Jurnal Penelitian Perawat Profesional
Volume 5 Nomor 2, Mei 2023
e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-MA'TSURAT PAGI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN PRAKTIKUM

Ivo Supratih*, Yesi Hasneli, Rismadefi Woferst
Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Jl. Pattimura, Kota Pekanbaru, Riau 28127, Indonesia
*ivosupratih@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan individu yang rentan mengalami kecemasan. Salah satu faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa adalah saat menghadapi ujian praktikum. Terapi murrotal Al-ma'tsurat merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi murrotal Al-ma'tsurat terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum menghadapi ujian praktikum di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Penelitian ini menggunakan metode quasy experiment dengan desain pretest-posttest with control group. Sampel penelitian berjumlah 34 orang yang terbagi menjadi 17 orang kelompok eksperimen dan 17 orang kelompok kontrol yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik Probability Sampling. Alat ukur penelitian yang digunakan adalah Zung Self-Rating Scale (ZSAS) untuk mengukur tingkat kecemasan dengan skor 20-80. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji Wilcoxon Test, Dependent T Test dan Uji Independent Sample T Test. Rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan intervensi adalah 37,41 dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi adalah 46,24. Hasil Uji Independent T Test diperoleh nilai p value (0,000) atau < α (0,05). Terapi murrotal Al-ma'tsurat efektif menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum menghadapi ujian praktikum.

Kata kunci: kecemasan; terapi murrotal al-ma'tsurat; ujian praktikum

THE EFFECTIVENESS OF MUROTTAL AL-MA'TSURAH THERAPY ON THE LEVEL OF STUDENT ANXIETY IN FACING SKILL LABORATORY EXAM

ABSTRACT

Students are individual who are susceptible to anxiety. One factor that causes anxiety is when facing skill laboratory exam. Murottal Al-ma'tsurah therapy is one of non-pharmacology therapy to reduce anxiety. This study is to determine the effectiveness of murottal Al-ma'tsurah therapy on the level of student anxiety in facing skill laboratory exam at faculty of nursing, University of Riau. The research uses quasy experiment with pretest-posttest with control group design. Samples of this research are 34 students which is divided into 17 experimental group and 17 control group taken based on inclusion criteria using probability sampling techniques. This research uses Zung Self-Rating Scale (ZSAS) to measuring anxiety level with score 20-80. The research uses univariate and bivariate analysis using Wilcoxon test, dependent T test, and independent sample T test. Average level of student anxiety after being given intervention is 37,41 and the control group that was not given intervention is 46,24. The result of independent T test show p value (0,000) or lower than α (0,05). The murottal Al-ma'tsurah therapy intervention is effective in reducing anxiety of student before facing skill laboratory exam.

Keywords: anxiety; murottal al-ma'tsurah therapy; skill laboratory exam

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan sesuatu hal yang kurang memuaskan dimana masing-masing individu memunculkan respon berbeda-beda (Davinson, Neale & Kring, 2014). Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan gangguan kecemasan (Kusumawati & Hartono, 2011). Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan merasakan kekhawatiran

berlebihan yang mengakibatkan rasa tidak nyaman pada diri sendiri dengan angka kejadian mengalami peningkatan setiap tahunnya (Davinson, Neale & Kring, 2014 & Kusumawati & Hartono, 2011).

Angka kejadian gangguan kecemasan yang dialami oleh dewasa awal di Amerika berkisar 18,1% atau setara 42 juta jiwa mengalami gangguan mental anta lain fobia, obsesif-kompulsif (OCD), serangan panik, kecemasan umum dan stress pasca trauma (PTSD) (Duckworth, 2013). Menurut *National Comorbidity Study*, satu dari empat orang mempunyai kriteria gangguan kecemasan dengan angka kejadian 17,7% per tahun (Kaplan & Sadock, 2012). Prevalensi gangguan mental emosional yang memiliki gejala kecemasan serta depresi di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2018 dengan persentase 9,8%, sedangkan pada tahun 2013 dengan persentase 6% pada umur diatas 15 tahun Provinsi Riau mengalami kenaikan gangguan mental emosional pada tahun 2018 yakni dibawah 5% menjadi diatas 10% sehingga berada di urutan 17 dari 34 provinsi pada usia diatas 15 tahun (Riskesdas, 2018).

