

ORIGINAL ARTICLE

PERBEDAAN TERAPI TILAWAH DAN TERAPI MURROTAL TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR STIKES KUSUMA HUSADA SURAKARTA

Nur Romadhon^{1*}, Anita Istiningtyas², Wahyu Dwi Agussafutri³

¹ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, ^{2,3} Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Received: April 25, 2020; Accepted: June 15, 2020; Published: August 2020

RINGKASAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu atau belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi. membuat, karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi. Masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa menghambat mereka dalam menyelesaikan skripsi hal tersebut menjadi penyebab yang paling berpengaruh dalam timbulnya stres. Terapi murrotal Al-Qur'an merupakan bagian dari terapi komplementer. Dimana bacaan Al-Qur'an dibagi menjadi tiga yaitu suara bacaan yang keluar dari mulut terapis, pasien langsung yang membacanya dan menggunakan rekaman. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi experiment* dengan *two group pre test-post test without control design*. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 66 responden. Uji analisa data menggunakan *Wilcoxon test* dan *Mann whitney test*. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sebelum terapi murrotal 78,8% stres sedang, sebelum terapi tilawah 81,8% stres sedang, sesudah terapi murrotal 63,6% stres sedang, sesudah terapi tilawah 75,8% stres ringan. Perbedaan tingkat stres sebelum terapi murrotal dan sesudah terapi murrotal ($p < 0,05$), sebelum terapi tilawah dan sesudah tilawah ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa terapi murrotal dan tilawah efektif untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan tingkat stres setelah terapi murrotal dan setelah terapi tilawah (mean rank 17,00:17,00) dari kesamaan nilai rata-rata kedua terapi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas terapi murrotal dan terapi tilawah untuk menurunkan tingkat stres. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi murrotal dan terapi tilawah sama efektifnya untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir STIKes Kusuma Husada Surakarta.

Kata kunci : Stres, Tingkat stres, Murrotal, Tilawah, Mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

University student is one who is in the process of gaining knowledge or of learning and taking education at a higher education institution. The final-year students must even do a final project i.e. making a scholarly writing named skripsi. The problems that they encounter inhibit them to accomplish their final project, and this leads to their stress. Quran murrotal(Quran recitation) therapy is a complementary therapy to deal with stress. This therapy can be done through three

ways: Quran directly recited by a therapist, Quran recited directly by a patient, and Quran recitation played from a recording. This research aims to investigate the difference of effect between tilawah therapy and murrotal therapy on stress level of the final-year students of KusumaHusada College of Health Sciences of Surakarta. This research used the quasi experimental research method with two group pretest-posttest without control design. Purposive sampling was used to determine its samples. They consisted of 66 respondents. The data of the research were analyzed by using the Wilcoxon's Test and the Mann Whitney's Test. Prior to the administration of the murrotal therapy, 78.8% of students had a moderate stress level, and following that of murrotal therapy, 63.6% of them had a mild stress level. In addition, prior to the administration of tilawah therapy, 81.8% of the students had a moderate stress level, and following that of tilawah therapy, 75.8% of them had a mild stress level. The difference of the stress level prior to and following the administration of murrotal therapy was indicated by the p-value which was less than 0.05. It also applies to that of the stress level prior to and following the administration of tilawah therapy where the p-value was less than 0.05, meaning that both therapies are effective to decrease the stress level of the final year students. The difference of stress level due to the administration of murrotal therapy and that of tilawah therapy was indicated by the ratio of their mean rank of 17.00:17.00 which was not different in term of their effectiveness to reduce the stress level. Thus, the murrotal therapy was as effective as the tilawah therapy to decrease the stress level of the final year students of KusumaHusada College of Health Sciences of Surakarta.

Keywords: *Stress, stress level, murrotal, tilawah, final year students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seorang yang sedang dalam proses menimba ilmu atau belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Membuat karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi adalah kewajiban bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mendapat gelar sarjana (Takwin, 2008). Masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa menghambat mereka dalam penyelesaian skripsi bahkan menghentikan proses penyelesaian skripsi seperti sulit menentukan literatur, tidak tahu tatacara penulisan yang benar, sulit bertemu dosen, serta kesulitan menentukan judul penelitian. Jatuhnya mental, turunnya optimisme, mekanisme penulisan skripsi yang dipandang berat oleh mahasiswa. Hal tersebut menjadi penyebab yang paling

berpengaruh dalam timbulnya stres (Sari, 2007).

