

Penerapan *Murottal* Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Nurul Nuha Tasliyah

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Irma Mustika Sari

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Kentingan Jebres Surakarta 57126

Korespondensi penulis: nurul234nuha@gmail.com

Abstract. Background: High levels of stress can result in biological, psychological and social problems and even serious harm to a person. Emotional prevalence in Central Java is characterized by 95,461 depressive symptoms. Stress in students can originate from activities and also academic assignments. **Objective:** Therapy that can be carried out by Muslims with an Islamic approach, namely psychoreligious by listening to the holy verses of the Koran or *murottal* Al-Qur'an. This research aims to determine the effect of providing *murottal* Al-Qur'an on stress levels in students at 'Aisyiyah University, Surakarta. The research respondents were students at 'Aisyiyah University, Surakarta, female, aged 18-22 years, from the faculty of health sciences and not deaf. **Methods:** This study measured the stress level of the pretest and posttest design. The subjects of this study amounted to 2 respondents. The questionnaire used in this study was the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire to measure student stress levels. **Results:** Before being given *murottal* Al-Qur'an the level of stress was high, and after being given *murottal* Al-Qur'an the level of stress was mild. **Conclusion:** The results show that there is a significant reduction in stress levels in 'Aisyiyah Surakarta University students, after being given Al-Qur'an *murottals*.

Keywords: Stress, Students, College students

Abstrak. Latar belakang : Tingkat stres yang tinggi dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis, dan sosial dan bahkan bahaya serius bagi seseorang. Prevalensi emosional di Jawa Tengah ditandai dengan gejala depresi sebanyak 95.461. Stres pada mahasiswa dapat bersumber dari aktivitas dan juga tugas akademik. **Tujuan :** Terapi yang dapat dilakukan oleh umat muslim dengan pendekatan Islami yaitu psikoreligius dengan mendengarkan ayat suci Al-Qur'an atau *murottal* Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *murottal* Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Responden penelitian merupakan mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang berjenis kelamin perempuan, berusia 18-22 tahun, dari fakultas ilmu kesehatan dan tidak tuna rungu. **Metode :** Penelitian ini mengukur tingkat stres *pretest* dan *posttest design*. Subjek penelitian ini berjumlah 2 responden. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) untuk mengukur tingkat stres mahasiswa. **Hasil :** Sebelum diberikan *murottal* Al – Qur'an tingkat stres berat, dan sesudah diberikan *murottal* Al – Qur'an tingkat stres ringan. **Kesimpulan :** Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta, setelah diberikan *murottal* Al – Qur'an.

Kata kunci: Stres, Mahasiswa, *Murottal* Al-Qur'an

LATAR BELAKANG

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

Seseorang dapat merasakan stres melalui banyak sumber sehingga sumber stres tersebut dapat memberikan rangsangan dan dorongan sehingga terjadi stres pada seseorang atau lebih dikenal sebagai stressor. Individu cenderung menyalahkan faktor eksternal tanpa melihat faktor lain yang kemungkinan menjadi stressor yaitu faktor internal atau dari individu yang merasakan stress itu sendiri (Barseli dan Ifdil 2017; dalam Rahmawati 2021). Stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar atau eksternal maupun dari dalam diri sendiri atau internal Ambarwati et al., (2017). Stres terjadi umumnya di lingkungan pendidikan atau akademik disebut sebagai stres akademik. Stres yang paling umum dialami mahasiswa merupakan stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai keadaan suatu individu yang melibatkan tekanan hasil persepsi serta penilaiannya terhadap stresor akademik, berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Kountul et al., 2018). Dalam dunia pendidikan atau yang sering terjadi di lingkungan sekolah sering disebut sebagai stres akademik. Apabila dibandingkan antara siswa dan mahasiswa, stres akan cenderung dihadapi dan dirasakan oleh para mahasiswa (Barseli & Ifdil, 2020).

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

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

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

Pada tahapan perkembangan ini, mahasiswa berusaha mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berusaha untuk bergaul, membina hubungan, dan mengemban tanggung jawab sosial (Musabiq & Karimah 2018). Dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut, mahasiswa terkadang mengalami masalah-masalah yang dapat memicu stres. Disamping itu, terdapat tuntutan akademik, tugas kuliah, kegiatan kampus, problem interpersonal, dan hal-hal lain yang harus dijalani sebagai mahasiswa. Tanggung jawab mahasiswa inilah yang rentan memberikan dampak stres (Legiran et al., 2015; dalam Putri et al., 2021).

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

karena itu penting bagi mahasiswa untuk mempunyai semangat maupun cara untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami (Musabiq dan Karimah, 2018).

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

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

Dalam penerapan ini Ayat Al-Qur'an yang didengarkan adalah surah Ar-Rahman, surah Ar-Rahman memiliki panjang kalimat yang rata-rata cenderung pendek pada setiap ayatnya. Untuk mendengarkan *murottal* surah Ar-Rahman hanya membutuhkan waktu sekitar 12 menit yang dapat menghasilkan ketenangan (efek relaksasi). Menghasilkan salah satu hormon dalam tubuh yaitu hormon *endorphin* karena mempengaruhi *hipotalamus* sehingga seseorang akan menjadi lebih tenang (Nugroho dan Kusrohmaniah, 2019). Pemilihan surah Ar-Rahman ayat 1-78 dalam penelitian ini dikarenakan kandungannya tentang Maha Pengasih Allah SWT kepada hamba - hamba-Nya, yaitu dengan selalu memberikan nikmat - nikmat yang tak terhingga. Pada surah Ar -Rahman terdapat ayat "*Fabiayyi alaa i Rabbi kuma 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 (Syaamil, 2010; dalam Putri, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan semua mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang masuk dalam kategori stres berat dan stres sedang kebanyakan dari prodi S1 Keperawatan semester 8 yang sedang menyelesaikan skripsi

dan DIII Keperawatan semester 6 yang sedang mengerjakan karya tulis ilmiah. Sejumlah 10 mahasiswa, dengan kuesioner yang dibagikan kepada 10 mahasiswa didapatkan hasil 2 mahasiswa memiliki tingkat stres berat, 8 mahasiswa memiliki tingkat stres sedang. Mahasiswa yang diberikan kuesioner belum pernah menerapkan *murottal* Al-Qur'an untuk menurunkan tingkat stresnya.

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

KAJIAN TEORITIS

Mahasiswa merupakan golongan yang sering disebut sebagai kaum intelektual. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki keistimewaan yaitu berkesempatan mengenyam pendidikan tinggi, yang mungkin tidak dapat dinikmati oleh sebagian besar individu lainnya (Patnani, 2013 dalam Oktiarini 2018).

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati 2020). Lantunan Al-Qur'an dapat berpengaruh terhadap sistem anatomi fisiologi pada manusia, perubahan fisiologis yang sangat besar dapat dirasakan oleh tubuh. Indikator perubahan yang terjadi adalah dapat untuk menurunkan tingkat depresi, stres, kecemasan, dan kesedihan jiwa sehingga dapat mencegah terserang penyakit. Pembacaan Al-Qur'an melalui *murottal* atau secara perlahan memiliki irama yang teratur, konstan, dan tidak ada perubahan (Al Kaheel 2011; dalam Susilowati 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Responden dari penelitian ini adalah 2 (dua) orang mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan kriteria inklusi mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang hingga berat, sedang mengerjakan tugas akhir, usia 18-22 tahun, eragama Islam, tidak sedang dalam pengobatan medis, tidak memiliki riwayat atau trauma gangguan psikologis, belum pernah intervensi *murottal* Al-Qur'an, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi mahasiswa yang tidak mengikuti

pelaksanaan secara berturut-turut, memiliki gangguan pendengaran. Penerapan dilakukan selama durasi 12 menit dilakukan sehari sekali pada pagi hari dalam waktu 3 hari berturut-turut. Instrumen pengukuran stress menggunakan *DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Sebelum Diberikan Penerapan *Murottal Al-Qur'an* surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Tabel 1. Tingkat Stres Sebelum Diberikan Penerapan *Murottal Al-Qur'an* Surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta Bulan Mei 2023