Gangguan kecemasan pada wanita sebesar 60% dimana lebih tinggi dibandingkan laki-laki disebabkan karena kecemasan mampu menyerang siapa pun termasuk mahasiswa, baik itu mahasiswa perempuan maupun mahasiswa laki-laki (Donner & Lowry, 2013). Mahasiswa sebelum ujian atau pada saat ujian sedang berlangsung biasanya sering mengalami kecemasan (Suryanto & Isrovianingrum, 2018). Menurut Abdillah (2014) kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa tidak mampu melakukan tindakan sesuai dengan pelajaran yang telah dipelajari. Penyebab kecemasan berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Penyebab mahasiswa mengalami kecemasan salah satunya adalah ujian praktikum (Suryanto & Isrovianingrum, 2018).

Kecemasan saat akan menghadapi ujian praktikum tersebut didukung oleh penelitian Yuhelrida, Andriani, dan Sofya (2016) terkait kecemasan yang dialami mahasiswa sebelum melaksanakan ujian praktikum sebesar 63.6 % mahasiswa dengan cemas ringan, 33.3 % mahasiswa cemas sedang dan 3.3 % mahasiswa dengan cemas berat. Hasil penelitian Untari (2014) kecemasan yang dirasakan mahasiswa sebelum malaksanakan ujian dapat mempengaruhi hasil akhir ujian. Kecemasan dapat mempengaruhi *performance* tindakan selama pelaksanaan ujian yang akan berdampak terhadap hasil ujian, maka dari itu penanganan terhadap kecemasan adalah hal yang sangat penting (Suryanto & Isrovianingrum, 2018). Penanganan terhadap kecemasan bisa diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan golongan benzodiazepin, golongan non-benzodiazepin dan golongan trisiklik (Singh, 2009). Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat mengatasi kecemasan yaitu dengan zikir (Abdilah, 2014).

Zikir dapat dilaksanakan dimanapun dan kapanpun dengan cara mengumandangkan beberapa bacaan zikir dan membaca Al-Qur'an (Mahfani, 2006). Salah satu zikir yang diajurkan adalah zikir Al-ma'tsurat. Al-ma'tsurat adalah risalah yang dirangkum oleh Imam Hasan Al-Banna (Zainurrofieq, 2014). Al-ma'tsurat terdiri dari Al-ma'tsurat kubra dan Al-ma'tsurat shugra. Hasil penelitian Jannah (2017) didapatkan bahwa membaca Al-ma'tsurat mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa saat akan menjalani ujian nasional. Hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada 24 November 2019 di salah satu media sosial (*youtube*) terdapat video murottal zikir Al-matsurat shugra. Al-ma'tsurat tersebut dibawakan oleh qori' yang bernama Hannan Attaki dengan durasi dua puluh lima menit tiga belas detik. Bacaan ayat suci Al-Qur'an yang dilantunkan seorang qori' (pembaca Al-Qur'an) disebut dengan Murottal Al-Qur'an (Ahsin, 2008).