Penelitian yang dilakukan di 2 negara yaitu Malaysia dan Pakistan. Penelitian di Malaysia, yang melibatkan 397 partisipan, prevalensi stres mahasiswa akibat penyusunan skripsi sebanyak 41,9%, sementara itu, di Pakistan yang melibatkan 161 partisipan, prevalensi stres mahasiswa akibat menyusun skripsi sebanyak 30,84% (Malik dan Sreeramareddy, 2010). Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia saat ini masih tinggi 6,0% dari total penduduk Indonesi, dan penduduk Jakarta usia diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional (Riskesdas, 2013). Penelitian yang dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dari 54 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi 51,9% mengalami stres berat (Oryza, 2016). Penelitian yang dilakukan di fakultas keperawatan Universitas Diponegoro Semarang dari 31 mahasiswa yang sedang

menyusun skripsi 48% mengalami stres sedang (Primadita,2011).

Stres dapat meningkatkan resiko mahasiswa mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, alergi dan stroke (Dickinson, 2007). Dampak yang mungkin terjadi jika skripsi tidak diselesaikan tepat waktu maka mahasiswa harus membayar uang semester, rugi waktu, serta mengecewakan orang-orang terdekat yang menginginkan kelulusan, serta akan berdampak secara psikologis individu seperti kecewa, motivasi menurun dalam belajar (Anggraini, 2012). Serta mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi, merasakan frustrasi, mudah terserang penyakit, merasa rendah diri, mudah merasa marah dan kesal, sulit beristirahat dan cenderung bereaksi berlebihan saat menghadapi suatu situasi (Afdila,2016).

Untuk mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir kita dapat melakukan terapi komplementer. Terapi murrotal Al-Qur'an merupakan bagian dari terapi komplementer. Terapi Al-Qur'an adalah membacakan ayat-ayat Al-Qur'an kepada diri sendiri atau pasien (orang lain) dengan diulang beberapa kali sampai terjadi proses penyembuhan. Pembacaan Al-Qur'an terdiri dari tiga hal yaitu suara bacaan Al-Qur'an yang keluar melalui terapis yang membacakannya atau pasien langsung yang membacanya dan menggunakan rekaman suara yang didengarkan melalui peralatan modern (audio visual). Lantunan murrotal Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa cemas, takut dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernafasan, detak

jantung, denyut nadi, dan metabolisme yang lebih baik (Putra,2016).

Hasil wawancara yang dilakukan yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir tahun akademik 2018 di STIKes Kusuma Husada Surakarta, didapatkan data bahwa 20 mahasiswa yang diwawancarai mereka merasa bedebur-debur saat ingin konsultasi dengan dosen pembimbing, cemas dan gelisah saat konsultasi dengan dosen pembimbing, kesulitan mencari literatur, kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, tidak mengerti apa yang akan dilakukan saat menyusun saat penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI), mengerjakan tugas lain yang menumpuk selain skripsi dan KTI. Dan dari data 2017 terdapat 5 mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi.

METODE PENELITIAN

a. Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian di STIKes Kusuma Husada Surakarta pada bulan April 2018 sampai bulan Juni 2018.

b. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami stres diakibatkan beban skripsi atau karya tulis ilmiah (KTI). Setelah dilakukan studi pendahuluan pada 366 mahasiswa tingkat akhir STIKes Kusuma Husada Surakarta. Didapatkan data sebanyak 201 mahasiswa mengalami stres dikarenakan tugas akhir.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir, yang sedang mengalami stres dalam menyelesaikan penyusunan tugas akhir di STIKes Kusuma Husada Surakarta sejumlah 74 responden.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *quasi experiment* dengan *two group pre test-post test without control design*. Teknik sampling

yang digunakan adalah *Non probability sampling (sample non random)* dengan metode *purposive sampling*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon test* dan uji *Mann whithney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=66)

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	25	37,9%
Perempuan	41	62,1%
Jumlah	66	100%

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin responden pada penelitian mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan 41 responden (62,1%).

- b. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur.

