prates), dan 1.333 (pascates). Ada pengaruh terapi ayat-ayat Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres.

Kata kunci: Terapi, Al-Qur'an, Mahasiswa, Stres, Skripsi

Abstract: This study aimed to determine the effect of listening to the verses of the Qur'an as therapy on reducing the stress levels in undergraduate-preparing the thesis of nursing students at the Universitas Muslim Indonesia. A quasi-experimental on 18 respondents, with a pre-post questionnaire, and data analysis used was paired sample t-test. As the result, the stress level of students decreased after being given therapy as 88.9% in the pre-test, and 66.7% in the post-test, the average score of the questionnaire was 1.111 (pre-test) and 1.333 (post-test). There is a therapeutic effect of listening to the verses of the Qur'an on reducing stress levels.

Keyword: Therapy, Al-Qur'an, Students, Thesis, Stress

PENDAHULUAN

Sebanyak 6% penduduk Indonesia usia di atas 15 tahun mengalami stres (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Kejadian stres banyak dialami oleh manusia saat ini. Stres dirasakan oleh anak hingga lanjut usia dalam

lingkup keluarga, lingkungan kerja, sekolah, dan tempat lainnya. Stres dapat berdampak pada mental dan fisik (Lin & Huang, 2014; Sholokhov, 2014).

Stres memberikan rasa nyaman maupun tidak nyaman. Rasa nyaman terjadi jika stres dianggap sebagai motivasi untuk maju. Kondisi stres yang menimbulkan ketidaknyamanan dapat bersifat akut maupun kronis. Stres akut menyebabkan banyak keluhan dan kegelisahan, dan stres kronis menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan mental, kelelahan, rasa bosan, dan risiko kematian. Stres menyebabkan perubahan psikologis dan emosional. Tubuh akan merespon secara spontan jika merasa ada ancaman (Carr & Umberson, 2013; Musradinur, 2016).

Stres merupakan respons terhadap perubahan lingkungan. Metabolisme dan sirkulasi darah dapat terganggu jika kejiwaan mengalami tekanan sehingga menyebabkan kondisi sakit. Terjadi penurunan ketegangan saraf refleksif setelah mendengarkan ayat Al-Qur'an (Nirwana, 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan yang negatif antara stres dan kelelahan pada mahasiswa yang mempengaruhi pencapaian kognitifnya dalam proses belajar (Palmer, 2013). Dalam berbagai penelitian, lantunan ayat Al-Qur'an digunakan sebagai terapi penanganan stres. Penelitian Erita (2014) menunjukkan bahwa kegiatan tahsin Al-Qur'an berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Terapi mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologi terhadap depresi (Firmawati & Fasa, 2016).

Tekanan-tekanan dari tugas akhir pembuatan skripsi yang dialami oleh mahasiswa lalu berdampak psikologis, dan terjadi stres yang manifestasinya berupa cemas, tidak berdaya, gelisah, suasana hati yang mudah berubah, bahkan sampai mengalami sulit makan dan tidur.

Hasil observasi dan wawancara pada lima mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Muslim Indonesia (UMI), menunjukkan adanya gejala stres yang dialami dalam melalui masa penyusunan skripsi. Berdasarkan hasil penelitian, salah satu terapi yang dapat menurunkan tingkat stres yaitu terapi mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an.

METODE

Kajian ini merupakan penelitian eksperimen semu (quasi-eksperiment) pada satu kelompok responden. Terdapat uji pra-pasca untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an.

Lokasi, Waktu, Populasi dan Sampel

Penelitian bertempat di PSIK UMI Makassar dan dilaksanakan pada September-Oktober 2018. Populasi penelitian adalah mahasiswa keperawatan

tingkat akhir sebanyak 72 orang yang sedang menyelesaikan pendidikan srata satu di PSIK UMI. Sampel penelitian yang menjadi responden berjumlah 18 mahasiswa yang ditentukan menggunakan metode purposive sampling. Mahasiswa yang menjalani proses penyelesaian skripsi namun tidak bersedia menjadi responden, sedang cuti, atau sakit tidak diikuti dalam penelitian.

Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data

Pengumpulan data pra-pasca terapi menggunakan kuesioner dari penelitian Zettira (2018) terkait stres mahasiswa dalam penyelesaian skripsi. Terdapat 25 butir pertanyaan yang jawabannya disajikan menggunakan skala likert. Masing-masing skor terdiri dari 4 (selalu), 3 (sering), 2 (jarang), dan 1 (tidak pernah).

Metode terapi yang dilakukan adalah responden mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an surah Al-Insyirah ayat 1-8 dari rekaman oleh Syeikh Misyari Rasyid, rekaman berformat MP3, didengarkan menggunakan earphone/headset. Terdapat dua kali pengulangan (Firmawati & Fasa, 2016) dalam mendengarkan ayat-ayat, dan kemudian dijelaskan tafsir ayat-ayat tersebut. Sebelum dan setelah terapi, responden mengisi kuesioner.

Data yang didapatkan dari isian kuesioner diklasifikasikan berdasarkan total skornya. Skor ≥ 50 menandakan adanya stres dan jika < 50 menandakan tidak ada stres. Analisis data secara statistik menggunakan metode uji paired t-test, dan $\alpha = 0,05$. Media uji statistik memakai aplikasi SPSS.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik	Jumlah	
	n (18)	% (100)
Umur		
22 Tahun	16	88,9
23 Tahun	2	11,1
Jenis Kelamin		
Perempuan	15	83,3
Laki-laki	3	16,7
Jenjang		
Penyusunan Proposal	2	11,1
Penyusunan Skripsi	16	88,9

Berdasarkan tabel 1, mahasiswa terbanyak pada usia 22 tahun (88.9%), perempuan lebih banyak (83,3%), dan sebanyak 88,9% dalam proses penyusunan skripsi.

Tabel 2. Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum (*Pretest*) dan Setelah Terapi (*Posttest*)

Kategori Stres	Prates		Pascates	
	n	%	n	%
Stres	16	88.9	12	66.7
Tidak Stres	2	11.1	6	33.3

Berdasarkan tabel 2, mahasiswa yang mengalami stress sebelum terapi, yaitu 88,9% dan mengalami penurunan setelah terapi menjadi 66,7%. Selain itu, mahasiswa yang tidak stres sebelum terapi sebanyak 11,1% dan meningkat menjadi 33,3% setelah terapi.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum (*Pretest*) dan Setelah Terapi (*Posttest*) (n=18)

Terapi	Mean	SD	Nilai <i>p</i>
Sebelum	1,111	0,323	0,042
Sesudah	1,333	0,485	

Hasil uji statistik paired sample t-test menunjukkan nilai $p = 0,042$.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan skor isian kuesioner sebelum dan setelah pemberian terapi. Pemilihan surah Al-Insyirah ayat 1-8 karena makna yang terkandung dalam ayat-ayat ini tentang kesabaran dan kelapangan. Hasil uji statistik dengan nilai $p < 0.05$ yang memberikan makna terdapat hubungan antara terapi mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tingkat stres (Tabel 2-3). Sejalan dengan hasil penelitian Abshor (2016) yang menemukan bahwa ada pengaruh mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an selama ujian identifikasi anatomi terhadap tingkat stres. Demikian pula penelitian Imam (2018) pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis menunjukkan ada penurunan tingkat stres dan depresi setelah diberikan terapi lantunan ayat-ayat Al-Qur'an.

Terapi Al-Qur'an dilaksanakan dalam kondisi tubuh telah rileks, dan pikiran berkonsentrasi. Kemudian mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an dengan tenang. Perubahan fisiologis ketika mendengarkan ayat Al-Qur'an, seperti ketenangan jiwa, penurunan kesedihan, depresi, dan kecemasan (El Syakir, 2014; Nugroho & Kusrohmaniah, 2019). Efek positif pada status kesehatan jiwa ketika mendengarkan dengan tenang bacaan Al-Qur'an (Rachman & Ernawati, 2018; Riyadi & Elzaky, 2011). Mendengarkan bacaan Al-Qur'an akan selalu mengingatkan kepada Allah taala sehingga terjadi penyerahan dan kepasrahan kepadaNya (Uprianingsih, 2013).

