

PENGARUH TERAPI KOMPLEMENTER DENGAN MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASIWA TINGKAT AKHIR YANG MENYUSUN SKRIPSI PADA SITUASI PANDEMIC COVID -19

Indriyati¹, Vitri Dyah Herawati², Sutrisno³, Fajar Alam Putra⁴

^{1,2}Pendidikan Profesi Ners/Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta

^{3,4}Program Studi Keperawatan /Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta

*Email: iswahyudi.indri@gmail.com

Abstrak

Keywords:
Murottal Al-Quran;
Tingkat kecemasan;
Skripsi.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat mengalami kecemasan. Kesulitan referensi, kesulitan dalam menyusun kalimat penelitian, lamanya mencari subyek penelitian merupakan contoh penyebab meningkatnya tingkat kecemasan. Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah mendengarkan Murottal Al- Quran.

Mengetahui pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta

Jenis penelitian adalah pre experiment design dengan n rancangan the one grup pretest-posttest design. Sampel sebanyak 33 mahasiswa Fakultas Sains Teknologi Kesehatan Universitas Sahid Surakarta semester 8 (akhir) yang sedang menyusun skripsi, dengan pengambilan sampel menggunakan propotional random sampling. Instrument penelitian menggunakan terapi mendengarkan Al Quran, sedangkan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HRSA. Analisis data menggunakan uji Paired sample test.

Tingkat Kecemasan responden sebelum mendengarkan murottal Al-Quran dalam sebanyak 25 orang (75,8%) kategori sedang dan setelah mendengarkan murottal Al-Quran tingkat kecemasan dalam kategori ringan sebanyak 18 orang (54,5%). Hasil uji Paired sample test diperoleh nilai $p=0,000$.

Ada pengaruh signifikan mendengarkan pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi pandemic covid -19

1. PENDAHULUAN

a. Latar Belakang

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang di tandai dengan perasaan tertekan dan tidak tenang, kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan (Hawari, 2013). Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 masalah kesehatan mental akan menjadi salah satu penyebab dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia. Menurut WHO sebanyak 450 juta penduduk di dunia mengalami gangguan kesehatan akibat kecemasan. Populasi usia dewasa muda diperkirakan 150 juta jiwa dan 57 % dari total populasi tersebut diduga mengalami kecemasan disebabkan oleh beban tugas saat menempuh pendidikan.

Di Amerika Serikat, terdapat 40 juta orang yang mengalami gangguan kecemasan pada usia 18 tahun hingga lanjut usia (National Institute of Mental Health, 2010). Prevalensi masalah kecemasan menurut Centers for Disease Control and Prevention pada tahun 2011 sebesar lebih dari 15%. National Comorbidity Study melaporkan bahwa satu dari empat orang memenuhi kriteria untuk sedikitnya satu gangguan kecemasan. (Kaplan & Sadock, 2012). Di Asia terdapat 65 juta jiwa usia dewasa muda yang mengalami masalah kecemasan saat menempuh pendidikan dan didominasi kalangan mahasiswa pada tingkat akhir.

Berdasarkan laporan lembaga penelitian Student Minds bertajuk Grand Challenges In Student Mental Health, kecemasan merupakan sepuluh kesulitan terbesar bagi mahasiswa terkait kesehatan mental. Hasil yang diperoleh setelah menganalisis 230 responden dari 8 Universitas yang berbeda di Eropa yang terdiri dari mahasiswa dan lulusan universitas (57%), staff universitas (31%), dan tenaga ahli kesehatan (4%) yaitu stres menjadi masalah kedua yang paling biasa dirasakan mahasiswa. Penanganan yang tidak baik pada kondisi psikis ini dapat memunculkan isu kesehatan mental lain seperti depresi, perfeksionisme, gangguan obsesif kompulsif, dan parahnya menuju gejala gangguan kejiwaan (Student Minds, 2014).

Tingkat kecemasan usia dewasa muda menurut Depkes RI (2019) sudah mencapai nilai 6 juta jiwa pada level cemas sedang – berat, dan penyebab utamanya adalah kesulitan menyesuaikan diri, kemampuan akademik (internal), hambatan lingkungan seperti masalah sosial ekonomi (eksternal). Kondisi ini menyebabkan masalah yang serius bagi sebagian orang dengan masalah kecemasan, hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa kasus bunuh diri mahasiswa yang pada awalnya terjadi masalah kecemasan hingga mengalami depresi yang berat. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang. Prevalensi gangguan jiwa berat, seperti schizoprenia adalah 1,7 per 1000 penduduk atau sekitar 400.000 orang, dengan prevalensi kelompok perempuan lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki (Michael, 2012)

Berdasarkan penelitian Kresna (2017) kecemasan dalam mengerjakan skripsi menjadi masalah kedua setelah takut, 78 responden dari 4 Universitas yang berbeda dianalisis menyebutkan 97% dari responden yang mengalami kecemasan dan stres dan mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi, sehingga tertunda dari jadwal dan menurunkan motivasi mengerjakannya. Prevalensi gangguan kesehatan mental pada usia ≥ 15 tahun penduduk Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas 2013 sebesar 6,0% dan di Jawa Tengah sebesar 4,7%, hasil ini mengalami penurunan dibandingkan prevalensi gangguan kesehatan mental pada tahun 2007 (Balitbangkes RI, 2013).