No	Nama	Tanggal	Skor Tingkat Stres
1	Nn. A	19 Mei 2023	27
2	Nn. H	19 Mei 2023	26

Berdasarkan tabel 1 didapatkan skor tingkat stres Nn. A dan Nn. H sebelum diberikan penerapan *murottal Al-Qur'an*, hasil pengukuran tingkat stres Nn. A yaitu 27 yang termasuk dalam tingkat stres berat, sedangkan pada hasil pengukuran tingkat stres Nn. H yaitu 26 yang termasuk dalam tingkat stres berat.

b. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Sesudah Diberikan Penerapan *Murottal Al-Qur'an* surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Tabel 2 Tingkat Stres Sesudah Diberikan Penerapan *Murottal Al-Qur'an* Surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta Bulan Mei 2023

No	Nama	Tanggal	Skor Tingkat Stres
1	Nn. A	21 Mei 2023	17
2	Nn. H	21 Mei 2023	15

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sesudah diberikan penerapan *murottal Al-Qur'an*, kedua responden mengalami penurunan skor tingkat stres Nn. A sebelumnya dengan tingkat stres 27 turun menjadi 17 dan Nn. H sebelumnya dengan tingkat stres 26 turun menjadi 15, penerapan ini dilakukan 3 kali dalam seminggu berturut-turut.

c. Hasil Perkembangan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan *Murottal Al-Qur'an* surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Tabel 3. Tingkat Stres Sebelum dan sesudah Diberikan Penerapan *Murottal* Al-Qur'an Surah Ar-Rahman *Ustaz* Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta Bulam Mei 2023

No	Nama	Tanggal	Skor Tingkat Stres		Rata-rata penurunan
			Sebelum	Sesudah	
1	Nn. A	I (19 Mei 2023)	27	25	2
		II (20 Mei 2023)	24	22	2
		III (21 Mei 2023)	20	17	2
2	Nn. H	I (19 Mei 2023)	26	23	3
		II (20 Mei 2023)	21	19	3
		III (21 Mei 2023)	17	15	3

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil pengukuran skor tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an pada Nn. A mengalami penurunan dengan hasil pengukuran sebelum diberikan penerapan *murottal* Al-Qur'an menunjukkan skor tingkat stres yaitu 27 turun menjadi 17, sedangkan Nn. H mengalami penurunan dengan hasil pengukuran sebelum dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an menunjukkan skor tingkat stres yaitu 26 turun menjadi 15. Nn. A memiliki rata-rata penurunan tingkat stres 2 dan Nn. H memiliki rata-rata penurunan tingkat stres 3.

d. Hasil Perbandingan Akhir Antara 2 Responden Setelah Diberikan *Murottal* Al-Qur'an surah Ar-Rahman *Ustaz* Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Tabel 4. Perbandingan Hasil Akhir Tingkat Stres Setelah Diberikan Penerapan *Murottal* Al-Qur'an Surah Ar-Rahman *Ustaz* Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta Bulam Mei 2023

No	Nama	Tanggal	Selisih Skor Tingkat Stres
1	Nn. A	21 Mei 2023	10
2	Nn. H	21 Mei 2023	11

Berdasarkan tabel 4 diatas hasil perbandingan akhir antara 2 responden setelah diberikan penerapan *murottal* Al-Qur'an pada Nn. A menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an memiliki selisih skor 10, sedangkan Nn. H menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an memiliki selisih skor 11.

PEMBAHASAN

1. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Sebelum Diberikan Penerapan *Murottal Al Qur'an* surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Hasil penerapan menggambarkan distribusi responden berdasarkan skor stres pada mahasiswa dimana tingkat stres yang dihadapi antara responden 1 dan responden 2 berbeda-beda yakni dari skor stres yang diukur menggunakan DASS sebelum dilakukan penerapan *murottal Al-Qur'an* pada Nn. A didapatkan skor stres 27 (tingkat stres berat) dan Nn. H didapatkan skor stres 26 (tingkat stres berat). Sesuai dengan teori menurut Hidayati dan Harsono (2021) tingkat stresnya berat dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis, dan sosial dan bahkan bahaya serius bagi seseorang. Stres dapat berasal dari faktor eksternal yang bersumber pada lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu. Nn. A memiliki faktor Kegiatan yg padat, membantu orang tua untuk menjaga warung, *overthinking* dan Nn. H memiliki faktor banyak tugas, susah untuk menyesuaikan jadwal dosen pengampu, dan belum bisa mengatur waktu dengan baik .

