

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan perasaan takut dimana akan terjadinya peristiwa yang ditimbulkan oleh prediksi bahaya dan merupakan sinyal yang membuat seseorang atau individu untuk bersiap memilih cara menghadapi peristiwa yang dimaksud. Pengaruh seperti tuntutan, kompetisi, dan bencana yang sungguh akan terjadi dalam kenyataan bisa berdampak akibat terhadap kesehatan fisik serta psikologi. Dari dampak yang ditimbulkan psikologis ialah ansietas ataupun kecemasan. Kecemasan adalah pengalaman dari seseorang yang memiliki sifat subjektif, yang kerap diterjemahkan sebagai sikap yang tidak berguna atau dapat diartikan sebagai perasaan “kesusahan” dan kesulitan terhadap kejadian yang tidak dikenal dengan tentu. Kecemasan ataupun yang biasa disebut ansietas merupakan sesuatu perasaan resah yang terlihat samar sebab terdapatnya ketidaknyamanan ataupun rasa khawatir yang di sertai sesuatu reaksi. Kecemasan juga bisa diartikan sebagai sesuatu perasaan khawatir akan terjadinya peristiwa yang diakibatkan oleh prediksi bahaya dan merupakan tanda yang menolong individu untuk bersiap menentukan langkah untuk melawan bahaya (Indriyati et al., 2021)

Pendapat WHO pada tahun (2015), mengatakan sebanyak 4,4% perkembangan manusia di dunia atau sebesar 264 juta jiwa seseorang mengalami kecemasan. Pada tahun 2014 di Amerika sebesar 57% masyarakat Amerika mengalami kenaikan gangguan kecemasan pada tahun 2015 menjadi sebanyak

68%. Di Indonesia kejadian gangguan kecemasan beranjak naik, sebesar 47,7% remaja mengalami kecemasan. Sedangkan gangguan kecemasan terkait jenis kelamin dilaporkan bahwa prevalensi gangguan seumur hidup pada wanita sebesar 60% lebih tinggi dibandingkan pria. Sedangkan di Malaysia menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa masih terbilang cukup tinggi yaitu 63% dan di Turkey terdapat 47,1% kalangan mahasiswa yang mengalami kecemasan. Di Indonesia prevalensi terpaut kendala kecemasan bagi hasil Studi Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2013 menampilkan sebesar 6% untuk umur 15 tahun ke atas ataupun sebanyak 14 juta penduduk di Indonesia hadapi kecemasan. Berhubungan dengan kecemasan yang dialami mahasiswa, disebutkan mengalami cemas ringan sebanyak 25% mahasiswa, mengalami kecemasan sedang sebanyak 60%, dan menderita cemas berat sebanyak 15%. Berdasarkan penelitian yang sudah disebutkan diketahui hasil bahwa setiap orang dapat mengalami kecemasan dari ringan sampai dengan sangat berat (Pane et al., 2020).

Kecemasan menghadapi ujian adalah istilah untuk menggambarkan suatu pengalaman subjektif mengenai kekhawatiran atau ketegangan penilaian selama proses berlangsungnya ujian yang termanifestasikan dalam kognitif, afektif serta fisiologis. Perasaan khawatir dalam menghadapi ujian dapat disebut dengan kecemasan, ketakutan dan gelisah yang timbul juga pada gejala fisik, seperti gangguan tidur dan istirahat, iritabilitas dalam menghadapi ujian, dan nafsu makan berkurang, dan sangat berpengaruh pada konsentrasi yang menjadi terganggu, sehingga dapat menyebabkan kesalahan ketika mengerjakan ujian.

Terdapat dua macam cara untuk menurunkan kecemasan, yaitu cara yang pertama adalah dengan menitikberatkan masalah, seseorang menginterpretasikan kondisi yang bisa memunculkan kecemasan dan berpikir melakukan tindakan untuk mengubah atau mungkin menghindarinya. Cara kedua adalah dengan menitikberatkan rasa emosi, seseorang berupaya menurunkan atau mengurangi perasaan cemas menggunakan banyak cara dan tidak secara langsung mengatasi permasalahan yang memunculkan kecemasan itu. Oleh sebab itu untuk mengatasi kecemasan yang dapat dialami oleh siapapun dalam situasi yang tertentu, individu itu tentunya mempunyai kesanggupan untuk mengatasinya sendiri. (Pane et al., 2020).

