



EFEKTIVITAS MUROTTAL PADA KECEMASAN MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS PADJADJARAN

Wiwi Mardiah¹, Hediati Hastuti², Bambang Aditya Nugraha³

¹Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

²Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

³Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

E-mail: wiwi.mardiah@unpad.ac.id

Article History:

Received: 09-10-2022

Revised: 21-20-2022

Accepted: 11-11-2022

Keywords:

Covid-19, Kecemasan, Mahasiswa Keperawatan, Murottal, Pembelajaran

Abstract: Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan proses perkuliahan, mulai dari pembelajaran daring hingga hybrid learning. Berbagai tuntutan kegiatan akademik dan non akademik dalam metode dan kondisi yang baru dihadapi dapat menjadi masalah bagi mahasiswa keperawatan. Sehingga perkuliahan selama pandemi berisiko menimbulkan kecemasan. Penurunan kecemasan dapat dilakukan dengan intervensi nonfarmakologis, seperti murottal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas murottal pada kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19 di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Rancangan penelitian ini menggunakan quasi experimental dengan one group pre test post test design. Responden penelitian berjumlah 46 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2020 dan 2021 dengan teknik pemilihan purposive sampling. Responden dipilih berdasarkan hasil screening kecemasan, beragama islam dan tidak sedang melakukan aktivitas untuk menurunkan kecemasan sebagai kriteria penelitian. Variabel kecemasan diukur menggunakan instrumen Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS). Data dianalisis menggunakan analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kecemasan responden menurun dari 38.87 menjadi 31.17, diikuti penurunan skor minimum (23-20) dan skor maksimum (66-55) setelah intervensi. Hasil analisis statistik uji Wilcoxon menunjukkan p-value = 0,000 (p-value > 0,05) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran sebelum dan setelah mendengarkan murottal. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mendengarkan murottal efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Penggunaan murottal Surah Ar-Rahman berirama 'Ajam dengan durasi 15.96 s dapat dijadikan alternatif intervensi bagi mahasiswa untuk menurunkan kecemasannya.

PENDAHULUAN

Semenjak tahun 2020 dunia tengah mengalami masalah kesehatan baru yakni pandemi COVID-19. Akibat pandemi tersebut, digalakkan berbagai kebijakan dan upaya guna mencegah proses penularan penyakit. Hal ini berdampak pada sektor pendidikan dimana seluruh proses pembelajaran diubah menggunakan online learning atau pembelajaran jarak jauh. Seiring berjalannya, waktu pandemi COVID-19 mengalami perbaikan, sehingga mulai diterapkan pula model pembelajaran hybrid learning yakni model pembelajaran yang menggabungkan antara pembelajaran konvensional (tatap muka) dengan online learning (Gunawan et al., 2021). Namun, hal ini masih terus berkembang dan masih berada dalam ketidakpastian, karena mengikuti kondisi yang terjadi (Christianto et al., 2020). Terdapat pula berbagai faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar mahasiswa baik dari eksternal maupun internal (Taliak, 2021). Karenanya, banyak proses adaptasi yang harus dilalui oleh masing-masing individu termasuk bagi mahasiswa keperawatan angkatan 2020 dan 2021 dalam perubahan sistem perkuliahan tersebut. Hal tersebut dikarekanan sejak awal memasuki perkuliahan, kedua angkatan tersebut langsung menghadapi pembelajaran daring.

Dalam proses perkuliahan daring maupun hybrid, terdapat berbagai stresor pada masing-masing metode. Berbagai hal tersebut dapat berisiko pada timbulnya kecemasan. Adanya stimulus, stresor, dan masalah dalam lingkungan perkuliahan yang dihadapi saling dan berkesinambungan. Hal tersebut dapat menimbulkan adanya ancaman dan tekanan dalam diri yang dapat berakhir pada kondisi cemas. Kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor, yakni faktor predisposisi dan faktor presipitasi seperti ancaman terhadap identitas diri dan sistem diri, usia, lingkungan, stresor, jenis kelamin serta tingkat pendidikan (Budi, 2020; Stuart, 2013). Kecemasan yang terjadi dapat digambarkan dengan berbagai respon baik secara perilaku, kognitif, afektif, dan fisiologis, dengan secara spesifik kondisi kecemasan ini dapat diklasifikasikan dengan berbagai tingkatan yakni ringan, sedang, berat, dan panik untuk mengetahui sejauh apa kecemasan yang dialami (Nurhalimah, 2016; Stuart, 2013).

Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa dapat mempengaruhi berbagai hal seperti indeks prestasi akademik, proses penyesuaian diri, berkurangnya konsentrasi dan kurang optimalnya proses belajar (Hasibuan & Riyandi, 2019; Ramadhan et al., 2019; Seskoadi & Ediati, 2017). Maka, diperlukan adanya upaya dalam menurunkan kecemasan mahasiswa seperti menerapkan metode intervensi non-farmakologis. Beberapa metode tersebut antara lain terapi musik, mendengarkan murottal Al-Qur'an, mindfulness based stress reduction, guide imaginary, dan relaksasi otot progresif (Gerliandi et al., 2021; Tasalim & Cahyani, 2021; Yudha et al., 2015).

Berdasarkan data diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimana efektivitas terapi murottal pada kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19 di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

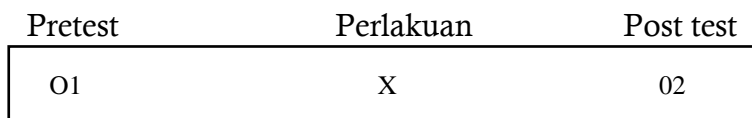
Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas murottal pada penurunan kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah diberikan intervensi mendengarkan murottal selama pandemi COVID-19 di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah quasi experimental dengan one group pre-test post test designed tanpa menggunakan kelompok kontrol. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh yang ditimbulkan dari kegiatan percobaan atau intervensi yang diberikan pada responden. Rancangan one group pre-test post test designed digambarkan dengan tidak adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol, melainkan hanya satu kelompok yang sudah dilakukan pengukuran pertama (pre test) kemudian dilakukan pengujian terkait adanya perubahan setelah pemberian program atau eksperimen (Notoatmodjo, 2012). Hal ini dilihat berdasarkan hasil pre test dan post test responden. Berikut merupakan gambaran dari rancangan yang digunakan dalam penelitian ini (Notoatmodjo, 2012) , Gambar 3.1 Skema Rancangan Penelitian



Keterangan :

- O1 : Pengukuran kecemasan pertama (*pre test*)
- X : Perlakuan atau eksperimen
- O2 : Pengukuran kecemasan kedua (*post test*)

Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, variabel independen yang digunakan ialah terapi murottal Al-Qur'an dan variabel dependen yang digunakan ialah kecemasan

Definisi Operasional

Kecemasan dalam penelitian ini merupakan nilai kecemasan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan di masa pandemi COVID-19 yang diukur sebelum dan setelah pemberian terapi murottal. Menggunakan kuisioner Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS) berbahasa Indonesia dengan pengukuran skala likert. Nilai kecemasannya 20 – 34 = cemas ringan, 35 – 49 = cemas sedang , 50 – 64 = cemas berat dan 65 – 80 = panik.