Hasil penelitian dari Muhsinatun (2018) menjelaskan bahwa dengan kemampuan intelektual, mahasiswa dituntut untuk selalu berfikir kritis dalam menanggapi masalah dan dapat memberikan perubahan sosial dalam kehidupan masyarakat yang lebih baik. Dan yang dijelaskan juga oleh Kurniasani dan Wahyudi (2022) bahwa stres akademik bersumber dari aktivitas dan beban akademik. Tugas akhir bagi mahasiswa merupakan kewajiban yang harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu. Stres akademik juga dapat diartikan sebagai respon tubuh terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan mahasiswa (Alsulami et al., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakuakn oleh Putri et al., (2021) menyatakan bahwa stres dapat dialami oleh siapapun, salah satunya mahasiswa. Stres itu sendiri juga terjadi karena reaksi interaksi antara individu dengan lingkungan dinilai sebagai beban yang dirasa melampaui kemampuan individu.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stressor yang cenderung tinggi. Tingkat stressor pada

mahasiswa tingkat akhir salah satunya adalah mengerjakan Tugas Akhir. Stressor ini menimbulkan adanya reaksi intraksi antara individu dan juga lingkungan sekitar.

2. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Sesudah Diberikan Penerapan *Murottal* Al-Qur'an surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Hasil dari penerapan *murottal* Al-Qur'an selama 3 hari dalam seminggu berturut-turut tanggal 19 – 21 Mei 2023 di Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan waktu satu setengah jam. Diketahui skor stres Nn. A menjadi 17 termasuk dalam stres ringan. Untuk Nn. H skor stres menjadi 15 termasuk stres ringan. Berdasarkan penelitian dari Nuraeni (2020) bahwa *murottal* Al-Qur'an dapat memberikan efek ketenangan dalam tubuh karena terdapat unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi yang terkandung didalamnya. Perasaan tenang ini kemudian akan menimbulkan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan persepsi positif. Faktor tersebut menjadi semakin kuat dalam membuktikan bahwa *murottal* Al-Qur'an akan memberikan ketenangan dan relaksasi bagi yang mendengarkan.

Hal itu sejalan dengan kedua responden yang mengalami penurunan cukup signifikan dari sebelumnya pada skor tingkat stres berat ke kategori stres ringan. Nn. A mengatakan lebih tenang setelah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an dan Nn. H juga mengatakan lebih rileks. Kedua responden mengatakan sebelum diberikan penerapan *murottal* Al-Qur'an merasa tidak nyaman dan merasa banyak pikiran. Tetapi setelah diberikan penerapan *murottal* Al-Qur'an, kedua responden lebih tenang dan lebih baik. Dihari terakhir kedua responden juga mengatakan akan melanjutkan mendengarkan *murottal* Al-Qur'an secara mandiri karena selain mudah untuk dilakukan, *murottal* Al-Qur'an memiliki banyak manfaat salah satunya memberikan rasa tenang dan rileks.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Putri et al., (2021) bahwa penerapan *murottal* Al-Qur'an adalah terapi psikoreligius dapat berupa terapi mendengarkan ayat suci Al-Qur'an atau *murottal* Al-Qur'an dan disebutkan bahwa Al-Qur'an adalah pelajaran dan obat bagi penyakit batin serta petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Membaca dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an merupakan ibadah yang dapat mendatangkan pahala serta meringankan beban.

Tema yang terkandung dalam surah Ar-Rahman ini adalah penjelasan terkait nikmat Allah yang berawal dengan mendengarkan *murottal* akan memberikan relaksasi dan kenyamanan bagi responden (Azizah, 2019). Pemilihan surah Ar-Rahman ayat 1-78 dalam penelitian ini dikarenakan kandungannya tentang Maha Pengasih Allah SWT kepada hamba - hamba-Nya, yaitu dengan selalu memberikan nikmat - nikmat yang tak terhingga. Pada surah Ar -Rahman terdapat ayat "*Fabiyyi 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 (Syaamil, 2010; dalam Putri, 2021).

Berdasarkan hasil penerapan diatas bahwa tingkat stres mahasiswa sesudah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an dapat disimpulkan bahwa penerapan *murottal* Al-Qur'an memberikan efek mampu menurunkan tingkat stres mahasiswa dan memberikan efek ketenangan pada dalam diri sehingga dapat memberikan persepsi positif.

3. Hasil Perkembangan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Hasil pengukuran skor tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an pada tanggal 19 – 21 Mei 2023 3 hari dalam seminggu berturut-turut di Universitas 'Aisyiyah Surakarta selama. Pada kedua responden mengalami penurunan tingkat stres yang menunjukkan bahwa hari pertama sebelum penerapan *murottal* Al-Qur'an tingkat stres pada Nn. A 27 dan tingkat stres pada Nn. H 26, dengan hasil tingkat stres sesudah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an pada hari ke tiga Nn. A 17 dan skor tingkat stres pada Nn. H 15. Terdapat penurunan penurunan 10 pada Nn. A dan penurunan 11 pada Nn. H.

Kemudian adanya penurunan tingkat stres pada partisipan sesudah diberikan *murottal* Al - Qur'an surah Ar Rahman disebabkan karena adanya faktor dari dalam diri salah satunya adalah usaha untuk selalu berpikir positif, dalam aplikasi *Youtube* surah Ar Rahman *qori* ' Ustaz Hanan Attaki sudah diputer kurang lebih 2.800.00 kali

pemutaran. Menurut Putri et al., (2021) berpikir positif merupakan cara yang efektif dari teknik spiritual untuk mengatasi kelelahan dan menciptakan suasana yang menguntungkan demi mencapai hal yang positif. Orang yang berpikir positif cenderung lebih sehat, karena mampu menghadapi stres yang dimilikinya dengan baik. Dalam pemberian murottal Al - Qur'an surah Ar Rahman yang dibacakan oleh *qori'* kepada partisipan juga dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, memberikan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang (Basuki, 2008; dalam Putri et al., 2021). Ada tiga metode dalam manajemen stres yaitu dengan berlatih relaksasi, terapi kognitif, dan penyingkapan emosi, baik emosi positif maupun negatif (Putri et al., 2021) .

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres setelah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an selama 3 hari dalam seminggu berturut-turut dengan waktu 2 jam terjadi penurunan skor tingkat stres pada Nn. A sebesar 10 dan penurunan skor tingkat stres pada Nn. H sebesar 11, rata-rata penurunan tingkat stres pada Nn A 2 dan rata-rata penurunan tingkat stres Nn. H 3. Faktor dari penurunan yang berbeda pada setiap responden dikarenakan kegiatan yang berbeda Nn. A yang hanya membantu orangtua untuk berjualan dan memiliki kepribadian *introvert* sedangkan Nn. H berkegiatan kuliah saja dan memiliki kepribadian *ekstrovert*.

4. Hasil Perbandingan Akhir Antara 2 Responden Setelah Diberikan *Murottal* Al-Qur'an surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Hasil perbandingan akhir antara kedua responden setelah dilakukan penerapan *murottal* Al-Quran selama 3 hari dalam seminggu berturut-turut pada tanggal 19 – 21 Mei 2023 di Universitas 'Aisyiyah Surakarta, pada Nn. A menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an memiliki selisih skor tingkat stres 10, sedangkan Nn. H menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an memiliki selisih skor 11. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada kedua responden sesudah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an.

Berdasarkan teori Heru (dalam Rahmayani et al, 2018) bahwa lantunan Al - Qur'an secara fisik yang mengandung unsur suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang efektif dan mudah untuk didapatkan. Suara yang dilantunkan

Qori' dalam murottal Al - Qur'an dapat meningkatkan perasaan rileks dan mampu menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, dan aktivitas otak. Maka dalam hal ini pemberian murottal Al - Qur'an memiliki dampak terhadap penurunan tingkat stres pada partisipan yang mendengarkannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Mahjob, et al., (dalam Nugroho dan Kusrohmaniah, 2019) bahwa pemberian murottal Al - Qur'an dapat memberikan dampak positif yaitu meningkatkan kesehatan mental dan ketenangan dalam diri.

Selain itu adanya penurunan tingkat stres pada partisipan sesudah diberikan *murottal* Al - Qur'an surah Ar Rahman disebabkan karena adanya faktor dari dalam diri salah satunya adalah usaha untuk selalu berpikir positif. Berpikir positif merupakan cara yang efektif dari teknik spiritual untuk mengatasi kelelahan dan menciptakan suasana yang menguntungkan demi mencapai hal yang positif. Orang yang berpikir positif cenderung lebih sehat, karena mampu menghadapi stres yang dimilikinya dengan baik. Dalam pemberian murottal Al - Qur'an surah Ar Rahman yang dibacakan oleh *Qori'* kepada partisipan juga dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, memberikan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang (Putri et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa mendengarkan *murottal* Al-Qur'an memiliki dampak terhadap penurunan tingkat stres pada partisipan yang mendengarkannya. Bahwa terdapat hasil perbandingan penurunan skor tingkat stres pada kedua responden setelah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an selama 3 hari dalam seminggu berturut-turut, menunjukkan Nn. A mengalami penurunan skor tingkat stres 10 sedangkan pada Nn. H mengalami penurunan skor tingkat stres 11. Nn. H mengalami penurunan lebih banyak dibandingkan dengan Nn. A, saat dilakukannya penerapan Nn. A terkadang masih memikirkan tugas akhir yang belum selesai. Tampak wajah Nn. H lebih rileks saat didengarkan *murottal* Al-Qur'an, perasaan rileks dapat mengaktifkan hormon endorfin secara alami dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang (Putri et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan dan membahas mengenai Penerapan *Murottal* Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Tingkat Stres Mahasiswa dengan jumlah 2 responden

dapat disimpulkan bahwa Tingkat stres sebelum dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an pada Nn. A tingkat stres 27 dan Nn. H tingkat stres 26 keduanya kategori stres berat sedangkan tingkat stres sesudah dilakukan penerapan *murottal* Al-Qur'an terhadap Nn. A tingkat stres 17 dan Nn. H tingkat stres 15 keduanya kategori stres ringan. Saran untuk selanjutnya bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan diharapkan mampu membantu tenaga kesehatan dalam melakukan penyuluhan kepada mahasiswa yang mengalami stres dengan melakukan *murottal* Al-Qur'an sebagai salah satu penerapan non farmakologis untuk menurunkan tingkat stres.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, D. N., Wulandari, P., & Astuti, S. P. (2018). Pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Cempaka RSUD dr. Soewondo Kendal. *Junal Ners Widya Husada*. 3(2): 1-10.
- Alsulami, S., al Omar, Z., Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A., Alsohim, M., & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among health science preparatory program students in two saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159–164. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S143151>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40-47.
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (2019). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(Desember), 146–154.
- Azizah, C. N. (2019). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Pengendalian Emosi (Anger Management) Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Indonesian J. of Community Health Nurs. J.*, 4(1): 23-28.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Ekawarna. 2018. *Manajemen Konflik Dan Stres*. Cetakan 1. Bumi Aksara. Jakarta
- Fatmala, D., Lembaga, S., Bimbingan, K., & Pramonorogo, P. I. (2021). *535 Self Efficacy Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Dalam Proses Penyusunan Skripsi* (Vol. 1).

- Hermawati, S. H., Patricia, H. (2021) Pengaruh Pemberian terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanah Kampung. *Prosiding Seminas Nasionar STIKES Syedza Santika.*, 1(1) : 515-527.
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu UPTD B lud Kecamatan Kuo Kabupaten Kampar. In *Jurnal Ners* (Vol. 5, Issue 1).
- Hidayati, L. N., & Harsono, D. M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. In *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 18).
- Hajar, S., & Novanto, R. A. (2021). Al-Qur'an Sebagai Syifa' dan Meditasi Kesehatan. *Al-Mufasssir*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.32534/amf.v3i2.2475>
- Indira, I. E. 2016. *Psychoneuroimmunology In Dermatology*. Perdoksi. Bali
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., Korompis, G. E. C., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2018). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 7, Issue 5).
- Kurniasani, R. A., Wahyudi, H., Psikologi, P., & Psikologi, F. (n.d.). Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3042>
- Mubin, M. F., Ph, L., & Mahmudah, A. R. (2018). Gambaran Tingkat Stres Keluarga Lansia. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 6, Issue 2).
- Kusumadwei, Ari., & Wahyudi. E. (2018). Bimbingan dan Konseling Teori Dan Praktik. In *Jurnal. BIOKOTETIK (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1).
- Masrvia, E., Sulistiyan, E., & Manhidayanti, B., (2018). *Pengaruh Mendengarkan Bacaan Asmaul Husna Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasin Fraktur Di RSUD dr. R. Soejono Selong*. 4(2): 66–74.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description Of Stress And Its Impact On Students. *InSight*, 20(2).
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 “ 193. in *Jurnal Manajemen Bisnis* (Vol. 23, Issue 2).
- Nanda, M. (2021). *Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) Dengan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) Di SMAN 1 Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar*. Skripsi. Universitas Islam Negri Ar-Raniry Banda Aceh.