Bersumber pada laporan lembaga riset Student Minds berjudul Grand Challenges In Student Mental Health, kecemasan ialah 10 kesusahan terbanyak untuk mahasiswa terpaut kesehatan mental. Hasil yang diperoleh sehabis menganalisis 230 responden dari 8 Universitas yang berbeda di Eropa yang terdiri dari mahasiswa serta lulusan universitas (57%), staff universitas (31%), serta tenaga pakar kesehatan (4%) ialah tekanan pikiran jadi permasalahan kedua yang sangat biasa dialami mahasiswa. Penindakan yang tidak baik pada keadaan psikis ini bisa menimbulkan isu kesehatan mental lain semacam tekanan mental, perfeksionisme, kendala obsesif kompulsif, serta parahnya mengarah indikasi kendala kejiwaan (Indriyati et al., 2021).

Tingkatan kecemasan berusia muda dari Depkes RI (2019) telah mencapai nilai sebanyak 6 juta orang pada tingkat takut sampai dengan berat, serta alasan utamanya adalah kesusahan beradaptasi, penguasaan akademik (internal),

permasalahan sosial ekonomi (eksternal). Keadaan seperti ini dapat menyebabkan permasalahan yang serius untuk sebagian individu dengan permasalahan kecemasan, pernyataan ini dapat dibuktikan dengan terdapatnya permasalahan bunuh diri pada mahasiswa yang pada awalnya berhubungan dengan permasalahan kecemasan sampai terjadi tekanan mental yang berat. Pada hasil sumber Studi Kesehatan Bawah (Riskesdas) pada tahun 2013, menampilkan bahwa prevalensi kendala mental emosional yang diperlihatkan dengan munculnya kecemasan serta tekanan mental adalah sebanyak 6% pada umur 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang. Prevalensi masalah jiwa yang berat, semacam schizophrenia sebanyak 1,7 per 1000 penduduk atau sekitar 400.000 orang, dengan jumlah kelompok wanita lebih besar dibanding kelompok pria (Indriyati et al., 2021).

Angka kejadian kecemasan pada mahasiswa terhadap studi pembelajaran masih tinggi, berdasarkan survei terhadap 10 mahasiswa PSIK UMY 9 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami kecemasan. kejadian cemas pada mahasiswa biasanya disebabkan karena ketidaksiapan ketika menghadapi suatu ujian seperti OSCE, MCQ, *pretest* atau *mini quiz*. Dari penelitian Subarjo yang sudah dilakukan pada tahun (2018), yang tempatnya berada di salah satu Universitas Swasta di Yogyakarta, membuktikan bahwa kejadian gangguan kecemasan terjadi sebesar 0,002 pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan maupun non Kesehatan (Subardjo, 2018).

Dalam mengatasi kecemasan dzikir adalah salah satu cara untuk menumbuhkan rasa nyaman, tenang dan menimbulkan rasa keyakinan kepada

Allah sehingga dengan dilakukannya dzikir dapat membuat hati seseorang menjadi tenang. Dalam bahasa Arab dzikir berasal dari kata *Dzakara* yang memiliki arti inti mengingat atau menyampaikan sesuatu melalui lisan maupun dalam hati. Pendapat dari Mu'inudinillah dzikir merupakan kondisi jiwa seseorang yang berkemungkinan untuk tetap mempertahankan pemahaman terhadap *hifdz* dan dzikir, walaupun keduanya memiliki perbedaan makna, *hifdz* sendiri dimaknai sebagai hafalan sedangkan dzikir dimaknai mengahdirkan atau ingatan (Ma'arif & Rofiq, 2019).

Dzikir adalah kegiatan yang umum atau rutin diaplikasikan oleh penganut agama Islam karena dzikir sendiri memiliki arti dasar dari suatu ibadah, terlebih bisa juga dianggap dzikir merupakan jantungnya segala ibadah, alasannya adalah dengan mengingat Allah tempat sempurnanya. Dalam etimologi dzikir berasal dari kata *az-zikr* yang dapat diartikan ingat. Dzikir dilakukan agar ingat terhadap nikmat dari Tuhan. Mengenal lebih luas, berdzikir melingkupi pengertian dengan menyebut lafadz dzikir dan ingat terhadap Allah disetiap saat, merasa diawasi dan selalu berharap hanya kepada yang maha Kuasa, harus berkeyakinan bahwa setiap diri manusia pasti berada dalam kehendak Allah di setiap urusan maupun segala hal (Syifa et al., 2019).