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur (n=66)

Umur responden	Mean	Median	Nilai	
			Minimum	maksimum
Jumlah	21,48	21,00	20	24

Berdasarkan tabel 2 menyatakan bahwa *mean* umur responden adalah 21,48 tahun dengan usia termuda 20 tahun dan tertua 24 tahun.

- c. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sebelum diberi terapi murrotal.

Tabel 3. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sebelum diberi terapi murrotal (n=33)

Tingkat stres	Frekuensi	Presentase (%)
Stres ringan	5	15,2%
Stres sedang	20	78,8%
Stres berat	7	6%
Jumlah	33	100%

Berdasarkan tabel 3 tersebut tingkat stres responden sebelum diberi terapi murrotal mayoritas mahasiswa tingkat

akhir cenderung mengalami stres sedang 78,8%. Dimana responden didominasi oleh responden yang mengalami stres sedang. Dimana responden terlihat gelisah dikarenakan akan sidang hasil, takut dengan pertanyaan-pertanyaan selama sidang, takut jika tidak bias sidang sesuai waktu yang telah ditentukan oleh kampus, merasa lelah dikarenakan harus merubah bab empat dikarenakan perubahan sistematika penulisan karya tulis ilmiah (KTI) dari kampus. Mengeluh susah tidur saat malam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Potter dan Perry (2005) dikutip dari Chaidir dan Maulina (2015) mengatakan bahwa tuntutan internal maupun eksternal dari kehidupan akademik dapat memberikan tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa, ketika hal tersebut terjadi, maka *overload* tersebut akan mengakibatkan terjadinya distress, dalam bentuk kelelahan fisik maupun mental, daya tahan tubuh menurun dan emosional mudah meledak-ledak. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir cenderung mengalami stres.

- d. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sebelum diberi terapi tilawah

Tabel 4. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sebelum diberi terapi tilawah (n=33)

Tingkat stres	Frekuensi	Presentase (%)
Stres ringan	1	3%
Stres sedang	27	81,8%
Stres berat	5	15,2%
Jumlah	33	100%

Berdasarkan tabel 4 tersebut tingkat stres responden sebelum diberi terapi tilawah mayoritas mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres sedang 81,8%. Responden mengeluhkan

kebingungan dengan penelitiannya, terlihat gelisah, kesulitan saat mengolah data, kesulitan saat mengolah data serta menyusun skripsi dengan jenis penelitian kualitatif.

Penelitian ini sejalan dengan pernyataan Slamet (2003) dikutip dari Primadita (2011) mengatakan bahwa masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan pada penelitian. Dari kondisi tersebut maka akan menyebabkan tuntutan diluar kemampuan mahasiswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir mahasiswa akan mudah mengalami stres akibat tuntutan yang melebihi kemampuannya.

- e. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sesudah diberi terapi murrotal.

Tabel 5. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sesudah diberi terapi murrotal (n=33)

Tingkat stres	Frekuensi	Presentase (%)
Stres ringan	12	36,4%
Stres sedang	21	63,6%
Stres berat	0	0%
Jumlah	33	100%

Berdasarkan tabel 5 tersebut tingkat stres responden sesudah diberi terapi murrotal mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang 63,6%. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Abdurrachman dan Andhika (2008) dikutip dari Mayrani dan Hartati (2013) mengatakan bahwa terapi dengan alunan bacaan Al-Qur'an dapat menjadikan alternatif terapi baru sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibanding dengan terapi audio lainnya, karena stimulan Al-Qur'an dapat

memunculkan gelombang delta sebesar 63,11%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi murrotal dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres saat menyelesaikan tugas akhirnya.

- f. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sesudah diberi terapi tilawah.

Tabel 6. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sesudah diberi terapi tilawah (n=33)

Tingkat stres	Frekuensi	Presentase (%)
Stres ringan	25	75,8%
Stres sedang	8	24,2%
Stres berat	0	0%
Jumlah	33	100%

Berdasarkan tabel 6 tersebut tingkat stres responden sesudah diberi terapi tilawah mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres ringan 75,8%. Penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan dari Al-Kaheel (2012) yang mengatakan bahwa stres bisa diterapi dengan membaca surat Yusuf, karena surat yang agung ini diturunkan ketika Rosulullah SAW. mengalami situasi yang paling sulit. Surat ini diturunkan untuk menghibur beliau yang didera ujian saat berdakwah dan ujian saat berpegang teguh pada kebenaran. Surat yusuf adalah surat *tafa'ul* (optimisme) dan surat ini bisa menjadikan orang beriman lebih sabar dan bahagia.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa setelah membaca Al-Qur'an akan lebih rileks dan tenang sehingga mayoritas mahasiswa setelah diterapi mengalami stres ringan.