- Nareza, M. (2020). *Ini Dia Obat Stres Yang Patut Anda Coba*. <https://www.alodokter.com/ini-dia-obat-stres-yang-patut-anda-coba>
- Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>
- Nuraeni, A., (2020). *Perbedaan Terapi Murottal dan Pemberian Air Kelapa Muda Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi*. 4(2).
- Nurhidayati, T. (2018). Gambaran Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 1. (1): 34-41.
- Nurpratiwi, H. (2021). Membangun karakter mahasiswa Indonesia melalui pendidikan moral. *JIPSINDO*, 8(1), 29–43. <https://doi.org/10.21831/jipsindo.v8i1.38954>
- Putri, N. A., Harsono, L. M., Putri, N. C., Wibowo, A. P., Mustafidah, H., Yuwono, A., Nahla, S., & Qudsyi, H. (2021). Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v8i2.125>
- Oktarosada, D., & Pangestu, N A. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawara Tahun 2020: Indonesia. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Idarah*. 6(1): 32-38.
- Rahayu, S., Fauziah, S., Fajarini, M., Setyaningrum, W., Wahyu, M., Puspa, K., Agus Tiana, D., Hadawiyah, E., & Sinta, A. (2022). *Penerapan Terapi Murottal Sebagai Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Pasien*. 6(4). <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.9236>
- Rahmat, Mustikaningsih, D., & Haryanto, M., (2019). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat IGD Rumah Sakit AL-Islam Bandung. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 7(2).
- Riskesdas, 2018 *.Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Ropel, O. & Luthfi, M. (2017) Pengaruh Psikoreligi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah* 4(1): 1-12.
- Safitri, A., Dewie, A., & Silvia, N. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Dilatasi

Maksimal. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 25–30.
<https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.217>

- Saifudin, M., & Ayyin, I. F. H. (2019). Pengaruh terapi murottal Al - Qur'an terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Jurnal Surya: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 11(3), 76-82
- Sulistiyawati, I. (2020). Penerapan Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Salakbrojo Wilayah Puskesmas Kedungwuni I Kabupaten Pekalongan. *E-Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Pekajangan. Pekalongan.
- Susilo, A. (2019) Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Stikes Kusuma Husada Surakarta Saat Menghadapi Pelatihan Basic Trauma Cardiac Life & Support (BTSLs). *Skripsi*. Sekolah Tinggi ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.
- Sutrisno, I. T. (2018). Pengaruh Spiritual Caring Dengan Murottal terhadap Stres, Cemas, Depresi Pada Pasien Kanker Serviks Staium III Yang Mengalami Kemoterapi Di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *Thesis*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Tabroni, I., Nauli, F. A., & Arneliawati. (2021). Gambaran tingkat stres dan stresor pada mahasiswa keperawatan Universitas Negeri. *Jurnal Keperawatan*. 13(1), 149-164.
- Tarwiyah, A., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). *Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga Identification of Academic Stressors in The Third Year*.
- Triwantoro, B. (2018). Perbedaan Motivasi Belajar Antara Mahasiswa Pekerja Dengan Mahasiswa Aktivist Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya[Universitas 17 Agustus 1945]. In Repository Universitas 17 Agustus 1945. <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/1030>
- Thouars, T. d. (2018). *Hati-hati “Dewasa Muda” Adalah Usia Rawan Stres*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/03/13/193000620/hati-hati-dewasa-muda-adalah-usia-rawan-stres?page=all>