

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR  
DI STIKes MADANI YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh :

**MUHAMMAD FATHONI  
M17010009**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MADANI YOGYAKARTA  
2021**

**LEMBAR PENGESAHAN****NASKAH PUBLIKASI****PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR  
DI STIKes MADANI YOGYAKARTA****Oleh:****MUHAMMAD FATHONI****M17.01.0009**

**Telah mendapatkan persetujuan untuk dipublikasikan pada tanggal  
1 Agustus 2021**

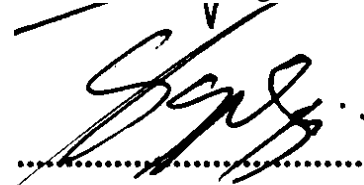
Menyetujui,

Pembimbing I

ii: 

Ns. Tri Hardi M.U, S.kep., MM.  
NIK. 01.191085.10.0006

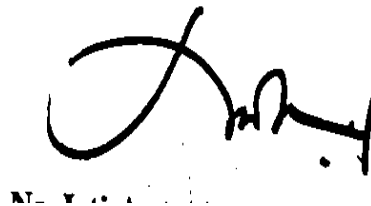
Pembimbing II



Ns. Faisal Sangadji M.Kep.  
NIK. 01.290380.16.0022

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta



Ns. Isti Antari, M.Med Ed  
NIK.01.260682.12.0016

# PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR DI STIKes MADANI YOGYAKARTA

## *THE EFFECT OF MUROTTAL AL-QUR'AN THERAPY ON STUDENTS' ANXIETY LEVEL IN COMPLETING THE FINAL PROJECT AT STIKes MADANI YOGYAKARTA*

**Muhammad Fathoni<sup>1</sup>, Tri Hardi Miftahul Ulum<sup>2</sup>, Faisal Sangadji<sup>3</sup>.**

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Madani Yogyakarta, 55792, Indonesia

Jln. Wonosari KM. 10 Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta

Corresponding author: [fathoni280392@gmail.com](mailto:fathoni280392@gmail.com), [teihardim88@gmail.com](mailto:teihardim88@gmail.com), [faisalsangadji1980@gmail.com](mailto:faisalsangadji1980@gmail.com)

### **Abstrak**

Kecemasan dapat timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru dan merupakan ketegangan mental seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru, seseorang yang menghadapi tugas akhir (Skripsi). Kecemasan tersebut disebabkan oleh adanya kesulitan pencarian judul penelitian, kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Kecemasan harus diatasi Salah satu manajemen non farmakologi yang efisien digunakan dalam mengurangi tingkat kecemasan adalah terapi murottal Al-Qur'an dikarenakan proses dari terapi murottal Al-Qur'an yang dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan endorphin alami dan mengalihkan perhatian dari cemas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun tugas akhir.

Desain penelitian ini adalah *Quasy experimental* dengan menggunakan rancangan *two group pretest-posttest*. Rancangan ini kelompok intervensi dan kontrol dilakukan *pre-test*, kemudian kelompok intervensi melakukan intervensi selama tujuh hari sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi selama tujuh hari. Setelah tujuh hari dilakukan observasi lagi dengan *post-test* pada kedua kelompok. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah cara *purposive sampling* yaitu menggunakan keseluruhan subyek penelitian berjumlah 20 orang, 10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* yang sudah baku.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui rerata skor tingkat kecemasan pada kelompok intervensi adalah 6,70. Sementara rerata skor tingkat kecemasan pada kelompok kontrol adalah 14, hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan diberikannya terapi murottal Al-Qur'an skor skala nyeri responden menjadi berkurang yang cukup bermakna. Hasil uji *mann-whitney test* diperoleh nilai signifikansi 0,002 ( $p < 0,05$ ).

**Kata Kunci :** Terapi Murottal Al-Qur'an' Tingkat Kecemasan Mahasiswa,

## Abstract

*Anxiety can arise when individuals face new and mental experiences such as entering school, starting a new job, someone who is facing a final project (thesis). The anxiety is caused by the difficulty of finding research titles, difficulties in finding literature, limited funds, and anxiety in dealing with supervisors. Anxiety must be overcome. One of the efficient non-pharmacological management used in reducing anxiety is murottal Al-Qur'an therapy because the process of murottal Al-Qur'an therapy can reduce stress hormones, activate natural endorphins and attention from anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of murottal Al-Quran therapy on the level of anxiety in compiling the final project.*

*The design of this study was quasi experimental using a two group pretest–posttest design. In this design the intervention and control groups were pre-tested, then the intervention group intervened for seven days while the control group was not given an intervention for seven days. After seven days, another observation with post-test was conducted in both groups. The sampling technique used in this study was purposive sampling, which used 20 research subjects, 10 intervention groups and 10 control groups. The research instrument used in this study is the standard HARS (Hamilton Anxiety Ratungscale) questionnaire.*

*Based on the results of this study, it can be seen that the average score of the anxiety level in the intervention group was 6.70. While the average score of the anxiety level in the control group was 14, these results showed that with the provision of murottal Al-Qur'an therapy, the respondents' pain scale scores were significantly reduced. The results of the Mann-Whitney test obtained a significance value of 0.002 ( $p < 0.05$ ).*

**Keyword :***Al-Qur'an Murottal Therapy, Student Anxiety Level*

## A. PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia WHO (*World Health Organization*) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 cemas akan menjadi penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia dan gangguan psikiatrik akan menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Di Amerika Serikat, terdapat 40 juta orang yang mengalami gangguan kecemasan pada usia 18 tahun hingga lanjut usia (*National Institute of Mental Health*, 2010). Kecemasan terbagi menjadi tiga tingkatan, yakni tingkat ringan, sedang dan berat. Untuk prevalensi kecemasan mahasiswa kedokteran sendiri, pada penelitian (Torija, 2016) di Meksiko sebanyak 78,5% kecemasan tingkat sedang dan 21,5% nya ringan. Untuk penelitian di Indonesia, pada mahasiswa fakultas kedokteran terdapat prevalensi 76,9% mengalami tingkat sedang dan 23,1% mengalami ringan (Thinagar, M. 2017).

Di Indonesia telah dilakukan survei untuk mengetahui prevalensi gangguan kecemasan. Dalam survei ini dikemukakan bahwa hasil *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Terkait dengan keluarga yang merawat pasien jiwa dilaporkan bahwa 25% mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat. (Tombakan, M., & Angriani, S, 2021). Prevalensi kelompok perempuan lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki (Michael, 2012).

Kecemasan dapat timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru dan merupakan ketegangan mental seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru, seseorang yang menghadapi tugas akhir (Skripsi), pasangan yang akan memasuki jenjang pernikahan, individu yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, pasangan yang menghadapi kelahiran anak pertama dengan resiko tinggi, keluarga yang menghadapi perpecahan, individu yang mengalami konflik dalam pekerjaan dan individu yg mengalami kehilangan harta benda & orang yg dicintai karena bencana alam, kebakaran (Stuart & Sundeen, 2007).

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat diakibatkan oleh banyak hal, salah satu nya adalah saat penyusunan tugas akhir. Kecemasan tersebut disebabkan oleh adanya kesulitan pencarian judul penelitian, kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Listanto & Kiay D, 2015). Skripsi merupakan syarat mutlak yang harus dijalani oleh semua mahasiswa yang ingin menyelesaikan fase akademik dan syarat untuk melanjutkan pendidikan Ners, sehingga bagi beberapa mahasiswa skripsi sering dianggap sebagai suatu tantangan ataupun kekhawatiran. Kekhawatiran tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa dan menyebabkan stres saat menyusun skripsi (Riewanto A, 2003).

Kecemasan harus diatasi karena dapat menyebabkan berbagai potensi efek seperti menurunnya konsentrasi mahasiswa di kegiatan belajar dan juga memberi efek terhadap mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir. Perlu pemahaman yang baik mengenai kecemasan dalam hubungannya di proses pendidikan sehingga efek samping kecemasan pada mahasiswa dapat dicegah (Listanto & Kiay D, 2015).

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi cemas seperti terapi hipnotis lima jari yang dilakukan oleh RY Hastuti, A Arumsari (2016), terapi self healing menggunakan energi reiki yang dilakukan oleh B Bahrien, S Ardianty (2017), dan terapi relaksasi napas dalam yang dilakukan oleh EK Sari, S Kholifah (2018).

Al-qur'an menawarkan solusi untuk mendapatkan ketenangan dan secara teori dapat diaplikasikan sebagai salah satu psikoterapi kecemasan. Di dalam Al-qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28 diterangkan "Orang-orang beriman itu, hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ketahuilah, bahwa mengingat Allah dapat menentramkan jiwa." (Shihab, 2002).

Salah satu teknik yang bisa digunakan yaitu Murottal Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang *Qori'* (Purna, 2006). Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Heru, 2008.)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 April 2021 pada mahasiswa akhir di STIKes Madani Yogyakarta, menyebutkan jumlah mahasiswa akhir sebanyak 64 mahasiswa akhir. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 8 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di STIKes Madani Yogyakarta terdapat 3 mahasiswa (37,5%) mengalami cemas ringan, 4 mahasiswa (50%) mengalami cemas dan, 1 mahasiswa (12,5%) mengalami cemas berat. Dari uraian diatas saya tertarik ingin melakukan penelitian untuk membuktikan pengaruh murottal Al-qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir di STIKes Madani Yogyakarta.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif menggunakan desain *Quasy Eksperimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *two group pre-test & post-test design* berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara mengelompokkan responden ke dalam dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dalam rancangan ini, kelompok intervensi dan kontrol dilakukan *pre-test*, kemudian kelompok intervensi melakukan intervensi selama tujuh hari sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun selama tujuh hari. Setelah tujuh hari diobservasi lagi dengan *post-test* terhadap kedua kelompok. Penelitian ini dilakukan di STIKes Madani Yogyakarta pada bulan Juli-Agustus 2021

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini melalui kuesioner skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik kecemasan psikis maupun somatic. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada orang. HARS telah distandarkan untuk mengevaluasi tanda kecemasan pada individu (Saputro, H., & Fazris, I. 2017). Pengolahan data ini melalui lima tahap yaitu editing, scoring, coding, entry data, dan analiting. Sedangkan untuk analisis data dengan analisis bivariat dan analisis univariat.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a) Karakteristik Responden

**Tabel 1 Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dan usia di STIKes Madani Yogyakarta tahun 2021**

Karakteristik		Frekuensi	Persentase
Identitas responden			
Jenis kelamin			
	Laki-laki	10	50
	perempuan	10	50
Jumlah		20	100
Usia			
	22	9	45
	20	4	20
	21	3	15
	23	3	15
	24	1	5
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 10 mahasiswa (50%) dan perempuan yaitu sebanyak 10 mahasiswa (50%).Kemudian dari 20 responden yang jumlah usia dengan frekuensi terbanyak adalah usia 22 tahun dengan jumlah frekuensi 9 mahasiswa (45%) dan jumlah responden dengan frekuensi paling sedikit adalah usia 24 tahun dengan jumlah frekuensi 1 mahasiswa (5%).

### b) Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir

**Tabel 2 Hasil Uji Mann Whitney**

		N	Mean Rank	P value
Tingkat kecemasan	Intervensi	10	6.70	0.002
	Kontrol	10	14.30	

Berdasarkan tabel 2 hasil uji *mann whitney test* diperoleh hasil *p value* 0,002 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penurunan tingkat kecemasan mahasiswa akhir sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an yang bermakna antara kelompok intervensi yang memiliki nilai rata rata 6.70 dengan kelompok kontrol yang memiliki nilai rata-rata 14.30.

#### 1) Tingkat kecemasan mahasiswa pada kelompok intervensi

Berdasarkan tabel 2 rata rata skor tingkat kecemasan mahasiswa akhir pada kelompok intervensi berada pada nilai 6.70. hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari kelompok intervensi lebih kecil dari kelompok kontrol.

Secara psikologis, stres dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu (sudrajat 2008),setelah diberikan terapi murottal al-Qur'an terdapat penurunan pada tingkat kecemasan, seperti kondisi yang rileks setelah

mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an.

Mengenai terapi murottal atau pembacaan ayat Al-Qur'an beberapa studi menyebutkan efek yang sama dengan terapi musik. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Robb (2000)), menemukan bahwa mereka mendapatkan ketenangan sebanyak 65% ketika mendengarkan audio murottal meski tidak memahami Bahasa Arab dan tidak diberi tahu bahwa yang diperdengarkan adalah ayat Al Quran. Responden hanya mendapatkan ketenangan sebanyak 35% ketika mendengarkan alunan Bahasa Arab yang bukan dari Al-Quran.

Murottal bekerja pada otak dimana ketika didorong oleh rangsangan dari terapi murottal maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut zat *neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan. (Abdurrachman, 2008). Fungsi pendengaran manusia yang merupakan penerimaan rangsang auditori atau suara. Rangsangan auditori yang berupa suara diterima oleh telinga sehingga membuatnya bergetar. Getaran ini akan diteruskan ke tulang-tulang pendengaran yang bertautan antara satu dengan yang lain (Nadhia Elsa, 2015). Rangsang fisik tadi diubah oleh adanya perbedaan *ion kalium* dan *ion natrium* menjadi aliran listrik yang melalui saraf *nervus VIII (vestibule cochlearis)* menuju ke otak, tepatnya di area pendengaran. Setelah mengalami perubahan potensial aksi yang dihasilkan oleh saraf *auditorius*, perambatan potensial aksi ke korteks *auditorius* (yang bertanggung jawab untuk menganalisa suara yang kompleks, ingatan jangka pendek, perbandingan nada, menghambat respon motorik yang tidak diinginkan, pendengaran yang serius, dan sebagainya) diterima oleh lobus temporal otak untuk mempresepsikan suara. Talamus sebagai pemancar impuls akan meneruskan rangsang ke amigdala (tempat penyimpanan memori emosi) yang merupakan bagian penting dari *system limbik* (yang mempengaruhi emosi dan perilaku) (Sherwood, 2011). Dengan mendengarkan ayat-ayat suci al-Qur'an, 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). Hal itu terbukti pada hasil setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an pada mahasiswa akhir terdapat penurunan dari nilai rata-rata 3,10 menjadi 1,20 dengan nilai *p value* = 0,005.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Samuri (2014) bahwa Al-Qur'an atau ayat-ayat Allah dapat disebut juga sebagai suatu relaksasi religious. Dimana pelakunya akan mengalami rasa kantuk sehingga akan menurunkan hormon-hormon penyebab stress, mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, serta memperbaiki sistem dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Karena adanya respon relaksasi dari lantunan Al-Qur'an dan dzikir maka terjadi keseimbangan antara system saraf simpatis dan parasimpatis sehingga mampu membuat pelakunya merasakan ketenangan, kedamaian, dan kenyamanan (rileks). Hal inilah yang akan memperbaiki irama sirkadian pada seseorang



sehingga tingkat kecemasan menurun.

## 2) **Tingkat kecemasan mahasiswa pada kelompok kontrol**

Berdasarkan tabel 2 rata rata skor tingkat kecemasan mahasiswa pada kelompok kontrol berada pada nilai 14.30 yang menunjukkan jika nilai tersebut lebih besar dari kelompok.

Tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dikarenakan tidak diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Menurut Durand & Barlow (2006 : 158) gejala kecemasan dapat bersifat fisik maupun psikis, pada manusia kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah resah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Beberapa gejala tersebut juga dialami oleh mahasiswa yang cemas dalam menghadapi tugas akhir. Kecemasan juga diartikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin 2004:32).

Menurut Freud (dalam Davidoff, 1991:63), ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, salah satunya adalah faktor kognitif yang berupa pengharapan, keyakinan dalam berpikir, sikap, persepsi, informasi, konsep-konsep dan sebagainya yang mengarah pada disonansi kognitif.

Kecemasan pada individu dapat memberikan motivasi untuk mencapai suatu tujuan dan merupakan sumber penting dalam usaha untuk memelihara keseimbangan hidup. Menurut Healy (2005), respon fight or flight adalah peringatan atau alarm sebagai mekanisme pertahanan, maksudnya tubuh akan menghadapi tekanan tersebut atau akan melarikan diri. Misalnya ketika suatu masalah atau akan menghadapi ujian tubuh akan mengalami reaksi alamiah yang ditandai oleh keluarnya keringat dingin, rasa takut atau rasa gelisah. Pada beberapa orang, kondisi ini malah akan mempertajam pikiran sehingga dapat mencari jalan keluar secara cepat, ini merupakan mekanisme fight. Sedangkan mekanisme flight adalah suatu perasaan depresi ketika individu tidak mampu lagi menghadapi masalah yang datang dan memilih untuk menghindari atau melarikan diri dari masalah. Mekanisme fight or flight ini banyak memakan energi, yang diikuti terjadinya kelelahan. Saat kelelahan dan kehabisan energi individu tidak mampu lagi melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga tidak heran bila individu yang sedang mengalami kecemasan dan stres akan mendapati gejala nyeri otot dan sendi, sakit kepala, depresi, cemas dan mudah tersinggung.

Otak mengandung reseptor khusus yakni benzodiazepin, obat-obatan meningkatkan neuroregulatorinhibisi asam gama-aminobutirat (GABA), yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan kecemasan. Selain itu, kesehatan umum individu dan riwayat kecemasan pada keluarga memiliki efek nyata sebagai predisposisi kecemasan. Kecemasan mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stresor. (Stuart, 2012).

### 3) **Tingkat kecemasan Mahasiswa Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol**

Penelitian ini menggunakan uji Mann whitney seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fadhil (2019) menggunakan uji beda Mann whitney pada penelitiannya pengaruh terapi audio murottal terhadap kualitas tidur mahasiswa ikhwan di asrama STIKes Madani Yogyakarta.

Hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan hasil p value sebesar 0.002. Pada penelitian yang dilakukan oleh Risnawati HR, Risnawati HR (2017) yang menggunakan terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan dengan nilai p value = 0,025 hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang bermakna pada terapi kelompok murottal Al-Qur'an. Hal tersebut menunjukkan antara kelompok intervensi yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi murottal Al-Qur'an dan hal itu dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis karena memiliki efek relaksasi yang efektif dan lebih mudah karena responden hanya dianjurkan untuk mendengarkan alunan murottal Al-Qur'an.

## D. SARAN DAN KESIMPULAN

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa akhir STIKes Madani Yogyakarta pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *mann-whitney* dengan nilai signifikan *p value* 0,002 (*p value* < 0,05).

### 2. Saran

#### a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana informasi bagi mahasiswa akhir dan juga warga sekitar STIKes Madani Yogyakarta agar menjadi salah satu metode pilihan yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa akhir.

#### b. Bagi Institusi Pendidikan di STIKes Madani Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka, bahan kajian serta SOP ke kurikulum bagian asrama sehingga dapat menambah pengetahuan bagi institusi pendidikan khususnya mahasiswa STIKes Madani Yogyakarta, tentang pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa akhir di STIKes Madani Yogyakarta.

#### c. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi tenaga kesehatan dan mengevaluasi tindakan pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa akhir di STIKes Madani Yogyakarta.

#### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan mengenai pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa akhir di STIKes Madani Yogyakarta serta melatih kemampuan dalam penelitian di bidang keperawatan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrachman & Andhika S. 2008. Murottal Al-Qur'an: ALternatif Terapi Suara Baru. Universitas Lampung. Seminar Nasional Sains dan Teknologi-II Universitas Lampung
- Chaplin. (2004). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Durand, V.M. & Barlow, D.H. (2006). Intisari Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Heru. 2008. Ruqyah Syar'I Berlandaskan Kearifan Lokal. Jakarta: FKUI
- Listanto, V., & Demak, I. P. K. (2015). Kecemasan pada mahasiswa angkatan 2010 yang mengerjakan tugas akhir program studi pendidikan dokter FKIK Untad tahun 2010. Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2(1), 40-49
- Riewanto, A. (2003). Skripsi barometer intelektualitas mahasiswa. Suara Merdeka
- Risnawati HR, R. H. (2017). Efektifitas Terapi Murottal al-Qur'an dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
- Robb, S.L. (2000). Murottal assisted progressive muscle relaxation, progressive musclerelaxation, music listening, and silence: A comparison on relaxation techniques. Journal of Music Therapy, 37(1), 2-21
- Saputro, H., & Fazris, I. (2017). Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit.
- Sherwood, Lauralee. 2012. Fisiologi Manusia: Dari Sel ke Sistem, Ed, 6. Jakarta: EGC
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir al-misbah. Jakarta: lentera hati, 2
- Stuart WQ. 2007. Buku Saku Keperawatan Jiwa. EGC: Jakarta
- Sudrajat, A. 2008. Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah. Diakses pada tanggal 11 September 2015 dari <http://akhma dsudrajat.konseling.com/2008/01/15/teknikkhusus-konseling/>.
- Thinagar, M. (2017). Wayan W. Tingkat kecemasan kedokteran udayana dan implikasinya pada hasil ujian. Intisari sains medis, 8(3), 181-183.

Tombakan, M., & Angriani, S. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Progresif dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Anggota Keluarga Pasien Skizofrenia di Wilayah Puskesmas Mamajang Kota Makassar. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 3(1),26-32