Mahasiswa yang di libatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 2020 dan 2021, terdaftar dan teregistrasi sebagai mahasiswa aktif dan mulai berkuliah di Fakultas Keperawatan Unpad sejak tahun 2020 dan 2021. Responden mahasiswa dipilih berdasarkan teknik purposive sampling, diawali dengan melakukan pengukuran kecemasan awal (screening), kemudian dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Terapi Murottal Al-Qur'an dalam penelitian ini dengan memberikan intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an Surah Ar Rahman dengan Qari : Muzzamil selama 15.96 s atau 16 menit pada responden. Mendengarkan file audio MP3 yang sama bagi seluruh responden. Pelaksanaan intervensi murottal dilakukan dengan ketentuan yang sama yakni volume 50%-75%, ketukan per menit (bpm) pada audio yang digunakan berada pada tempo 101.56 per menit, serta file audio yang sama berdurasi 15.96 s. Murottal yang digunakan dalam penelitian ini adalah QS. Ar-Rahman yang dilantunkan oleh Qari Muzzamil. Audio murottal ini berdurasi selama 15.56 detik atau kurang lebih selama 16 menit.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2020 dan 2021 sebanyak 391 mahasiswa

- 1) kriteria inklusi dan eksklusi dalam suatu sampel penelitian. Kriteria Inklusi Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2020 dan 2021, mengalami kecemasan saat dilakukan penelitian ,beragama Islam dan tidak sedang melakukan aktivitas yang berhubungan dengan penurunan kecemasan selama penelitian dilakukan Kriteria Eksklusi Tidak memiliki gangguan pendengaran.

Terdapat pula kriteria drop out bagi responden dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut, tidak bersedia berpartisipasi dalam prosedur pemberian intervensidan tidak melaksanakan prosedur intervensi sesuai waktu yang telah ditetapkan, yang berarti responden tidak mengikuti minimalnya satu dari tiga hari waktu pelaksanaan intervensi.

Teknik sampling

Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini ialah purposive sampling. Teknik ini merupakan teknik menetapkan sampel yang dilakukan dengan memilih sampel sesuai yang dikehendaki peneliti sehingga memenuhi karakteristik populasi yang sebelumnya diketahui. Teknik ini disebut dari 126 responden yang didapat peneliti mengeksklusikan 53 responden tersebut dan mengikutsertakan 73 responden lainnya dalam perhitungan besar sampel. Berikut merupakan perhitungan besar sampel berdasarkan Rumus Slovin yang dilakukan peneliti; Rumus : $n = \frac{N}{N(d)2+1} = 61,73$ atau 62 responden.

Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan ialah Zung Self-Rating Anxiety (SAS) yang dikembangkan oleh W.W.K. Zung pada tahun 1971. Instrumen tersebut dikembangkan serta memiliki cakupan yang sama dengan instrumen Anxiety Status Inventory (ASI). Terdapat 20 item pertanyaan kuisisioner dengan 5 item gejala afektif dan 15 item gejala fisik kecemasan (McDowell, 2006). Berikut merupakan gambaran pengkategorian item pertanyaan dalam kuisisioner tersebut, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah Zung Self-Rating Anxiety (SAS) yang telah dialihbahaskan ke dalam bahasa Indonesia oleh Nasution et al., (2013). Pengukuran data pada instrumen tersebut menggunakan skala likert. Berikut merupakan perhitungan skor dan skala likert yang digunakan, Adapun, hasil pengukuran skor kecemasan yang didapatkan dapat dilihat berdasarkan kategori-kategori berikut

Tabel 1 Kategori Hasil Kuisisioner Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS)

Kategori Hasil Kuisisioner SAS	Kecemasan
Ringan	20 – 34
Sedang	35 – 49
Berat	50 – 64
Panik	65 – 80

Sumber : Nasution et al., 2013

Instrumen *Zung Self-rating Anxiety Scale* digunakan dalam penelitian ini karena alat ukur tersebut merupakan alat ukur yang sudah baku dan seringkali digunakan dalam mengukur gambaran psikologis kecemasan. Alat ukur ini pun sudah dialihbahaskan ke dalam bahasa Indonesia, seperti oleh Nasution et al., (2013). Instrumen tersebut telah digunakan oleh berbagai penelitian seperti dalam penelitian Yanti, (2021). Khususnya pada populasi mahasiswa kesehatan, instrumen ini pun telah digunakan untuk mengukur

skala kecemasan mahasiswa seperti pada penelitian Wahyuni et al., (2020), Sandjaja et al., (2017), dan Wiguna et al., (2019).

Uji Validitas

Pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas karena *Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS)* karena merupakan instrumen yang sudah baku. Adapun hasil pengujian instrumen SAS yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuisisioner yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan telah diuji oleh Nasution et al., (2013), dimana perolehan angka r hitung berada pada nilai terendah 0,663 dan tertinggi 0,918. Hal ini menunjukkan instrumen tersebut valid untuk digunakan dengan mengeluarkan item soal nomor 16 karena tidak dapat diolah secara komputerisasi, sehingga dalam kuisisioner ini hanya terdapat 19 item pertanyaan yang digunakan.

Uji Reliabilitas

Zung Self-rating Anxiety Scale memiliki koefisien hasil uji Cronbach's Alpha sebesar 0,71 (McDowell, 2006). Hasil penelitian Nasution et al., (2013) menunjukkan hasil *uji Cronbach's Alpha* untuk instrumen SAS yang telah dialihbahasakan ke bahasa Indonesia sebesar 0,829. Kedua uji tersebut menunjukkan hasil koefisien $>0,5$, dimana menurut berbagai penelitian, instrumen dikatakan reliabel dengan hasil uji minimal bernilai $>0,5$ (Setyowati et al., 2019). Maka, instrumen tersebut dikatakan reliabel untuk digunakan.

Analisis Data

Tahap analisa data

Adapun, analisa data dengan komputerisasi dapat dilakukan dengan tahap-tahap berikut,

1) *Editing*

Peneliti melakukan pemeriksaan dan klarifikasi mengenai data responden saat *screening*. Hal tersebut karena beberapa responden tidak memberikan jawaban yang cukup lengkap saat dalam kategori pertanyaan terbuka. Setelahnya, peneliti melengkapi jawaban yang diberikan pada masing-masing kolom data responden.

2) *Coding*. Pada penelitian ini, responden berikut merupakan pengkodean yang

3) *Sorting*, peneliti melakukan sorting mengenai data sampel berupa skor *pre* dan *post test* kecemasan.

4) *Entry Data*, memasukkan data hasil pengumpulan ke dalam master tabel (manual) atau data *base* komputer.

5) *Cleaning*, dilakukan dengan melihat kebenaran tiap variabel dengan cara pengeluaran tabel distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian.

6) Pengeluaran informasi, dilakukan dengan teknik analisis statistik

Analisa Univariat

Dengan analisa univariat maka pada penelitian ini didapatkan gambaran nilai dari variabel atau parameter yang diukur yakni rata-rata (*mean*), nilai minimum (*min*), nilai maksimum (*maximum*) dan standar deviasi skor kecemasan serta gambaran karakteristik sampel penelitian seperti jenis kelamin, usia, angkatan, agama, dan tempat tinggal. Adapun data tersebut disajikan menggunakan distribusi frekuensi dengan persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudaryono, 2014),

$$\text{frelatif} = \frac{f_i}{\Sigma f} \times 100 \% \quad i = 1, 2, 3, \dots$$

Analisa Bivariat

Analisa inferensial atau bivariat ditujukan guna menguji dugaan atau hipotesis yang peneliti tetapkan (Mawarti et al., 2021). Dalam hal ini, peneliti membandingkan skor

kecemasan responden berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data yang didapatkan berdistribusi normal atau tidak.

Dalam penelitian ini, jenis uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Adapun selanjutnya, hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Maka, peneliti menggunakan uji Wilcoxon sebagai metode uji non parametrik yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan kecemasan responden sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran secara *virtual* dengan para responden. Waktu pengambilan data dilakukan setelah mendapatkan izin penelitian dari Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dan Komisi Etik Universitas Padjadjaran. Kegiatan ini dimulai pada 25 Juli – 8 Agustus 2022. Setelah itu, peneliti melanjutkan pada tahap pengolahan dan penyajian hasil penelitian.

Etika Penelitian

Berikut merupakan beberapa etik penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini,

- 1) *Respect for autonomy* (Kebebasan/menghormati seseorang saat memutuskan)
- 2) *Beneficence* (bermanfaat)
- 3) *Confidentiality* (Kerahasiaan)
- 4) *Justice* (Keadilan)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran secara daring atau *virtual*. Pengumpulan data penelitian ini diawali dengan melakukan *screening* kecemasan pada populasi penelitian yakni mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 yang dilaksanakan selama satu minggu. Terdapat sebanyak 126 responden yang melakukan pengisian kuisioner *screening* awal tersebut.

Berdasarkan hasil perhitungan dan penjarangan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi penelitian, terdapat sebanyak 46 responden yang mengikuti prosedur penelitian hingga akhir. Hasilnya menunjukkan bahwa skor kecemasan yang didapatkan responden sangat beragam baik sebelum diberikan intervensi maupun setelah diberikan intervensi. Sebelum melaksanakan intervensi mendengar murottal, skor kecemasan terendah yang didapatkan responden berada pada nilai 23 dengan skor tertinggi sebesar 66. Adapun setelah melaksanakan intervensi mendengar murottal Al-Qur’an selama tiga hari berturut-turut, responden kembali melakukan pengukuran kecemasan. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan skor kecemasan, dengan skor terendah 20 dan skor tertinggi 55

Tabel Hasil Uji Beda Kecemasan Sebelum dan Setelah Pemberian Intervensi Murottal

	Mean Rank	Z- hitung	Sig.
Negative Rank	22,67	-5,337	0,000
Positive Rank	19,00		

Tabel diatas menggambarkan hasil uji Wilcoxon mengenai perbedaan kecemasan responden sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi murottal. Berdasarkan uji

tersebut didapatkan hasil nilai signifikansi $p = 0,000$. Nilai tersebut lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 diterima yang artinya hipotesis diterima. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran sebelum dan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an.

Pembahasan

Hasil Uji Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi Murottal Al-Qur'an

Setelah diberikan intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada skor kecemasan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan nilai $p=0,000$. Hasil ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Karimi et al., (2022) bahwa suara Al-Qur'an yang dalam hal ini berupa murottal mampu menurunkan kecemasan. Dalam penelitian ini, kondisi tersebut dibuktikan dengan menurunnya mayoritas skor individu, rata-rata, nilai minimum dan nilai maksimum skor kecemasan responden yang diikuti pula dengan pengkategorianya, setelah diberikan intervensi murottal.

Kecemasan merupakan sebuah kondisi yang sifatnya subjektif, artinya, hal tersebut bergantung pada bagaimana individu menginterpretasikan suatu kondisi atau keadaan. Dalam ajaran Islam sendiri diyakini bahwa jika individu mengalami kondisi sedih, cemas atau depresi maka mengingat Tuhan adalah upaya yang dapat dilakukan sehingga bisa memberikan ketenangan dalam hati (Faradisi & Aktifah, 2018). Hal ini pun dijelaskan melalui firman Allah SWT. dalam QS. AR-Rad:28 yang berarti "orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang" (Hudiyawati et al., 2022).

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup merupakan salah satu nikmat yang Allah SWT. berikan pada umat manusia. Melalui firman-Nya, Allah SWT. menjelaskan pada QS. Al-Isra: 82 yang artinya "Dan kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian". Hal ini memberikan petunjuk kepada umat manusia bahwa Al-Qur'an adalah penawar penyakit serta memberikan rahmat pada orang-orang yang meyakini. Adapun bagi orang-orang yang mengabaikannya, hal tersebut hanya akan menambahkan kerugian (Idham & Ridha, 2017).

Murottal atau mendengarkan ayat Al-Qur'an tersebut merupakan salah satu upaya dalam mendekati diri kepada Allah SWT. (Faradisi & Aktifah, 2018). Manusia yang membaca Al-Qur'an dan mentadaburinya sebagai upaya mendekati diri pada Allah SWT., akan mendapatkan ketentraman. Khususnya bagi individu yang sedang mengalami kecemasan atau perasaan tegang. Salah satu media relaksasi yang paling efektif adalah Al-Qur'an (Idham & Ridha, 2017). Setelah melaksanakan intervensi pun, beberapa responden mengatakan bahwa kegiatan intervensi tersebut mengingatkan mereka tentang ibadah mendengarkan murottal Al-Qur'an.

Merujuk kepada sifatnya yakni syifa atau penyembuh, seluruh surah dalam Al-Qur'an dapat dijadikan terapi bagi umat manusia. Allah SWT. dalam Al-Qur'an menjelaskan bahwa Al-Qur'an merupakan obat dari segala penyakit (Yunus et al., 2021). Berbagai penelitian menunjukkan penggunaan surah yang berbeda dalam pemberian intervensinya. Khususnya bagi penelitian dengan responden mahasiswa, beberapa surah

yang digunakan antara lain Surah Ar-Rahman, Ayat Kursi, dan Surah Maryam (Heidari & Shahbazi, 2015; Masoumy et al., 2013; Rusdi et al., 2020).