Mahasiswa Sarjana pada tingkat akhir berkewajiban membuat karya ilmiah (skripsi) yang isinya tentang topik pada bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan (eksperimen). Skripsi adalah karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian lapangan dan kepustakaan yang disusun oleh seorang mahasiswa sesuai dengan bidang studi yang diambil sebagai tugas akhir studi formal (Rathus, 2012). Masalah yang umum dihadapi mahasiswa

dalam menyusun karya ilmiah adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan menulis ilmiah, kurangnya kemampuan akademis, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2013). Kegagalan penyusunan skripsi dan juga karya ilmiah lainnya juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa mencari topik yang cocok, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing.

Kondisi pandemi covid 19 juga menyebabkan masalah tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang dilakukan di China pada siswa selama pandemi covid-19 ditemukan bahwa sekitar 25% dari responden mengalami gejala kecemasan, yang positif berkorelasi dengan meningkatnya kekhawatiran tentang keterlambatan akademik, dampak ekonomi akibat pandemi, dan dampak pada kehidupan sehari-hari (Cao et al., 2020). Hasil survei yang dilakukan oleh Young Minds menunjukkan bahwa terdapat 83% responden muda setuju bahwa pandemi memperburuk kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya, terutama karena penutupan sekolah, kehilangan rutinitas, dan koneksi sosial terbatas (Thomas, 2020).

Seseorang dengan masalah kecemasan perlu mendapatkan perhatian dan tindakan sehingga tidak semakin memburuk dan tidak menimbulkan masalah lain dalam kehidupannya sehari-hari. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah kecemasan pada seseorang, yaitu dengan pendekatan rohani, farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, dan musik (Hardjana, 2014). Terapi musik dapat membantu memperbaiki kondisi psikis dan meningkatkan mood. Hariati (2014) menyatakan bahwa mendengarkan musik akan mengaktifkan sistem limbik sehingga menghasilkan perasaan tenang dan ekspresi. Selain terapi musik, terapi suara yang lain yang terbukti dapat menurunkan cemas adalah terapi mendengarkan bacaan Al-Quran. Terapi dengan mendengarkan lantunan ayat Al-Quran merupakan salah satu terapi komplementer/alternatif yang dapat dilakukan oleh perawat untuk membantu seseorang dengan masalah kecemasan. Sodikin (2012)

menyatakan bahwa Al-Quran dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit jasmani maupun rohani seperti kegelisahan, kecemasan, dan kejiwaan.

Murottal adalah rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Quran). Murottal juga dapat diartikan sebagai lantunan ayat-ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Quran), direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis (Purna, 2016). Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang dibacakan secara tartil dan benar, akan mendatangkan ketenangan jiwa. Lantunan ayat-ayat Al-Quran mengandung unsur-unsur penyembuhan, dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2018)

b. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi pandemic covid -19

c. Tinjauan Pustaka

1) Kecemasan

a) Definisi

Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018). Kecemasan merupakan pengalaman individu yang bersifat subjektif, yang sering bermanifestasi sebagai perilaku yang disfungsi yang di artikan sebagai perasaan “kesulitan” dan kesusahan terhadap kejadian yang tidak diketahui dengan pasti (Donsu, 2017). Kecemasan atau ansietas adalah suatu perasaan tidak santai yang samar samar karena

adanya ketidaknyamanan atau rasa takut yang di sertai suatu respon. Kecemasan juga dapat pula di terjemahkan sebagai suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya (Sutejo, 2017).

b) Penyebab Kecemasan

Penyebab yang dapat menjadi pencetus seseorang merasa cemas dapat berasal dari diri sendiri (faktor internal) dan faktor dari luar dirinya (eksternal). Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental emosional berupa kekhawatiran atau ketakutan yang objeknya atau sumbernya tidak jelas dan tidak diketahui terhadap ancaman yang akan datang. Kecemasan akademik merupakan perasaan yang mencekam dan kegelisahan terhadap segala bentuk kemungkinan yang akan terjadi, sehingga mengusik proses akademik yang meliputi pengerjaan tugas dan segala aktivitas lainnya yang berkaitan dengan akademik (Nazriati dan Firdaus, 2014). Beban akademik yang dimaksud adalah pekerjaan rumah (penugasan) yang sangat banyak, atau tidak jelas, hubungan dengan staf akademik dan tekanan waktu untuk menyelesaikan tugas atau pendidikan (Rakhmawati, 2014). Penyebab kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir selama menjalani perkuliahan adalah tuntutan akademik, penilaian sosial, manajemen waktu serta persepsi individu terhadap waktu penyelesaian tugas, deadline tugas perkuliahan dengan waktu yang ditentukan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan, dan biaya perkuliahan (Kausar, 2010).

c) Kecemasan akibat pandemi covid-19

Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (*anxiety*). Menurut Sadock dkk. (2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (*aware*) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (*self defence*).

Sehubungan dengan menghadapi pandemi Covid-19 ini, kecemasan perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan awareness namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk.

