



PENGARUH TERAPI MUROTAL SURAH AR-RAHMAN TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN

Tressia Febrianti¹, Masdiana², Gian Hawara³, Sugiawati⁴

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia
Depok, Indonesia

²Program Studi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia
Depok, Indonesia

³Program Studi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Darma
Husada
Banten, Indonesia

⁴Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia
Depok, Indonesia

e-mail: tressiafebrianti24@gmail.com¹, danyeppe@gmail.com²,
hawaragian2015@gmail.com³, sugiawatiajah@gmail.com⁴

Abstrak

**Penulis
korespondensi:**
Tressia Febrianti

STIKes Raflesia

Email:
tressiafebrianti24@gmail.com

Manusia akan dihadapkan pada berbagai masalah yang dapat memicu terjadinya stress, begitupun pada tahap perkembangan remaja. Dalam memenuhi tugas perkembangan dan berbagai aktivitas seperti tuntutan akademik, kegiatan kampus, dan masalah interpersonal dapat menjadikan mahasiswa mengalami berbagai masalah. Tingkat stres yang tinggi terutama pada mahasiswa akan berdampak pada kecemasan dan depresi, gaya hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, perasaan tidak berdaya hingga perilaku bunuh diri. Upaya penanganan non farmakologis untuk menurunkan tingkat stres salah satunya dengan terapi psikoreligius, yaitu murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi murotal surah Ar-Rahman terhadap tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan STIKes Raflesia. Jenis penelitian ini adalah *quasi ekperimental* dengan rancangan penelitian *pre-post test control group design* untuk membandingkan tindakan yang dilakukan sebelum dan sesudah eksperimen. tehnik pengambilan sampel adalah menggunakan *total sampling*, dengan 15 orang mahasiswa ditetapkan pada kelompok intervensi dan 15 orang mahasiswa sebagai kelompok kontrol, kelompok intervensi diberikan terapi selama 3 hari dengan durasi 30 menit. Analisis univariat dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk kategorik (frekuensi dan presentasi) dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Wilcoxon signed rank test* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis data diperoleh nilai signifikan 0,005, terdapat pengaruh pemberian terapi murotal Surah Ar-Rahman terhadap tingkat stress akademik mahasiswa keperawatan. Terapi murotal Surah Ar-Rahman dapat menjadi salah satu intervensi terapi islami yang menggunakan Surah Al-Quran sebagai media dalam mengurangi stress akademik mahasiswa.

Kata kunci: Ar-Rahman, Murotal, stres akademik

Abstract

People will encounter a variety of issues that can cause stress, particularly during the adolescent development stage. In fulfilling developmental tasks and various activities such as academic demands, campus activities, and interpersonal problems can make students experience various problems. High levels of stress, especially in college students, will have an impact on anxiety and depression, poor lifestyle, sleep pattern disorders, headaches, feelings of helplessness to suicidal behavior. Non- pharmacological treatment efforts to reduce stress levels include psychoreligious therapy, namely murotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. The purpose of this study was to determine the effect of murotal therapy surah Ar-Rahman on the academic stress level of nursing students of STIKes Raflesia. This type of research is quasi- experimental with a pre-post test control group design to compare the actions taken before and after the experiment. the sampling technique is using total sampling, with 15 students assigned to the intervention group and 15 students as the control group, the intervention group is given therapy for 3 days with a duration of 30 minutes. Univariate analysis in this study is presented in categorical form (frequency and presentation) and bivariate analysis using the Wilcoxon signed rank test statistical test with a degree of significance $\alpha = 0,05$. The results of data analysis obtained a significant value of 0,005, there is an effect of giving murotal therapy Surah Ar-Rahman on the academic stress level of nursing students. Surah Ar- Rahman murotal therapy can be one of the Islamic therapeutic interventions that use Surah Al-Quran as a medium in reducing student academic stress.