Murottal Al-Qur'an sebagai instrumen penyembuhan merupakan bacaan dengan suara dengan tempo lambat (<60 ketukan/menit) (Heru, 2008). Tempo lambat tersebut menurunkan berbagai hormon stress, membangkitkan hormon endorphin, merasa rileks, distraksi terhadap perasaan takut, cemas, tegang, nafas menjadi lambat, memperlambat detak jantung, denyut nadi, aktivitas gelombang otak, dan mempercepat penyembuhan (Heru, 2008). Penelitian oleh Ahmad Al Qhadi dengan hasil mendengarkan murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf refreltif (Qhadi, 2009 dalam Phutra, 2016). Ketegangan urat saraf inilah yang menjadi penyebab muculnya kecemasan pada seseorang, termasuk mahasiswa yang akan menjalani ujian praktikum karena ketegangan urat saraf tersebut mempengaruhi respon emosi yang merangsang sistem limbik pada otak. Di dalam sistem limbik terdapat neurotransmitter yang mengatur stress, kecemasan dan beberapa gangguan terhadap kecemasan (Ibrahim, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap mahasiswa program A 2019 1 kelompok 2 secara *online* di Fakultas Keperawatan Universitas Riau didapatkan hasil bahwa mahasiswa mengatakan ujian praktikum lebih kuat meningkatkan kecemasan dibandingkan ujian tulis berbasis komputer, karena ujian ini dipraktikkan dan diobservasi secara langsung oleh dosen. Hasil wawancara *online* dengan 15 mahasiswa didapatkan data 10 dari 15 mahasiswa mengaku berkeringat dingin hingga ke telapak tangan dan kaki, jantung berdebar, gugup, sering pipis, gelisah, mual, mudah marah, stres, tangan dan kaki gemetaran bahkan lupa dengan materi yang sudah dipelajari, hal ini disebabkan karena beberapa faktor yaitu dosen penguji, suasana ujian, dan ujian itu sendiri. Berdasarkan hasil wawancara *online* terhadap mahasiswa tersebut juga mengatakan bahwa belum pernah mendapatkan intervensi apapun terhadap kecemasan yang dirasakan sebelum menghadapi ujian praktikum. Mereka juga mengatakan tidak pernah melakukan intervensi apapun selain berdo'a kepada Allah agar diberi hasil ujian yang baik. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan terkait kecemasan yang dialami mahasiswa sebelum menghadapi ujian praktikum dan manfaat murottal zikir yang luar biasa, peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas terapi murottal Al-ma'tsurat pagi terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian praktikum.

METODE

Desain penelitian kuantitatif merupakan desain dari penelitian ini yaitu termasuk ke dalam jenis *Quasy Experimental Design* dengan rancangan *pretest* dan *posttest with control group*. Pada rancangan penelitian ini ada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Pretest* dan *posttest design* dimulai dengan masa pra percobaan atau *pretest* pada kedua kelompok. Kemudian diikuti dengan diberikannya perlakuan pada kelompok eksperimen, serta *posttest* kepada kedua kelompok tersebut lalu dibandingkan hasilnya (Swarjana, 2015). Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Probability Sampling*. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 30 oramg. Peneliti menggunakan sampel 34 orang dengan jumlah masing-masing pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 17 orang.

Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini yaitu *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), dimana ini merupakan alat ukur baku dan digunakan untuk melakukan penilaian tingkat kecemasan yang kemudian dikembangkan William W. K. Zung, dirancang berdasarkan gejala *Diagnostic and Statistical of Mental Disorders* (DSM-II) (Nursalam, 2015). Uji validasi tiap pertanyaan kuesioner dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918 dengan nilai alpha sebesar 0,829 sehingga kuesioner dikatakan reliable (Nasution, 2013). Pengukuran tingkat kecemasan ZSAR dilakukan sebanyak dua kali yaitu sesaat sebelum dilakukan intervensi dan sesaat sesudah dilakukan intervensi. Kuesioner juga berisikan data responden

berupa nama inisial, jenis kelamin, umur dan kode yang membedakan antar kelompok eksperimen dan kontrol.

Analisis data terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat berguna untuk mengetahui karakteristik responden yaitu jenis kelamin, usia dan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau sebelum ujian praktikum sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisis bivariat digunakan untuk mencari perbedaan variabel satu dengan variabel ketiga misalnya x dan z (Donsu, 2019). Uji *Dependent T test* merupakan uji yang digunakan pada penelitian ini yang berfungsi melihat perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi zikir Al-ma'tsurat pada kelompok eksperimen karena data yang didapatkan berdistribusi normal. *Wilcoxon Test* digunakan untuk memperoleh hasil perbedaan tingkat kecemasan kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa diberikan terapi zikir Al-ma'tsurat karena data yang didapatkan tidak berdistribusi normal, *Independent T test* digunakan untuk mengetahui kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan terapi zikir Al-ma'tsurat karena data yang didapatkan berdistribusi normal. Terapi zikir Al-ma'tsurat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan jika hasil pengukuran didapatkan *p value* < α (0,05).