Pada saat pandemi Covid 19 kecemasan dan kekhawatiran terhadap situasi yang berkembang dalam pandemi Covid 19 bisa mengakibatkan turunnya tingkat kesehatan seseorang, termasuk kalangan mahasiswa pada tingkat akhir. Jika kecemasan seseorang melebihi batas wajar, akan berdampak terganggunya orang tersebut terhadap kecemasannya. Dampak itu pada gilirannya bisa berakibat pada ketidakmampuan dirinya berpikir secara rasional. Gangguan kecemasan bisa menyerang siapa saja, rasa khawatir ini bisa dengan mudah dialami oleh banyak orang termasuk mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial saat menjalani masa kuliah.

Banyak dampak yang ditimbulkan di tengah kasus pandemic Covid 19 yang terus meningkat. Kerja hingga belajar saat ini dikerjakan dari rumah karena adanya kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Mahasiswa tingkat akhir yang mempunyai kewajiban menyusun tugas akhir juga mengalami dampak dari kondisi ini. Penelitian dan proses bimbingan yang seharusnya bisa dilakukan secara langsung mengalami hambatan karena situasi pandemi covid 19. Kondisi demikian juga dapat menimbulkan kecemasan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir. Pengelolaan yang tepat pada kecemasan mahasiswa dapat membantu mereka dalam melewati masa-masa sulit akibat situasi pandemi covid 19.

2) Terapi komplementer murottal Al-Quran

a) Definisi Murottal Al-Quran

Murottal adalah rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Quran) (Siswantinah, 2011). Murottal merupakan lantunan ayat-ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Quran), direkam dan diperdengarkan dengan tempi yang lambat serta harmonis (Purna, 2016). Murottal merupakan salah satu

musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya (Widayarti, 2011). Lantunan ayat Al-Quran dengan suara yang lembut dapat meningkatkan hormon-hormon endorfin alami, meningkat perasaan rileks, mengalihkan perhatian, menurunkan rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.

b) Murottal Al-Quran sebagai penurun kecemasan

Terapi Murottal bekerja pada otak dimana ketika ada rangsangan terapi murottal maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *zat neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkut kedalam reseptor-reseptor dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan (Abdurrochman, 2018). Mendengarkan ayat-ayat suci Al-Quran, seorang muslim baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum mereka merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan dan ketenangan jiwa (Siswantinah, 2011).

Mendengarkan murottal Al-Quran terdapat juga faktor keyakinan, yaitu agama islam. Umat Islam mempercayai bahwa Al- Quran adalah kitab suci yang mengandung firman-firmanNya dan merupakan pedoman hidup manusia. Sehingga dengan mendengarkannya akan membawa subjek merasa lebih dekat dengan Tuhan serta menuntun subjek untuk mengingat dan menyerahkan segala permasalahan yang dimiliki kepada Tuhan, hal ini akan menambah keadaan relaks (Siswantinah, 2011).

d. HIPOTESIS

Terapi komplementer dengan cara mendengarkan murottal Al-Quran dapat menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dalam situasi pandemic covid-19.

2. METODE

Desain penelitian merupakan sesuatu yang penting bagi peneliti karena pertama kali peneliti menentukan apakah akan melakukan intervensi dalam penelitian tersebut (melakukan studi intervensional eksperimental) ataukah hanya melaksanakan pengamatan saja atau observasional (Arikunto, 2010).

Penelitian ini adalah *Pre Experiment Design* dengan menggunakan rancangan *The One grup Pretest-Posttest Design* (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh mendengarkan Murottal Al-Quran setelah sholat Ashar selama satu minggu terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta

Dipilihnya waktu setelah sholat Ashar karena merupakan ketika seseorang tenggelam dalam shalatnya, sibuk mengingat Allah, dan berdoa penuh harap, hati pun menjadi tenteram, dada menjadi lapang, pikiran menjadi tenang, fisik pun segar kembali. Selesai shalat dan mendengarkan murottal Al-Quran dia pun bisa kembali beraktivitas keduniaan dengan baik (Assegaf,2013).

Segala masalah dan kesulitan yang sebelumnya membebani pun menjadi terasa ringan. Ini terjadi tentunya jika shalat dikerjakan dengan benar, sesuai petunjuk Nabi SAW dan khusyuk, menyerahkan jiwa dan raga sepenuhnya kepada Allah dengan merendahkan diri dan ikhlas di hadapan-Nya (Assegaf, 2013).

Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut:

Pretest Perlakuan Posttest

O1	X	O2
----	---	----

Sumber : Notoatmodjo (2010)

Gambar 3. 1. Rancangan *The One grup Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

O1 : Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum mendengarkan Murottal Al- Quran.

X : Tindakan atau eksperimen dengan mendengarkan Murottal Al-Quran setelah sholat Azhar selama satuminggu.

O2 : Tingkat kecemasan mahasiswa setelah mendengarkan Murottal Al- Quran.

