

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjadi salah satu topik yang cukup sering di dengar di era ini, kesehatan mental merupakan hal yang krusial untuk diketahui oleh setiap manusia. Kata mental sendiri menurut KBBI berasal dari bahasa latin “mens” (mentis) dengan arti suksma, jiwa, roh, nyawa dan semangat, dan dalam bahasa Indonesia dapat dipahami dengan aktivitas jiwa, cara berpikir dan cara berperasaan dalam diri manusia.

Kesehatan mental sendiri menjadi suatu hal yang sangat penting karena hal ini adalah jalan dalam manifestasi kesehatan secara menyeluruh. Adapun masalah ini belum menjadi prioritas di negara berkembang termasuk Indonesia, menurut *World Health Organization* (WHO) melihat dari masifnya penyebaran virus pada pandemi Covid-19 dan banyaknya masyarakat yang terjangkit virus tersebut, kesehatan mental menjadi salah satu faktor pendukung dalam proses penyembuhan penyakit fisik. Dengan mengetahui ilmu ini harapannya manusia mampu menghargai dirinya sendiri dan mampu menyelami emosi-emosi, perasaan dan juga motivasi yang dimiliki orang lain sehingga seseorang tersebut mampu menjalani kehidupan secara harmonis (Semiun, 2019, hal. 24). Sehingga dirasa penting bagi pemerintah di negara tersebut untuk meningkatkan dan menyebarluaskan layanan kesehatan yang

tidak hanya menangani masalah penyakit fisik namun juga masalah psikis supaya masyarakat secara bersama-sama menyadari bahwa kesehatan yang terdapat dalam jiwa dan batin juga memiliki peran yang sama penting (Tasso et al., 2021, hal. 12).

Dalam pandangan islam konsep ilmu kesehatan mental ini telah dikemukakan oleh seorang dokter bernama Abu Zayd Ahmed Ibn Sahl Al-Balkhi beliau merupakan seorang dokter muslim asal Persia yang mengkaji ilmu kesehatan tubuh dan mengintegrasikannya dengan kesehatan jiwa, Al-Balkhi menyebut kesehatan mental dengan *Thibb Al-Qalb*. Al-Balkhi mengutarakan bahwa masalah kesehatan mental ini berkaitan dengan keseimbangan, dengan keseimbangan maka akan terbangun mental diri yang sehat dan begitupun sebaliknya ketika terjadi ketidakseimbangan dalam jiwa seseorang maka akan mengarah pada kesedihan, kegelisahan, dan gejala-gejala kejiwaan lainnya (Ariadi, 2019, hal. 120).

Hasil statistik dari penelitian mengenai stigma masyarakat Indonesia terhadap permasalahan ini menunjukkan bahwa rendahnya literasi tentang kesehatan mental ini menjadi penyebab utama terbentuknya stigma negatif pada masyarakat terhadap penderita *mental illness* atau *mental disorder*. Hal ini memberikan dampak berupa ketidaksiapan seseorang ketika menyikapi masalah tersebut serta sikap tidak peduli dan menghindari interaksi dengan penderita penyakit mental (Hartini et al., 2018, hal. 538).

Dengan terbentuknya stigma tersebut mengarah pada masalah kesehatan yang semakin tidak terkendali dikarenakan seorang yang mengalami masalah tersebut akan merasa malu dan enggan berkonsultasi dengan ahli. Pemerintah

sebagai pihak yang memiliki tanggung jawab dan berwenang hendaknya memberikan cukup perhatian terhadap masalah ini, urgensi dari masalah kesehatan mental ini mestinya cukup untuk menggerakkan pemerintah negara agar menyampaikan kekhawatirannya dengan memberikan layanan kesehatan dan juga konsultasi psikologi yang dapat diakses oleh seluruh kalangan, memberikan penyuluhan serta penyusunan kebijakan dalam mengatur sistem-sistem yang berjalan seperti pendidikan, teknologi, lingkungan pekerjaan dan lainnya.

Masalah mental ini memiliki kaitan yang cukup erat dengan para pemuda yang sedang menempuh atau melalui masa-masa *quarter life* yaitu kisaran usia dua puluh sampai dengan tiga puluh tahun dengan masalah yang besarnya dipengaruhi oleh masa peralihan seseorang untuk siap dalam menghadapi level atau proses kehidupan yang lebih lanjut, bahkan di negeri kita tercinta ini masalah dalam lingkup kesehatan mental sudah dialami oleh remaja sejak usia lima belas tahun. Dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan orang tua, kultur lingkungan yang tidak sehat, faktor biologis ataupun kurangnya kapabilitas seseorang dalam menyelesaikan masalahnya atau mengontrol pikirannya sendiri dengan baik sebagai dampak dari pola didik yang kurang baik pula sehingga berujung pada ketidaksiwaan seseorang dalam menyikapi atau menyelesaikan masalah yang dilaluinya.