Keywords: Ar-Rahman, Murotal, academic stress

PENDAHULUAN

Manusia dihadapkan pada berbagai masalah pada fase kehidupan yang muncul dan dapat memicu terjadinya stres. Timbulnya stres dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkendali⁽¹⁾. Suatu keadaan dimana seseorang mengalami keadaan emosional yang tidak menyenangkan dan disertai dengan adanya perubahan fisiologis, kognitif dan perilaku yang didapat ditebak disebut dengan stres. Stres juga dapat diartikan sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan dengan tingkat beban yang tinggi dan di luar kemampuan seseorang. Apabila stressor tersebut dianggap melebihi kapasitas dan kemampuan seseorang, maka akan menjadi ancaman bagi individu tersebut. Kondisi stres dapat dialami semua orang, termasuk oleh mahasiswa. Rata-rata mahasiswa di Indonesia berada pada rentang usia 18-24 tahun yang disebut dengan kelompok usia dewasa awal⁽²⁾.

Tuntutan akademik, kegiatan kampus, dan masalah interpersonal dapat membuat mahasiswa terkadang mengalami berbagai masalah yang dapat memicu terjadinya stres. Hal ini sering disebut sebagai stres akademik. Jika dibandingkan antara pelajar dan mahasiswa, tingkat stres akan cenderung lebih besar dihadapi oleh pelajar⁽³⁾. Kondisi ini tidak baik bagi Indonesia yang dikenal sebagai negara yang religius, namun memiliki resiko peningkatan tingkat stres hingga gangguan mental yang cukup mengkhawatirkan, terutama bagi mahasiswa yang dianggap sebagai penerus bangsa. Stres merupakan reaksi ketika seseorang berada di bawah ancaman atau tekanan baik secara fisik maupun psikis dan ketika terjadi perubahan lingkungan yang membuat individu harus beradaptasi. Stres terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi dengan kemampuan untuk tekanan tersebut⁽²⁾.

Stres dapat terjadi pada usia muda yaitu 20-29 tahun. Usia dewasa awal merupakan kondisi dimana produktivitas sedang tinggi dan banyak target yang akan dicapai, namun dalam mengejar hal-hal tersebut bukanlah hal yang mudah, sehingga akan ada banyak resiko dan masalah yang muncul. Tingkat stres yang tinggi terutama pada mahasiswa akan berdampak pada kecemasan dan depresi, gaya hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, perasaan tidak berdaya hingga perilaku bunuh diri⁽⁴⁾. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa stres dapat dialami oleh siapa saja dan salah satunya dapat terjadi pada mahasiswa. Stres juga terjadi karena adanya reaksi dari interaksi antara individu dengan lingkungan yang dianggap telah melampaui batas kemampuan individu tersebut⁽⁵⁾.

Data dari *World Health Organisation* (WHO), stres pada mahasiswa menduduki peringkat ke-4 di tahun 2018 dengan prevalensi stres yang tinggi atau sekitar 350 juta orang. Angka tersebut mencapai 14% dari seluruh populasi dengan tingkat stres saat ini di bawah 3%⁽⁵⁾. Prevalensi stres yang dialami mahasiswa mencapai 38-71%, dan sebesar 29,6-61,3% di Asia. Data yang didapatkan melalui hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 adalah diperkirakan 6,2% penduduk mengalami depresi pada kelompok usia 15-24 tahun. Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, kasus gangguan jiwa tersebar di seluruh wilayah Indonesia

termasuk Jawa Barat, prevalensi stres pada penduduk provinsi Jawa Barat mencapai persentase 7,8% kasus, dan untuk gangguan mental emosional sebesar 9,8% dari total penduduk⁽¹⁶⁾. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di STIKes Raflesia dari 209 orang mahasiswa keperawatan, 30 orang diantaranya mengalami stress akademik.