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Sahid Surakarta secara *online* melalui *google form*. Waktu penelitian dilakukan pada 24 Agustus – 31 Agustus 2020.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Sains Teknologi Kesehatan Universitas Sahid Surakarta semester 8 (akhir) yang sedang menyusun skripsi, terdiri dari Program Studi Keperawatan 18 orang, Teknik Informatika 29 orang, Teknik Industri 7 orang, Farmasi 19 orang, sehingga total berjumlah 73 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Hidayat, 2014). Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan 2 tahap. Tahap pertama menggunakan propotional sampling dan dilanjutkan dengan random sampling.

a. Kriteria sampel penelitian dengan kriteria sebagai berikut :

- 1) Responden adalah mahasiswa aktif semester 8 (akhir) Universitas Sahid Surakarta
- 2) Responden adalah mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi.
- 3) Belum pernah mendengarkan Murottal Al-Quran untuk tujuan terapi

b. Kriteria Ekslusi

- 1) Kriteria dimana subjek penelitian tidak layak dijadikan sampel karena tidak memenuhi syarat sampel penelitian, yaitu :
 - 2) Responden beragama nonmuslim
 - 3) Tidak dapat mengikuti jalannya

penelitian sampaiselesai

3. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013), pengertian variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini terdapat beberapa variabel, yaitu:

1. Variabel bebas adalah variabel yang nilainya mempengaruhi variabel lainnya, yaitu variabel terikat (Sugiyono, 2013). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi mendengarkan murottal AlQuran
2. Variabel terikat adalah variabel yang nilainya tergantung dari nilai variabel lainnya (Sugiyono, 2013). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan.
3. Variabel pengganggu (confounding variable) Variabel pengganggu merupakan variabel yang berhubungan variabel bebas dan variabel terikat, tetapi bukan variable antara (Sugiyono, 2013). Variabel pengganggu yang muncul dalam penelitian adalah sebagai berikut:
 - a. Internal:
 - Menyesuaikan diri dengan tatanan sosial
 - Mendapatkan peran dan tanggung jawab sebagai mahasiswa
 - b. Eksternal:
 - Mempunyai beban belajar dan konsep-konsep pendidikan yang berbeda dengan masa sekolah sebelumnya
 - Kegiatan/beban akademik
 - Masalah keuangan
 - Kurangnya kemampuan mengelola waktu
 - Harapan terhadap pencapaian akademik
 - Perubahan gaya hidup
 - Perkembangan konsep diri

4. Definisi Operasional
 Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dengan sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2011). Definisi operasional penelitian ini adalah:

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Penelitian	Hasil Ukur	Skala Ukur
Tingkat Kecemasan	Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya. Tingkat kecemasan yaitu hasil penilaian derajat cemas yang dialami individu. Tingkat kecemasan dapat digolongkan menjadi ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat, dan panik (Sutejo,2017).	Kuesioner Skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)	Hasil Ukur 1. Skor < 6 : Tidak ada kecemasan 2. Skor – 14 : Kecemasan ringan 3. Skor 15 – 27 : Kecemasan sedang 4. Skor > 27 : Kecemasan berat	Ordinal
Murottal Al-Quran	Murottal adalah lantunan ayat-ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Quran), direkam dan diperdengarkan dengan tempi yang lambat serta harmonis (Purna,2016)	Audio Mp3, dan Headphone	-	-

5. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Variabel mendengarkan Murottal Al-Quran setelah sholat Ashar

Instrumen penelitian memakai lagu dari *genre* Rohani Murottal Al- Quran yang dipakai Mirbagher dalam risetnya yaitu Surah Al Hasyr Qori Syekh Ismail An Nouri, Surah ke 59 Juz 28, dengan durasi 10 menit (Mirbagher dkk, 2010). Alat yang digunakan adalah *audio mp3* dan *headphone*, dengan cara yaitu:

- 1) Menyiapkan *audio mp3* dan memasang *headphone*.
 - 2) Menyesuaikan volume suara musik.
 - 3) Responden dipersilahkan memulai mendengarkan.
- b. Variabel Tingkat Kecemasan
 Tingkatan kecemasan ini diukur dengan menggunakan cara penilaian kecemasan Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) adalah dengan memberikan nilai dengankategori:
 0 = tidak ada gejala sama sekali (Tidak Pernah)

- 1 = Satu dari gejala yang ada (Jarang)
- 2 = Sedang/ separuh dari gejala yang ada (Kadang – Kadang)
- 3 = berat/lebih dari ½ gejala yang ada (Sering)
- 4 = sangat berat semua gejala ada (Selalu)

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1- 14 dengan hasil:

Skor kurang dari 6 = tidak ada kecemasan.

Skor 7 – 14 = kecemasan ringan.

Skor 15 – 27 = kecemasan sedang. Skor lebih dari > 27 = kecemasan berat.

Komponen dari pertanyaan kuesioner, yaitu:

Adanya subjek, yaitu individu atau lembaga yang melaksanakan penelitian Adanya ajakan, yaitu permohonan dari peneliti untuk turut serta mengisi secara aktif dan objektif pertanyaan maupun pertanyaan yang tersedia.

Adanya petunjuk pengisian kuesioner, dimana petunjuk yang tersedia harus mudah dimengerti.

