

Penerapan Terapi Murottal Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Saat Penyusunan KTI Di Prodi D III Keperawatan Universitas Mulawarman Samarinda

Syukma Rhamadani Faizal Nur¹, Iwan Samsugito¹, Ediyar Miharja¹, Ahidna Nur Abdul Azis¹

¹Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

Abstrak

Pendahuluan: Stres merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (Mental/Psikis) yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Sebagian besar mahasiswa mengalami masalah dalam pembuatan tugas akhir yang dapat menyebabkan stress.

Tujuan: mengetahui gambaran penerapan terapi murottal terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa akhir dalam penyusunan karya tulis ilmiah.

Metode: menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus kepada 13 responden.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebelum terapi murottal terdapat 4 responden dengan tingkat stress ringan sebelum terapi murottal dan menjadi normal (nilai DASS-42 \leq 14) setelah diterapi. 5 responden dengan tingkat stress sedang menjadi normal. 2 responden dengan tingkat stress sedang menjadi ringan, dan 2 responden dengan tingkat stress berat menjadi tingkat stress ringan.

Kesimpulan: penurunan skor DASS 42 setelah diberikan intervensi terapi murottal pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun KTI di Prodi DIII Keperawatan Universitas Mulawarman Samarinda. Terapi murottal dilakukan dengan baik dan sesuai dengan prosedur terhadap stress mahasiswa sehingga dapat menurunkan tingkat stress yang dirasakan.

Keywords: Terapi murottal, Stres, Mahasiswa, Tugas akhir, KTI

PENDAHULUAN

Menurut WHO Saat ini perkiraan jumlah penderita gangguan jiwa di dunia adalah sekitar 450 juta jiwa (Kemenkes RI, 2019) dan salah satu penyebab terjadinya gangguan jiwa adalah stres yang tidak bisa di kontrol seseorang. Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (Mental/Psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan

diri (Kemenkes RI, 2022). Stres adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang (Muslim, 2020). Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional (Kemenkes RI, 2019).

Karya tulis ilmiah (KTI) adalah karya tulis yang dibuat dengan prinsip-prinsip ilmia, berdasarkan data dan fakta (KBBI, 2022). Menurut penelitian Diah Larasanti, terdapat 89 orang yang mengerjakan KTI dan sekitar 51 orang (atau 57,3%) yang mengalami stress sedang (Larasanti, Wakhid, & Susilo, 2015) dan Menurut penelitian Putri Dewi Ambarwati, 33,6 persen dari 101 mahasiswa yang mendaftar pada program D3 dan S1 mengalami stres sedang (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019) dan juga Menurut penelitian Yafi Sabila Rosyad mahasiswa tingkat stres dalam kategori normal adalah 59,3 persen, kategori ringan 18,8 persen, kategori sedang 11,1 persen, kategori berat 7,4 persen dan sisanya kategori berat, jumlah sampel 27 siswa yang mayoritas berjenis kelamin perempuan (Rosyad, 2019). Dapat kita simpulkan data dari 3 peneliti di atas, didapatkan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami stres saat dalam penyusunan KTI.

Salah satu terapi untuk menurunkan stress adalah terapi murotal. Murotal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilakukan oleh seorang qori' (pembaca Alqur'an) (Ramdani, Rilla, & Yuningsih, 2017) Lantunan Al-Quran secara fisik mengandung elemen suara manusia, dan suara manusia adalah alat penyembuhan yang luar biasa dan salah satu yang paling mudah didapat. Suara dapat mengurangi hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian orang dari ketakutan, kecemasan dan ketegangan, meningkatkan sistem kimiawi tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Ramdani et al., 2017).

Hasil penelitian menurut Nur wahyuni terdapat pengaruh terapi murotal terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan di universitas muhammadiyah makasar dalam menyusun tugas akhir dengan sebanyak 18 responden (Munir, Najihah, & Lutia, 2021). Hasil penelitian menurut Garry Ardiansyah terdapat pengaruh terapi murotal terhadap penurunan stress mahasiswa S1 semester akhir dengan jumlah 14 sampel di universitas muhammadiyah Surakarta (Ardiansyah, 2014). Berdasarkan penelitian berikut dapat diasumsikan bahwa terapi Murotal Al-Qur'an terbukti dapat memberikan efek ketenangan kepada responden yang mendengarkan dilingkungan yang tenang dan tanpa suara yang mengganggu, hal ini dapat memberikan respon yang positif yang dapat mempengaruhi hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphin yang membuat seseorang merasa bahagia, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai penerapan terapi murottal terhadap tingkat stress mahasiswa akhir pada penyusunan karya tulis ilmiah (KTI) di Prodi DIII Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Samarinda.

TUJUAN

Untuk mengetahui gambaran penerapan terapi murottal terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa akhir dalam penyusunan karya tulis ilmiah.

