

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan di Indonesia dibagi kedalam beberapa jenjang pendidikan berdasarkan tingkatan usia dan kemampuan peserta didik. Masing-masing jenjang pendidikan memiliki rentang usia dan lama pendidikan yang berbeda-beda. Berdasarkan Undang-Undang no 20 pasal 14 tahun 2003 disebutkan bahwa jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi diselenggarakan oleh perguruan tinggi meliputi, akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (Tim Editor Salingka Unand, 2010). Individu yang belajar atau menuntut ilmu di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Selama di perguruan tinggi, mahasiswa belajar ilmu pengetahuan, belajar berorganisasi, belajar bermasyarakat, dan belajar menjadi pemimpin (As'ari, 2011).

Sebagai mahasiswa banyak tuntutan yang dihadapi seperti mampu berpikir kritis, bersikap dewasa dan tuntutan untuk berprestasi. Seperti yang dikemukakan oleh Sudardjo (1985) seorang mahasiswa akan banyak dihadapkan pada tuntutan, baik itu tuntutan dari dalam kampus maupun dari luar kampus. Mahasiswa dituntut untuk memiliki sikap yang kritis, bertanggung jawab, dewasa, mandiri, mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik sehingga memiliki prestasi yang baik.

Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan perkuliahan, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya (Sutjiato, 2015).

Stres yang dialami mahasiswa memberikan beberapa dampak negatif, seperti dampak negatif secara kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan (Rice, 1992; Spagenberg & Theron, 1998; Heiman & Kariv, 2005).

Menurut Panji Anoraga (1993), stres merupakan salah satu masalah psikologi yang sering melanda manusia dan mengakibatkan penurunan performansi pribadi, misalnya penurunan kinerja, penurunan produktifitas, dan penurunan prestasi belajar. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat diketahui secara jelas mahasiswa stres mempunyai pengaruh dalam perolehan tingkat prestasi mahasiswa. Pengaruh dalam hal ini adalah pengaruh yang bersifat negatif,

atau dengan kata lain stres dapat mengakibatkan rendahnya prestasi mahasiswa di perguruan tinggi. Hal ini diperkuat oleh Markam (2007), bahwa gejala-gejala perilaku yang utama dari stres salah satunya adalah menurunnya prestasi dan produktivitas, menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari perkuliahan.

Prestasi mahasiswa Universitas Andalas jika dilihat dari Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) masih rendah apabila dibandingkan dengan persyaratan IPK minimal untuk lulus dengan predikat *cumlaude* (3.51 – 4.00) atau sangat memuaskan (2.76 – 3.50). Di sisilain juga terlihat masih rendah jika dibandingkan dengan persyaratan untuk diterima bekerja di berbagai bidang pekerjaan dengan rata-rata minimal adalah 3.00 (Nugroho, 2011). Pada tabel 1.1 terlihat, rata-rata IPK per-angkatan masih banyak di bawah 3,00 atau bahkan di bawah 2.75. (Nasution, 2014)

Tabel 1.1 Rata-rata IPK Mahasiswa Universitas Andalas Setiap Fakultas

Fakultas	2006	2007	2008	2009	2010
Fakultas Ekonomi	2.59	2.69	2.58	2.64	2.61
Fakultas Farmasi	2.68	2.74	2.57	2.62	2.69
Fakultas Teknologi Pertanian	2.56	2.54	2.75	2.68	2.62
Fakultas Keperawatan	3.05	2.87	3	2.86	2.87
Fakultas Kesehatan Masyarakat	2.93	2.82	3.07	2.99	2.82
Fakultas Hukum	2.89	2.81	2.79	2.87	2.93
Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	2.64	2.68	2.99	2.8	2.78
Fakultas Kedokteran	3.05	2.88	3	2.86	2.86
Fakultas MIPA	2.61	2.64	2.47	2.64	2.66
Fakultas Pertanian	2.48	3.51	3.71	2.67	2.59
Fakultas Peternakan	2.3	2.34	2.26	2.38	2.41
Fakultas Ilmu Budaya	2.64	2.7	2.9	2,83	2.88
Fakultas Teknik	2.66	2.62	2.55	2.64	2.66
Fakultas Kedokteran Gigi			3.01	2.99	2.91
Fakultas Teknologi Infromasi			2.47	2.53	2.44

Sumber : LPTIK UNAND dalam nasution, 2014

Berdasarkan table 1.1 dapat dilihat bahwa adanya indikasi stres pada mahasiswa karena rendahnya prestasi atau IPK pada mahasiswa Universitas Andalas. Rendahnya prestasi mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti beberapa aspek psikologi yang terkait erat dengan keberhasilan proses belajar seperti stres dalam hal motivasi, minat, sikap, dan kepribadian mahasiswa, serta interaksi sosial di kampus, baik dengan sesama mahasiswa, dosen, maupun karyawan-karyawan yang bekerja di kampus. Aspek-aspek psikologi tersebut seringkali menjadi masalah yang mengarah pada hal negatif pada proses belajar, berupa rendahnya prestasi (Iestari, 2012).