Adanya pertanyaan maupun pernyataan beserta tempat mengisi jawaban, baik secara tertutup, semi tertutup, ataupun terbuka. Dalam membuat pertanyaan dengan isian untuk identitas responden.

c. Uji Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Validitas menurut Arikunto (2014) adalah suatu hukum yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Validitas juga merupakan indeks yang menunjukkan bahwa alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Suatu instrumen dikatakan valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti mempunyai validitas rendah (Notoadmojo, 2013). Dalam penelitian ini tidak dilakukan uji instrumen kuesioner stres dari HRSA dimana instrumen indeks HRS-A telah baku. HRS-A sudah dikembangkan oleh kelompok 36 Psikiatri Biologi Jakarta (KPBJ) dalam bentuk Anxiety Analog Scale (AAS). Validitas AAS sudah diukur

pada tahun 1984 mendapat korelasi yang cukup dengan HRS A ($r = 0.57 - 0.84$) (Iskandar, 1984).

2) Reliabilitas

Uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach 'stest karena merupakan teknik yang handal untuk mengukur konsistensi internal pertanyaan, keputusan dinyatakan reliabilitas jika koefisien alpha lebih besar dari 0,6 maka alat tersebut *reliable* (Arikunto (2014).

Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian trial clinic yaitu 0.93 dan 0.97 pertama kali pada tahun 1983 di Tulia. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable (Nursalam, 2013).

d. Analisis Data

1) Analisa Univariat

Analisis univariat yaitu analisis yang digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi dari responden meliputi data usia dan jenis kelamin tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah mendengarkan Murottal Al-Quran setelah sholat Ashar.

2) Analisa Bivariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel bebas (mendengarkan Murottal Al-Quran) dan variabel terikat (tingkat kecemasan mahasiswa Universitas Sahid Surakarta).

3) Uji normalitas

Uji normalitas variabel tingkat stress mahasiswa baik data pre test maupun post test dilakukan uji Normalitas. Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi data. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada aplikasi SPSS dengan dasar besar sampel <50 orang (Arikunto, 2016).

4) Uji hipotesa

Uji hipotesa dilakukan untuk membuktikan apakah hipotesa penelitian

dapat dibuktikan kebenarannya atau tidak. Uji hipotesa menggunakan uji Paired Sample T Test apabila data berdistribusi normal. Data tingkat kecemasan apabila tidak berdistribusi normal menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Interpretasi hasil penelitian:

Apabila hasil uji hipotesa secara statistik diperoleh nilai $p > 0,05$, maka H_0 diterima. H_0 diterima artinya tidak terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta.

Apabila hasil uji hipotesa secara statistik diperoleh nilai $p > 0,05$, maka H_0 ditolak atau H_a diterima. H_0 ditolak atau H_a diterima artinya terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik responden

Kata Ristik Responden	Komponen	Banyaknya	%
Usia	17-25 tahun (Remaja akhir)	33	100,0
	26-35 tahun (Dewasa awal)	0	0
	36-45 tahun (Dewasa akhir)	0	0
Jenis kela	Laki – Laki	17	51,5
min	Perempuan	16	48,5
Prog	Farmasi	9	27,3
ram	Keperawatan	8	24,2
studi	Teknik Industri	3	9,1

Teknik Informatik
a

2. Analisis Univariante

a. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi mendengarkan murottal Al-Quran

Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi mendengarkan murottal Al-Quran	Jumlah	%
Tidak ada cemas	0	0
Ringan	8	24,2
Sedang	25	75,8
Berat	0	0
Total	33	100

b. Tingkat kecemasan responden setelah diberikan terapi mendengarkan murottal Al-Quran

Tingkat cemas responden setelah diberikan terapi mendengarkan murottal Al-Quran	Jumlah	%
Tidak ada cemas	0	0
Ringan	18	54,5
Sedang	15	45,5
Berat	0	0
Total	33	100

b. Analisis Bivariate Hasil Uji Normalitas

Variabel	Z	p	Distribusi
Skor cemas sebelum diberikan terapi mendengarkan murottal Al-Quran	0,974	0,603	Normal

Skor cemas setelah diberikan terapi mendengarkan murottal Al- Quran 0,9 74 0,603

Normal Ho ditolak. Ho ditolak atau Ha diterima artinya ada pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta.

menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi mendengarkan murottal Al-Quran dengan nilai $p > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal. Uji hipotesis pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta dilanjutkan dengan menggunakan uji *paired sample test*.

- Uji bivariat pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta

Data	Mean	T test	p-value	Keputusan
Skor cemas sebelum diberikan terapi mendengarkan murottal Al Qur'an	16,87	6,092	0,000	Ho Ditolak
Skor kecemasan setelah diberikan terapi mendengarkan murottal Al Quran	14,18			

diketahui rata-rata skor kecemasan responden sebelum diberikan terapi mendengarkan murottal Al-Quran sebesar 16,87 dan setelah diberikan terapi mendengarkan murottal Al- Quran rata-rata skor kecemasan responden sebesar 14,18 sehingga terjadi penurunan rata-rata sebesar 2,69. Hasil uji statistik dengan uji *paired sample test*. dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan keputusan hipotesa

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelum responden mendapat terapi mendengarkan murottal Al-Quran mayoritas mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 25 orang (75,8%).