Menurut hasil survey yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* yang dilakukan pada tahun 2022 kemarin mendapatkan hasil bahwa satu dari tiga anak berusia 17 tahun mengalami masalah

dalam kesehatan mentalnya dengan mayoritas mengalami kecemasan yang disebabkan oleh fobia atau kecemasan secara umum diikuti dengan pasca-trauma (PTSD), hiperaktif (ADHD), depresi serta gangguan perilaku. Seperti yang dijelaskan sebelumnya pemuda Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dengan persenan yang cukup tinggi dan banyaknya kasus-kasus yang telah terjadi mencakup di dalamnya kasus bunuh diri, menyakiti diri sendiri, dan depresi ini juga dipengaruhi oleh ketidaktahuan seseorang yang mengalami hal tersebut, tidak meminta bantuan dari para ahli kesehatan dan memilih untuk menyelesaikannya sendiri tanpa didasari dengan pemahaman akan ilmu yang tepat.

Maraknya masalah kesehatan mental pada pemuda pemudi di negeri ini diketahui melalui banyaknya ahli-ahli yang mulai menyampaikan bahwa ini merupakan urgensi yang perlu diperhatikan oleh seluruh pihak dalam masyarakat sebagai bentuk kekhawatiran akan generasi masa kini dengan segala tantangan kehidupan dan tuntutan yang harus dipenuhi agar dapat terus berkembang dinamis dan mampu beradaptasi dengan perubahan keadaan yang dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, teknologi dan juga berbagai sistem lainnya termasuk didalamnya sistem pendidikan.

Di negara Indonesia, sistem pendidikan dimulai dari jenjang kelompok belajar, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas atau kejuruan dan perguruan tinggi. Dalam setiap jenjang pendidikan tentunya akan ada kewajiban-kewajiban yang harus diselesaikan dengan tingkat kesulitan yang tentunya berbeda juga. Termasuk juga mahasiswa meskipun secara usia mahasiswa

sudah tergolong dewasa namun kewajiban yang dimiliki juga tentu akan lebih kompleks dibanding pada jenjang pendidikan sebelumnya, seperti penugasan dalam bentuk diskusi, presentasi, uji kompetensi dan juga ujian tengah dan akhir semester.

Menjadi salah satu jenis masalah kesehatan mental yang banyak terjadi di dalam proses pendidikan, kecemasan akademik merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh pelajar dari berbagai kalangan, menurut survei yang dilakukan oleh I-NAMHS pelajar yang sudah merasakan kecemasan dalam kondisi akademik di Indonesia dimulai dari usia 10 sampai dengan 17 tahun untuk pelajar sekolah dan usia 20 sampai 30-an untuk tingkat pelajar di perguruan tinggi. Perasaan cemas ini terjadi disebabkan oleh berbagai faktor baik itu berasal dari dalam diri dan pikiran seseorang atau *impact* dari lingkungan sekitar, kultur sosial, keluarga, maupun suatu kondisi akademis yang mendorong munculnya perasaan cemas pada pelajar.

Kecemasan yang terjadi pada para pelajar di Indonesia salah satunya dipengaruhi oleh perkembangan dalam pendidikan sebagai bentuk globalisasi yang terjadi di zaman ini, dengan terjadinya globalisasi tersebut secara otomatis diikuti dengan tuntutan untuk meningkatkan standar kualitas pendidikan di Indonesia (Mansir & Karim, 2020, hal. 68). Hal ini menjadi tantangan bagi para tenaga pendidik untuk dapat memberikan pendidikan yang berkualitas sehingga dapat dijadikan bekal bagi para peserta didik dan terbentuk pola pikir yang cerdas baik secara intelektual maupun emosional.

Dalam kamus psikologi kecemasan sendiri berasal dari kata *anxiety* dalam bahasa Inggris yang dimaknai dengan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dalam bentuk *blurry emotion* (Julianto et al., 2018, hal. 163) diikuti dengan ciri ataupun indikasi dalam aspek fisik dan perilaku. Kondisi ini paling tinggi ditemukan pada mahasiswa di tahun pertama dan mahasiswa tahun terakhir, dimana pada mahasiswa tahun-tahun pertama kecemasan tersebut disebabkan oleh peralihan atau *culture shock* yang dirasakan dengan adanya perubahan mulai dari manajemen waktu, belajar, tanggung jawab dan beban yang lebih berat dari sebelumnya, dan pada mahasiswa tahun terakhir disebabkan oleh masa-masa penyusunan tugas akhir yang dianggap sulit, harapan akan hasil yang baik dan juga pengaruh dari orang-orang terdekat untuk dapat memenuhi ekspektasi mereka.