Keberhasilan pada penelitian ini tidak terlepas dari partisipasi aktif para responden serta berbagai ketetapan karakteristik murottal yang memenuhi syarat dalam pemberian efek terapeutik. Murottal yang digunakan dalam penelitian ini adalah audio Surah Ar-Rahman. Surah tersebut didengarkan melalui rekaman MP3 selama 16 menit yang dilantunan oleh qari Muzamil dengan irama 'Ajam atau Jiharkah. Adapun murottal Ar-Rahman yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tempo 101.56 beat per minute (bpm). Tempo tersebut tergolong kedalam tempo lambat, yakni berada dalam rentang 60-120 bpm. Tempo lambat adalah tempo yang sesuai dengan detak jantung manusia, karenanya jantung akan berdetak sesuai dengan tempo suara (Mayrani & Hartati, 2013). Adapun mendengarkan Al-Qur'an dengan tempo lambat tersebut mampu menstimulasi peningkatan relaksasi serta mengalihkan perhatian dari rasa cemas (Syafei & Suryadi, 2018).

Surah Ar-Rahman merupakan surah ke-55 dalam Al-Qur'an. Surah yang diturunkan di Makkah atau disebut Makiyyah ini terdiri atas 78 ayat. Di dalam surah tersebut, terdapat 31 pengulangan kalimat dengan bunyi ayat "Fa-biayyi alaa'I Rabbi kuma tukadzdzi ban". Kalimat tersebut memiliki arti "Maka nikmat Tumahmu yang manakah yang kamu dustakan?" (Zahra et al., 2020). Ayat-ayat tersebut dialunkan dengan indah dan mampu menangkan hati pendengarnya (Setyawan et al., 2021). Adanya pengulangan kalimat tersebut membantu responden selaku pendengar menjadi lebih konsentrasi dan fokus selama mendengarkannya (Rusdi et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriyati et al., (2020) dimana penggunaan murottal terbukti memiliki pengaruh dalam membantu penurunan kecemasan mahasiswa yang sedang melaksanakan skripsi dalam kondisi pandemi COVID-19. Penelitian lain yang dilakukan Setyawan et al., (2021) menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian. Selain menjadi metode penanganan untuk menurunkan kecemasan, mendengarkan Al-Qur'an pun dapat menjadi ladang pahala bagi para mahasiswa (Idham & Ridha, 2017). Bahkan, terdapat salah seorang responden yang menyatakan bahwa setelah melaksanakan intervensi, responden tersebut merasa kecanduan untuk mendengarkan murottal Surah Ar-Rahman tersebut.

Bacaan Al-Qur'an mampu memberikan ketenangan bagi pendengarnya. Hal ini pun disampaikan oleh mayoritas responden, dimana setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an baik pada masing-masing hari maupun setelah tiga hari intervensi, para responden merasa hati menjadi tenang, damai, sejuk, dan pikiran lebih rileks. Hal tersebut karena Al-Qur'an mencakup isi yang puitis serta pembacaan yang berirama. Karenanya, seseorang yang tidak terbiasa sekalipun membaca Al-Qur'an atau non Arab akan merasa nyaman ketika mendengarkannya (Septadina et al., 2021). Terlebih lagi, irama yang digunakan dalam penelitian ini adalah irama 'Ajam atau Jiharkah. Irama ini adalah irama yang menggambarkan kebahagiaan, sehingga memberikan suasana hati yang baik pada pendengarnya.

Mendengar lantunan ayat suci Al-Qur'an adalah bentuk relaksasi yang menenangkan pendengarnya (Idham & Ridha, 2017). Hasil penelitian Al-Galal & Alshaikhli, (2017) menggambarkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an mampu membangkitkan gelombang dalam otak. Dijelaskan oleh Abdurrachman & Andhika,

(2008) dalam (Mayrani & Hartati, 2013) bahwa murottal sebagai stimulan terapi suara menimbulkan adanya gelombang delta yang muncul pada daerah frontal otak sebagai pusat intelektual umum dan pengontrol emosi serta daerah sentral bagian kanan dan kiri otak sebagai pusat yang mengontrol gerakan. Karenanya, pengaruh gelombang delta tersebut mampu mengontrol emosi individu.

Didukung oleh penelitian lainnya, mendengarkan Al-Qur'an terbukti memiliki keterkaitan dengan peningkatan gelombang otak (Septadina et al., 2021). Penelitian Abdullah & Omar, (2011) menggambarkan terjadi peningkatan gelombang alfa ketika seseorang mendengarkan lantunan ayat-Al-Qur'an. Pada kondisi tersebut, besaran gelombang alfa lebih tinggi dibandingkan saat kondisi istirahat dan mendengarkan musik keras. Hasil penelitian ini membuktikan keefektifan bacaan Al-Qur'an dalam menciptakan perasaan rileks dan tenang bagi yang mendengarnya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Ahmed et al., (2017) dimana mendengarkan Al-Qur'an memberikan dampak pada lebih tingginya besaran gelombang alfa dibandingkan gelombang beta. Adapun musik sebagai terapi pembanding dalam penelitian ini menunjukkan besaran gelombang alfa dan beta yang hampir sama, namun tidak setinggi penggunaan Al-Qur'an. Hal ini mencerminkan terjadinya relaksasi serta ketenangan responden saat mendengarkan Al-Qur'an.

Gelombang alfa merupakan gelombang yang menyambungkan pikiran alam bawah sadar dan sadar manusia. Gelombang yang berfrekuensi 8-13 hz ini membantu menciptakan rasa tenang, relaksasi, dan kewaspadaan penuh. Gelombang alfa pun dapat merangsang meningkatkan imunitas, vasodilatasi pembuluh darah, menstabilkan detak jantung, serta meningkatkan kapasitas indra. Karenanya, saat tubuh menerima berbagai stresor dan melakukan kompensasi untuk mempertahankan homeostasis tubuh, salah satu hal yang diharapkan terjadi ialah meningkatnya aktivitas gelombang alfa. Hal ini ditujukan untuk menciptakan ketenangan pada individu (Setyawan et al., 2021; Yunus et al., 2021). Kondisi tersebut menggambarkan bagaimana peranan gelombang alfa yang berdampak pada ketenangan individu setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an.

Sebagai terapi yang menggunakan suara, terapi murottal digambarkan dengan adanya mekanisme pendengaran suara hingga dialirkan ke seluruh tubuh. Saat mendengarkan murottal, telinga kita menangkap suara yang diterima. Getaran atau suara yang diterima akan diubah menjadi impuls mekanik di telinga dan impuls elektrik di telinga dalam. Impuls suara tersebut dialirkan melalui saraf pendengaran ke sistem saraf pusat, yakni korteks pendengaran di otak, kemudian dialirkan ke seluruh organ tubuh. Suara-suara yang dialirkan akan mencapai dan mempengaruhi sel-sel tubuh. Adapun, masing-masing sel tubuh memiliki vibrasinya sendiri sehingga saat vibrasi suara mencapai vibrasi sel, sel tubuh akan menyusun ulang rangkaian atau artikelal di dalamnya (Al-Galal & Alshaiqli, 2017; Oken, 2002 dalam Mayrani & Hartati, 2013).

