

**PENGARUH TERAPI DO'A TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI  
S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**NADYA RAHMI PUTRI**

**NIM. 108121007**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP**

**2025**

**PENGARUH TERAPI DO'A TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI  
S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

**SKRIPSI**



**Diajukan sebagai satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
(S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Al-Irsyad Cilacap**

**Oleh:**

**NADYA RAHMI PUTRI**

**NIM 108121007**

**PROGRAM STUDI S 1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP**

**2025**

## **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nadya Rahmi Putri

NIM : 108121007

Tanda Tangan :

Tanggal :



## HALAMAN PERSETUJUAN

### PENGARUH TERAPI DO'A TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

#### SKRIPSI

Disusun Oleh :

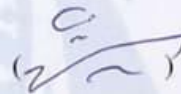
NADYA RAHMI PUTRI

NIM 108121007

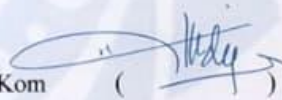
Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal 21 Juli 2025

Pembimbing Utama : Sutarno, SST., M.Kes.



Pembimbing Anggota : Widyoningsih, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom



Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan


**Kasron, M.Kep.**

NIP. 1031009718

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Nadya Rahmi Putri  
NIM : 108121007  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi do'a terhadap tingkat kecemasan  
pada mahasiswa tingkat akhir Prodi S1  
Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

### DEWAN PENGUJI

**Penguji Utama** : Yuni Sapto Edhy Rahayu, S.Kep., Ns. (  )

**Penguji Anggota I** : Sutarno, SST., M.Kes. (  )

**Penguji Anggota II** : Widyoningsih, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom (  )

Ditetapkan di : .....

Tanggal : .....

Mengesahkan,  
Dekan Fikes


**Dr. Johariyah, S.ST., M.Keb.**

NIP. 1031003470



**PENGARUH TERAPI DO'A TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

*The Effect Of Prayer Therapy On Anxiety Levels In Final-Year Students Of The S1  
Nursing Program At Al-Irsyad Cilacap University*

**Nadya Rahmi Putri <sup>1</sup>, Sutarno <sup>2</sup>, Widyoningsih <sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No.24, Sidanegara, Cilacap

[arizaanadya@gmail.com](mailto:arizaanadya@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak nyaman yang meliputi rasa takut atau khawatir yang tidak terdefinisi dengan jelas terutama pada Mahasiswa tingkat akhir. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu menggunakan terapi do'a. Terapi do'a merupakan intervensi spiritual yang diyakini dapat membantu menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi do'a terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Sampel berjumlah 28 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi dilakukan selama 7 hari, dua kali sehari secara mandiri pada waktu Ashar dan Maghrib. Tingkat kecemasan diukur menggunakan skala HARS. Hasil *pre-test* menunjukkan sebagian besar sebanyak 13 responden berada pada kategori kecemasan berat (46,4%) dan sebanyak 12 responden pada kategori kecemasan sedang (42,9%). Setelah intervensi selama 7 hari, terjadi penurunan kecemasan, dengan 14 responden tidak mengalami kecemasan (50%) dan sebanyak 7 responden berada pada kategori ringan (25%). Uji *Wilcoxon* menunjukkan penurunan yang signifikan ( $Z = -4,453$ ;  $p < 0,05$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi do'a efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Do'a, Mahasiswa tingkat Akhir

**ABSTRACT**

*Anxiety is an uncomfortable feeling that includes fear or worry that is not clearly defined, especially among final-year students. One of the methods that can be used to overcome anxiety is through prayer therapy. Prayer therapy is a spiritual intervention believed to help reduce anxiety. This study aims to determine the effect of prayer therapy on the anxiety levels of final-year students in the Bachelor of Nursing program at Al-Irsyad University Cilacap. The research design used is a pre-experimental approach with a one group pretest posttest design. The sample consisted of 28 respondents who met the inclusion criteria. The intervention was conducted for 7 days, twice a day independently at the time of Ashar and Maghrib. The level of anxiety was measured using the HARS scale. The pre-test results showed that the majority, 13 respondents, were in the severe anxiety category (46.4%), and 12 respondents were in the moderate anxiety category (42.9%). After the 7-day intervention, there was a decrease in anxiety, with 14 respondents not experiencing anxiety (50%) and 7 respondents in the mild category (25%). The Wilcoxon test showed a significant decrease ( $Z = -4.453$ ;  $p < 0.05$ ). This study concludes that prayer therapy is effective in reducing anxiety levels among final-year students.*