METODE

Desain Penelitian

Desain dalam penelitian ini ialah penelitian deskriptif menggunakan pendekatan studi kasus yang merupakan suatu penelitian deskriptif yang melakukan penyelidikan intensif mengenai penerapan terapi murottal terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir khususnya di Prodi DIII Keperawatan Universitas Mulawarman. Penelitian ini dilakukan di kampus Prodi DIII Keperawatan Universitas Mulawarman Samarinda pada bulan Juni tahun 2022

Teknik Sampel

Populasi target dalam penelitian ini adalah 71 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Prodi DIII Keperawatan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini ialah sebagai mahasiswa akhir, berusia 20-22 tahun dan mengalami stress ringan-berat. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah mahasiswa yang tidak bersedia menjadi partisipan, beragama non islam dan mahasiswa yang

mempunyai gangguan/ penyakit pendengaran. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *probability sampling* dengan jenis *sample random sampling*. Dengan menggunakan perhitungan Slovin, diperoleh jumlah sampel sebanyak 13 orang responden.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuisioner DASS 42 untuk mengukur tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa, *handphone* dan *earphone* dalam memutar murottal. Mendengarkan murottal ini dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan durasi 10-15 menit. Pada hari pertama sebelum terapi murottal, responden akan mengisi kuisioner DASS 42 dan setelah terapi kedua responden akan mengisi ulang kuisioner DASS 42.

Analisis Data

Hasil pengumpulan data dilakukan dengan menghitung pertanyaan mengenai stres pada kuisioner DASS 42 sebanyak 14 pertanyaan. Sebelum dan sesudah melakukan terapi murottal. Dari data yang terkumpul, kemudian di kategorikan menjadi stress ringan, sedang, berat dan sangat berat. Setelah diketahui tingkat stresnya kemudian diberikan intervensi terapi murottal selama 2 kali dalam seminggu.

HASIL

Dari hasil penelitian dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 1. Sampel berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki laki	3	23,1
Perempuan	10	76,9
Total	13	100

Berdasarkan Tabel 1. diatas menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah sebanyak 10 orang (76,9%).

Tabel 2. Hasil Skor DASS Sebelum dan Sesudah Terapi Murottal

No	Inisial	Score Sebelum Terapi Murottal	Tingkat Stres	Score Setelah Terapi Murottal	Tingkat Stres
1	Nn.AN	18	Ringan	5	Normal
2	Nn.AP	20	Sedang	3	Normal
3	Nn.AR	23	Sedang	4	Normal
4	Nn.AS	21	Sedang	12	Normal
5	Nn.FA	16	Ringan	14	Normal
6	Tn.FH	15	Ringan	8	Normal
7	Nn.N	24	Sedang	15	Ringan
8	Nn.NA	28	Berat	16	Ringan
9	Nn.NU	25	Sedang	8	Normal
10	Nn.RA	27	Berat	16	Ringan
11	Nn.RO	21	Sedang	15	Ringan
12	Nn.SH	15	Ringan	9	Normal
13	Tn.SY	23	Sedang	5	Normal

Tabel 3. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi

Tingkat Stres	Sebelum Dilakukan Terapi Murottal	Sesudah Dilakukan Terapi Murottal
Normal	0	9
Stres Ringan	4	4
Stres Sedang	7	0
Stres Berat	2	0
Stres Sangat Berat	0	0
Jumlah Responen	13	13

Berdasarkan Tabel. 2 dan Tabel. 3 tingkat stress paling banyak yang dialami oleh responen, sebelum dilakukan terapi pada mahasiswa akhir yaitu stress sedang berjumlah 7 orang sedangkan tingkat stress sesudah dilakukan terapi murottal menjadi normal sebanyak 9 orang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di paparkan terdapat 4 responen yang mengalami stres ringan, 7 responen mengalami stres sedang dan 2 responen yang mengalami stres berat dengan total 13 responen. Dapat di simpulkan bahwa dari 13 responen mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan KTI mengalami stres ringan- berat. Hal ini didukung oleh penelitian Diah Larasanti tentang Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran. Terdapat 89 mahasiswa yang mengerjakan KTI dan 51 mahasiswa yang mengalami stres ringan-berat (Larasanti et al., 2015). Dan sejalan juga dengan penelitian Putri Dewi Ambarwati tentang Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang. Bawa dari 101 mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir terdapat 33,6% mahasiswa yang mengalami stres sedang (Ambarwati et al., 2019). Dari hasil penelitian di atas di dapatkan bahwa tanda dan gejala stres yang sering di alami mahasiswa adalah mudah marah karena hal-hal kecil,tidak sabar, dan mudah tersinggung, hal ini di dukung oleh penelitian Idauli Simbolon mengenai tanda-tanda yang sering muncul saat orang mengalami stres adalah mudahnya menjadi marah ,mudahnya tersinggung dan tidak sabar terhadap situasi (Simbolon, 2015). Didukung pula oleh penelitian Nasib Tuan Lumban Gaol tentang Teori Stres, Respon dan Transaksional, bahwasanya gejala emosional yang mengalami stres biasanya adalah kemarahan, kelelahan,frustasi dan mudah lupa (Lumban Gaol, 2016).