Intervensi yang diberikan kepada responden berupa terapi murottal zikir Al-ma'tsurat shugra pagi oleh qori Ust. Hannan Attaki selama 15 menit dan responden akan diberikan buku bacaan Al-ma'tsurat sugrha guna menyimak bacaan Al-ma'tsurat. Dibutuhkan juga instrumen berupa *smartphone*, speaker (speaker portabel), kabel audio *stereo* (kabel cadangan untuk menghubungkan *smartphone* ke speaker apabila tidak bisa terhubung menggunakan *bluetooth*), dan *decibel meter.*

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	8,8
Perempuan	31	91,2
Umur		
18 tahun	8	23,5
19 tahun	22	64,7
20 tahun	4	11,8

Tabel 1 diketahui bahwa 34 mahasiswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 31 responden (91,2%) dan yang usia 19 tahun berjumlah 22 responden (64,7%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol *(n=17)*

Tingkat Kecemasan	Kelompok Kontrol			
	Pretest		*Posttest*	
	f	%	f	%
Tidak Cemas	0	0,0	7	41,2
Cemas Ringan	17	100	10	58,8
Cemas Sedang	0	0,0	0	0,0
Cemas Berat	0	0,0	0	0,0

Tabel 2 didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat kecemasan mahasiswa *pretest* atau 1 jam sebelum melaksanakan ujian praktikum adalah cemas ringan sebanyak 17 orang (100%).

Tingkat kecemasan mahasiswa *posttest* atau 30 menit sebelum ujian praktikum tanpa diberikan terapi murrotal Al-ma'tsurat pagi sebagian besar adalah cemas ringan sebanyak 10 orang (58,8%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen (n=17)

Tingkat Kecemasan	Kelompok Kontrol			
	Pretest		*Posttest*	
	f	%	f	%
Tidak Cemas	0	0,0	7	41,2
Cemas Ringan	17	100	10	58,8
Cemas Sedang	0	0,0	0	0,0
Cemas Berat	0	0,0	0	0,0

Tabel 3 didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan seluruh mahasiswa sebelum melaksanakan ujian praktikum adalah cemas ringan sebanyak 17 orang (100%). Mayoritas tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan intervensi terapi murrotal Al-ma'tsurat pagi adalah tidak cemas sebanyak 16 orang (94,1%).

Tabel 4.
Perbandingan Skor Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Mendengarkan Terapi Murrotal Al-ma'tsurat Pagi (n=17)

Variabel	Mean	SD	*p value*
Pretest eksperimen	50,47	3,693	0.000
Posttest eksperimen	37,41	5,723	

Tabel 4 dari hasil uji statistic T *dependent test* didapatkan mean skor kecemasan mahasiswa sebelum mendengarkan murrotal Al-ma'tsurat pagi adalah 50,47 dengan standar deviasi 3,693 dan mean skor kecemasan mahasiswa sesudah mendengarkan murrotal Al-ma'tsurat adalah 37,41 dengan standar deviasi 5,723. Hasil analisis diperoleh *p value* (0,000) < α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah mendengarkan murrotal Al-ma'tsurat pagi pada kelompok eksperimen.

Tabel 5.
Perbandingan Skor Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Tanpa Mendengarkan Terapi Murrotal Al-Ma'tsurat Pagi

Variabel	Median	SD	*p value*
Pretest kontrol	47	3,317	0,056
Posttest kontrol	46	4,104	

Tabel 5 dari hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan median skor kecemasan mahasiswasebelum mendengarkan murrotal Al-ma'tsurat pagi adalah 47 dengan standar deviasi 3,317 dan median skor kecemasan mahasiswa tanpa mendengarkan murrotal Al-ma'tsurat adalah 46 dengan standar deviasi 4,106. Hasil analisis diperoleh *p value* (0,057) > α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah tanpa mendengarkan murottal Al-ma'tsurat pagi pada kelompok control.

Tabel 6, hasil uji *Independent T test* didapatkan mean skor kecemasan mahasiswa sesudah mendengarkan murrotal Al-ma'tsurat pagi pada kelompok eksperimen adalah 37,41 dengan standar deviasi 5,723. Mean kelompok kontrol yang tidak mendengarkan murrotal Al-ma'tsurat pagi adalah 46,24 dengan standar deviasi 4,101. Hasil uji statistik diperoleh *p value*

(0,000) < α (0,05) maka (H_0) ditolak sehingga kesimpulannya ada pengaruh terapi murottal zikir Al-ma'tsurat pagi terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian praktikum.