- g. Identifikasi perbedaan tingkat stres sebelum diberi terapi murrotal dan sesudah diberi terapi murrotal.

Tabel 7. Identifikasi perbedaan tingkat stres sebelum diberi terapi murrotal dan sesudah diberi terapi murrotal (n=33)

Tingkat stres	Sig.(2tailed)
Pre test & post test	0,001

Tabel 7 menunjukkan bahwa uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai $P=0,001$ ($0,001 < 0,005$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murrotal dapat menurunkan tingkat stres. Penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Mulyadi, Hidayat & Mahfur (2012) dikutip dari Yudani et al, (2017) mengatakan bahwa dimana membaca dan memahami Al-Qur'an dapat menjadi sarana terapi untuk menghadirkan *tumakninah* yakni sebuah ketenangan dan ketentraman hati.

Al-kaheel (2012) mengatakan bahwa Saat mendengarkan kalam Allah SWT akan merasakan bahwa kalam ini tidak seperti syair, tidak pulan prosa, dan tidak serupa dengan jenis apa pun dari kalam manusia. perasaan yang dirasakan seakan ada irama khas yang tidak bisa temukan dalam kalimat lain, apa pun itu. Irama ayat-ayat Al-Qur'an ini sesuai dengan irama otak manusia, karena Allah SWT telah memberikan getaran (gelombang) natural yang khas bagi segala sesuatu di alam ini. Ketika menciptakan manusia, pada otak individu, Dia ciptakan suatu irama dan getaran natural yang sejalan dengan irama Al-Qur'an. Dengan demikian dari data-data diatas dapat disimpulkan murrotal efektif digunakan untuk mengatasi stres yang dialami mahasiswa. Sehingga stres yang dialami mahasiswa turun.

- h. Identifikasi perbedaan tingkat stres sebelum diberi terapi tilawah dan sesudah diberi terapi tilawah.

Tabel 8. Identifikasi perbedaan tingkat stres sebelum diberi terapi tilawah dan sesudah diberi terapi tilawah (n=33)

Tingkat stres	Sig.(2tailed)
Pre test & post test	0,001

Tabel 8 menunjukkan bahwa uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai $P=0,001$ ($0,001 < 0,005$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi tilawah dapat menurunkan tingkat stres. Al-Kaheel (2012) mengatakan bahwa Sebagaimana beragamnya lisan yang disebut ayat diatas, getaran suara juga berbeda antara satu orang dengan orang yang lain, sehingga pengaruh suara itu juga berbeda. Maka, jika ada orang yang menderita suatu penyakit lalu membacakan (ayat) dengan suara sendiri, sementara dia adalah orang yang ikhlas, dalam konsentrasi tinggi, serta sangat berharap pada Allah SWT, agar diberi kesembuhan, maka getaran ini akan lebih berpengaruh dibanding jika tidak demikian.

Dengan demikian terapi tilawah untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sehingga mahasiswa dapat menerapkan terapi ini dikala menyelesaikan tugas akhir agar tingkat stres menurun.

- i. Analisa perbedaan tingkat stres setelah dilakukan terapi tilawah dan sesudah dilakukan terapi murrotal.

Tabel 9. Analisa perbedaan tingkat stres setelah dilakukan terapi tilawah dan sesudah dilakukan terapi murrotal

		Ranks		
	jenis terapi	N	Mean Rank	Sum of Ranks
nilai post tilawah	Tilawah	33	17,00	561,00
	Murrotal	0 ^a	,00	,00
Total		33		
nilai post murotal	Tilawah	33	17,00	561,00
	Murrotal	0 ^a	,00	,00
Total		33		

Dari tabel 9 menunjukkan bahwa dari uji *Mann withney test* menunjukkan bahwa dari nilai rata-rata perbandingan dari kedua data menunjukkan nilai yang sama yaitu 17, 00 (*post* tilawah dan 17,00 untuk *post* murrotal). Dimana dengan nilai rata-rata yang sama menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektifitas antara terapi murrotal dan terapi tilawah. Sehingga terapi murrotal dan terapi tilawah sama efektifnya untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

Khalifah (2010) mengatakan proses penurunan stres melalui sinyal indra dari mata atau telinga berjalan terlebih dahulu ke otak menuju thalamus, kemudian menuju *sinaps* tunggal menuju ke *amigdala*. Sinyal kedua dari *talamus* disalurkan ke *neokorteks* otak yang berfikir. Percobaan ini memungkinkan amigdala dapat memberikan respon, sebelum *neokorteks* merespon dan mengubah informasi melalui beberapa lapisan jaringan otak. *Dineokorteks* sinyal tadi disusun dan dipilah-pilah menurut maknanya, serta diubah menjadi bahasa yang dipahami oleh otak. Setelah melewati *neokorteks* rangsangan tersebut disalurkan ke *hipokampus* yang merupakan tempat penyimpanan pesan yang diterima dari proses belajar termasuk pesan keagamaan. Jadi apabila individu mengalami sakit (stres) pernah menerima pesan-pesan agama, sehingga perasaan sakit itu oleh *hipokampus* akan diberi makna positif dan stresor akan berubah menjadi eustres. Dengan demikian terapi tilawah untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sehingga mahasiswa dapat menerapkan terapi ini dikala menyelesaikan tugas akhir agar tingkat stres menurun.

Dari teori yang dikemukakan Kholifah dan dari hasil nilai rata-rata kedua terapi menunjukkan kesamaan jadi tidak ada perbedaan efektifitas dari kedua terapi. Peneliti berpendapat dari fisiologi sinyal yang dihasilkan oleh kedua terapi memiliki kesamaan muara yaitu ke bagian otak yang disebut hipokampus sehingga kedua terapi tersebut memiliki fisiologi yang hampir sama.

Dari beberapa hadis juga menjelaskan bahwa tilawah dapat memberikan ketenangan. “Tidak suatu kaum pun yang berkumpul di salah satu rumah dari rumah-rumah Allah sambil membaca kitabullah dan saling bertadarus di antara mereka (mengkajinya), melainkan turunlah ketenangan di atas mereka, ditaburkan rahmad kepada mereka, diliputi oleh para malaikat dan Allah menyebut-nyebutkan mereka kepada makhluk-mahluk yang ada di sisiNya” (HR Muslim). “Tidak berkumpul suatu kaum di salah satu rumah Allah Ta’ala, sedang membaca kitab-Nya dan mengkajinya, melainkan mereka akan dilimpahkan ketenangan, dicurahi rahmad, diliputi para malaikat dan disanjung oleh Allah di hadapan para makhluk di sisi-Nya” (HR Abu Dawud).

Dari Abu Hurairah ra., ia berkata: saya mendengar Rasulullah saw. Bersabda: “Allah tidak senang sebagaimana Nabi juga tidak senang mendengarkan suara merdu dan keras, selain mendengar orang melagukan bacaan Al-Qur’an.” (HR Bukhori dan Muslim). Dari hadis ini dapat disimpulkan bahwa Allah senang mendengarkan suara Al-Qur’an yang merdu sehingga murrotal yang merdu baik untuk digunakan untuk mengatasi stres

KESIMPULAN

- a. Sebelum diberi terapi murrotal mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang (78,8%).
- b. Sebelum dilakukan terapi tilawah mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang (81,8%).
- c. Setelah dilakukan terapi murrotal mahasiswa tingkat akhir mayoritas mengalami stres sedang (63,6%).
- d. Setelah dilakukan terapi tilawah mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres ringan (75,8%).
- e. Terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan sebelum mahasiswa tingkat akhir sebelum diberi terapi murrotal dengan mahasiswa tingkat akhir yang sudah diberi terapi murrotal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa murrotal efektif untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dimana nilai $P=0,001$.
- f. Terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan sebelum mahasiswa tingkat akhir diberi terapi tilawah dengan mahasiswa tingkat akhir yang sudah diberi terapi tilawah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi tilawah efektif untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir $P=0,001$.
- g. Tidak ada perbedaan nilai rata-rata dari terapi murrotal dan terapi tilawah. Sehingga terapi murrotal dan terapi tilawah memiliki tingkat efektifitas yang sama untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Stikes Kusuma Husada Surakarta (nilai mean rank 17,00:17,00).

