

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak nyaman yang meliputi rasa takut atau khawatir yang tidak terdefinisi dengan jelas. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dapat menunjukkan respons yang bervariasi, baik dalam aspek perilaku, emosional, kognitif, maupun fisiologis (Qonita *et al.*, 2024). Menurut Darajat (2012) dalam (Widiyati *et al.*, 2019), Kecemasan adalah perasaan gelisah atau khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Kecemasan tersebut dapat membuat seseorang mempersiapkan diri menghadapi situasi yang dianggap berbahaya, meskipun kenyataannya tidak ada ancaman nyata atau sesuatu yang harus dihindari.

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, terdapat 301 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, dan sekitar 58 juta di antaranya merupakan anak-anak dan remaja (Fei *et al.*, 2024). Pada tahun 2021, WHO mencatat adanya peningkatan drastis pada kasus kecemasan, dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus. Pada usia muda juga menunjukkan kerentanan lebih tinggi terhadap kecemasan, dengan Prevalensi tertinggi pada kelompok usia 20-24 tahun, yaitu 1.331 kasus tambahan gangguan kecemasan per 100.000 penduduk (Gustina *et al.*, 2023). Data yang didapatkan menurut WHO (2020) dalam (Arselina *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir di dunia mencapai

38%- 71% dan di Asia mencapai 39,6%- 61,3%. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi pada penduduk usia ≥ 15 tahun ke atas adalah 6,1% dengan rentang kepercayaan 6,0% hingga 6,2%, dan jumlah responden mencapai 706.689 orang. Pada Provinsi Jawa tengah, angka tersebut mencapai 4,4% dengan rentang kepercayaan antara 4,2% hingga 4,8% dari total 96,461 responden (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat akhir dengan stres sedang 80% dan kecemasan ringan 70% (Arselina *et al.*, 2024). Adapun penelitian yang dilakukan di Semarang dengan 78 responden menyatakan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir memiliki kategori kecemasan sedang sebanyak 48% (Fariza, 2021). Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan waktu, ketakutan akan kegagalan, pencarian jati diri, serta tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi (Prasetya *et al.*, 2023). Hasil yang dilakukan pada penelitian lain menunjukkan mayoritas responden perempuan mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 64,9% (p-value <0,05). Tingginya angka kecemasan pada mahasiswa, terutama pada tingkat akhir menunjukkan perlunya strategi untuk mengurangi kecemasan terhadap kesehatan mental dan akademik mereka (Sugiharno *et al.*, 2022).

Kecemasan secara langsung dapat menyebabkan masalah psikologis, seperti kesulitan berkonsentrasi dan perasaan negatif (Setiawan

et al., 2020). Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu menggunakan terapi Do'a. Menurut Hawari (1998) dalam (Muzaenah, Hidayati, 2021) Terapi Do'a merupakan salah satu bentuk psikoterapi spiritual dalam islam, yang berfungsi sebagai media interaksi dengan Allah SWT.

Do'a merupakan inti dari ibadah, karena tanpa do'a ibadah akan kehilangan makna dan kekuatan spiritual yang seharusnya menjadi dasar ketenangan jiwa (Hakim, 2017). Do'a dapat memberikan kekuatan utama bagi umat Muslim dan sarana komunikasi langsung dengan Allah SWT, yang meyakinkan mereka bahwa hanya kepada Allah SWT yang mampu memberikan pertolongan dan jalan keluar dari setiap permasalahan (Jannati, Hamandia, 2022).

Berdo'a dapat dilakukan dimana saja, baik saat sehat maupun sakit, sebagai bentuk ketergantungan dan kepasrahan hamba kepada Allah SWT (Mumtahanah, Aliza, 2022). Salah satu faktor utama dalam berdo'a adalah adanya keyakinan dan optimisme bahwa setiap permohonan yang disampaikan akan dikabulkan oleh Allah Swt. sesuai dengan kebutuhan hamba-Nya. Dengan berdo'a, seseorang akan senantiasa merasa memiliki harapan dan peluang untuk mencapai keinginannya, sehingga menumbuhkan rasa optimisme dalam kehidupannya. Allah Berfirman dalam *Q.S Al-Baqarah* Ayat 186 (Azhro *et al.*, 2022):

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا

لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya : “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku. Maka hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh petunjuk" (QS. Al-Baqarah: 186).

Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmawati dan Muhimmi (2016) dengan judul *Spiritual Care* Membaca Doa dan Dzikir Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea. Menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan setelah diberikan perlakuan dari cemas berat 29% menjadi tidak cemas yaitu 52,9% didapatkan dengan nilai $\alpha = 0.000$ (Rahmawati, Muhimmi, 2016). Pada penelitian lain dengan pendampingan layanan spiritual do'a dan tawakal pasien *Pre Closed Fracture*, menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dengan nilai $p=0,001$ (Sidabutar & Mardhiah, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, penulis melakukan pengisian kuesioner oleh 10 mahasiswa. Hasil yang didapatkan yaitu, 3 mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2 mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 4 mahasiswa mengalami kecemasan ringan serta 1 mahasiswa tidak memiliki kecemasan. Studi pendahuluan ini dapat menggambarkan adanya permasalahan kecemasan pada Mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Terapi Do'a terhadap

Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut : “Apakah terdapat Pengaruh Terapi Do’a terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Do’a terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir yang memiliki Tingkat kecemasan di Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- b. Untuk mengidentifikasi Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap sebelum dilakukan Terapi Do’a.
- c. Untuk mengidentifikasi Tingkat kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap setelah dilakukan Terapi Do’a.

- d. Untuk menganalisis Pengaruh Terapi Do'a terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan serta acuan bagi Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap mengenai pengaruh terapi Do'a terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

2. Manfaat bagi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi serta pengembangan Ilmu Keperawatan mengenai pengaruh Terapi Do'a terhadap tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

3. Manfaat bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan motivasi untuk selalu menerapkan terapi Do'a terhadap tingkat kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir agar dapat memberikan peningkatan dalam kualitas hidupnya.

4. Manfaat bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan untuk menerapkan ilmu yang sudah didapatkan selama menjalani proses perkuliahan.

5. Manfaat bagi peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan untuk melakukan penelitian selanjutnya.



E. Keaslian Penelitian

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Tujuan	Variabel	Metodologi Penelitian	Uji Analisa	Hasil Penelitian
1	Anjalia Rahma Dewi, 2024	Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Fikes Unsiq.	Untuk menganalisis pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.	Terapi Dzikir dan Tingkat Kecemasan	<i>Pre-Experimental</i> jenis <i>One Group Pretest-Posttest</i>	uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	Sebelum terapi dzikir 34,0% kecemasan ringan, 53,2% sedang, dan 12,8% berat. Setelah terapi dilakukan selama 3 hari, 12,8% (6 mahasiswa) tidak mengalami kecemasan, 59,6% (28 mahasiswa) mengalami kecemasan ringan, dan 27,7% (13 mahasiswa) sedang. Terdapat pengaruh signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).
2	Suryana nanang, 2021	Pengaruh pemberian terapi doa terhadap tingkat kecemasan pasien DM tipe 2 pada masa pandemi covid-19 di rumah sakit X cilacap.	Untuk mengetahui Pengaruh pemberian terapi doa terhadap tingkat kecemasan pasien DM tipe 2 pada masa pandemi covid-19 di rumah sakit X cilacap	Do'a dan Tingkat Kecemasan	<i>Quasi-Experimental</i> dengan desain <i>Pretest-Posttest Without Control Group</i>	Uji <i>Wilcoxon</i>	Bahwa terapi dilakukan selama 7 hari setelah shalat fardhu dengan hasil sebelum terapi do'a tingkat kecemasan dalam kategori ringan 20 orang (62,5%) dan setelah diberikan terapi do'a sebagian tidak mengalami kecemasan, yaitu 19 orang (59,4%). $p\text{-value} = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$.
3	Febriyan Teguh Adi Wibowo, 2023	Pengaruh Spiritual Support (Dzikir) Pada Tingkat Kecemasan Ibu Pre Sectio Caesarea Elektif Di RSUD Sultan Agung Semarang.	Untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap kecemasan ibu sebelum menjalani operasi <i>Sectio Caesarea</i> .	Spiritual Support (dzikir), dan tingkat kecemasan	<i>Desain True Experimental Pre-Post Test With Control Group</i>	Uji <i>Marginal Homogeneity</i> dan <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Hasil pada ibu <i>pre sectio caesarea</i> di kelompok kontrol sebelum intervensi berada pada tingkat kecemasan sedang 66,7%. Setelah intervensi, tingkat kecemasan pada kelompok kontrol masih menunjukkan kecemasan sedang sebanyak 60,0%. Di sisi lain, ibu <i>pre sectio caesarea</i> pada kelompok intervensi sebelum mendapatkan intervensi

mengalami kecemasan sedang 60,0%. Setelah intervensi selama 2 kali pertemuan dengan pemberian dzikir 5 waktu setelah sholat wajib, sebagian besar di kelompok intervensi mengalami kecemasan ringan 53,3%. Dzikir berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan ($p = 0,001$) dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan antar kelompok ($p = 0,009$)

Sumber: (Dewi, 2024); (Wibowo, 2023) ; (Nanang, 2021).

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian