

Peran Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Al-Insyirah terhadap Kecemasan Mahasiswa Menjelang Persiapan Skripsi

Elza Hikmala Dewi¹, Khairunnisa², Nyayu Nurul Hikmah³, Rahma Meirani⁴, Satria Bagaskoro⁵, Khairul Arizka Salman⁶

¹⁻³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁴Universitas Lampung

⁵Dumlupınar Üniversitesi D.P.U Türkiye

⁶Albukhary International University, Kedah, Malaysia

Corresponding Email: elzamaladewi@gmail.com, khairunnisa.xiipa3@gmail.com, nyayunurulhikmah@gmail.com, rahmameirani@gmail.com, Satria.bagaskoro4zx@gmail.com, khairulrizka291217@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is a feeling of worry or excessive fear of certain situations or events. Towards the preparation of a thesis, final year students often experience anxiety caused by several factors. In this case, Murottal Al-Qur'an therapy is considered capable of being used to overcome anxiety. The purpose of this study is to determine the murottal method as Qur'anic therapy to overcome anxiety disorders that occur in final year students ahead of thesis preparation. Data analysis technique in this research is to use a descriptive qualitative approach with data collection through interviews, observations and literature studies. The subjects of this study were final year students of the Faculty of Psychology, UIN Raden Fatah Palembang. The results and discussion in this study indicate that Murottal therapy can be one of the Qur'anic therapies that help final year students to overcome anxiety disorders before thesis preparation. The conclusion of this study is that Qur'anic Murottal Therapy has an important role in reducing anxiety in students. This research is expected to provide in-depth insight into how Murottal Al- Qur'an in reducing anxiety in college students.

Keywords: Murottal Al-Qur'an Therapy, Anxiety, Students

ABSTRAK

Kecemasan merupakan perasaan khawatir atau ketakutan yang berlebih terhadap situasi maupun peristiwa tertentu. Menjelang persiapan skripsi seringkali mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan yang diakibatkan oleh beberapa faktor. Dalam hal ini, terapi Murottal Al-Qur'an dianggap mampu digunakan untuk mengatasi kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui metode murottal sebagai terapi Al-Qur'an untuk mengatasi gangguan kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir menjelang persiapan skripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Teknik analisis data dalam penelitian ini melalui wawancara, observasi dan studi literatur. Subjek penelitian ini yaitu satu orang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang. Hasil dan pembahasan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Murottal dapat menjadi salah satu terapi Al-Qur'an yang membantu mahasiswa tingkat akhir untuk mengatasi gangguan kecemasan menjelang persiapan skripsi. Kesimpulan penelitian ini adalah Terapi Murottal Al-Qur'an memiliki peranan penting terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana Murottal Al-Qur'an dalam mengurangi kecemasan.

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

Pendahuluan

Secara etimologis, mahasiswa berasal dari kata “maha” yang berarti besar dan “siswa” yang berarti murid. Jadi, mahasiswa adalah murid besar. Murid besar diandaikan berbeda kelakuan dan perlakuan terhadapnya dibandingkan dengan murid biasa. Perbedaan yang paling mencolok ialah attitude, perilaku serta aspek kemandirian (Ganda, 2004). Menurut Knopfemacher dalam Sihombing (2020) mahasiswa adalah insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi, di didik dan di diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Berbeda dengan menjadi siswa biasa, seorang mahasiswa lebih dituntut untuk menjadi pribadi yang mandiri, aktif dan memiliki inisiatif sendiri untuk mencari informasi. Mahasiswa yang tangguh memiliki keberanian dalam menghadapi kesulitan dan permasalahan apapun untuk menggapai cita-cita dan tujuannya (Bidjuni, 2016). Menurut Karyanti dkk (2019) menyatakan bahwa mahasiswa memerlukan keberanian untuk mencapai kesuksesan. Tentu saja keberanian mahasiswa akan semakin matang diiringi dengan kepercayaan diri dan keyakinan akan kemampuan.

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam diri seseorang. Dimana kecemasan tersebut meliputi rasa gelisah, khawatir, cemas, dan ketakutan terhadap hal-hal yang sebenarnya belum terjadi. Menurut Anggraeni (dalam Moge dkk., 2023) mengatakan bahwa keadaan tersebut dapat terjadi atau berkaitan dengan kondisi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan. Kecemasan muncul akibat adanya suatu respons atau konflik yang terjadi. Hal ini sering terjadi ketika seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan memiliki tuntutan untuk mampu beradaptasi (Habibullah dkk., 2019). Kecemasan tidak selalu mempunyai arti yang buruk atau negatif, karena kecemasan dapat mendorong semangat mahasiswa dan meningkatkan cara berpikirnya. Kecemasan yang positif dapat memberikan motivasi mahasiswa untuk mengerjakan skripsi dengan lebih baik lagi, sementara kecemasan negatif justru dapat menurunkan semangat dan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Aiman, 2016).

Tugas akhir merupakan salah satu syarat utama bagi seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar kelulusan, dimana tidak semua mahasiswa mempunyai kesiapan saat menghadapi tugas akhir tersebut (Malfasari, 2018). Fase ini seringkali menjadi stressor tersendiri bagi mahasiswa. Hal ini terjadi bukan hanya karena banyak orang yang menganggap penyusunan tugas akhir itu sulit, namun juga karena proses penyusunan tugas akhir ini membuat sebagian mahasiswa menjadi gugup saat menghadapi tugas akhir. Oleh karena itu, banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan pada saat menjelang persiapan skripsi. Freud (seorang ahli psikonalisis) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya (Farajullah, 2019). Kecemasan dapat muncul sebagai suatu respon fisiologis untuk mengantisipasi suatu permasalahan yang mungkin akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul berlebihan (Prabowo, 2010).

Kecemasan mahasiswa terkait dengan skripsi dilihat sebagai bagian dari tekanan yang dialami oleh mahasiswa dalam masa kuliah. Tekanan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, keuangan, dan persiapan karir. Dalam beberapa kasus, kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat berakibat fatal, seperti depresi dan gangguan kecemasan yang memerlukan perawatan medis. Contoh yang terlihat dalam berita "*Gegara Skripsi, Mahasiswa Ini Dipasung Akibat*

Alami Anxiety Disorder" Berita ini mengisahkan tentang seorang mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan yang parah ketika mengerjakan skripsi. Kecemasan ini berujung pada pemasungan dirinya di rumahnya.

Berita lainnya yaitu "*Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri Gegara Depresi Skripsi Tak Selesai*". Berita ini membahas tentang seorang mahasiswa yang bunuh diri, dirinya merasa depresi akibat dari skripsi yang tidak dapat dirinya selesaikan. Dengan banyaknya berita-berita mahasiswa yang stress akibat skripsi ini, sehingga membuat mahasiswa yang sebentar lagi akan menghadapi skripsi menjadi cemas. Berdasarkan dari berita-berita tersebut menyoroti terkait pentingnya akan perhatian dan dukungan yang diberikan oleh institusi pendidikan dan masyarakat untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan ini dan mengembangkan strategi untuk mengatasi kecemasan yang mereka alami.

Kecemasan pada saat proses persiapan dan pengerjaan skripsi dapat menyebabkan mahasiswa menghadapi kondisi yang kurang nyaman. Ketidaknyamanan tersebut dapat mengakibatkan terganggunya kemampuan mahasiswa dalam berkonsentrasi dan menghadapi masalah selama proses persiapan dan pengerjaan. Hilangnya kemampuan tersebut dapat menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi terganggu dan terhambat, sehingga mahasiswa cenderung memilih untuk menghindar. Apabila mahasiswa terus menghindar dalam proses pengerjaan skripsi, maka akan berdampak pada skripsi yang lebih lama selesai karena tidak dikerjakan (Habibullah, 2019).

Menurut Baskoro, Ervina & Rahmawati (dalam Rahmansyah & Heryadi, 2023), kesulitan-kesulitan yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi, yaitu (1) Kesulitan menemukan literatur yang tepat, (2) Dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui yang memiliki jadwal tak menentu, (3) Mahasiswa yang banyak mendapatkan koreksi dan revisi, (4) Kegagalan memenuhi tujuan awal untuk lulus dengan tepat waktu dan (5) Adanya harapan dari keluarga untuk segera lulus, sehingga tidak memerlukan adanya biaya tambahan lagi. Adapun keluhan fisik yang disebabkan oleh kecemasan, yaitu kesulitan bernapas, susah tidur, pusing, mual, menunda untuk makan, sering buang air kecil, jantung berdebar-debar, diare, dan keringat dingin. Secara psikologis yang dapat dirasakan, yaitu (1) Cenderung sedikit agresif dan cepat emosi (2) Ketika mengalami kesulitan, cenderung memilih untuk mengurung diri di kamar, (3) Merasa terpuruk, dan (4) Cenderung akan mudah sedih atau menangis di malam hari jika mendapatkan banyak koreksi dari dosen.

Menurut Asror (dalam Basid & Ghani, 2023) al-qur'an merupakan suatu pedoman bagi manusia, yang dapat diterapkan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Selain untuk mengkaji dan memahami Al-Qur'an lebih dalam, hendaknya juga diterapkan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan dan persoalan hidup yang dihadapi oleh manusia. Sehingga dapat membuat suasana hati dan jiwa menjadi tenang serta tidak mudah menyerah. Hal ini harus diterapkan oleh mahasiswa yang sedang mempersiapkan skripsi, terutama yang mengalami kecemasan. Sehingga dalam prosesnya mengerjakan skripsi senantiasa diberikan ketenangan jiwa dan tidak mudah menyerah. Berkaitan dengan ketenangan jiwa, peneliti dalam penelitian ini menggunakan surah Al-Insyirah ayat satu sampai dengan delapan untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mempersiapkan skripsi.

Surah Al-Insyirâh merupakan surat ke-94 dalam Al-Qur'an dan surat ke-12 yang diterima oleh Nabi Muhammad SAW. Surat ini diturunkan di Mekkah yang terdapat 8 ayat (Zami 2020). Disebut

surat Al-Insyirâh karena surat ini awalnya untuk menekankan pada salah satu keutamaan Allah SWT yang dikaruniakan kepada Nabi Muhammad SAW, yaitu melapangkan dadanya karena memikul beban yang berat. Kemudian Allah SWT mengangkat beban tersebut dan mengisinya dengan iman dan hidayah (Yamin 2017). Peneliti memilih surah Al-Insyirâh dikarenakan surah ini merupakan surah yang mudah diingat dan sering dibaca di kalangan masyarakat. Sehingga surah ini sangat menarik untuk dijadikan panduan dalam menyelesaikan permasalahan, terutama terkait kecemasan yang membutuhkan adanya ketenangan jiwa. Adapun surah Al-Insyirâh, bisa dilihat di bawah ini :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (1) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (2) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (3) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (4) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (7) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (8)

(1) “Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? (2) dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu; (3) yang memberatkan punggungmu; (4) dan Kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. (5) Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan; (6) sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. (7) Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain); (8) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”.

Menurut tafsir Al-Misbah terdapat salah satu kutipan dari Sayyid Qutub yang menyatakan bahwa surah Al-Insyirah memberikan kesan kecemasan yang mendalam dalam jiwa Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan misi dakwah yang beliau emban. Dikarenakan terdapat berbagai hambatan-hambatan yang menghalangi kemajuan misi dakwah, serta upaya dari kaum musyrik untuk mengkhianati Nabi Muhammad SAW. Menurut Shihab (dalam Basid & Ghani, 2023) dapat disimpulkan bahwa "ketenangan jiwa serta dan kelapangan dada Rasulullah didapatkan setelah turunnya surah Al-Insyirah”. Rahmat Rasulullah ini adalah keistimewaan yang melampaui rahmat yang diterima oleh nabi-nabi terdahulu.

Menurut Siswantinah (dalam Indriyati dkk., 2021) murottal merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Qur'an. Hal ini sejalan dengan pengertian menurut Purna (2016) yang menyatakan bahwa murottal Al-Qur'an adalah lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori, direkam, dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis. Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Nurhayati dkk (2023) menjelaskan bahwa terapi murottal Al-Qur'an memiliki manfaat dalam memberikan perasaan nyaman dan rileks kepada pendengarnya, sehingga mengurangi perasaan takut dan cemas. Selain itu, terapi murottal Al-Qur'an juga dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Penurunan tekanan darah, pernapasan, denyut jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang di otak menjadi lebih baik. Hal tersebut disebabkan karena adanya terapi murottal Al-Qur'an.

Terapi murottal Al-Qur'an adalah suatu metode yang digunakan untuk mengobati masalah kesehatan mental dan fisik. Al-Qur'an dapat dijadikan terapi dalam banyak hal, yaitu terapi membaca, menulis (khat), dan mendengarkan lantunan ayat Suci Al-Qur'an atau biasa disebut Murottal (Fajar, 2018). Murottal Al-Qur'an merupakan bagian dari terapi alternatif baru, dibandingkan dengan terapi

musik. Kombinasi antara relaksasi dan dzikir memberikan manfaat dalam hal menurunkan ketegangan dan kecemasan pada setiap individu (Nugraha, 2020).