Tabel 6.
Perbandingan Skor Kecemasan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Mean	SD	*p value*
Posttest eksperimen	37,41	5,723	0,000
Posttest kontrol	46,24	4,101	

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau, hasil yang didapatkan yaitu sebagian besar jenis kelamin responden yaitu perempuan yang berjumlah 31 mahasiswa (91,2%) dibanding responden laki-laki berjumlah 3 mahasiswa (34,8%). Hal tersebut sejalan dengan data yang diperoleh dari Fakultas Keperawatan Universitas Riau bahwa mahasiswa program A 2020 yang berjumlah 154 mahasiswa yang mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 138 mahasiswa dibandingkan dengan laki-laki sebanyak 16 mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rachmawati dan Mustikasari (2020) bahwa dari 109 responden penelitian bahwa perempuan merupakan jenis kelamin yang lebih banyak ditemukan yaitu sebanyak 105 orang (96,3%) dibandingkan laki-laki yaitu dengan jumlah 4 orang (3,7%). Penelitian yang dilakukan oleh Rooney (2012) juga mengatakan bahwasanya mahasiswa perempuan cenderung lebih tinggi mengalami tingkat kecemasan dari pada mahasiswa laki-laki, hal itu dikarenakan perempuan mudah mengalami perubahan emosional, perbedaan hormonal, rendahnya tingkat percaya diri dan menaruh harapan yang tinggi pada satu hal.

Kaplan dan Saddock (2012) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kepekaan yang tinggi dengan emosinya jika dibandingkang dengan laki-laki, hal itu berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami perempuan. Kepekaan tersebut dipengaruhi oleh hormon wanita (esterogen dan progresteron), bawaan biologis otak, gen yang bervariasi dan peningkatan serotonin yang beresiko depresi pada perempuan (Kaplan & Saddock, 2012). Pada penelitian ini karakteristik umur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dari 34 orang mahasiswa program A 2020 didapatkan hasil usia responden terdapat pada rentang 18-20 tahun yang sebagian besar berusia 19 tahun yang berjumlah 22 orang (64,7%). Maulana (2014) juga menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat pertama berada pada usia 18 dan 19 tahun.

Penelitian dilakukan terhadap 34 responden yang terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan terapi murrotal Al-ma'tsurat pagi sebelum menghadapi ujian praktikum selama 15 menit, berbeda dari kelompok eksperimen, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Potter & Perry (2009) berpendapat bahwa untuk mendapatkan efek terapi dibutuhkan waktu minimal 10 menit sehingga terapi tersebut dapat memberikan kesembuhan bagi yang menerimanya. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan skala kecemasan ZSAS. Kelompok eksperimen menggunakan hasil ukur *mean*, sedangkan kelompok kontrol menggunakan hasil ukur menggunakan median skor kecemasan *pretest* dan *posttest.*

Perbandingan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murrotal Al-ma'tsurat pada kelompok eksperimen

Mean skor kecemasan saat *pretest* pada kelompok eksperimen adalah 50,47 dan mean skor kecemasan saat *posttest* pada kelompok eksperimen adalah 37,41. Hasil analisis data menggunakan uji *dependet T test* diperoleh *p value* (0,000) < α (0,05) yang berarti H_0 ditolak sehingga kesimpulannya terapi murrotal Al-ma'tsurat pagi efektif terhadap tingkat kecemasan mahasiswa sebelum mengahadapi ujian praktikum. Respon terhadap kecemasan seutuhnya menciptakan harmonisasi antara kelenjar endokrin (melepas hormon) dan sistem saraf (melepas *neurotransmiter*). Aksis HPA dari *nucleus* paraventikuler ke dalam sistem portal (lokal). ACTH tersebut masuk ke dalam sirkulasi sistem menuju kelenjar adrenalin dan merangsang pelepasan hormon kortisol dari kelenjar adrenalim. Kortisol ataupun ACTH mempunyai efek umpan balik negatif terhadap hipofise anterior ataupun hipotalamus, bahkan ke hipokampus (pengeluaran hormon adrenal mampu mengakibatkan atrofi sel-sel hipokampus). Pemberian kortisol mampu memperbaiki kerusakan sel (Saputra, 2014).