Indikasi lain dari adanya stres yang dialami mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Andalas adalah sering terjadi penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah. Banyak mahasiswa mengerjakan tugas ketika hari pengumpulannya sudah dekat, padahal tugas tersebut sudah diberitahukan sejak minggu-minggu awal pertemuan kuliah. Hal ini juga didukung dengan hasil komunikasi personal berikut ini:

“kalau aku keseringan ngerjain tugas kuliah dekat-dekat deadline bang, soalnya udah pusing aja kalau mikirin tugas kuliah, belum lagi tugas dalam organisasi yang sedang saya jalani dan akibatnya tugasnya asal jadi yang penting bikin terus kumpul, gitu aja bang.”(komunikasi personal, 22 Oktober 2015).

Hal ini menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres ketika ia mengalami suatu kondisi tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan individu tersebut (Gunawati, 2006).

Penelitian mengenai stress pada mahasiswa pernah dilakukan oleh Abdulghani (2008) yang menunjukkan dampak stress terutama dirasakan oleh

mahasiswa kedokteran salah satu universitas kedokteran di Arab Saudi pada tahun pertama, kedua dan ketiga. Stres pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik dan penurunan konsentrasi belajar. Sari (2013) juga melakukan penelitian stres yang dialami pada mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menunjukkan bahwa dari total 37 mahasiswa yang diteliti 21.62 % mengalami stres taraf tinggi, yakni 56.76% dalam taraf sedang dan 21.62 % mahasiswa dalam taraf rendah.

Penelitian lain yang dilakukan Nuriana (2010) di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Mangkurat menunjukkan 58 orang mahasiswa dari 61 mahasiswa mengalami stres, diantaranya 23 orang (37.70%) mendapat indeks prestasi rendah dan 35 orang (57.37%) mendapat Indeks Prestasi tinggi (Nuriana, 2010).

Diperkuat dengan penelitian Carolin (2010) mengenai stress pula, dengan sampel 90 mahasiswa kedokteran dan didapatkan gambaran tingkat stress pada mahasiswa kedokteran sebesar 71%. Secara keseluruhan, stress pada mahasiswa fakultas kedokteran masih cukup tinggi, yaitu berkisar 30-70%.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini memusatkan perhatian bahwa stres berdampak buruk pada mahasiswa perguruan tinggi. Sarafino dan Timothy (2012) menjelaskan bahwa stres yang muncul karena kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, maka akan memunculkan reaksi fisiologis dari tubuh, seperti detak jantung yang meningkat atau kaki yang gemetar. Lebih lanjut Sarafino dan Timothy menjelaskan bahwa stres dapat merusak fungsi kognitif, seringkali mengalihkan perhatian individu, bahkan bisa menyebabkan individu

kurang sosial atau kurang peduli bahkan cenderung bermusuhan dengan orang lain dan tidak sensitif terhadap orang lain.

Untuk menghindari resiko akibat stres pada mahasiswa ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stres yaitu dengan cara olahraga, rekreasi dan rileksasi. Rileksasi dapat dilakukan dengan meditasi, latihan pernafasan dalam, pemijatan dan doa (Widyarini, 2009). Banyak terapi mendengar (*auditoris therapy*) untuk rileksasi seperti mendengarkan musik klasik, musik jazz dan lainnya. Terapi rileksasi dalam mengatasi stres secara islami dapat dilakukan dengan terapi musik yaitu menggunakan terapi murottal (Sadriyah, 2014).

Menurut Purna (2006) Murottal merupakan rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori'. Al-Quran yang berarti bacaan merupakan mu'jizat yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW dan menjadi suatu ibadah jika membacanya. Seni baca Al-Quran atau disebut dengan Tilawatil Quran ialah bacaan kitab suci Al-Quran yang bertajwid diperindah oleh irama dan lagu (Destiana, 2013).