Terdapat beberapa upaya untuk mencegah dan mengatasi stres diantaranya adalah pengaturan pola makan dan gizi, istirahat dan tidur yang cukup, olahraga teratur, pola hidup sehat, manajemen waktu, terapi farmakologi, terapi somatik, psikoterapi, dan terapi psikoreligius⁽⁶⁾. Psikoreligius merupakan satu diantara jenis terapi dengan pendekatan Islam. Terapi psikoreligius merupakan jenis terapi dengan mendengarkan Murottal Al-Qur'an atau ayat-ayat suci Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an adalah pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dilantunkan dengan bacaan tartil dan sesuai dengan kaidah ilmu tajwid⁽⁷⁾. Upaya penanganan non farmakologis untuk menurunkan tingkat stres dengan terapi psikoreligius, yaitu murrotal Al-Qur'an. Menurut beberapa peneliti mendengarkan murrotal Al-Qur'an secara berjamaah selama 15 menit dengan tempo yang pelan dan irama yang harmonis dapat menurunkan hormon stres dan kecemasan. Al-Qur'an telah menjelaskan bahwa mendengarkan Al-Qur'an dengan baik dan tenang dapat beban dan mendapatkan rahmat⁽⁸⁾. Pemilihan surah Ar- Rahman dalam memberikan terapi ini dikarenakan makna kandungannya tentang Maha Kasih Sayang Allah SWT kepada hamba-Nya, yaitu dengan selalu memberikan kenikmatan yang tak terhingga. Dalam surah Ar- Rahman terdapat ayat "Fabiayyi alaa i Rabbi kuma tukadzdzai baan" yang artinya "Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?". Dimana ayat ini mengulang kata tersebut sebanyak 31 kali, ayat ini menjelaskan bahwa betapa banyaknya nikmat Allah SWT yang telah diberikan kepada umatnya dengan tujuan untuk mengingatkan manusia akan nikmat Allah SWT yang sangat luar biasa dan tidak ada seorangpun yang dapat mengingkari nikmat Allah SWT tersebut⁽¹⁾.

Hasil penelitian tentang stres pada mahasiswa dengan pemberian intervensi terapi murottal Al - Qur'an menunjukkan keberhasilan dengan penurunan tingkat stress mahasiswa. Penurunan tingkat stres tersebut memiliki hasil yang signifikan yaitu $p = 0,009$ ($p < 0,05$) ⁽¹⁾. Dari uraian latar belakang tersebut, peneliti ingin

meneliti tingkat stres sebagai variabel dependen terhadap murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman sebagai variabel independen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat stres pada mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman. Dalam Q.S. Yunus Ayat 57, dinyatakan bahwa "Al-Qur'an adalah pelajaran dan obat bagi penyakit jiwa serta petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman". Al-Qur'an memiliki cara tersendiri untuk membuat manusia mengingat Allah SWT. Ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an terdiri dari banyak doa dan nikmat syukur, sehingga seseorang harus mendengarkan dengan baik dan tenang, seperti yang dijelaskan dalam Q.S. Al-A'raaf ayat 204 yang artinya "Dan apabila dibacakan Al-Qur'an, maka dengarkanlah (dengan baik) dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat". Dalam aplikasi ini, ayat Al-Qur'an yang diperdengarkan adalah surat Ar-Rahman. Dalam mengaplikasikan murottal surat Ar-Rahman, dibutuhkan waktu sekitar 12 menit untuk mendengarkan dan menghasilkan ketenangan (efek relaksasi). Ketika mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an tubuh akan memproduksi salah satu hormon yaitu hormon endorfin karena mempengaruhi hipotalamus sehingga seseorang akan menjadi lebih tenang⁽⁷⁾. Selain bertujuan untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah, membaca dan mendengarkan Al-Qur'an juga dapat menjadi salah satu cara untuk menenangkan diri dan mengurangi tingkat stres yang dialami seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Surah Ar-Rahman terhadap tingkat stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Raflesia.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi ekperimental* dengan rancangan penelitian *pre-post test control group design* untuk membandingkan tindakan yang dilakukan sebelum dan sesudah eksperimen. Pada penelitian ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dengan pemberian terapi murottal Surah Ar-Rahman dan kelompok kontrol tanpa pemberian terapi murottal Surah Ar-Rahman. *Pretest* dilakukan dengan melakukan pengukuran tingkat stres akademik sebelum intervensi dilakukan pada kedua kelompok untuk mengetahui data dasar yang akan