Dzikir dapat membantu seseorang untuk membangun persepsi selain ketidakberanian yaitu dengan berkeyakinan sehingga tekanan apapun akan bisa diatasi dengan lancar dari bantuan yang maha Kuasa. Dzikir dilakukan dengan alasan Allah bukan hanya sebuah ungkapan suatu sastra, lantunan, perhitungan lafadz, melainkan sebuah hakikat yang harus diyakini dalam jiwa dan merasakan

adanya Allah dalam segala keadaan, serta berkeyakinan penuh dan menyalurkan diri kepadaNya mati dan hidupnya hanya untuk Allah (Syifa et al., 2019).

Berdasarkan survei yang sudah disebutkan diatas, penelitian ini akan dilakukan untuk menunjukkan pengaruh terapi dzikir pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam melaksanakan studi. Dengan judul penelitian “Pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan mahasiswa dalam melaksanakan studi di PSIK UMY” peneliti akan menguji pengaruh dzikir terhadap mahasiswa di PSIK UMY”.

B. Rumusan masalah

Dari latar belakang yang sudah disebutkan di atas, peneliti merumuskan :
Bagaimanakah Pengaruh penerapan terapi dzikir pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam melaksanakan studi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Umum

a) Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan mahasiswa yang melaksanakan studi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Khusus

a) Untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi terapi dzikir pada mahasiswa yang melaksanakan studi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

b) Untuk mengetahui tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi dzikir pada mahasiswa yang melaksanakan studi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi ilmu pengetahuan khususnya ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi untuk penelitian dan menjadi sumber pengetahuan bagi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh terhadap terapi dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan.

2. Mahasiswa PSIK UMY

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan terapi dzikir dalam menghadapi studi di PSIK UMY.

E. Penelitian terkait

Terdapat penelitian yang serupa dengan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum sebelumnya:

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

No	PENELITIAN DAN TAHUN PENELITIAN	JUDUL PENELITIAN	METODE PENELITIAN	HASIL PENELITIAN	VARIABEL PENELITIAN
1	Syifa et al., 2019	Relaksasi pernafasan dengan dzikir untuk mengurangi kecemasan mahasiswa Fakultas Psikologi UMS.	Eksperimen dengan desain <i>one grup pretesr posttest design</i>	Terdapat penurunan kecemasan pada sebelum dan sesudah intervensi. Artinya, relaksasi pernafasan dan dzikir dapat menjadi pilihan untuk mengatasi	Variabel bebas: Pernafasan dalam dengan dzikir Variabel terikat: Tingkat kecemasan

				tingkat kecemasan mahasiswa.	
2	Astuti et al., 2019	Pengaruh pemberian terapi dzikir pada pasien post terhadap penurunan kecemasan	Quasy experiment dan menggunakan desain <i>pretest dan posttest design with control group</i>	Hasil yang di dapat dari Paired t Test menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah pada pasien post sectio caesarea terhadap tingkat kecemasan dan setelah dilakukan pemberian terapi dzikir kelompok intervensi	Variabel bebas: Terapi dzikir Variabel terikat: Tingkat kecemasan pasien <i>post sc</i>
3	(Niko, 2018)	Pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil	Eksperimen kuasi dengan analisis <i>pretest-posttest</i> serta follow up	Ada perbandingan tingkatan kecemasan ibu hamil antara kelompok eksperimen serta kelompok kontrol, dimana pada kelompok eksperimen hadapi penyusutan kecemasan ibu hamil yang signifikan dibanding kelompok kontrol.	Variabel bebas: Terapi dzikir Variabel terikat: Kecemasan ibu hamil
4	(Nur Aini et al., 2020)	Pengaruh Terapi Dhikr Psikoreligius Terhadap Ketahanan	Pre-experimental dengan one-group pretest-	Terdapat penurunan tingkat kecemasan	Variabel bebas: Terapi dzikir psikoreligius

		Tingkat Pasien Pra Operasi Hernia	posttest design without control group design	pada responden, dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang, yang mengalami kecemasan sedang menurun menjadi kecemasan ringan. Faktor ini diakibatkan karena perbedaan tingkat konsentrasi dan keasikan responden yang berbeda beda.	Variabel terikat: Ketahanan tingkat pasien pra operasi hernia
--	--	-----------------------------------	--	--	---