Terapi Mendengarkan lantunan ayat Al-Quran merupakan salah satu bentuk terapi alternatif yang dapat dilakukan untuk membantu seseorang yang mengalami masalah kecemasan. Menurut Sodikin (dalam Indriyati dkk., 2021) menyatakan bahwa Al-Qur'an dapat menyembuhkan berbagai penyakit fisik dan mental seperti kegelisahan, psikologis, dan kecemasan. Murottal juga dapat diartikan sebagai bacaan ayat suci Al-Qur'an yang dilagukan, direkam dan diperdengarkan oleh Qori dengan irama pelan dan harmonis. Murottal dapat memberikan efek positif bagi pendengarnya. Mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan dengan baik dan benar sesuai dengan tartil dan tajwid nya akan membawa ketenangan jiwa. Ayat Al-Qur'an mengandung unsur penyembuh, dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan rasa rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh, juga dapat menurunkan tekanan darah (Suparman, 2018).

Berdasarkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh beberapa institusi telah menunjukkan bahwa kecemasan dalam proses penyelesaian skripsi dapat berdampak negatif pada prestasi akademis mahasiswa. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Hastuti et al. (2016) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi mengalami kecemasan yang bervariasi, dengan 3 (5,7%) mahasiswa mengalami kecemasan berat sekali, 32 (60,4%) mengalami kecemasan berat, dan 18 (33,9%) mengalami kecemasan ringan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rusmawan (2019) juga menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi dapat berakibat buruk terhadap hasil prestasi belajar. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh tekanan yang mewajibkan mahasiswa mengikuti sidang akhir sebagai syarat lulus kuliah, serta kekhawatiran tentang hasil skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti dapatkan di lapangan, diketahui bahwa subjek mengalami kecemasan sejak beberapa bulan lalu ketika subjek mulai menginjak semester 6. Hal yang membuat subjek mengalami kecemasan tersebut adalah dikarenakan perasaan ketidaksiapan dalam mempersiapkan skripsi seperti belum mendapatkan tema yang akan diangkat dalam skripsi, merasa kurang pengetahuan maupun keterampilan yang akan diperlukan, perasaan takut akan dosen pembimbing yang akan menjadi pembimbing, padatnya kegiatan perkuliahan yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mencari literatur yang fokus terhadap penelitian sehingga menyebabkan belum siap mental dalam menghadapi skripsi. Setiap kali subjek memikirkan mengenai persiapan skripsi, subjek mengalami perasaan cemas hingga merasakan jantung berdebar-debar bahkan demam.

Berdasarkan pada penjelasan dan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan di atas, diketahui bahwa permasalahan yang dialami mahasiswa menjelang persiapan skripsi dapat disebabkan oleh adanya kecemasan. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah peran terapi murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir menjelang persiapan skripsi?

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Menurut Creswell (dalam Susanti dkk., 2022) terdapat lima jenis metode

dalam suatu penelitian kualitatif, yaitu *biografi, fenomenologi, ethnography, grounded theory*, dan *case study*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif studi kasus, yaitu bertujuan untuk memahami dan menafsirkan fenomena atau fakta penelitian sesuai dengan realita yang ada (Sugiyono, 2019). Subjek penelitian ini yaitu satu orang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang yang sedang mempersiapkan skripsi. Wawancara awal dengan subjek dilakukan pada hari Kamis, tanggal 16 Mei 2024 di ruangan Laboratorium Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan studi literatur, dan dokumentasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini guna mengetahui dampak dari terapi murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan, yaitu dengan cara mendengarkan murottal Al-Qur'an melalui rekaman audio atau video. Dimana subjek secara mandiri mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an selama 15 - 30 menit. Dalam penelitian ini surah yang digunakan adalah surah Al-Insyirah ayat satu sampai dengan delapan yang diulang terus menerus hingga mencapai 15 - 30 menit. Terapi ini diterapkan selama 5 hari dengan dua kali pelaksanaan, yaitu di pagi hari sebelum memulai aktivitas dan 1 jam sebelum mengerjakan tugas akhir skripsi. Sebelum melakukan terapi murottal Al-Quran, terlebih dahulu subjek telah diberikan modul dan flyer untuk mengetahui tentang tujuan dan manfaat dari penelitian ini, tata cara dalam menerapkan terapi murottal Al-Qur'an, kapan harus menerapkannya, dan lainnya.

Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah mencari teori atau referensi mengenai kasus/permasalahan yang sama melalui data pustaka (*library Research*), baik berupa jurnal, buku atau media akademik lainnya. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan agar peneliti dapat merekonstruksi dan menganalisis kasus terlebih dahulu, sehingga lebih mudah dalam mengumpulkan data mentah mengenai topik yang diteliti. Langkah kedua adalah pengumpulan data observasi berupa wawancara tidak terstruktur (Rachmawati, 2007). Peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur dengan maksud agar informasi yang diterima lebih mendalam. Langkah terakhir adalah menulis laporan akhir penelitian dalam bentuk naratif yang disajikan secara sistematis.

Hasil

Peneliti melakukan observasi secara berkala, untuk mengetahui adakah peranan terapi murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan yang dirasakan oleh subjek. Dimana dalam hal ini, subjek melakukan terapi murottal Al-Qur'an secara mandiri di rumah dengan peneliti yang selalu mengingatkan dan menanyakan perkembangan subjek setelah melakukan terapi. Pelaksanaan terapi dilakukan mulai dari hari Jum'at, 17 Mei 2024 sampai hari Selasa, 21 Mei 2024. Cara penerapan pada terapi ini dimulai dengan mempersiapkan alat pendengaran yang baik untuk mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an, selanjutnya memilih Al-Qur'an surah Al-Insyirah yang sesuai dengan penelitian ini, selanjutnya menyesuaikan volume yang akan di dengarkan, dan terakhir adalah mendengarkan dan menyimaknya dengan seksama. Peneliti melakukan observasi menggunakan bantuan tabel untuk melihat perkembangan subjek setiap harinya, dari terapi yang diberikan terhadap perubahan yang dirasakan subjek. Tabel yang disediakan mencakup hari pelaksanaan terapi, waktu mendengarkan, durasi subjek mendengarkan murottal Al-Qur'an, dan Perubahan yang dirasakan subjek setelah melakukan terapi.

Hari	Waktu Mendengarkan	Durasi Mendengarkan	Perubahan yang dirasakan
1	06.00 WIB	15 Menit	Masih muncul perasaan cemas
	10.15 WIB	15 Menit	Masih muncul perasaan cemas
2	05.30 WIB	15 Menit	Perasaan cemas masih muncul, tetapi cuma sedikit
	01.30 WIB	17 Menit	Sudah mulai sedikit tenang
3	05.00 WIB	20 Menit	Sudah mulai tenang, tapi masih sedikit muncul cemas
	14.30 WIB	23 Menit	Sudah mulai tenang dan masih sedikit muncul cemas
4	07.00 WIB	20 Menit	Sudah tenang
	11.30 WIB	25 Menit	Sudah tenang dan mulai meningkatkan durasi mendengarkan
5	04.30 WIB	27 Menit	Sudah tenang dan nyaman, durasi mendengarkan pun bertambah
	08.35 WIB	30 Menit	Sudah tenang dan nyaman, jadi terbiasa untuk mendengarkan murottal Al-Qur'an terlebih dahulu sebelum beraktivitas dan mengerjakan skripsi

Berdasarkan pada hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di atas, dapat diketahui bahwa terapi murottal Al-Qur'an memiliki peran yang cukup signifikan dalam mengurangi kecemasan subjek yang merupakan seorang mahasiswi yang saat ini sedang mempersiapkan skripsinya. Subjek pada awalnya masih merasakan kecemasan dan ingin segera menyelesaikan untuk mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an. Namun, pada akhirnya subjek merasa tenang dan nyaman setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an. Bahkan subjek mengatakan bahwa dirinya menjadi terbiasa mendengarkan murottal Al-Qur'an terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas dan mengerjakan skripsi, subjek menjadi lebih semangat dan terpacu untuk menyelesaikan persiapan skripsi miliknya.

Berdasarkan pada wawancara singkat dengan subjek, saat ditanya bagaimana perasaan yang subjek rasakan setelah menerapkan terapi murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan yang dialaminya, subjek mengatakan bahwa :

“Saya awalnya sebelum mempersiapkan skripsi itu cemas banget, terkadang karena cemas banget itu sampai tidak bisa tidur. Saya kepikiran judul apa yang harus saya ajukan, siapa yang bakal jadi dosen pembimbing saya, terus juga saya selalu cemas gitu kalau memikirkan saya bisa tidak ya lulus dengan tepat waktu. Nah, setelah saya mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an ini saya merasa jadi lebih tenang. Waktu hari pertama itu saya masih cemas, ingin cepat-cepat menyelesaikan murottal Al-Qur'annya terus main hp. Tapi, setelah besoknya dan hari terakhir itu saya merasa perasaan saya itu jadi lebih baik dari sebelumnya. Saya malah jadi terbiasa, seharusnya hari kelima sudah terakhir gitu kan ya? Nah, saya masih lanjutin gitu di hari berikutnya. Dan menurut saya, ini berperan signifikan banget sih ya buat saya”.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan subjek terkait dengan progress yang dirasakan setelah melakukan terapi murottal Al-Qur'an di atas, diketahui bahwa pada awalnya subjek merasa cukup berat dan ingin segera menyelesaikan terapi. Namun, pada hari selanjutnya subjek merasakan adanya perubahan yang terjadi pada dirinya. Terutama pada ketenangan hati dan jiwanya, dirinya merasa bahwa dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an membuat kecemasan yang dialaminya menjadi berkurang.

Pembahasan

1. Terapi Murottal Al-Qur'an

Terapi murottal Al-Quran adalah terapi bacaan Al-Quran yang merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat Al-Quran selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang (Zahrofi, 2013). Menurut Heruyam (dalam Apriyani, 2015) murottal Al-Quran merupakan rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seorang pembaca Al-Quran yang disebut juga sebagai qori'. Dalam terminologi, murottal merujuk pada bacaan Al-Qur'an yang tenang dan diucapkan sesuai dengan aturan tajwid serta makhraj huruf yang benar, didasarkan pada ilmu naghham atau seni melagukan Al-Qur'an. Bacaan murottal ini dipersembahkan oleh para qari dan qari'ah dalam bentuk rekaman audio atau video yang bisa diputar berulang kali. Lantunan murottal Al-Quran mengandung unsur suara manusia yang merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan karena dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endofrin alami serta dapat meningkatkan perasaan rileks. Abdurrochman, Wulandari dan Fatimah (2007) menjelaskan bahwa dampak dari mendengarkan murottal Al-Quran adalah membuat tenang karena memiliki efek relaksasi walaupun hanya satu kali didengarkan.

2. Kecemasan Mahasiswa Menjelang Persiapan Skripsi

Skripsi merupakan salah satu syarat utama bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar kelulusan, dimana tidak semua mahasiswa punya kesiapan saat menghadapi tugas akhir tersebut. Fase ini biasanya menjadi stressor tersendiri di kalangan mahasiswa. Ini terjadi bukan hanya karena banyak anggapan bahwa penyusunan skripsi itu sulit tetapi juga karena proses dalam penyusunan skripsi yang panjang. Anggapan yang demikian menyebabkan beberapa mahasiswa menjadi cemas ketika harus menghadapi tugas akhir atau skripsi (Malfasari et al., 2018). Kecemasan merupakan keadaan yang dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang diikuti berbagai gejala fisik (Walean et al., 2021).

Faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa semester akhir bisa dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu itu sendiri, sementara faktor eksternal berasal dari luar individu. Faktor internal yang sering dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi meliputi kesulitan dalam merumuskan masalah, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, serta mencari sumber data, dan kesulitan menuangkan ide ke dalam naskah skripsi. Selain itu, biaya pembuatan skripsi

juga menjadi beban, terutama bagi mahasiswa yang keluarganya memiliki kondisi ekonomi terbatas. Adapun faktor eksternal yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan antara lain birokrasi kampus, misalnya: syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit, serta ketakutan terhadap dosen pembimbing dan dosen penguji. Faktor lainnya yaitu kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, dan deadline masa penulisan skripsi seperti batas akhir pendaftaran ujian. Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan alumni yang masih menjadi pengangguran juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka.

3. Metode Terapi Murottal Al-Qur'an

Metode yang digunakan dalam penelitian ini guna mengetahui dampak dari terapi murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan, yaitu dengan cara mendengarkan murottal Al-Qur'an melalui rekaman audio atau video. Dimana subjek secara mandiri mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an selama 15 - 30 menit. Dalam penelitian ini surah yang digunakan adalah surah Al-Insyirah ayat satu sampai dengan delapan yang diulang terus menerus hingga mencapai 15 - 30 menit.. Terapi ini diterapkan selama 5 hari dengan dua kali pelaksanaan, yaitu di pagi hari sebelum memulai aktivitas dan 1 jam sebelum mengerjakan tugas akhir skripsi.

4. Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Mahasiswa

Pada penelitian ini peneliti menggunakan satu orang mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang sebagai narasumber dan responden. Dari hasil wawancara terhadap subjek, peneliti memperoleh beberapa hasil dalam penelitian ini. Sebelum mendengarkan murottal Al-Qur'an, saat diwawancarai subjek mengaku bahwa sering mengalami kecemasan pada saat memikirkan tentang skripsi. Kecemasan-kecemasan tersebut seperti perasaan takut, tidak nyaman, kesulitan mengontrol emosi, stress dan mengalami sulit tidur.

Pada hari pertama, pada saat dimulainya penerapan terapi Murottal Al-Qur'an Q.S Al-Insyirah, subjek mengaku bahwa pada saat pelaksanaan terapi, subjek ingin cepat-cepat menyelesaikan terapi murottal Al-Qur'an tersebut. Subjek mengaku bahwa subjek masih merasakan perasaan-perasaan cemas dan tidak nyaman yang disebabkan oleh skripsi.

Pada hari kedua, subjek melanjutkan pelaksanaan terapi murottal Al-Qur'an tersebut dengan melaksanakannya di pagi hari yaitu setelah subjek melaksanakan sholat Subuh dan di siang hari. Tepatnya ketika subjek akan memulai mengerjakan pengerjaan skripsi dengan durasi 15 menit. Pada saat hari kedua, subjek mengatakan bahwa subjek mulai merasakan ketenangan namun belum sepenuhnya. Subjek mengaku bahwa meskipun mulai menemukan ketenangan namun perasaan-perasaan cemas dan tidak nyaman masih mendominasi yang dirasakan subjek.

Pada hari ketiga, subjek melaksanakan pelaksanaan terapi murottal Al-Qur'an di pagi hari setelah subjek selesai melaksanakan sholat Subuh dan di siang hari. Pada penerapan terapi murottal kali ini subjek menambah durasi terapi murottal Al-Qur'an. Hal tersebut subjek lakukan karena pada saat penerapan terapi murottal hari kedua, subjek mulai merasakan perasaan nyaman. Hal tersebut membuat subjek ingin untuk menambah durasi terapi murottal ini. Pada

hari ketiga subjek mengaku bahwa subjek lebih merasa tenang dari hari sebelumnya. Namun, masih terdapat sedikit perasaan cemas yang dirasakan oleh subjek.

Pada hari keempat, subjek mengaku bahwa subjek sudah merasakan perasaan tenang dari hari-hari sebelumnya. Hal tersebut juga berlaku pada hari terakhir terapi yaitu hari kelima. Pada hari kelima subjek mengaku bahwa subjek sudah benar-benar merasakan perasaan tenang dan tidak lagi memiliki perasaan cemas ketika memikirkan skripsi, subjek berpendapat bahwa setelah ia menerapkan terapi murottal Al-Qur'an Q.S surah Al-Insyirah subjek lebih bisa berpikir positif dan tenang dalam menghadapi masa tugas akhir.

Conclusion

Surah Al-Insyirah sering dikaitkan dengan ketenangan jiwa dan dapat membantu menurunkan kecemasan, Oleh karena itu surah Al-Insyirah ayat 1-8 ini digunakan sebagai bahan terapi karena surah ini mudah diingat dan sering dibaca di kalangan masyarakat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan jiwa, serta dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif dan menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang yang sedang mempersiapkan skripsi dan mengalami kecemasan sejak beberapa bulan lalu ketika subjek mulai menginjak semester 6. Terapi murottal Al-Qur'an diterapkan selama 5 hari dengan dua kali pelaksanaan, yaitu di pagi hari sebelum memulai aktivitas dan 1 jam sebelum mengerjakan tugas akhir skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek yang melakukan terapi murottal Al-Qur'an secara mandiri di rumah menunjukkan perubahan positif dalam menghadapi kecemasan, serta meningkatkan ketenangan jiwa.

Referensi

- Abdurrochman, A., Wulandari, RD, & Fatimah, N. (2007, November). *Perbandingan musik klasik, musik relaksasi dan pembacaan Alquran: studi AEP*. Dalam Simposium Regional Biofisika dan Fisika Medis Tahun 2007 .
- Aiman, U. (2016). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa Psikologi semester VI (enam) yang akan menghadapi skripsi*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Aminudin, M. (2024, Januari 9). *Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai*. Detikjatim. Dikutip pada tanggal 25 Mei 2024: <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai> .
- Apriyani, L. (2015). *Menurunnya Minat Membaca Al-Qur'an dan Solusinya Bagi Anak Usia Sekolah di Desa Sidaresmi Kecamatan Pabedilan Kabupaten Cirebon (Studi Kasus Anak Usia 13-18 Tahun Di Blok Manis)*. (Disertasi Doktor, IAIN Syekh Nurjati Cirebon).
- Basid, A., & Ghani, A. (2023). Konsep Ketentraman Hidup Perspektif Quraish Shihab (Studi Surah Al-Insyirah dalam Tafsir Al-Misbah). *Syariat: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hukum*, 9(1), 13-22.

- Bidjuni, H. (2016). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- Fajar, D. A. (2018). *Psikoterapi Religius*. Darr al-Dhikr Press.
- Farajullah., Murinto. (2019). Sistem Pakar Deteksi Dini Gangguan Kecemasan (Anxiety) Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Web. *Jurnal Sarjana Teknik Informatika*. Vol 7 (1).
- Ganda, Y. (2004). *Petunjuk praktis cara mahasiswa belajar di perguruan tinggi*. Jakarta: Gasindo.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 10 (1), 36-44.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22), 9–21.
- Indriyati, I., Herawati, V. D., Sutrisno, S., & Putra, F. A. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid-19. *In Prosiding University Research Colloquium* (pp. 997-1011).
- Karyanti, T., Prihati, Y., & Galih, S. T. (2019). *Pendidikan anti korupsi berbasis multimedia (untuk perguruan tinggi)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Malfasari, E., Devita, Y., dkk. (2018) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Akhir Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*. Vol 8 (2).
- Mogea, G., Kristamuliana., & Renteng, S. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Perpanjangan Studi Dalam Menghadapi Skripsi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Unsrat. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(3), 23-32.
- Nugraha, Y. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa prodi S1 Keperawatan Tingkat II STIKES YPIB Majalengka Tahun 2019. *Journal Of Nursing Practice and Education*, 1(1), 1–10.
- Nurhayati, P., Hartiningsih, S. N., Setyaningrum, N., & Aziz, M. (2023). Manfaat Terapi Murottal Al-Qur'an untuk Menurunkan Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Melati Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(2), 74-82.
- Prabowo, (2010). *Gambaran gangguan kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas "x" angkatan 2007*. Dikutip tanggal 14 Mei 2024 dari majour.maranatha.edu/.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data dalam Penelitian Wawancara. *Jurnal Perawatan Indonesia*, 11(1), 35–40.
- Rahmansyah, A., & Heryadi, A. (2023). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Mahasiswa Skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 3(2), 106-118.
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik penulisan tugas akhir dan skripsi pemrograman*. Elex media komputindo.

- Rusdi, E. R., Hasneli, Y., & Wahyuni, S. (2020). Efektifitas terapi murottal al-qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa sebelum ujian skill laboratory. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 108-118.
- Salsabila, N. (2022, Juli 27). Gegara skripsi mahasiswa ini dipasung akibat alami anxiety disorder. (n.d.). Zona Mahasiswa. Dikutip pada tanggal 25 Mei 2024: https://zonamahasiswa.id/gegara-skripsi-mahasiswa-ini-dipasung-akibat-alami-anxiety-disorder_.
- Sihombing, L. M. (2020). Pendidikan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Christian Humaniora*. Vol 4 (1), 104-112.
- Sugiyono. (2019). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suparman, H. (2018). Konsep Pendidikan Modern dalam Perspektif Al-Qur'an. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 1(01), 61-83.
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244-255.
- Walean, C. J., Pali, C., & Sinolungan, J. S. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(2), 132-143.
- Yamin, Muhammad. (2017). *"Peradaban Islam Pada Masa Nabi Muhammad Saw"*. STAI AL-Hikmah Medan.
- Zahrofi, D. N. (2013). *Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zami, Mutaqin Alzam. 2020. "Kajian Terhadap Ragam Metode Membaca Al-Quran Dan Menghafal Al-Quran". *Jurnal Pendidikan Guru*, 1(1).