Heru (2008) memaparkan bahwasanya terapi murrotal Al-qur'an bisa merelaksasi sehingga terjadi penurunan rasa cemas dikarenakan terapi ini akan menghambat hormon yang dapat merangsang kecemasan semakin meningkat dimana hormon tersebut adalah hormon epineprin, norepineprin, dan kortisol namun terapi dilaksanakan dengan irama yang pelan (<60 ketukan/menit) dan harmoni yang baik. Terapi ini akan merangsang hormon endorphin untuk menurunkan tekanan darah dan detak jantung, mengatur denyut nadi dan aktivitas gelombang otak serta memperlambat laju pernafasan karena hormon tersebut bekerja untuk memperbaiki sistem kimia dalam tubuh. Laju pernafasan yang sangat baik adalah pernafasan yang dalam atau lambat tersebut karena dapat memberikan perasaan tenang, mengendalikan emosi, serta menciptakan pemikiran yang lebih dalam sehingga memperbaiki sistem metabolisme tubuh.

Murrotal al-qur'an akan masuk kedalam indera pendengar dalam bentuk suara yang memiliki harmonisasi yang indah, sehingga gelombang telinga akan merasakan getaran, dan cairan di dalam telinga akan mengalami guncangan, serta dapat menggetarkan sel-sel rambut di dalam kokteal dan menimbulkan imajinasi keindahan melalui saraf koklearis menuju dan selanjutnya memberikan rasa nyaman dan rasa ketenangan pada otak kiri dan otak kanan (Pedak, 2009). Pada saat mendengarkan murrotal al-qur'an, akan muncul perasaan nyaman dan tenang karena otak akan merespon dalam bentuk emosi karena adanya sistem limbik dalam otak. Neurotransmitter dalam sistem limbik tersebut akan mengatur stres, kecemasan serta gangguan kecemasan lainnya (Ibrahim, 2012).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Indriyati (2021) terkait pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murrotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi. Hasil akhir menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dengan *p value* (0,000) setelah mendengarkan murrotal Al-Qur'an. Sejalan dengan hasil penelitian Jannah (2017) tentang pengaruh Al-ma'tsurat dan terjemahannya terhadap tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian nasional didapatkan hasil *p value* (0,000) < 0,01, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh Al-ma'tsurat dan terjemahannya pada tingkat kecemasan siswa yang menghadapi ujian nasional.

Perbandingan skor kecemasan sebelum dan sesudah tanpa diberikan terapi murrotal Al-ma'tsurat pada kelompok kontrol

Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon test* diperoleh hasil *p value* (0,056) > α (0,05) yang berarti H_0 diterima. Median skor kecemasan saat *pretest* pada kelompok kontrol adalah

47 dan median skor kecemasan saat *posttest* adalah 46. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan yang tidak signifikan pada saat *posttest* pada kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan tidak adanya perlakuan terhadap kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi murottal Al-ma'tsurat akibatnya tidak terjadi proses stimulasi yang menghasilkan kenyamanan dan ketenangan (Pedak, 2009). Kenyamanan dan ketenangan mendengarkan murrotal al-qur'an dirasakan karena di otak terdapat sistem limbik yang mengatur respon emosi. Sistem limbik tersebut di dalamnya terdapat neurotransmiter yang mengatur mengenai stress, ansietas dan beberapa gangguan terhadap ansietas (Ibrahim, 2012).

Ansietas atau gangguan kecemasan memiliki beberapa dampak pada motorik, viseral seseorang dan juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan proses belajar seseorang. Kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu proses belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan menggagu satu hal dengan hal lainnya. Jika seseorang yang berada dalam kecemasan tidak dapat menentramkan dirinya sendiri dengan pikiran selektif dan keliru dalam menunjukkan ketakutan atau kecemasan maka akan timbul persepsi yang terdistorsi dan meningkatnya kecemasan seseorang (Kaplan & Sadock, 2010).

Perbandingan skor kecemasan pada kelompok eksperimen sesudah diberikan terapi Al-ma'tsurat dan pada kelompok kontrol sesudah tanpa diberikan terapi Al-ma'tsurat

Hasil uji *independent T test* didapatkan mean skor kecemasan pada kelompok eksperimen adalah 37,41 sedangkan pada kelompok kontrol hasil mean skor kecemasan adalah 46,24. Hasil analisis diperoleh hasil *p value* (0,000) < α (0,05) yang berarti H_0 ditolak, sehingga kesimpulannya ada perbedaan distribusi skor kecemasan yang diberikan terapi murrotal Al-ma'tsurat pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi murrotal Al-ma'tsurat. Artinya, pemberian terapi murrotal Al-ma'tsurat efektif terhadap skor kecemasan mahasiswa.