Dari hasil penelitian yang diperoleh, sebelumdiberikan intervensi terapi murottal ini terdapat responen yang mengalami stres ringan-berat, sehingga semakin besar tingkat stress yang dialami mahasiswa dan tidak terkontrolnya stress dapat membahayakan mahasiswa jika tidak teratasi dengan cepat. Dari hasil intervensi terapi murottal yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu menunjukkan adanya penurunan signifikan terhadap tingkat stres setelah dilakukannya terapi murottal, dan dapat dikatakan bahwa terapi murottal berhasil untuk menurunkan tingkat stres yang di alami mahasiswa.

Dalam penelitian ini stres bisa menurun dikarenakan murottal menghasilkan gelombang delta yang bermanfaat bagi tubuh untuk proses penyembuhan serta meningkatkan kualitas tidur, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yunus yang menyebutkan bahwa suara murottal dapat menghasilkan gelombang delta. Peneliti menggunakan terapi murottal dengan surah Ar-Rahman dikarenakan surah tersebut mengajurkan seseorang untuk bersyukur sehingga dengan bersyukur dapat mengurangi stres, hal ini sesuai dengan penelitian Anwar tentang Sembuh Dengan Al-quran, bahwa Al-quran mengandung unsur meditasi (As-syifa/ Obat), unsur auto-sugesti dan unsur relaksasi (Rita Ayunda, 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramdani tentang lantunan Al- Quran yang secara fisik mengandung elemen suara manusia dan suara manusia adalah alat penyembuhan yang luar biasa

dan salah satu yang paling mudah didapat. Suara dapat mengurangi hormon adrenaline yang menyebabkan stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian orang dari ketakutan, kecemasan dan ketegangan, meningkatkan sistem kimiawi tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Ramdani et al., 2017).

Dalam penelitian Nur Wahyuni, terdapat penurunan tingkat stres dengan terapi murotal pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Makassar dalam menyusun tugas akhir dengan sebanyak 18 responden (Munir et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan beberapa hambatan misalnya, suara bising saat melakukan terapi, tempat yang panas atau tidak nyaman, masalah pribadi, masalah keluarga, dan tugas dinas yang banyak sehingga membuat responden kurang fokus dan tidak terjadi penurunan setelah dilakukan terapi. Hal ini menjadi hambatan yang juga ditemui pada penelitian Berliana yang menyebabkan terapi murottal tidak berjalan dengan baik dikarenakan lingkungan yang kurang kondusif dan responden yang kurang fokus dalam mendengarkan (Suroso, 2021).

KESIMPULAN

Pada penelitian studi kasus ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan skor DASS 42 setelah diberikan intervensi terapi murottal pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun KTI di Prodi DIII Keperawatan Universitas Mulawarman Samarinda. Diantaranya yaitu; 4 responden dengan tingkat stress ringan sebelum terapi murottal dan menjadi normal (nilai DASS 42 \leq 14) setelah diterapi. 5 responden dengan tingkat stress sedang menjadi normal. 2 responden dengan tingkat stress sedang menjadi ringan, dan 2 responden dengan tingkat stress berat menjadi tingkat stress ringan. Dari rata-rata penurunan nilai DASS 42 sebelum dan sesudah terapi murottal yaitu 11,23. Terapi murottal dilakukan dengan baik dan sesuai dengan prosedur terhadap stress mahasiswa sehingga dapat menurunkan tingkat stress yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ardiansyah, G. (2014). Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Murotal terhadap Penurunan Stres Mahasiswa S1 Semester akhir. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- KBBI. (2022). Arti Karya Ilmiah di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).
- Kemenkes RI. (2022). Stress - Direktorat P2PTM.
- Kemenkes RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. *Kemenkes*, p. 12. Jakarta: KEMENKES RI.
- Larasanti, N. N. D., Wakhid, A., & Susilo, T. (2015). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(1), 57–65.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Munir, N. W., Najihah, N., & Lutia, T. (2021). Pengaruh Terapi Alquran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan di PSIK UMI Makassar. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 13(2). <https://doi.org/10.36990/hijp.v13i2.274>
- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). Pengaruh Terapi Psikoterapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45.
- Rita Ayunda. (2021). *Studi Literatur Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Hipertensi Nama : Rita Ayunda Nim : 1810033014 Program Studi Diploma-Iii Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*.
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Menggerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1), 56–64. <https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29–37.

<https://doi.org/10.35974/jsk.v1i01.16>

Suroso, B. (2021). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) Di RSUD Lanto DG. Pasewang Kabupaten Jeneponto (Vol. 14).