Cemas merupakan satu reaksi normal terhadap perubahan lingkungan yang membawa ciri alam perasaan yang tidak nyaman dan menggugah seolah ada bahaya terhadap nyawa yang perlu dielakkan. Oleh sebab itu kecemasan menimbulkan satu persiapan untuk menghadapi segala kemungkinan melawan atau melarikan diri. Dalam keadaan siap sebelum bertindak inilah reaksi cemas paling terasa. Biasanya setelah peristiwa terjadi maka keadaan cemas ini tidak nampak lagi, tetapi usaha perlawanan dan melarikan diri yang dikerjakan oleh yang bersangkutan (Davison & Kring, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan kategori sedang. Kategori sedang ini dapat terjadi karena responden sebagai mahasiswa dalam proses menyelesaikan studinya memiliki kewajiban menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi. Dalam proses penyusunan skripsi responden dapat mendapatkan kendala seperti mencari judul skripsi. proses yang lama dalam mengumpulkan data dan mencari literatur, kesulitan dalam menyusun kalimat secara runtut dan teratur menurut atauran penulisan skripsi, ataupun merasa takut menemui dosen pembimbing. Keadaan tersebut dapat meningkatkan kecemasan pada responden.

Data hasil penelitian tingkat kecemasan responden setelah diberikan terapi mendengarkan murottal Al-Quran menunjukkan sebagian besar responden mengalami kecemasan kategori ringan sebanyak 18 orang (54,5%).

Menurut Greenberger & Padesky (2016) faktor kesiapan dari mahasiswa merupakan faktor penting saat memfokuskan pikiran untuk mendapatkan keterampilan dan pengalaman yang baru serta pencapaian tujuan untuk keberhasilan. Harapan mahasiswa mampu mencapai target penyusunan tugas akhir yang tidak sesuai dengan target yang telah ditentukan dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti cemas.

Salah satu upaya untuk membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah dengan terapi mendengarkan murottal Al Qur'an. Mardjono (2018) menyatakan lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah. Surat yang digunakan dalam penelitian ini adalah surat Al Hasyr yang berarti (pengusiran) menjelaskan tentang kekuatan Allah SWT merupakan surat ke 59 di dalam Al-Qur'an terdiri dari 24 ayat.

Memperdengarkan Al-Quran menghantarkan implus atau ransangan suara yang akan diterima oleh daun telinga pendengarnya. Suara tersebut ditransmisikan melalui Ossicles di telinga tengah, dan melalui cairan cochlear, berjalan menuju telinga dalam, yaitu di membran basilaris cochlea yang merupakan area resonansi dan berperan terhadap frekuensi getaran yang bervariasi. Rambut silia sebagai sensori reseptor akan mengubah frekuensi getaran tersebut menjadi getaran elektrik yang akan terhubung langsung dengan ujung nervus auditori (N.VII).

Hasil penelitian pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir secara uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$. Responden sebelum diberi terapi mendengarkan murottal Al-Quran sebagian besar mengalami kecemasan kategori sedang, dan setelah

mendengarkan murottal Al-Quran sebagian besar mengalami kecemasan kategori ringan.

Misra dan McKean (2019). mengemukakan kecemasan yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut disebabkan adanya ketidaksesuaian kondisi atau keadaannya antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin bebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan dan tantangan yang menumpuk yang malah membuat individu semakin tertekan

Menurut Atwater (2017) proses mendengarkan Al-Quran dalam meningkatkan kualitas tidur adalah bahwa Alpha dan Theta merupakan pintu masuk ke bawah sadar yang akan memudahkan seseorang untuk jatuh tidur. Untuk mencapai gelombang Alpha dan Theta, maka otak perlu diistirahatkan dengan cara relaksasi atau meditasi. Mendengarkan ayat suci Al-Quran adalah suatu cara melakukan relaksasi melalui stimulasi indra pendengaran. Begitu kita merasakan relaks, nyaman, dan perasaan-perasaan positif lainnya, artinya otak sedang dipenuhi gelombang.

Mekanisme kerja dari irama bacaan ayat suci Al-Quran ini adalah dengan cara menghadirkan dua nada (frekuensi) sedikit berbeda secara terpisah ke dalam setiap telinga yang akan menghasilkan frekuensi suara yang berbeda dalam otak. Frekuensi irama ini secara neurologis dialirkan ke formatio reticular. Informasi ini diarahkan secara simultan melalui sebuah konduksi suara menuju korteks dan diukur secara objektif dengan EEG sebagai frequency following response (FFR). Pengukuran kortikal ini disebut sebagai frequency following response karena periodenya (frekuensi dalam siklus per detik) sesuai dengan frekuensi pukulan stimulus, hadirnya osilasi di dalam nukleus olivary, dan kemudian setelah itu menuju formasi reticular.

5. KESIMPULAN

1. Semua responden berusia antara 17-25 (100%). Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (51,5%),

- sebagian besar responden dari Program Studi Teknik Informatika (39,4%)
2. Sebagian besar tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta sebelum mendengarkan murottal Al-Quran dalam kategori sedang (75,8%)
 3. Sebagian besar tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta setelah mendengarkan murottal Al-Quran dalam kategori ringan (54,5%)
 4. Ada pengaruh signifikan mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta dengan $p=0,000$.