Kecemasan akademik yang dirasakan oleh individu lazimnya disebabkan oleh ketidaksesuaian antara harapan orang tua, dan ekspektasi terhadap diri sendiri dengan kondisi nyata yang terjadi, dan juga persepsi negatif terhadap situasi yang dialami (Novitria & Khoirunnisa, 2020, hal. 13). Albert Bandura dalam (Novitria & Khoirunnisa, 2020, hal. 13) mengemukakan bahwa kecemasan akademik merupakan suatu kondisi berupa perasaan yang muncul didasari oleh ketidakpercayaan akan kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan kewajiban dalam urusan akademik. Pandangan Hurlock dalam (Aristawati et al., 2020, hal. 75) mengenai kecemasan akademik yang dialami oleh pelajar di perguruan tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, status kesehatan, pengalaman juga oleh seberapa besar atau kecilnya stressor. Stressor dalam kondisi akademik mahasiswa

terbagi menjadi enam yaitu stressor yang berkaitan dengan akademik, hubungan interpersonal dan intrapersonal, belajar-mengajar, hubungan sosial, keinginan dan pengendalian serta yang berkaitan dengan aktivitas kelompok.

Situasi akademik yang berpeluang dalam meningkatkan terjadinya kecemasan akademik pada mahasiswa ini dipicu oleh beberapa hal yaitu; proses adaptasi seseorang terhadap lingkungan belajar yang baru, teknik yang digunakan dosen dalam pembelajaran, relasi dengan teman, *lack of academic motivation*, ujian atau tes, dan juga penyusunan tugas akhir.

Sesuai pemaparan mengenai penyebab dari masalah kesehatan mental yang telah disampaikan diatas tentunya untuk mengatasi hal tersebut banyak penelitian-penelitian yang dilakukan guna mempelajari dan kemudian mencari solusi yang tepat agar dampak yang ditimbulkan dari masalah kesehatan mental tersebut tidak berujung pada hal-hal yang tidak diinginkan. Contohnya di negeri kita ini banyak sekali penelitian yang dilakukan untuk mengetahui apa penyebab kecemasan akademik itu terjadi, faktor-faktornya, hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi ataupun mempelajari untuk mengetahui tindakan preventif apa yang dapat dilakukan untuk menangani masalah ini sebagai bentuk *concern* dan juga kepedulian terhadap kualitas pendidikan di Indonesia agar dapat terus dikembangkan dan disesuaikan untuk mencapai tujuan dari pendidikan itu sendiri.

Tidak hanya pendidik dan lembaga pendidikan saja yang berperan dalam meminimalisir dampak dari kecemasan akademik namun juga orang tua ataupun lingkungan keluarga memiliki peran yang cukup besar dalam menangani masalah

ini. Beberapa hal yang dapat dilakukan guna menangani kecemasan akademik ialah dengan konseling akademik, pembentukan budaya sekolah yang sehat, membentuk suasana proses belajar yang menyenangkan, tidak diskriminatif dan juga memberikan motivasi kepada peserta didiknya. Adapun yang dapat dilakukan oleh orang tua ataupun keluarga ialah dengan mendidik anak untuk memiliki pola pikir yang baik, dan memberikan dukungan dalam proses-proses pembelajaran yang dilalui anak.

Sehubungan dengan masalah penanganan dalam masalah kecemasan ini dalam islam terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan “obat” sesuai dengan firman Allah Subhanahu Wata’ala dalam al-Qur’an surah Ar-Ra’d ayat 28 yang artinya “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”. Ayat tersebut menjelaskan bahwa kegiatan-kegiatan yang mengarah pada *dzikrullah* dapat memberikan ketenangan termasuk didalamnya kegiatan bersama al-Qur’an baik itu membaca maupun mendengarkan selain keduanya mendapatkan pahala beberapa penelitian juga membuktikan bahwa membaca atau mendengarkan ayat suci al-Qur’an memberikan rasa tenang kepada pembaca dan pendengarnya.

Membaca dan mendengarkan al-Qur’an merupakan bentuk dari relaksasi transedensi dimana kegiatan ini meningkatkan aktivitas sel sehat dalam tubuh (Sukmal et al., 2020, hal. 75) juga merupakan bagian dari ibadah yang dapat digunakan sebagai pengobatan psikosis dan neurosis yang dikenal juga dengan *ruqyah syar’iyyah*, terapi *ruqyah* sendiri bukan hanya digunakan mengobati

manusia dari gangguan jin saja namun juga membantu meringankan rasa takut, dan cemas akan masalah yang sedang dihadapi dengan mengingat dan mempercayakan Allah sebagai penolong bagi hamba-Nya (Ariadi, 2019, hal. 125).

Dalam konteks kecemasan akademik ini beberapa penelitian membuktikan bahwa setelah melakukan membaca atau mendengarkan al-Qur'an dapat memberikan rasa tenang dan mengurangi rasa panik dan cemas yang dirasakan oleh mahasiswa dalam situasi akademik khususnya ketika sedang menghadapi penugasan yang tergolong sulit seperti menyusun tugas akhir (skripsi).

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan diatas peneliti ingin mengetahui apakah teori tersebut berlaku dalam realita kehidupan mahasiswa yaitu mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan memfokuskan penelitian dengan pembahasan "Pengaruh Intensitas Membaca Dan Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Academic Anxiety Pada Mahasiswa".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana intensitas Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam membaca dan mendengarkan al-Qur'an?
2. Bagaimana tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

3. Bagaimana pengaruh dari membaca dan mendengarkan al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengetahui hal-hal yang terlampir pada bagian rumusan masalah, yaitu;

1. Untuk mengetahui intensitas mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam membaca dan mendengarkan al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam melaksanakan kegiatan perkuliahan.
3. Untuk mengetahui pengaruh dari membaca dan mendengarkan al-Qur'an terhadap kecemasan akademik yang dialami mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Harapannya hasil dari penelitian ini dapat menambahkan validitas dari penelitian-penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya yang berkaitan dengan pengaruh al-Qur'an terhadap kecemasan pada siswa maupun mahasiswa dan menjadi arsip ilmu bagi lembaga Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pendidik baik itu dosen maupun guru di lembaga pendidikan islam dapat dijadikan masukan bahwa al-Qur'an memiliki peran berupa membantu menenangkan pikiran yang dapat diaplikasikan dan disesuaikan dalam kegiatan pembelajaran.
- b. Bagi Mahasiswa harapannya lebih giat dalam mempelajari alquran serta dapat menjadi salah satu alternatif yang cukup mudah untuk membantu menenangkan pikiran ketika menghadapi berbagai persoalan ketika menempuh jenjang perkuliahan.

E. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pemahaman terhadap uraian penulisan laporan penelitian (skripsi). Direncanakan, laporan penelitian (skripsi) nantinya terdiri dari tiga bagian, yaitu Bagian Awal, Bagian Inti, dan Bagian Akhir.

Bagian awal merupakan halaman-halaman formalitas. Berisi sampul, judul, nota dinas, pernyataan keaslian, moto, persembahan, kata pengantar, abstrak, dan daftar isi. Jika mungkin pada bagian ini disertakan daftar table, daftar gambar, dan daftar lampiran. Bab I adalah bagian pendahuluan skripsi. Pada bagian ini dijelaskan latar belakan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan kegunaan atau manfaat hasil penelitian. Bab II merupakan bagian skripsi yang menguraikan tinjauan Pustaka dan kerangka teori. Tinjauan pustaka adalah paparan mengenai hasil-hasil penelitian yang telah ada sebelum penelitian ini dilakukan dan memiliki

relevansi dengan topik penelitian/skripsi ini. Guna memenuhi ketentuan sebagaimana diatur dalam buku pedoman penulisan skripsi, maka pada bagian ini diuraikan sepuluh hasil penelitian terdahulu yang diambil dari jurnal-jurnal penelitian dan sebagian dari skripsi. Adapun kerangka teori merupakan paparan konsep teoretis yang berkaitan dengan variable-variabel penelitian sebagaimana tampak pada judul. Variabel yang dijelaskan pada bagian ini meliputi variabel X yaitu intensitas membaca dan mendengarkan Al-Qur'an dan variabel Y yaitu kecemasan akademik.

Bab III berisi uraian tentang metode penelitian yang digunakan pada laporan penelitian ini, meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi, metode kuantitatif deskriptif. Bab IV merupakan bagian yang menguraikan atau memaparkan hasil-hasil penelitian, diikuti dengan pembahasan atau analisis. Bab V adalah bagian penutup dan kesimpulan. Pada bagian ini disertakan beberapa usul, saran atau rekomendasi penelitian, dan diakhiri dengan pernyataan keterbatasan penelitian serta kata penutup dan kemudian diakhiri dengan laporan penelitian yang berisikan beberapa lampiran seperti instrument penelitian, *curriculum vitae* dan surat keterangan.