

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam menjalani kehidupan, manusia dihadapkan oleh berbagai masalah yang dapat menimbulkan stres. Timbulnya stres dapat disebabkan karena adanya tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati et al., 2017; dalam Putri 2021). Stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan. Barseli dan Ifdil (2017) mengatakan stres tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu yang memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkenali.

Seseorang dapat merasakan stres melalui banyak sumber sehingga sumber stres tersebut dapat memberikan rangsangan dan dorongan sehingga terjadi stres pada seseorang atau lebih dikenal sebagai stressor. Terkadang saat individu merasakan stres maupun melihat individu lain merasa stres, hanya terdapat satu stressor yaitu karena faktor lingkungan atau faktor eksternal. Pemahaman ini bertolak belakang apabila kita benar-benar melihat lebih dalam mengenai stres itu sendiri. Individu cenderung menyalahkan faktor eksternal tanpa melihat faktor lain yang kemungkinan menjadi stressor yaitu faktor internal atau dari individu yang merasakan stress itu sendiri (Barseli dan Ifdil 2017; dalam Rahmawati 2021).

Stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar atau eksternal maupun dari dalam diri sendiri atau internal Ambarwati et al., (2017). Stres terjadi umumnya di lingkungan pendidikan atau akademik disebut sebagai stres akademik. Mahasiswa sebagai bagian individu dari kelompok yang rentan mengalami ketidakseimbangan *homeostasis* akibat tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa tersebut sehingga dapat menjadi stres yang biasa dialaminya. Setiap semester jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat. Stres yang paling umum dialami mahasiswa merupakan stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai keadaan suatu individu yang melibatkan tekanan hasil persepsi serta penilainnya terhadap stressor akademik, berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Kountul et al., 2018). Dalam dunia pendidikan atau yang sering terjadi di

lingkungan sekolah sering disebut sebagai stres akademik. Stres akademik itu sendiri stres yang dialami siswa yang bersumber dari masalah akademik yang terjadi karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik. Apabila dibandingkan antara siswa dan mahasiswa, stres akan cenderung dihadapi dan dirasakan oleh para mahasiswa (Barseli & Ifdil, 2020).

WHO (*World Health Organization*), stres pada mahasiswa mencapai peringkat 4 pada tahun 2018 dengan prevalensi stres yang tinggi, atau sekitar 350 juta orang. Angka ini mencapai 14% dari seluruh penduduk dengan tingkat stres yang saat ini berada di bawah 3% (Putri, 2021). Berdasarkan data yang didapat, prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 29,6-61,3% (Habeeb, 2010, dalam Ambarwati et al., 2017).

Data RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi usia pada 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 706.689 jiwa. Sedangkan, di Jawa Tengah sendiri prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi usia 15 tahun sebanyak 95.461. Pada penelitian Ramadhani (2022) pada mahasiswa yang mengalami kecemasan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan Universitas Kusuma Husada menunjukkan bahwa mahasiswa Nurs yang sedang melaksanakan praktek klinik mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 34 (44,2%). Penelitian yang dilakukan oleh Tabroni et al., (2021) menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa Universitas Negeri Provinsi Riau berada apada kategori stres berat yang berjumlah 132 partisipan atau sebesar 54,3%.

Pada usia muda 20 -29 tahun termasuk dalam kategori usia rawan stres. Pada masa ini adalah dimana produktivitas tinggi, banyak target yang ingin dicapai, akan tetapi mengejar hal-hal tersebut bukan suatu hal yang mudah, sehingga tentu banyak momen penat yang menghampiri (Thouars, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Putri et al., 2021) menyatakan bahwa stres dapat dialami oleh siapapun, salah satunya mahasiswa. Stres itu sendiri juga terjadi karena reaksi interaksi antara individu dengan lingkungan dinilai sebagai beban yang dirasa melampaui kemampuan individu.

Pada tahapan perkembangan ini, mahasiswa berusaha mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berusaha untuk bergaul, membina hubungan, dan mengemban tanggung jawab sosial (Musabiq & Karimah,

2018). Dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut, mahasiswa terkadang mengalami masalah-masalah yang dapat memicu stres. Disamping itu, terdapat tuntutan akademik, tugas kuliah, kegiatan kampus, problem interpersonal, dan hal-hal lain yang harus dijalani sebagai mahasiswa. Tanggung jawab mahasiswa inilah yang rentan memberikan dampak stres (Legiran et al., 2015; dalam Putri et al., 2021).