Saat seseorang mengalami stress serta tegang secara fisiologis akan mengaktifkan Limbic Hipotalamus Puitutary Adrenal Axis (LHPA), selanjutnya merangsang hipotalamus dan mengakibatkan terjadinya pengeluaran hormon corticotrophin relesing hormone (CRH). Hal tersebut akan mengakibatkan meningkatnya produksi Sympathetic Adrenal Medular axis (SAM), dengan timbulnya respon tersebut mengakibatkan stimulus pada alur Limbic Hipotalamus Puitutary Adrenal Axis (LHPA), selanjutnya merangsang hipotalamus serta mengakibatkan disekresinya hormon Corticotrophin Relesing Hormone (CRH). Hal tersebut menimbulkan teraktivasinya Adeno Cortico Trophin Hormone (ACTH) yang akan menstimulasi produksi hormon kortisol dari korteks adrenal, hal ini juga akan merangsang teraktivasinya neuron andrenergik dari Locus Ceruleus (LC), dimana LC merupakan tempat diproduksinya NE yang selanjutnya akan mensekresikan epinephrine. Sistem LC bertanggung jawab untuk merespon langsung terhadap stresor dengan "melawan atau lari/*fight or flight*" (Sugiharto, 2012).

Stuart (2016) mengatakan bahwa faktor predisposisi penyebab terjadinya kecemasan dikarekan *ID* yang tidak terkontrol, ego yang tidak dapat diterima, dan super ego yang terganggu. Kecemasan juga memiliki dampak pada fisik seseorang sehingga menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stresor yang ada (Direja, 2011). Mekanisme kerja dari irama bacaan ayat suci Al-Qur'an ini ialah dengan cara menghadirkan dua nada (frekuensi) sedikit berbeda secara terpisah ke dalam masing-masing telinga yang akan menciptakan frekuensi suara yang berbeda dalam otak. Frekuensi irama ini secara neurologis dialirkan ke *formatio reticuler*. Informasi ini diarahkan secara stimultan melalui sebuah konduksi suara

menuju korteks dan diukur secara objektif dengan EEG sebagai *frecuency following response* (FFR). Pengukuran kortikal ini disebut sebagai *frecuency following response* karena periodenya (frekuensi dalam siklus per detik) sesuai dengan frekuensi pukulan stimulus, hadirnya osilasi di dalam nukleus olivary, dan selanjutnya menuju formasi *reticular* (Indriyati, 2021).

Pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi murottal akibatnya tidak terjadi proses stimulasi yang menghasilkan kenyamanan dan ketenangan (Pedak, 2009). Kenyamanan dan ketenangan mendengarkan murrotal al-qur'an dirasakan karena di otak terdapat sistem limbik yang mengatur respon emosi. Sistem limbik tersebut di dalamnya terdapat neurotransmiter yang mengatur mengenai stress, ansietas dan beberapa gangguan terhadap ansietas (Ibrahim, 2012). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kusumo (2019) tentang "Pengaruh mendengarkan murotal terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian *osce*" didapatkan hasil bahwa terapi mendengarkan murrotal memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi ujian *osce* dengan *p value* (0,025) < α (0,05). Penelitian oleh Aini (2016) tentang "Pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan" juga menjelaskan bahwa ada pengaruh signifikan murrotal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan *p value* (0,000) < α (0,05).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 34 responden mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Hasil yang diperoleh berdasarkan distribusi responden yaitu jenis kelamin mayoritas perempuan sebesar 31 responden (91,2%) dan sebagian besar berusia 19 tahun sebesar 22 responden (64,7 %). Tingkat kecemasan yang dialami pada kelompok kontrol *pretest* sebesar 17 responden (100%) mengalami cemas ringan dan kelompok kontrol *posttest* sebanyak 10 reponden (58,8%) mengalami cemas ringan serta 7 responden (41,2%) mengalami tidak cemas. Tingkat kecemasan yang dialami pada kelompok eksperimen *pretest* sebanyak 17 responden (100%) mengalami cemas ringan dan kelompok eksperimen *posttest* sebanyak 1 responden (5,9%) mengalami cemas ringan serta 16 responden (94,1%) mengalami tidak cemas. Uji normalitas data dari uji *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil pada kelompok eksperimen *pretest* data terdistribusi normal dengan *p value* (0,227) > α (0,05) dan *posttest* data terdistribusi normal dengan *p value* (0,871) > α (0,05). Sedangkan hasil data kelompok kontrol *pretest* data terdistribusi tidak normal dengan *p value* (0,003) < α (0,05) dan *posttest* data terdistribusi normal dengan *p value* (0,245) > α (0,05).