Ketika otak menerima rangsangan dari suara murottal, sel yang memiliki frekuensi alamiah sebanding dengan frekuensi rangsangan yang diterima menyebabkan terjadinya resonansi. Sel otak yang beresonansi atau mengalami pergetaran tersebut selanjutnya akan memberikan pertanda pada tubuh untuk menghasilkan hormon. Kondisi inilah yang terjadi selama proses pelaksanaan terapi dan menyebabkan responden mengalami ketenangan atau perasaan relaks (Maulana, 2020).

Mendengarkan murottal Al-Qur'an mampu mengaktifkan sistem limbik. Adapun sistem limbik merupakan struktur di dalam otak yang terdiri dari berbagai bagian termasuk didalamnya amygdala, hipokampus dan hipotalamus. Amygdala berperan dalam pengaturan serta penyimpanan memori berupa emosi. Hipokampus berperan dalam

penyimpanan memori bersifat intelektual sedangkan hipotalamus mensekresikan berbagai hormon juga berperan dalam menyeimbangkan fungsi tubuh. Saat mendengar murottal, rangsangan audio yang datang diterima oleh amygdala yang selanjutnya berespon sebagai faktor penggerak potensi emosi. Penelitian menyebutkan bahwa terapi zikrullah dapat mempengaruhi gelombang otak sehingga berpengaruh terhadap amygdala. Hal yang sama juga terjadi saat mendengarkan murottal, dimana terjadi peningkatan-peningkatan gelombang otak. Karenanya, peningkatan gelombang otak yang muncul tersebut dapat menggambarkan bagaimana rangsangan audio murottal yang mempengaruhi amygdala. Selanjutnya, amygdala berpengaruh terhadap sekresi hormon, peredaran darah, pernafasan serta pencernaan (Jasafat et al., 2020).

Terapi murottal pun dapat menstimulus hipotalamus untuk memproduksi neuropeptide. Selanjutnya, neuropeptide yang terdiri atas zat-zakat kimia tersebut akan disebarkan ke seluruh tubuh melalui berbagai reseptor, sehingga timbul sensasi berupa keadaan relaksasi atau kenyamanan pada tubuh. Penurunan kecemasan setelah mendengar murottal Al-Qur'an pun terjadi karena adanya irama suara manusia yang mampu meningkatkan hormon endorfin. Hormon tersebut berperan dalam terjadinya relaksasi otot, penurunan detak jantung, dan mengalihkan rasa sakit. Hal tersebut menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks, mampu menurunkan kecemasan, serta membantu menstabilkan irama pernapasan, jantung, dan nadi, yang merupakan beberapa manifestasi saat mengalami kecemasan (Chusnia et al., 2018; Tasalim & Cahyani, 2021).

Berbagai mekanisme penurunan kecemasan yang disebabkan oleh rangsangan suara murottal Al-Qur'an mampu secara efektif menurunkan skor kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19 dan menciptakan suasana hati yang tenang. Meskipun seluruh ketentuan dan prosedur pelaksanaan intervensi sudah diterapkan secara sama kepada para responden, adanya ketidakberhasilan intervensi pada empat responden penelitian dapat terjadi karena berbagai faktor yang melatarbelakanginya, baik dari internal maupun eksternal responden. Peneliti menduga bahwa terdapat faktor pengganggu atau *cofounding factors* yang mempengaruhi ketidakberhasilan intervensi yang dilakukan. Hal-hal tersebut seperti responden tidak berkonsentrasi saat melakukan pengisian kuisisioner, tidak dilaksanakannya intervensi dengan optimal yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti distraksi, tidak sedang memiliki stresor yang terlalu membebani, atau dalam keadaan fisik yang kurang sehat selama penelitian dilakukan. Sehingga, diperlukan adanya pengontrolan yang tepat baik saat memilih responden maupun saat melaksanakan intervensi guna mengoptimalkan proses penelitian.

Faktor yang dimungkinkan mempengaruhi pelaksanaan intervensi dapat terlihat pada salah satu responden yang memiliki skor post test meningkat. Setelah peneliti melakukan klarifikasi, ternyata saat melakukan pengisian kuisisioner, responden tersebut tengah mengalami kondisi tubuh yang kurang baik. Responden merasa lemas dan mengalami batuk yang sempat menyebabkan sedikit kesulitan bernapas pada malam hari. Adapun beberapa item dalam kuisisioner Zung Self-Rating Scale (SAS) berkaitan dengan pernyataan responden seputar kondisi fisiologis atau gejala somatik yang berkaitan dengan kecemasan. Sehingga, kecemasan dilihat berdasarkan gejala afektif maupun somatik yang dirasakan responden (McDowell, 2006). Karenanya, intensitas gejala yang dirasakan responden akan selaras dengan skor skala yang dipilih pada item kuisisioner, sehingga dapat mempengaruhi skor kecemasan akhirnya.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilaksanakan berbasis daring atau secara virtual. Berikut merupakan beberapa keterbatasan dalam penelitian ini,

- 1) Selama proses pemberian intervensi, peneliti tidak dapat mengobservasi keadaan responden secara langsung
- 2) Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi lingkungan responden secara penuh, sehingga kemungkinan adanya distraksi saat mendengarkan murottal hanya dikontrol oleh responden. Beberapa distraksi yang sempat dirasakan responden antara lain adanya pesan masuk, mendapat interupsi panggilan dari orang di lingkungannya, atau tidak sedang berada di ruangan yang tenang
- 3) Alat yang digunakan dalam penelitian ini tidak serempak menggunakan earphone, karena beberapa responden memiliki kendala pada earphonenya. Meskipun begitu, para responden tetap mendengarkan dengan rentang volume yang ditetapkan yakni 50-75%
- 4) Penelitian ini hanya menggunakan jenis one group pre test post test design, sehingga tidak ada kelompok pembandingan dengan responden yang tidak diberikan intervensi atau perbandingan dengan intervensi lainnya
- 5) Pada penelitian ini jumlah minimal sampel berdasarkan hasil perhitungan rumus slovin tidak tercapai, sehingga terdapat ketidaksesuaian antara jumlah perhitungan sampel dengan responden akhir yang didapatkan dimana response rate dalam penelitian ini hanya sebesar 74,2%.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat terlihat bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah melaksanakan terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an. Maka, dapat disimpulkan bahwa murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan skor kecemasan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada masa pandemi COVID-19.