digunakan. Pemberian murotal Surah Ar-Rahman akan diberikan pada kelompok intervensi kemudian dilakukan *posttest* pada hari ketiga, sedangkan pada kelompok kontrol pengukuran tingkat stress akademik juga akan dilakukan pada hari ketiga tanpa diberikan murotal Surah Ar-Rahman sebagai data *posttest*. Pemberian intervensi terapi Murattal Surah Ar-Rahman menggunakan panduan dari Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang dilakukan sebanyak satu sesi per hari selama tiga hari dengan durasi 30 menit pada setiap pertemuan.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan STIKes Raflesia dan tehnik pengambilan sampel adalah menggunakan *total sampling*, karena dari hasil kuesioner hanya didapatkan 30 orang mahasiswa yang mengalami stress akademik. Selanjutnya 15 orang mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian ditetapkan pada kelompok intervensi dan 15 orang mahasiswa sebagai kelompok kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat stress akademik mahasiswa adalah *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS)-42 yang telah disesuaikan oleh peneliti sebelumnya⁽⁷⁾. Instrument tersebut bertujuan untuk menentukan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa, pertanyaan telah disesuaikan dengan kajian teori yang dilakukan, terdiri dari tiga subvariabel yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Hasil uji validitas dan reabilitas pada kusioner adalah valid (0,361 – 0,603) dan reliable (0,916) untuk seluruh pertanyaan kusioner dengan (df=100, r 5%=0,195). Hasil pengukuran adalah data kategorik dengan skor 0-23;normal, 24-33;stress ringan, 34-52;stress sedang, 53-73;stress berat, dan skor ≥ 74 stres sangat berat. Analisis univariat dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk kategorik (frekuensi dan presentasi) dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *wilcoxon signed rank test* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat adalah distribusi frekuensi tingkat stres akademik mahasiswa STIKes Raflesia pada kelompok intervensi dengan pemberian terapi murotal Surah Ar-Rahman dan kelompok kontrol tanpa pemberian terapi murotal Surah Ar-Rahman.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik

Tingkat Stres Akademik	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Stres Ringan	-	-	4	26,7	-	-	2	13,3
Stres Sedang	3	20	10	66,7	5	33,3	6	40
Stres Berat	9	60	1	6,6	6	40	4	26,7
Stres Sangat Berat	3	20	-	-	4	26,7	3	20
Total	15	100	15	100	15	100	15	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 orang mahasiswa keperawatan yang mengalami stress akademik pada kelompok intervensi, sebelum diberikan terapi 3 (20%) orang mengalami stres sedang, 9 (60%) orang mengalami stres berat dan 3 (20%) orang mengalami stres sangat berat, setelah diberikan terapi Surah Ar-Rahman selama 3 hari menjadi 4 (26,7%) mengalami stress ringan, 10 (66,7%) mengalami stres sedang dan 1 (6,6%) mengalami stress berat. Kelompok yang tidak mendapatkan terapi murotal Surah Ar-Rahman hasil *pre test* menunjukkan bahwa 5 (33,3%) mengalami stres sedang, 6 (40%) mengalami stres berat dan 4 (26,7%) mengalami stres sangat berat, pada hasil *posttest* tanpa pemberian terapi didapatkan 2 (13,3%) orang mengalami stres ringan, 6 (40%) mengalami stres sedang, 4 (26,7%) orang mengalami stres berat dan 3 (20%) orang mengalami stres sangat berat.

Stres dapat timbul akibat adanya reaksi interaksi antara seseorang dengan lingkungannya, reaksi interaksi tersebut dirasakan melebihi kemampuan dari individu tersebut. Keadaan stress dapat muncul apabila apabila ada tuntutan yang luar biasa yang dapat mengganggu keseimbangan mental dan fisik seseorang. Pada mahasiswa stress dapat bersumber lingkungan, aktivitas dan beban akademik. Kemampuan intelektual mahasiswa dituntut untuk dapat berpikir kritis dan rasional dalam menanggapi masalah, selain itu karena pada mahasiswa belum memiliki manajemen koping yang memadai sebagai perlindungan⁽⁵⁾. Penyebab stress akademik pada mahasiswa seperti adaptasi dalam proses belajar, relasi teman, kurang motivasi akademik, koping tidak adekuat, penugasan, pratikum dan ujian. Sistem kerja saraf dapat dipengaruhi oleh stressor, stressor tersebut dapat bersumber dari dalam maupun luar tubuh. Stressor kemudian akan mengaktifkan

hormon dan kelenjar dalam tubuh terutama pada bagian otak. Hormon dan kelenjar ini akan bekerjasama untuk mengaktifkan aktivitas system saraf simpatik dengan meningkatkan detak jantung menjadi lebih cepat, dapat menurunkan nafsu makan, mengontrol kelenjar keringat, dan membuat otot bekerja lebih banyak⁽⁸⁾.

Analisis bivariat untuk melakukan pengujian hipotesis menggunakan *wilcoxon signed rank test* untuk melihat pengaruh terapi murotal Surah Ar-Rahman terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan, data disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Stres Akademik pada *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Mean	Sig 2-tailed	Mean	Sig 2-tailed
Tingkat stress akademik <i>pretest</i>	55,32	0,005	67,12	0,154
Tingkat stress akademik <i>posttest</i>	13,20		33,24	

Berdasarkan data pada tabel 2, mahasiswa keperawatan yang mengalami stress akademik pada kolom kelompok intervensi diperoleh nilai signifikan 0,005, berdasarkan keputusan yang diambil dalam uji *wilcoxon* jika nilai *Asymp.Sig* < 0,05 maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan setelah pemberian intervensi terapi murotal Surah Ar-Rahman. Pada mahasiswa keperawatan yang mengalami stress akademik pada kolom kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan 0,154, berdasarkan keputusan yang diambil dalam uji *wilcoxon* jika nilai *Asymp.Sig* > 0,05 maka hipotesis nol (H_0) diterima, artinya dari hasil penelitian ini tidak terdapat pengaruh pada kelompok yang tidak diberikan intervensi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Hasil wawancara pada mahasiswa yang mengalami stress akademik, mahasiswa mengatakan dampak yang muncul akibat stress akademik yang dialami adalah tidak percaya diri, sulit berkonsentrasi, perasaan cemas, takut tidak berhasil, susah tidur, telapak tangan sering berkeringat, sakit kepala, mudah tersinggung dan mudah marah. Mahasiswa keperawatan lebih berisiko mengalami stres akademik dari pada mahasiswa dari disiplin ilmu lain karena padatnya kegiatan akademik, kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas akademik, praktik klinis yang penuh

tekanan di rumah sakit, beban akademik yang berlebihan, perasaan kewalahan karena persyaratan kurikulum keperawatan, dan banyaknya jadwal ujian, yaitu ujian akademik dan ujian klinis⁽⁹⁾. Penelitian lain menyebutkan tingginya tuntutan belajar atau karena adanya keyakinan serta sikap negative mahasiswa atas tuntutan yang dirasakan dapat mengakibatkan *academic bornout*. *Academic bornout* ini mengacu kejadian stress yang dialami mahasiswa yang dapat menyebabkan penurunan motivasi dalam melakukan tugas akademik serta penurunan prestasi⁽¹⁷⁾.

Stress akademik apabila tidak diatasi dapat mengakibatkan masalah pada sistem pencernaan, sindrom dyspepsia fungsional, disminorea, gangguan pola tidur, *acne vulgaris*, *sleep paralysis*, obesitas dan penurunan prestasi belajar⁽¹⁰⁾. Manajemen stress yang dapat dilakukan pada kondisi tersebut adalah dengan penyingkapan emosi, baik emosi positif maupun negatif, berlatih relaksasi, dan dengan terapi kognitif. Manajemen stres dengan menggunakan tehnik relaksasi dan penyingkapan emosi melalui terapi murotal Surah Ar-Rahman merupakan psikoterapi melalui integrasi unsur-unsur spiritual dalam pendekatan terapi. Adanya unsur meditasi, autosugesti, dan relaksasi dalam terapi surah Ar-Rahman dapat membantu tubuh menjadi lebih relaks. Perasaan relaks ini akan memicu respon emosi positif yang sangat berpengaruh pada peningkatan persepsi positif. Seseorang yang mampu berpikir positif cenderung memiliki kehidupan yang lebih sehat karena mampu mengelola stresnya dengan baik⁽¹¹⁾.

Surah Ar-rahman mengandung makna nikmat Allah, Maha Pengasih Allah SWT kepada hamba -hamba-Nya, yaitu dengan selalu memberikan nikmat-nikmat yang tak terhingga. Pada surah Ar-Rahman terdapat ayat “Fabiayyi alaa i Rabbi kuma tukadzdzi baan” yang artinya "Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?" yang diulang sebanyak 31 kali yang terletak di akhir setiap ayat yang menjelaskan nikmat Allah yang diberikan kepada umatnya, di mana tujuannya adalah untuk mengingatkan manusia bahwa nikmat Allah SWT itu luar biasa, dan tidak ada satupun yang dapat didustakan⁽¹²⁾. Teori opiate endogenous merupakan teori yang melatarbelakangi mekanisme pemberian terapi murattal Surah Ar-Rahman untuk mahasiswa yang mengalami stress akademik. Stimulasi rangsangan dari mendengarkan ayat Al-Qur'an menyebabkan

pengeluaran opiate endogen. Opiate reseptor terletak di ujung saraf sensori perifer. Sistem saraf pusat akan mengistirahatkan morfin dan enkephalin yang merupakan substansi morfin di otak dan jantung. Ayat Al-Qur'an yang didengarkan mampu menyeimbangkan sistem saraf autonom parasimpatis dan simpatis. Mekanisme inilah yang menjadi dasar adanya respon relaksasi. Kecemasan juga dapat diturunkan karena diaktifkannya hormon endorfin alami dan perasaan rileks menjadi meningkat⁽¹³⁾.

Pemberian intervensi murotal Surah Ar-Rahman bertujuan untuk mengaktifkan hormon endorfin alami, memberikan perasaan rileks, menurunkan hormon-hormon stres, dan mendistraksikan perhatian dari rasa cemas, tegang dan takut. Suara yang dilantunkan *Qori'* dalam murotal Surah Ar-Rahman dapat meningkatkan perasaan rileks dan mampu menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan detak jantung dan aktivitas otak. Terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman mampu menstimulasi hipotalamus memproduksi neuropeptide. Terjadinya penurunan jumlah hormon epinefrin-norepinefrin, kortisol dan dopamin dipengaruhi oleh neuropeptide, sehingga akan memberikan efek nyaman pada tubuh. Hal tersebut dapat menjadikan penurunan tingkat stres akademik remaja⁽³⁾. Terapi murotal Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan, telah dibuktikan oleh beberapa ahli seperti Ahmad Al Khadi direktur Lembaga Pendidikan dan Penelitian Kedokteran Islam di Florida, Amerika Serikat, dengan hasil yang menunjukkan 97% bahwa efeknya membawa ketenangan dan mengurangi ketegangan syaraf reflektif⁽¹⁴⁾.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stress akademik pada subjek penelitian. Responden mengatakan setelah mendengarkan murotal Surah Ar-Rahman selama sesi terapi, merasa rileks hingga mencapai kondisi rileks yang mendalam, kondisi ini sangat bermanfaat untuk mengatasi kecemasan dan stress yang dirasakan karena terpikirkan hal-hal yang positif. Penurunan tingkat stress disertai dengan peningkatan rasa tenang dan damai sehingga berdampak positif pada kesehatan mental mahasiswa. Studi menunjukkan bahwa psikoterapi murotal Surah Ar-Rahman berhasil menurunkan tingkat amarah mahasiswa melalui pemberian rahmat dan ketenangan yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut.

Murottal Al-Qur'an memiliki harmonisasi yang indah, sehingga ketika didengarkan, harmonisasi tersebut meresap ke telinga, merangsang gelombang di telinga, menggerakkan cairan di dalam telinga, dan merangsang sel-sel rambut di koklea. Selanjutnya, sinyal ini akan melalui saraf koklearis menuju otak, menciptakan gambaran indah di otak kiri dan kanan, yang pada gilirannya memberikan perasaankenyamanan dan ketenangan bagi pendengarnya⁽¹⁵⁾.