Hasil uji *Dependent T test* pada kelompok eksperimen didapatkan hasil selisih mean skor kecemasan *pretest* dan *posttest* adalah 13,06. Hasil analisis data didapatkan *p value* (0,000) < α (0,05) maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan mean skor kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi murrotal Al-ma'tsurat. Hail uji *Independent T test* didapatkan mean skor kecemasan kelompok eksperimen *posttest* 37,41 dan mean skor kecemasan kelompok kontrol *posttest* 46,24 dengan selisih mean skor kecemasan sebesar 8,83. Hasil uji statistik diperoleh *p value* (0,000) < α (0,05) H_0 ditolak, sehingga kesimpulannya ada perbedaan yang bermakna antara mean skor kecemasan kelompok eksperimen yang mendapatkan terapi murrotal Al-ma'tsurat dan kelompok kontrol tanpa diberikan terapi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, M. F. (2014). Pengaruh zikir terhadap skor kecemasan mahasiswa keperawatan UIN syarif hidayatullah jakarta. *Skripsi.* Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Ahsin. (2008). *Kamus ilmu l-qur'an*. Jakarta: Amzah

Davinson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2014). *Psikologi abnormal.* (9th ed). Jakarta: Rajawali Pers.

Direja, A. H. S. (2011). *Buku ajar asuhan keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Donner, N. C. & Lowry, C. A., (2013). Differences in Anxiety and Emotional Behavior. *Sex Differences In Anxiety and Emotional Behavior,* 465(5), 601-626. Diperoleh pada tanggal 22 Februari 2020 *dari https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3805826/?_escaped_fragment_=po=0.119617.*

Heru. (2008). *Ruqyah syar'i berlandasan kearifan lokal.* Jakarta: FKUI

Ibrahim, A. S. (2012). *Panik neurosis dan gangguan cemas*. Tangerang: Jelajah Nusa

Indriyati., Herawati, V, D., Surtrisno., & Putra, F. A. (2021). Pengaruh terpai komplementer dengan mendengarkan murrotal al-qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi pandemi covid-19. *The 13th University Research Colloqium,* 997-1011.

Jannah, N. (2017). Pengaruh zikir al-ma'tsurat dan terjemahannya terhadap tingkat penurunan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional. *Jurnal Studia Insania,* 5(2), 155-173. Diperoleh tanggal 12 Maret 2021 dari http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1480.

Kaplan, H. I., & Saddock, B. J. (2012). *Sinopsis psikiatri*. (8th ed). Jakarta: Bina Rupa Aksara.

Kusumawati, F., & Hartono, Y. (2011). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

Kusumo, G. A. T. (2019). *Pengaruh Mendengarkan Murotal Terhadap Penurunan Tinngkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Osce*. Skripsi. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan

Mahfani, M. K. A. (2006). *Keutamaan doa & dzikir.* Jakarta: Wahyu Media.

Nasution, T. H. (2013). *Faktor-faktor yang Behubungan dengan Manajemen Diri pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Ruangan Hemodialisis RSUP Dr Hasan Sadikin Bandung.* Skripsi. Universitas Padjadjaran Bandung

Pedak, M. (2009). *Mukjizat terapi qur'an untuk hidup sukses*. Jakarta: Wahyumedia.

Phutra, H. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Yogyakarta. *Skripsi.* Yogyakarta: Stikes Jenderal Achmad Yogyakarta. Diperoleh tanggal 22 Februari 2020 dari http://repository.unjaya.ac.id/345/1/Hendra%20Phutra_3211091_nonfull%20resize.pdf

Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan jiwa Stuart, Edisi Indonesia Pertama.* Singapore: Elsevier.