*Keywords : Anxiety Level, Prayer, Final Year Students*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa banyak dukungan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak mulai dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Sarwa, MK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
2. Dr. Johariyah, S.ST., M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
3. Kasron, M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Yuni Sapto Edhy Rahayu, M.Kep., Ns selaku dosen penguji utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Sutarno, SST., M.Kes. selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Widyoningsih, M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.

7. Responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti Intervensi dalam penelitian ini.
8. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan do'a, semangat dan bantuan dukungan material serta moral kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini berlangsung.
9. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Ilmu Kesehatan, khususnya angkatan 2021, atas semangat dan dukungan selama proses studi. Semoga kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.
10. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada teman SMA saya, Muna Salsabila dan Fa'iq Fawwaz, atas dukungan, semangat, dan motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Terakhir, penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada Jirawat Sutivanichsak, yang telah menjadi inspirasi dan penyemangat secara personal selama proses pengerjaan skripsi ini berlangsung.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cilacap, Juli 2025

Penulis



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nadya Rahmi Putri

NIM : 108121007

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh terapi do'a terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada tanggal :

Yang menyatakan,

(.....)

## DAFTAR ISI

|                                                                                          |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL .....                                                                      | i    |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....                                                    | iii  |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                                                | iv   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                                                                 | v    |
| ABSTRAK .....                                                                            | vi   |
| KATA PENGANTAR.....                                                                      | vii  |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS<br>AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS ..... | ix   |
| DAFTAR ISI.....                                                                          | x    |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                                    | xii  |
| DAFTAR BAGAN.....                                                                        | xiii |
| DAFTAR TABEL .....                                                                       | xiv  |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                                                   | 1    |
| A. Latar Belakang.....                                                                   | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....                                                                  | 5    |
| C. Tujuan Penelitian.....                                                                | 5    |
| D. Manfaat Penelitian.....                                                               | 6    |
| E. Keaslian Penelitian .....                                                             | 8    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI .....                                         | 10   |
| A. Tinjauan Pustaka.....                                                                 | 10   |
| 1. Kecemasan.....                                                                        | 10   |
| a. Definisi Kecemasan.....                                                               | 10   |
| b. Ciri ciri Kecemasan .....                                                             | 11   |
| c. Tanda dan Gejala Kecemasan .....                                                      | 11   |
| d. Jenis-jenis Kecemasan.....                                                            | 14   |
| e. Tingkat Kecemasan .....                                                               | 15   |
| f. Faktor-faktor penyebab Kecemasan .....                                                | 17   |
| g. Faktor yang mempengaruhi kecemasan .....                                              | 19   |
| h. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada Mahasiswa.....                         | 21   |
| i. Dampak Kecemasan .....                                                                | 22   |
| j. Cara mengatasi kecemasan.....                                                         | 22   |

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| k. Aspek-aspek Kecemasan .....                                       | 23        |
| 2. Terapi Do'a.....                                                  | 24        |
| a. Definisi Terapi Do'a.....                                         | 24        |
| b. Keutamaan dan Manfaat menerapkan Do'a .....                       | 25        |
| c. Waktu yang terbaik untuk berdo'a .....                            | 28        |
| d. Adab-adab dalam berdo'a.....                                      | 28        |
| e. Bacaan do'a .....                                                 | 29        |
| B. Kerangka Teori .....                                              | 32        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                           | <b>33</b> |
| A. Kerangka Konsep .....                                             | 33        |
| B. Hipotesis Penelitian .....                                        | 34        |
| C. Variabel Penelitian .....                                         | 34        |
| D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran ..... | 35        |
| E. Desain Penelitian .....                                           | 36        |
| F. Populasi Dan Sampel.....                                          | 37        |
| G. Tempat Dan Waktu Penelitian.....                                  | 39        |
| H. Etika Penelitian.....                                             | 39        |
| I. Teknik Pengumpulan Data .....                                     | 41        |
| J. Prosedur Pengumpulan Data .....                                   | 45        |
| K. Analisis Data.....                                                | 49        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....</b>                 | <b>53</b> |
| A. Analisis Univariat.....                                           | 53        |
| B. Analisis Bivariat .....                                           | 57        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>                                        | <b>60</b> |
| A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....                               | 60        |
| B. Keterbatasan Penelitian .....                                     | 66        |
| C. Implikasi terhadap pelayanan dan penelitian.....                  | 67        |
| <b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>                               | <b>69</b> |
| A. Simpulan.....                                                     | 69        |
| B. Saran .....                                                       | 70        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                           | <b>71</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                 | <b>76</b> |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan .....                                      | 77  |
| Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan .....                              | 78  |
| Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian .....                                             | 79  |
| Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian.....                                      | 80  |
| Lampiran 5 Bukti Ijin Menggunakan Kuesioner .....                                  | 81  |
| Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden ( <i>Informant Consent</i> ) ..... | 82  |
| Lampiran 7 Lembar Kuesioner .....                                                  | 83  |
| Lampiran 8 Satuan Acara Penyuluhan (SAP) Terapi Do'a .....                         | 86  |
| Lampiran 9 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Do'a .....                    | 90  |
| Lampiran 10 Lembar Ceklis Mandiri.....                                             | 93  |
| Lampiran 11 Lampiran Tabulasi Data Penelitian Tingkat Kecemasan .....              | 94  |
| Lampiran 12 Lampiran Tabulasi Data Kuesioner <i>Pretest</i> Tingkat Kecemasan....  | 95  |
| Lampiran 13 Lampiran Tabulasi Data Kuesioner <i>Posttest</i> Tingkat Kecemasan ..  | 96  |
| Lampiran 14 Lampiran Tabulasi Data Lembar Ceklis Mandiri Terapi Do'a .....         | 97  |
| Lampiran 15 Lampiran Hasil Data Dalam Bentuk SPSS .....                            | 98  |
| Lampiran 16 Dokumentasi Bukti Mengingatn Pelaksanaan Terapi Do'a.....              | 102 |
| Lampiran 17 Lampiran Logbook Dengan Dosen Pembimbing I.....                        | 103 |
| Lampiran 18 Lampiran Logbook Dengan Dosen Pembimbing II .....                      | 110 |

## DAFTAR BAGAN

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Bagan 2. 1 Kerangka Teori .....         | 32 |
| Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....         | 33 |
| Bagan 3. 2 Desain Penelitian .....      | 36 |
| Bagan 3. 3 Proses Pengumpulan Data..... | 48 |





## DAFTAR TABEL

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....                                                           | 8  |
| Tabel 3. 1 Identifikasi Variabel, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran...               | 35 |
| Tabel 3. 2 <i>Coding</i> Kategori tingkat kecemasan .....                                     | 50 |
| Tabel 4. 1 Deskripsi Karakteristik Usia Mahasiswa Tingkat Akhir (n=28) .....                  | 54 |
| Tabel 4. 2 Distribusi karakteristik berdasarkan Usia pada Mahasiswa Tingkat Akhir (n=28)..... | 54 |
| Tabel 4. 3 Distribusi Karakteristik Kelas Mahasiswa Tingkat Akhir (n=28) .....                | 54 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat Akhir .....               | 55 |
| Tabel 4. 5 Tingkat Kecemasan Sebelum Melakukan Intervensi Terapi Do'a .....                   | 56 |
| Tabel 4. 6 Tingkat Kecemasan Setelah Melakukan Intervensi Terapi Do'a.....                    | 56 |
| Tabel 4. 7 Pengaruh Terapi Do'a Terhadap Tingkat Kecemasan .....                              | 58 |
| Tabel 4. 8 Analisis Pengaruh Terapi Do'a Terhadap Tingkat Kecemasan .....                     | 59 |