Penelitian yang dilakukan melalui studi kasus pada dua orang mahasiswa dengan mendengarkan murotal Al-Qur'an selama seminggu 3 kali dengan durasi 30 menit pada waktu pagi hari didapatkan tingkat stres kedua klien berkurang dari skor berat menjadi skor ringan dan normal⁽⁸⁾. Terapi murotal Al-Quran yang dilakukan merupakan terapi penyembuhan dan solusi penyakit fisik, spiritual dan sosial bagi umat islam. Mendengarkan dan membaca Al-Qur'an secara ilmiah dapat memberikan pengaruh perasaan tenang, menghilangkan gangguan negative pada fisik dan jiwa, serta meningkatkan relaksasi. Terapi ini juga dapat merangsang pelepasan endorphin di otak, yang dapat mempengaruhi suasana hati dan ingatan, memfokuskan pikiran pada pengalaman positif, mendistraksikan pikiran negatif, menurunkan ansietas, stress dan depresi, sehingga terapi ini dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologi untuk melengkapi terapi yang ada. Peningkatan aktivitas gelombang otak seperti beta, alpha, delta dan theta ditemukan, membantu meningkatkan fungsi neurotransmitter mendukung komunikasi yang lebih baik antara neuron sensorik dan motorik⁽¹⁸⁾. Ciri khas dari surah Ar-Rahman adalah terdapat ayat yang diulang hingga 31 kali yang bertujuan untuk mengingatkan manusia akan nikmat yang luar biasa. Ketika seseorang memperbanyak rasa syukur, maka di dalam hatinya akan bertambah ketenangan⁽¹⁴⁾.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh terapi murotal surah Ar-Rahman terhadap tingkat stress akademik mahasiswa keperawatan STIKes Raflesia, terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan setelah pemberian intervensi terapi murotal surah Ar-Rahman pada kelompok intervensi. Terapi murotal surah Ar-Rahman yang

dilakukan sebanyak satu sesi per hari selama tiga hari dengan durasi 30 menit pada setiap pertemuan. dapat menjadi salah satu intervensi terapi islami yang menggunakan Al-Quran sebagai media dalam mengurangi stres.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Peneliti mengucapkan terimakasih kepada STIKes Raflesia, STIKes Widya Dharma Husada, dan seluruh pihak terkait lainnya atas dukungan moril dan materil yang diberikan kepada tim dalam membantu menyelesaikan penelitian ini

ETHICAL CLEARENCE

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik (*ethical approval*) dari Ketua Komite Etik Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat dengan Nomor 417/KEPK/STIKEP/PPNI/JABAR/V/2025.

DAFTAR RUJUKAN

1. Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Retna Tri Astuti. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal Keperawatan. 2017;5(1).
2. Gamayanti W, Mahardianisa M, Syafei I. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi. 2018;5(1).
3. Barseli M, Ifdil I, Fitria L. Stress akademik akibat Covid-19. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia). 2020;5(2).
4. Musabiq S, Karimah I. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi. 2018;20(2).
5. Putri NA, Harsono LM, Putri NC, Wibowo AP, Mustafidah H, Yuwono A, et al. Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Jurnal Psikologi Islam. 2021;8(2).
6. Saifudin M. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja Putri (Usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Jurnal Surya. Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan. 2019;11(3).
7. Nugroho AZW, Kusrohmaniah S. Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP). 2019;5(2).

8. Nur HA. Pemberian Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim Di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus. Jurnal Profesi Keperawatan. 2024;11(2).
9. Chust-Hernández P, Fernández-García D, López-Martínez L, García-Montañés C, Pérez-Ros P. Female gender and low physical activity are risk factors for academic stress in incoming nursing students. *Perspect Psychiatr Care*. 2022;58(4).
10. Tasalim RC. Stres Akademik dan Penanganannya - Google Books. Guepedia. 2021.
11. Ani Nuraeni. Perbedaan Terapi Murottal dan Pemberian Air Kelapa Muda Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang kesehatan*. 2020;4(2).
12. Tasliyah, dkk. Penerapan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*. 2023 Sep 2;1(4):209–24.
13. Nur HA. Pemberian Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim Di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus. Jurnal Profesi Keperawatan. 2024;11(2).
14. Ubaidillah R, Safana N, Julia Nadina A, Medina A, Rahma Fakhirah Kimi A. The Effect of Murottal Al-Qur'an Therapy on Academic Stress Among University Students. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*. 2025;3(2):53–61.
15. Ramadan D, dkk. Terapi Murotal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Amarah Pada Mahasiswa. *International Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Science*. 2024;3(1).
16. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018. Available from : <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf> diakses Juni 2024
17. Yunalia, E. M., dkk. Hubungan Academic Burnout dengan Academic Procrastination pada Mahasiswa. *Jurnal Gema Keperawatan*. 2023; 16(2):343-353.
18. Hadrayani, E., Diana, N., & Purnama, N. Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Perkembangan Motorik Anak Berkebutuhan Khusus "Autis". *Jurnal Gema Keperawatan* .2024;17(2):62-72