Ambarwati et al., (2017) menyatakan dampak yang dialami dari mahasiswa yang mengalami stress yaitu mahasiswa dapat mengalami kemunduran dalam kelulusan atau lulus tidak tepat waktu. Dampak lain yang dihasilkan dari stress mulai dari hal yang ringan seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga hal yang paling fatal yaitu bunuh diri. Akan tetapi beberapa dari mahasiswa akan menghadapi stres yang dihadapi sebagai salah satu motivasi untuk lebih berkembang dan memperbaiki dirinya, oleh karena itu penting bagi mahasiswa untuk mempunyai semangat maupun cara untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami (Musabiq dan Karimah, 2018).

Berdasarkan fenomena tersebut, terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi stres diantaranya adalah pengaturan diet dan nutrisi, istirahat dan tidur yang cukup, olahraga teratur, pengaturan pola hidup sehat, pengaturan waktu, terapi psikofarmaka, terapi somatik, psikoterapi, dan terapi psikoreligius (Saifudin et al., 2019).

Beberapa upaya penatalaksanaan non farmakologis untuk tingkat stres salah satunya adalah terapi psikoreligius. Menurut Putri et al., (2021) terapi psikoreligius dapat berupa terapi mendengarkan ayat suci Al-Qur'an atau *murottal* Al-Qur'an. Dalam Q.S. Yunus Ayat 57 disebutkan bahwa Al-Qur'an adalah pelajaran dan obat bagi penyakit batin serta petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Membaca dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an merupakan ibadah yang dapat mendatangkan pahala serta meringankan beban.

Dalam penerapan ini Ayat Al-Qur'an yang didengarkan adalah surah Ar-Rahman, surah Ar-Rahman memiliki panjang kalimat yang rata-rata cenderung pendek pada setiap ayatnya. Untuk mendengarkan *murottal* surah Ar-Rahman hanya membutuhkan waktu sekitar 12 menit yang dapat menghasilkan ketenangan (efek relaksasi). Menghasilkan salah satu hormon dalam tubuh yaitu hormon *endorphin* karena mempengaruhi *hipotalamus* sehingga seseorang akan menjadi lebih tenang (Nugroho dan Kusrohmaniah, 2019). Pemilihan surah Ar-Rahman ayat

1-78 dalam penelitian ini dikarenakan kandungannya tentang Maha Pengasih Allah SWT kepada hamba - hamba-Nya, yaitu dengan selalu memberikan nikmat - nikmat yang tak terhingga. Pada surah Ar -Rahman terdapat ayat “*Fabiayyi alaa i Rabbi kuma tukadzdi baan*” yang artinya "Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?" yang diulang sebanyak 31 kali yang terletak di akhir setiap ayat yang menjelaskan nikmat Allah yang diberikan kepada umatnya, di mana tujuannya adalah untuk mengingatkan manusia bahwa nikmat Allah SWT itu luar biasa, dan tidak ada satupun yang dapat didustakan (Syaamil, 2010; dalam Putri, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan semua mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang masuk dalam kategori stres berat dan stres sedang kebanyakan dari prodi S1 Keperawatan semester 8 yang sedang menyelesaikan skripsi dan DIII Keperawatan semester 6 yang sedang mengerjakan karya tulis ilmiah. Sejumlah 10 mahasiswa, dengan kuesioner yang dibagikan kepada 10 mahasiswa didapatkan hasil 2 mahasiswa memiliki tingkat stres berat, 8 mahasiswa memiliki tingkat stres sedang. Mahasiswa yang diberikan kuesioner belum pernah menerapkan *murottal* Al-Qur’an untuk menurunkan tingkat stresnya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penerapan *murottal* Al-Qur’an terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress pada mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian *murottal* Al-Qur’an.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan urian latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan *murottal* Al-Qur'an surah Ar-Rahman *Ustaz* Hanan Attaki pada mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil penerapan *murottal* Al-Qur’an terhadap tingkat stres mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat stres sebelum diberikan *murottal* Al-Qur'an surah Ar-Rahman *Ustaz* Hanan Attaki pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat stres sesudah diberikan *murottal* Al-Qur'an surah Ar-Rahman *Ustaz* Hanan Attaki pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
- c. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan *murottal* Al-Qur'an surah Ar-Rahman *Ustaz* Hanan Attaki pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta pada 2 (dua) responden.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden setelah diberikan *murottal* Al-Qur'an surah Ar-Rahman *Ustaz* Hanan Attaki pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan penulis karya tulis ilmiah ini dapat memberikan informasi kepada mahasiswa tentang bagaimana cara mengurangi tingkat stres dengan cara mendengarkan *murottal* Al-Qur'an yang dapat dilakukan secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang penerapan *murottal* Al-Qur'an dapat dijadikan mahasiswa sebagai salah satu pilihan dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa.

3. Bagi Penulis

Diharapkan penulis memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam prosedur dan penelitian serta pendidikan kesehatan, khususnya penelitian tentang penerapan *murottal* Al-Qur'an pada klien tingkat stres.