Pengaruh mendengarkan ayat Al-Qur'an ini dihubungkan dengan teori teori opiate endogenous. Stimulasi rangsangan dari mendengarkan ayat Al-Qur'an menyebabkan pengeluaran opiate endogen. Ujung saraf sensori perifer merupakan tempat opiate reseptor. Endorphin dan enkephalin yang merupakan substansi morfin diistirahatkan oleh sistem saraf pusat yang ditentukan oleh spinal cord dan otak tempat reseptor opiate berada (Julianto et al., 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh terapi mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Muslim Indonesia Makassar. Selain itu, terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa sebelum dan setelah mendapatkan terapi ayat-ayat al-Qur'an.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya yaitu terapi Al-Qur'an yang dihubungkan dengan penurunan tingkat stres, kecemasan, atau depresi pada penyakit fisik tertentu.

REFERENSI

- Abshor, M. R. U. (2016). PENGARUH MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT STRES SELAMA UJIAN IDENTIFIKASI ANATOMI - Studi Eksperimental pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung. Universitas Islam Sultan Agung.
- Carr, D., & Umberson, D. (2013). The Social Psychology of Stress, Health, and Coping. In Handbook of Social Psychology, Handbooks of Sociology and Social Research (pp. 465-487). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6772-0_16
- El Syakir, S. (2014). Islamic hypno parenting : mendidik anak masa kini ala Rasulullah (I. A. Maruti (ed.)). Kawan Pustaka. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=954358>
- Erita, E. (2014). PENGARUH MEMBACA AL-QURAN DENGAN METODE TAHSIN TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA ABIYOSO PAKEM YOGYAKARTA [Universitas Muhammadiyah Yogyakarta]. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/8157>
- Firmawati, E., & Fasa, N. I. (2016). PENGARUH MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT DEPRESI PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALIS DI PKU MUHAMMADIYAH GAMPING YOGYAKARTA [Universitas Muhammadiyah Yogyakarta]. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/2472?show=full>
- Imam, T. A. (2018). PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL QUR'AN TERHADAP TINGKAT STRES DAN DEPRESI PADA PASIEN PENYAKIT GINJAL KRONIK DI RUANG HEMODIALISA RSI MUHAMMADIYAH KENDAL [Universitas Muhammadiyah Semarang]. <http://repository.unimus.ac.id/2014/>
- Julianto, V., Dzulqoidah, R. P., & Salsabila, S. N. (2014). PENGARUH MENDENGARKAN MURATTAL AL

QURAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 120–129. <https://doi.org/10.15575/PSY.V1I2.473>

Kementerian Kesehatan RI. (2014). Indonesia basic health research 2013 ghdx. <http://ghdx.healthdata.org/record/indonesia-basic-health-research-2013>

Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>

Musradinur, M. (2016). STRES DAN CARA MENGATASINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183–200. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>

Nirwana, N. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus di RSUD Labuang Baji Makassar [Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar]. <http://repository.uin-alauddin.ac.id/2335/>

Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108–119. <https://doi.org/10.22146/GAMAJPP.50354>

Palmer, L. K. (2013). The Relationship between Stress, Fatigue, and Cognitive Functioning. *College Student Journal*, 47(2), 312–325.

Rachman, W., & Ernawati, R. (2018). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018 [Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur]. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/552>

Riyadi, D. S., & Elzaky, J. (2011). Buku induk mukjizat kesehatan ibadah. Zaman. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=108891>

Sholokhov, M. (2014). The Eustress Concept : Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185.

Uprianingsih, A. (2013). Pengaruh Terapi Murottal Al-qur'an terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Batua Kecamatan Manggala Kota Makassar [Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar]. <http://repository.uin-alauddin.ac.id/3098/>

Zettira, E. T. (2018). HUBUNGAN SIKAP MAHASISWA TERHADAP PENELITIAN DENGAN MOTIVASI DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG. UNIVERSITAS LAMPUNG.