Mendengarkan murottal bisa dijadikan refrensi dalam hal mengurangi stres. Pada konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah Missuori AS, Ahmad Al-Khadi menyampaikan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Quran pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Quran memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Remolda, 2009). Ahmad al-Khadi (dalam

Anwar (2010) menambahkan mendengarkan Al-Quran memberikan efek relaksasi pada ketegangan saraf dan memberikan efek positif pada penderita stres hingga 65%.

Pengaruh mendengarkan Al-Quran dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa juga tersirat dalam Qur'an surat Az-Zumar (39):23 yang berbunyi :

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Quran yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan-Nya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah, dengan kitab itu Allah memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak ada seorangpun yang dapat memberi petunjuk.”

Surat Az-Zumar di atas dapat diartikan bahwa Al-Quran selain sebagai petunjuk bagi umat manusia, Al-Quran dapat memberikan ketenangan bagi yang membaca dan yang mendengarkannya.

Pembacaan Al-Qur'an tersebut diperdengarkan dengan irama yang stabil dan dilakukan dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al Quran dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Handayani, 2014). Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Heru dalam Handayani, 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mayrani (2013) yang dilakukan terhadap anak autis. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal yang dilakukan selama lebih kurang 11 menit dapat menurunkan tingkat perilaku anak autis yaitu pada aspek interaksi sosial, emosi, dan perilaku. Penelitian tersebut dilakukan dalam satu hari dan mendapatkan hasil penurunan perilaku agresif pada anak autis.

Penelitian yang dilakukan oleh Sadriyah (2014) mengenai pengaruh mendengarkan murottal terhadap stres pasien di RSUD Pekalongan menunjukkan bahwa murottal berpengaruh terhadap tingkat stres. Hal ini dapat dilihat dari sebelum dilakukan terapi murottal jumlah pasien yang mengalami stres sangat tinggi sebanyak 18 orang (56.3%) dan setelah diberikan terapi murottal tidak ada pasien dengan tingkat stres sangat tinggi, sedangkan responden yang mengalami tingkat stres menengah menjadi 20 orang (62.5%) setelah diberikan terapi murottal. Disimpulkan pada penelitian tersebut bahwa, pemberian terapi murottal dapat mempengaruhi fisik, psikologis dan spiritual responden dan menjadi obat penawar stres bagi responden karena lantunan ayat suci Al-Quran dapat menenangkan hati dan pikiran.

Berdasarkan uraian literatur, fenomena dan data yang dijelaskan, peneliti menganggap penting untuk melakukan penelitian untuk mengetahui **efektifitas mendengar murottal Al-Quran terhadap stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas**. Penelitian yang dilakukan bersifat eksperimental, peneliti akan memberikan perlakuan terhadap subjek dengan memberikan perlakuan mendengarkan murottal Al-Quran beberapa menit.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada perbedaan efektivitas mendengarkan murottal dengan durasi 7 menit dengan durasi 11 menit terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas”.

1.3. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh durasi mendengar murottal Al-Quran selama 11 menit dan 7 menit terhadap tingkat stres pada mahasiswa program studi psikologi universitas andalas.

b. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perbedaan skor penurunan tingkat stres pada kelompok 11 menit dan 7 menit sebelum diberikan perlakuan.
- b. Mengetahui perbedaan skor penurunan tingkat stres pada kelompok 11 menit dan 7 menit setelah diberikan perlakuan

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Memberikan alternatif non-farmakologi untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas.

1.4.2. Manfaat praktis

- a. Membantu mencegah terjadinya akibat lanjut dari stres yang berkepanjangan bagi mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Andalas khususnya.

- b. Memberikan alternatif yang hemat biaya bagi masyarakat umum maupun mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Andalas khususnya

1.5. Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisi penjelasan mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II: Landasan Teori

Bab ini menguraikan landasan teori yang mendasari masalah yang menjadi objek penelitian, meliputi landasan teori dari stres, dan efektivitas mendengarkan murottal dalam penurunan tingkat stres. Dalam bab ini juga memuat tentang hipotesa penelitian dan kerangka pemikiran.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini berisi metode yang digunakan dalam penelitian yang mencakup variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional variabel penelitian, populasi, sampel, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian metode pengambilan data, uji daya beda, uji validitas dan reliabilitas alat ukur, serta metode analisa data.

BAB IV : Analisis dan Pembahasan

Bab ini berisi gambaran subjek penelitian, uji asumsi penelitian, hasil penelitian, uji analisis data penelitian, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V : Kesimpulan dan Saran

Bab ini berisi kesimpulan hasil penelitian dan saran penyempurnaan hasil penelitian untuk penelitian berikutnya.