SARAN

Bagi Fakultas Keperawatan

Bagi Fakultas Keperawatan selaku instansi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang dapat diaplikasikan untuk menurunkan kecemasan bagi mahasiswa. Ditinjau berdasarkan skor kecemasannya, para mahasiswa memiliki skor yang bervariasi dan stresor yang beragam. Karenanya, diharapkan institusi bersama dengan organisasi yang memfasilitasi kebutuhan mahasiswa dapat pula memberikan informasi sedini mungkin mengenai berbagai perubahan kebijakan akademik serta melakukan sosialisasi mengenai anjuran kegiatan yang dapat dilakukan mahasiswa dalam memberikan ketenangan, seperti mendengarkan murottal.

Diharapkan pula diadakan kegiatan atau penyebaran informasi secara berkala mengenai layanan konseling yang dapat dimiliki mahasiswa. Hal tersebut diharapkan mampu menyebarkan informasi secara merata serta meningkatkan kepercayaan dan keberanian mahasiswa untuk berkonsultasi. Dalam layanan tersebut, peneliti menyarankan untuk memasukkan teknik ini guna menurunkan kecemasan mahasiswa.

Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki skor kecemasan yang bervariasi. Berdasarkan kondisi yang disampaikan para mahasiswa selaku responden

penelitian ini pun, terdapat berbagai stresor atau kondisi yang melatarbelakangi kecemasan yang dirasakan. Karenanya, mendengarkan murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman merupakan salah satu pilihan intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan. Pelaksanaan intervensi ini dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun tanpa memberatkan mahasiswa. Diharapkan setelah mendapatkan ketenangan dari mendengarkan murottal, mahasiswa mampu terus berpikiran positif dan memiliki kondisi yang nyaman, aman dan tentram dalam melaksanakan berbagai kegiatan sehingga dapat mengoptimalkan proses perkuliahan selama masa pandemi COVID-19.

Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menelaah lebih lanjut terkait metode lain yang dapat dikembangkan dalam mengoptimalkan proses pemberian intervensi berbasis daring atau virtual, agar meningkatkan kontrol peneliti khususnya mengenai distraksi dari lingkungan sekitar responden. Dapat dilakukan pula penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan memiliki kelompok pembanding, sehingga hasil yang didapatkan diharapkan lebih akurat dan menggambarkan efektivitas murottal Al-Qur'an dibanding terapi lain atau tanpa mendapatkan terapi apapun.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Abdullah, A. A., & Omar, Z. (2011). The effect of temporal eeg signals while listening to quran recitation. *International journal on advanced science, Engineering and Information Technology*, 1(4), 372–375.
- [2] Adi, N. N., Oka, D. N., & Wati, N. M. (2021). Dampak positif dan negatif pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 4348.
- [3] Adiputra, I. M. S., Siregar, D., Anggraini, D. D., Irfandi, A., Trisnadewi, N. W., Nurmalita, H. M., Oktaviani, S., Laksmi, P., Supinganto, A., Pakpahan, M., Listyawardhani, Y., Islam, F., & Ani, M. (2021). *Statistik Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- [4] Adryana, N. C., Apriliana, E., & Oktaria, D. (2020). Perbandingan tingkat stress pada mahasiswa tingkat I, ii dan iii fakultas kedokteran universitas lampung majority. *Majority*, 9(2), 142–149.
- [5] Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9–11.
- [6] Ah. Yusuf, PK, R. F., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba medika.
- [7] Ahmed, S., Al-Galal, Y., Fakhri, I., & Alshaikhli, T. (2017). Analyzing brainwaves while listening to quranic recitation compared with listening to music based on eeg signals. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing (IJPCC)*, 3(1).
- [8] Al-Galal, S. A. Y., & Alshaikhli, I. F. T. (2017). Analyzing brainwaves while listening to quranic recitation compared with listening to music based on eeg signals. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing (IJPCC)*, 3(1), 1–5.
- [9] Alwi, I. (2015). Kriteria empirik dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistika dan analisis butir. *Jurnal Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2), 140–148.
- [10] Andriyani, L. D., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan terapi murottal al-qur'an

- terhadap kecemasan mahasiswa perantauan karena covid-19 di desa pandu senjaya kecamatan pangkalan lada kalimantan tengah. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, 618–628.
- [11] Angelin, L., Syenshie, W. V., & Ferlan, P. A. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan kejadian generalized anxiety disorder (gad) pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 399–408.
- [12] Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatandalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *Medisains*, 16(2), 67–75.
- [13] Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- [14] Antony, M. M., Cox, B. J., Enns, M. W., Bieling, P. J., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the depression anxiety stress scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176–181.
- [15] Apriani, E. S., Somantri, I., & Pahria, T. (2020). Pengalaman belajar mahasiswa keperawatan dalam mengikuti proses pembelajaran praktikum di laboratorium. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 60–70.
- [16] Aris, Y., Sarfika, R., & Erwina, I. (2018). Stress pada mahasiswa keperawatan dan strategi koping yang digunakan. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81–91.
- [17] Budi, Y. S. (2020). *Aspek Kecemasan Saat Menghadapi Ujian dan Bagaimana Strategi Pemecahannya*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- [18] Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Selaras*, 3(1), 67–82.
- [19] Chusnia, A., Sunarko, Sarwono, B., & Sunarmi. (2018). Efektifitas terapi musik klasik mozart dan terapi murotal surah ar-rahman terhadap penurunan tingkat stres akademik remaja. *Jurnal Keperawatan Mersi*, VII(4), 13–18.
- [20] Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*. Bogor: Guepedia .
- [21] Darmadi, S., & Armiyati, Y. (2019). Murottal and clasical music therapy reducing pra cardiac chateterization anxiety. *South East Asia Nursing Research*, 1(2), 52.
- [22] Desprayoga, D., & Verawati, V. (2019). Solusi Pembelajaran 4.0: Hybrid Learning. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 12(1). <http://beritabaca.co.id>
- [23] Deswati. (2021). *Menurunkan Kecemasan Ibu Nifas dengan Metode Kanguru*. Tangerang: Media Sains Indonesia .
- [24] Dewi, D. C., Setyani, J., & Yulyanti, S. (2021). Cara pencegahan penyebaran covid-19. *Proceeding Seminar Nasional*, 111–116.
- [25] Faradisi, F. (2012). Efektivitas terapi murotal dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi di pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , 5(2).
- [26] Faradisi, F., & Aktifah, N. (2018). Pengaruh pemberian terapi murottal terhadap penurunan kecemasan post operasi. *PROFESI (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian*, 15(2).
- [27] Fauzan, F. A. (2017). Hybrid learning sebagai alternatif model pembelajaran. *Seminar nasional profesionalisme guru di era digital*, 244–252.

- [28] Febriyanti, E., & Mellu, A. (2020). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi pandemi covid-19 di kota kupang. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 11(3).
- [29] García-González, J., Ruqiong, W., Alarcon-Rodriguez, R., Requena-Mullor, M., Ding, C., & Ventura-Miranda, M. I. (2021). Analysis of anxiety levels of nursing students because of e-learning during the covid-19 pandemic. *Healthcare*, 9(3), 252.
- [30] Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). Intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa: sebuah narrative review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234–245.
- [31] Ghiasi, A., & Keramat, A. (2018a). The effect of listening to holy quran recitation on anxiety: a systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(6), 411–420.
- [32] Ghiasi, A., & Keramat, Af. (2018b). The effect of listening to holy qur'an on reducing anxiety: a systematic review. *Irian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(6), 411–420.
- [33] Gilang, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran daring di Era Covid-19. Banyumas: Lutfi Gilang.
- [34] Gotlib, J., & Jaworski, M. (2021). Impact of anxiety on readiness for covid-19 vaccination among polish nursing undergraduate students: nationwide cross-sectional study. *Vaccines*, 9.
- [35] Gotlib, J., Jaworski, M., Wawrzuta, D., Sobierajski, T., & Panczyk, M. (2021). Impact of anxiety on readiness for covid-19 vaccination among polish nursing undergraduate students: nationwide cross-sectional study. *Vaccines*, 9(12), 1385.
- [36] Gunawan, G., Fun, L. F., Riasnugrahani, M., Azizah, E., Malinda, M., Wardani, R., Manurung, R. T., Victoriana, E., Ginting, S., Indrianie, E., Nurofia, F., Pattipawaej, C., Yuspendi, & Kartikawati, I. A. (2021). *Adaptasi Pembelajaran dengan Metode Hybdrid Learning (Rosida Tiurma Manurung, Ed.)*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- [37] Handayani, R., Fajarsari, D., Retno Trisna Asih, D., & Naeni Rohmah, De. (2014). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala i fase aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2), 1–15.
- [38] Hasibuan, M., Simarmata, J., & Sudirman, A. (2019). *E-Learning: Implementasi, Strategi dan Inovasinya*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- [39] Hasibuan, S. M., & Riyandi, T. R. (2019). Pengaruh tingkat gejala kecemasan terhadap indeks prestasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016 fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 11(3), 137–143.
- [40] Heidari, M., & Shahbazi, S. (2015). An assessment of the effect of recitation of the quran on exam anxiety in nursing and emergency medicine students. *Strides Dev Med Educ*, 12(1), 56–63.
- [41] Hudyawati, D., Trisna Aji, P., Syafriati, A., Jumaiyah, W., & Tyawarman, A. (2022). Pengaruh murottal al-qur'an terhadap kecemasan pada pasien pre-percutaneous coronary intervention. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 8–14.
- [42] Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan Statcal (Sebuah Pengantar untuk Kesehatan)*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- [43] Huriah, T. (2018). *Metode Student Center Leraning: Aplikasi pada Pendidikan*

- Keperawatan (Edisi Pertama). Jakarta: Prenadamedia Group.
- [44] Idham, A. F., & Ridha, A. A. (2017). Can reduce anxiety in students academic? *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 141.
- [45] Imelisa, R., Roswendi, A. S., Winusakti, K., & Restika, I. (2021). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- [46] Inangil, D., Sendir, M., Kabuk, A., & Turkoglu, I. (2020). The effect of music therapy and progressive muscle relaxation exercise on anxiety before the first clinical practice in nursing students: a randomized controlled study. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 28(3), 341–349.
- [47] Indriyati, Herawati, V. D., Sutrisno, S., & Putra, F. A. (2020). Pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi pandemic covid -19. *Proceeding of The URECOL*, 997–1011.
- [48] Irwanto, E., Farhanto, G., Jasmani, P., & Banyuwangi, U. P. (2021). Anxiety pembelajaran daring di era covid-19: pada matakuliah praktikum. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 264–269.
- [49] Ismayani, A. (2020). *Metodologi Penelitian*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- [50] Jasafat, J., Ibrahim, I., & Hatta, K. (2020). Zikrullah as an emotional cpunseling on amygdala from science approach. *Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 26(2), 250–269.
- [51] Karimi, S., Abdi, A., & Tondro, A. (2022). The effect of quranic voice on anxiety: a systematic and meta-analytic review study. In *Int J Med Invest* (Vol. 11, Issue 1).
- [52] Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Cirebon: LovRinz Publishing.
- [53] Maghaminejad, F., Adib-Hajbaghery, M., Nematian, F., & Armaki, M. (2020). The effects of guided imagery on test anxiety among the 1st-year nursing students: a randomized clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 9(3), 130–134.
- [54] Mahdia, A. (2018). Pengaruh konten influencer di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir. *Jurnal ilmiah psikologi*, 11(2).
- [55] Maitri, S. (2005). *Cerdas Emosi Dengan Eneagram*. Jakarta: Penerbit Serambi.
- [56] Mamik. (2015). *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- [57] Marbun, S. D. R. P., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2016). Perbedaan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa sistem perkuliahan tradisional dengan sistem perkuliahan terintegrasi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1715–1723.
- [58] Martini, Syahrul, M., & Bunyamin, A. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 4(1), 43–49.
- [59] Masha'al, D., Shahrour, G., & Aldalaykeh, M. (2022). Anxiety and coping strategies among nursing students returning to university during the covid-19 pandemic. *Heliyon*, e08734.
- [60] Masoumy, M., Ganjou, M., & Akbari, Z. (2013). A comparative study on the effects of holly quran and music sound on students text anxiety. *CMJA*, 3(2), 471–480.
- [61] Maulana, A. (2020, March 30). Dr. Andri Abdurochman, S.Si., M.T., “Suara Bacaan Al-Quran Miliki Efek Relaksasi Terbaik Turunkan Stres.” <https://www.unpad.ac.id/profil/dr-andri-abdurochman-s-si-m-t-suara-bacaan-al-quran-miliki-efek-relaksasi-terbaik-turunkan-stres/>

- [62] Maulana, A. (2022, January 20). Unpad Siapkan Fasilitas Penunjang Pembelajaran Hybrid. <https://www.unpad.ac.id/2022/01/unpad-siapkan-fasilitas-penunjang-pembelajaran-hybrid/>
- [63] Mawarti, H., Simbolon, I., Purnawinadi, I. G., Khotimah, K., Pranata, L., Simbolon, S., Mubarak, M., Simanjuntak, S., Faridah, U., Zuliani Zuliani, Dheni, K., & Maramis, J. R. (2021). Pengantar Riset Keperawatan. Medan: Yayasan Kita Menulis .
- [64] Mayrani, E. D., & Hartati, E. (2013). Intervensi terapi audio dengan murottal surah ar-rahman terhadap perilaku anak autis. *The Soedirman Journal of Nursing*, 8(2).
- [65] McDowell, I. (2006). *Measuring Health: A Guide to Rating Scale and Questionnaires : Third Edition (3rd ed.)*. New York: Oxford University Press.
- [66] Nasution, T. H., Ropi, H., & Sitorus, R. E. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan manajemen diri pada pasien yang menjalani hemodialisis di ruang hemodialisis rsup dr hasan sadikin bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2), 162–168.
- [67] Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Rev)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [68] NurCita, B., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak pembelajaran jarak jauh dan physical distancing pada tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran universitas pembangunan nasional “veteran” jakarta. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58–68.
- [69] Nurhalimah. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan : Keperawatan Jiwa*. Jakarta: BPPSDM Kemenkes RI.
- [70] Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: pendekatan Praktis Edisi 3 (3rd ed.)*. Jakarta: Salemba Medika.
- [71] Patimah, Ii. (2020). *Konsep Relaksasi Zikir dan Implikasinya terhadap Penderita Gagal Ginjal Kronis*. Indramayu: Penerbit Adab .
- [72] Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat awal dengan tingkat akhir di fakultas kedokteran universitas lampung. *Medula*, 9(1), 78–82.
- [73] 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.
- [74] Rusli, M., Hermawan, D., & Supuwingsih, N. N. (2017). *Multimedia Pembelajaran yang Inovatif: Prinsip Dasar dan Model Pengembangan*. Yogyakarta: Andi.
- [75] Safaria, T. (2021). *Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori, dan Aplikasinya*. Yogyakarta: UAD PRESS.
- [76] Sagita, N. S. (2021). 2 Klaster Sekolah-Kuliah Tatap Muka RI Disorot WHO! Nyaris 200 Positif Corona. *Detikhealth*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5727557/2-klaster-sekolah-kuliah-tatap-muka-ri-disorot-who-nyaris-200-positif-corona>
- [77] Sandjaja, A., Sarjana As, W., & Jusup, I. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat sugestibilitas pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 235–243.
- [78] Santoso, S. A., & Chotibuddin, M. (2020). *Pembelajaran Blended Learning Masa Pandemi*. Surabaya: Penerbit Qiara Media.

- [79] Saparina, T., Yanti, F., & Nangi, G. (2020). *Buku Ajar Manajemen Data Menggunakan Aplikasi EpiInfo dan SPSS*. Bogor: Guepedia.
- [80] *Satuan Tugas Penanganan COVID-19*. (2021). *Peta Sebaran COVID-19*. covid19.go.id. <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- [81] Savitsky, B., Findling, Y., Erel, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46.
- [82] Septadina, I. S., Prananjaya, B. A., Roflin, E., Rianti, K. I., & Shafira, N. (2021). *Terapi Murottal Al-Qur'an untuk Menurunkan Ansietas dan Memperbaiki Kualitas Tidur*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- [83] Seskoadi, K., & Ediati, A. (2017). Hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bidikmisi tahun pertama di universitas diponegoro. *Empati*, 6(4), 236–241.
- [84] Setyawan, A., Hasnah, K., Purnamasari, V., Monumen Perjuangan, J., & Lor, B. (2021). Efektivitas murottal ar-rahman terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi osce. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 27–34.
- [85] Setyowati, A., Chung, M. H., & Yusuf, A. (2019). Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the zung self-rating anxiety scale. *Journal of Public Health in Africa*, 10(S1).
- [86] Shandy, A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 264–272.
- [87] Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86–90.
- [88] Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (P. E. Karyuni, Ed.; 5th ed.). Jakarta: EGC.
- [89] Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th edition). St. Louis: Elsevier.
- [90] Sudaryono. (2014). *Teori dan Aplikasi dalam Statistik* (Ed.1). Yogyakarta: Andi.
- [91] Sudaryono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.
- [92] Sugeng, C. E. C., Sy Moeis, E., Rambert, G. I., & Ratulangi Manado, S. (2019). Perbedaan derajat ansietas antara penyandang hipertensi belum terkontrol dengan yang terkontrol. *Jurnal E-Clinic (ECI)*, 7(2), 108–112.
- [93] Supardi, S. (1993). *Populasi dan Sampel Penelitian*. Unisia, 13(17), 100–108.
- [94] Sutha, D. W. (2021). *Biostatistika*. Malang: Media Nusa Creative (MNC PUBLISHING).
- [95] Sutiah. (2020). *Pengembangan Pembelajaran Hybrid Learning Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Ulul Albab*. Sidoarjo: NLC.
- [96] Syafei, A., & Suryadi, Y. (2018). Pengaruh pemberian terapi audio murottal qur'an surat ar-rahman terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi katarak senilis. *Jurnal kesehatan*, 9(1), 126–130.
- [97] Taliak, J. (2021). *Teori dan Model Pembelajaran*. Indramayu: Penerbit Adab.
- [98] Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Bogor: Guepedia.
- [99] Wahyuni, I., Sutarno, & Andika, R. (2020). Hubungan tingkat religiusitas dengan

- tingkat kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 131–144.
- [100] Wiguna, R. I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2019). The effect of mindfulness through smartphone applications on the anxiety of final-level nursing students. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(4), 230–237.
- [101] Yanti, N. P. E. D. (2021). Pemberian video edukasi menurunkan kecemasan pasien coronavirus disease 2019 di rumah sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 329–338.
- [102] Yudha, T. V. C. Y., Kiswati, & Hadidi, K. (2015). Penurunan tingkat kecemasan mahasiswa dengan pemberian terapi musik di sekolah tinggi ilmu kesehatan dr. Soebandi jember. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 3(2), 148–154.
- [103] Yudiati, E. A., & Rahayu, E. (2016). Hubungan antara coping stres dengan kecemasan pada orang-orang pengidap hiv/aids yang menjalani tes darah dan vct (voluntary counseling testing). *Psikodimensia*, 15(2), 337–350.
- [104] Yuliani, M., Simarmata, J., Susanti, S. S., Mahawati, E., Sundra, R. I., Dwiyanto, H., Wirawan, E., Ardiana, D. P. Y., Mutaqqin, & Yunikawati, I. (2020). *Pembelajaran Daring untuk Pendidikan: Teori dan Penerapan*. Medan: Yayasan Kita Menulis .
- [105] Yunus, E. S., Rukanta, D., & Arismunandar, P. A. (2021). Pengaruh mendengarkan murottal al-quran terhadap penurunan tingkat stres orang dewasa. *Prosiding Kedokteran*, 382–390.
- [106] Zahra, M., Hadiyanto, A., & Siregar, K. I. (2020). Karakteristik pendidik rahmani dalam surah ar-rahman. *Jurnal studi Al-qur'an*, 16(1), 89–100.
- [107] Zhang, G., Tu, X., Ding, N., Lau, J. T. F., Wang, P., & Yang, X. (2021). Prospective relationships between college adjustment, self-esteem, and mental health status among Chinese undergraduates. *Journal of American College Health*. 1-7.