SARAN

- a. Mahasiswa tingkat akhir
Disarankan bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres untuk memanfaatkan terapi tilawah dan terapi

murrotal untuk menurunkan tingkat stres selama mengerjakan tugas akhir menurun, sehingga tugas akhir dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

- b. Institusi pendidikan keperawatan
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dibidang keperawatan komplementer untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dikarenakan beban dalam penyelesaian tugas akhir.
- c. Peneliti lain
 - 1) Memadukan dua variabel independen terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Stikes Kusuma Husada Surakarta. Supaya dapat diketahui efektifitas kombinasi dari dua terapi tersebut.
 - 2) Mengganti variabel dependen. Untuk mengetahui perbandingan efektifitas dari dua terapi tersebut untuk mengatasi masalah yang lain, contohnya: tingkat kecemasan, hipertensi, depresi, dan lain sebagainya.
 - 3) Mengganti salah satu variabel independen dengan terapi yang lain. Sehingga dapat mengetahui efektifitas terapi tilawah atau terapi murrotal dengan terapi komplementer yang lain.
- d. Manfaat bagi profesi keperawatan
 - 1) Sebagai terapi non farmakologi untuk merawat pasien yang sedang stres.
 - 2) Tilawah dan murrotal dapat digunakan perawat untuk memaksimalkan pelayanan, dimana pasien yang dirawat dirumah sakit dapat di berikan kedua terapi tersebut sehingga pasien lebih nyaman, bagi pasien yang bersedia baik yang beragama Islam atau Non islam.

REFERENSI

- Afdila, Jihan Nisa. (2016). "Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyelesaian Skripsi". Skripsi S.Kep. Universitas Airlangga. Surabaya
- Al-Kaheel, Abd. Daim. (2012). *Lantunan Qur'an Untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren
- Annisa, Thahirah. (2017). "Pengaruh Mendengarkan dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werda Mabaji Gowa". Skripsi S.Ked. Universitas Islam Negeri Alauddin. Makasar
- Dudin, Irsyad. (2008). "Pengaruh Tilawah Al-Qur'an Siswa Kelas VIII MTS Negeri Cawas, Klaten Terhadap Prestasi Belajar Bidang Studi Al-Qur'an dan Hadits Tahun Ajaran 2007/2008. Skripsi S.Pd.I. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Dharma, Kelana Kusuma. (2011). *Metodelogi Penelitian Keperawatan Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media
- Khalifah, Siti Nur & Nurul Lutfiah. (2010). Religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres). *Buletin Psikologi*. 18. (1): 19-28
- Maryani, Eva Dwi & Elis Hartati. (2013). Intervensi Terapi Audio dengan Murottal Surah AR-Rohman Terhadap Perilaku Anak Autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 8. (2): 69-76
- Oryza, Widya. (2016). "Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi S.S.T. Universitas 'Aisyiyah. Yogyakarta
- Phutra, Hendra. (2016). "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta". Skripsi S.Kep. STIKes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Yogyakarta
- Prabowo, Eko. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Primadita, Adhe. (2011). "Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang". Skripsi S.Kep. Universitas Diponegoro. Semarang
- Wibawa, I Made Yudi Indra. (2016). "Hubungan *Self-Efficacy* dengan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. Skripsi S.Ked. Universitas Udayana. Denpasar
- Yosep, Iyus & Titin Sutini. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa cetakan ke tujuh*. Bandung: PT Refika Aditama
- Yudhani, E, Veni, S, Annisa, A & Eliza, SU. (2017). Efektifitas Membaca dan Mentadabburi Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Siswa yang Akan Menghadapi Ujian Sekolah. *Jurnal Psikoislamedia*.
- Zakiyah. (2016). Gambaran Karakteristik, Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi pada Mahasiswa Keperawatan yang

Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan*. 2. ISSN 2-442-7039