REFERENSI

- Abdurrochman, A., Perdana, S., & Andhika, S. 2018. *Murottal Al-Qur'an: Alternatif Terapi Suara Baru. Prosiding Seminar Sains Dan Teknologi- II* Lampung
- Agus M. Hardjana. 2014. Komunikasi intrapersonal & Komunikasi Interpersonal. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Ahmad, I. W., Rahmawati, L. D., & Wardhana, T. H. 2014. Demographic Profile, Clinical and Analysis of Osteoarthritis Patients in Surabaya. *Biomolecular and Health Science Journal*. Anurogo, A., A. 2012. Wulandari. 45 Penyakit yang Banyak Ditemukan di Masyarakat. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Al-Kausar. 2010. Pengaruh Stress dan Madarijus Salikin. Jakarta: Pustaka Al-Jauziah.
- Al-Kaheel Abduldaem, (2010). Panduan Metode Inovatif Menghafal Al-Qur'an, Jakarta: Tarbawi Press
- Ardhiyanti, Y., Pitriani, R., Damayanti, PI. 2014. Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan 1. Yogyakarta: Deepublish.
- Arifuddin, M.R., Sugiharto., Mulyani, B., 2012. Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Teams Assisted Individualization (TAI) dengan Media Kartu Pintar Dilengkapi Peta Konsep terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Materi Stoikiometri Kelas X Semester Genap SMA Negeri 7 Surakarta Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Kimia (JPK)*.
- Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Assegaf, A. & Santoni, U. 2016. Upaya Meningkatkan Kemampuan Berfikir Analisis Melalui Model Problem Based Learning (PBL). *Jurnal pendidikan manajemen perkantoran*. 1(1). tersedia: <http://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/3263>. Diakses tanggal 10 Februari 2019.
- Atwater, H. 2017. *Accessing Anomalous States of Consciousness with a Binaural Beat Technology*.
- Bare, Brenda G, Smeltzer, Suzanne C. 2018. *Brunner and Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*, edition 10 . Lippincott Williams & Wilkins.
- Baron, R.A. & Byrne, D.E 2017. *Psikologi Sosial*. (Djuwita, Parman, Yasmina & Lunanta, Pengalih bhs.). Jakarta: Erlangga.
- Bawuna N., H. 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *e-Journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 2*, Agustus 2017.
- Bestari, B. K., & Wati, D. N. K., 2016. Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1).
- Bismala L 2015. Analisis Perbedaan Beban Stress pada Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Akuntansi dan Bisnis Vol 1, No 1* (2015).
- Cahyono, A.D. 2014. Evaluasi Pelaksanaan Tiapan Seven Jumps Dalam Pelaksanaan Diskusi Tutorial

- Mahasiswa Psik FK UGM. Skripsi strata satu, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Cahyono, S. 2014. *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Kanisius. Jakarta.
- Calaguas, G. M. 2011. Curriculum and sex-specific differences in academic stress arising from perceived expectations. *International Journal of Human and Social Sciences*.
- Danim, S. 2013. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. CV Pustaka Setia: Bandung.
- Darmawan. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: RemajaRosdakarya.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. 2014. *Psikologi abnormal edisi ke-9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dempsey, Ann, Patricia and Dempsey, D. Arthur. 2012. *Riset Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Tingkat Stress Usia Muda*. Jakarta Diakses tanggal 10 Febuari 2019 dari <http://depkes.go.id/downloads/riskesda2019/Hasil%20Riskesda%202019.Pdf>.
- El Syakir, S. 2014. *Islamic Hypnotherapy: Mendidik Anak Masa Kini Ala Rasulullah*. Jakarta: SalembaMedika.
- Fadlulloh SF, Upoyo AS, Hartanto YD, 2014. Hubungan tingkat ketergantungan dalam pemenuhan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan harga diri penderita stroke di poliklinik saraf RSUD Prof. Dr. Margono Soekarno Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Sudirman*. Diakses tanggal 10 Febuari 2019.
- Goff, A.M., 2011. Stressor, Academic Performance And Learned Resourcefulness In Baccalaureate Nursing Student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*.
- Greenberger & Padesky (penerjemah: Bambang Margono). 2016. *Mind over mood change how feel by changing the way you think..* Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Hardisman, Pertiwi D, 2014. *Gambaran distress pada mahasiswa preklinik tahunketigafakultas kedokteran*. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 3
- Hariandja, Marihot Tua Efendi. 2017. *Manajemen Sumber Daya Manusia : Pengadaan, Pengembangan, Pengkompensasian, dan Peningkatan Produktivitas Pegawai*. Jakarta : Grasindo
- Hariati, S. 2011. *Efektifitas terapi musik terhadap peningkatan berat badan dan suhu bayiprematur di Makasar*. Thesis. Program Magister Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Hidayat, A.A.. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hirashima C, Ahkuchi A, Matsubara S, Suzuki H, Takahashi K, Usui R, Suzuki M. 2008. Alteration Of Serum Soluble Endoglin Levels After The Onset Of Preeclampsia Is More Pronounced In Women With Early-Onset. *Hipertens Res Vol 31, No 8*.
- Husein, Umar. 2011. *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi 11*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Knudsen, H. K., Ducharme, L. J., & Roman, P. M., 2017. Counselor Emotional Exhaustion And Turnover Intention In Therapeutic Communities. *Journal Of Substance Abuse Treatment*, 31(2), 173–180. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2006.04.003>. Diakses tanggal 10 Febuari 2019.
- Kresna, 2017. *Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Dari Keluarga Broken Home*. Skripsi. Universitas Negeri Malang.
- Larasaty, R. 2012. Hubungan tingkat stres dengan sleep paralysis pada Mahasiswa FIK UI angkatan 2008 (Skripsi). Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Legiran. Azis, M., Z., & Bellinawati, N, 2015. *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*.

- Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol 2, (No 2).
- Lisa M. S, L. 2018. Anxiety workbook for teens. Canada: Raincoast Books.
- Lovibond, S.H & Lovibond, P.F. 2013. Manual for the Depression Anxiety Stres Scales. The Psychology Foundation of Australia Inc.
- Ma'mun M. 2012. Sehat Dengan Meditasi/Membaca Al-Qur'an, diakses dari <http://mitradjaya.com/sehat-dengan-meditasi-alqur'an>
- Mardian, Rista. 2014. Citra Diri Self-Image Perempuan Perokok di Kota Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu>. Diakses tanggal 10 Februari 2019.
- Mardiana, Y., dan Zelfino. 2014. Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciran Tangerang. Forum Ilmiah, Vol. 11, No. 2
- Mediterranean Journal of Social Sciences, Vol.4, No.6. Diakses tanggal 10 Februari 2019.
- Mirbagher, N. Dan Aghajani, M., 2013. Comparing The Effect Of Pure And Impure Honey On Severity Of Pain, Amount Of Bleeding, And Duration And Interval Of Menstrual Cycles In Female Students With Primary Dysmenorrhea. Life Science Journal.
- Misra, R., & McKean, M. (2019). College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. American Journal of Health Studies
- Munandar, Ashar S. 2011. Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia UI Press.
- Muttaqin, Arif & Sari, Kurmala. 2011. Gangguan Gastrointestinal : Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta : Salembamedika.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. 2012. Psikologi Abnormal Jilid 1. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (UI). Jakarta : Erlangga.
- Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. 2012. Psikologi Abnormal Edisi Kelima, Erlangga: Jakarta.
- Notoatmojo. Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2011. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Nurdin Usman, 2010. Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum. Bandung, CV Sinar Baru.
- Poerwadarminta. W.J.S. 2016. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka
- Potter, Perry. 2010. Fundamental Of Nursing: Konsep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Pranata, Andi Eka. 2015. Manajemen Cairan dan Elektrolit. Yogyakarta : Haikhi
- Pratikno, Heru., 2018. Aplikasi Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Ginjal Dengan Menggunakan Metode Certainty Factor, Stmik Akakom, Yogyakarta.
- Primadia, A. 2012. Fektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psik Undip Semarang. Artikel Ilmiah. Universitas Diponegoro Semarang.
- Purna, 2016. Murottal. Versi Elektronik. Diakses tanggal 10 Februari 2019. Dari <http://www.purna.wordpress.com>
- Purwati S. 2011. Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan. Jakarta: PT Swadaya
- Rachmadi, 2014. Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Remolda, P. 2009. Pengaruh Al-Qur'an pada Manusia dalam Perspektif Fisiologi dan Psikologi
- Riewanto, A. 2013. Skripsi Barometer Intelektual Mahasiswa. Jakarta: Suara Merdeka.
- Riewanto, A. 2013. Skripsi Barometer Intelektual Mahasiswa. Jakarta: Suara Merdeka.
- Rosanty, R. 2014. Pengaruh music Mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. Journal of Educational, Health and Community Psychology, 3. Diakses tanggal 10 Februari 2019.

- S. Schuler, Randall. dan Susan E. Jackson, 2017. *Manajemen Sumber Daya Manusia, (Menghadapi Abad Ke-21)*, Jakarta: PT.Gelora Aksara Pratama
- Satiadarma, M.P. dan Waruwu, F.E. 2014. *Mendidik Kecerdasan*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Shannon, E R. 2008. *Sumber Stres di Kalangan Mahasiswa*. Jurnal Psikologi.Fakultas Psikologi. Universitas Midwestern.
- Silviani. 2015 *Pengaruh Terapi Mendengarkan Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Anak Presirkumsisi di Rumah Sunatan Bintaro*. Skripsi. Universitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Siswantinah. 2011. *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Slamet J.S. 2013. *KesehatanLingkungan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sodikin, 2011. *Asuhankeperawatananakgangguansistem gastrointestinal dan hepatobilier*.Jakarta :SalembaMedika.
- Stuart & Laraia. 2015. *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Terjemahan)*. Jakarta: EGC.
- Student Mind, 2019. *Effect of Mind-Mapping as a Self-Regulated Learning Strategy on students' Achievement in Basic Science and Technology*.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sunaryo (2012). *Stres, Adaptasi, dan Mekanisme Pertahanan Ego*. Dalam: *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Syamsuddin dan Darmayanti, 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Widayarti, 2011. *Pengaruh Bacaan Al Quran Terhadap Intensitas Kecemasan Pasien Sindroma Koroner Akut Di RS Hasan Sadikin*. Unpublished Thesis. Universitas Padjajaran.Widianti, A T dan Proverawati A. 2017. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization, 2019. *Global Health Observatory Data*. Diakses tanggal 10 Febuari 2019 dari [Http://www.who.int/gho/mental_health/en](http://www.who.int/gho/mental_health/en)
- Zakaria, D. 2017. *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*. Jurnal Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang