

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan komponen penting yang pengaruhnya besar bagi kelangsungan hidup manusia. Dikutip dari laman *World Health Organization* diketahui bahwa kesehatan mental dinilai sebagai komponen utuh dan pokok dari kesehatan, yakni dibutuhkan manusia untuk menunjang kemampuan berpikir, bersuara, berinteraksi satu sama lain, mencari nafkah bahkan untuk menikmati kehidupan (WHO, 2022). Banyak dari masyarakat yang memberikan perhatiannya hanya kepada kesehatan fisik saja, padahal kesehatan mental juga bisa berdampak bagi kesehatan fisik manusia (Chelsea, 2020). Kesehatan mental dinilai penting karena kondisi fisik dan kualitas hidup dapat menurun akibat adanya gangguan kesehatan mental (Masuroh, 2022). Dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan sebuah komponen penting yang dibutuhkan manusia untuk mencapai taraf kesejahteraan dan berpengaruh terhadap produktivitas individu.

Gangguan kesehatan mental mampu menyerang berbagai kalangan usia, dan yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental pada umumnya adalah remaja khususnya pada periode remaja menjadi mahasiswa. Berdasarkan laporan riset kesehatan dasar 2018 dari laman kementerian kesehatan RI direktorat jenderal kesehatan masyarakat menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia 15 tahun ke atas memiliki gangguan mental emosional, sedangkan 12 juta penduduk lainnya dengan rentang usia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Kemkes RI, 2018).

Menurut hasil riset tahun 2022 oleh Indonesia-*National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), 2,45 juta (5,5%) dari kalangan remaja tercatat memiliki gangguan mental dan 15,5 juta (34,9%) dari kalangan remaja memiliki masalah mental (Kompas, 2023). Sedangkan menurut jurnal *Ners* usia remaja berusia 15-24 tahun yang mengalami depresi yakni sebanyak (6,2 %) dimana jika tidak ditangani hal ini dapat menjadi kecenderungan munculnya rasa ingin menyakiti diri bahkan keputusan untuk bunuh diri (Alina & Meisyalla, 2022)

Pada realitasnya gangguan kesehatan mental ini rentan dialami oleh remaja khususnya mahasiswa yang sedang menuju peralihan ke masa dewasa. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil riset yang menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat yang saat ini menderita masalah mental adalah mahasiswa (Limone & Toto, 2022). Mahasiswa yang mengalami stres sebagian besar memiliki permasalahan intrapersonal (29,3%), terkait keuangan (23%) dan adanya tanggung jawab di organisasi (20%) (Sugiarti dkk, 2018). Masalah kesehatan mental pada perguruan tinggi menurut jurnal *Academic Psychiatry* dinilai jauh lebih besar daripada yang diakui dan jarang ditangani secara memadai (Balon dkk, 2015). Hasil penelitian terkait juga menyatakan bahwa, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan 57,1% mahasiswanya mengalami gangguan kesehatan mental (Cahyani dkk, 2021) tingkat gangguan kesehatan mental ini nyatanya akan semakin meningkat ketika mahasiswa sudah berada ditingkat akhir.

Riset tersebut didukung dengan banyaknya fakta yang menunjukkan bahwa tingkat stres, depresi, bahkan bunuh diri seringkali terjadi di negara Indonesia. Berdasarkan survei yang diterapkan terhadap 3901 mahasiswa, sebanyak 76% mahasiswa mengalami stres, sebanyak 76% mahasiswa mengalami depresi,

sebanyak 78% mahasiswa mengalami kecemasan, 10% mengalami *self harm*, sebanyak 13% dari mahasiswa memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup dan 3% dari mahasiswa pernah mencoba bunuh diri (Sundari, 2021). Jika masalah kesehatan mental terhadap mahasiswa ini tidak diperhatikan secara terus menerus tentunya akan menimbulkan korban seperti kasus bunuh diri yang dialami oleh mahasiswa Yogya akibat stres dengan tugas skripsi (Detik News, 2020) dan kasus bunuh diri karena diduga depresi akan mengikuti sidang skripsi di kampusnya (Berita Satu, 2023).

Menurut Mrazek dan Haggerty, kesehatan mental pada hakikatnya biasa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling bersinggungan dalam kehidupan seseorang, seperti faktor biologis, psikologis, ekonomi, sosial, agama, maupun faktor lingkungan (Aloysius & Salvia, 2021). Terdapat beberapa faktor terkait kesehatan mental yang dialami oleh masyarakat khususnya mahasiswa adalah sering munculnya rasa cemas berlebihan, stres, hingga depresi akibat tugas perkuliahan dan lingkungan belajar yang kurang kondusif (Deliviana dkk, 2020). Hal ini dipertegas dengan pernyataan jurnal *Frontiers in Public Health* yang menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental dapat disebabkan oleh berbagai tekanan akademis yang berhubungan dengan universitas dan salah satu faktor yang lazim ditemui yakni berkaitan dengan mata kuliah (Limone & Toto, 2022).

Masalah kesehatan mental di era modern ini umumnya banyak dipengaruhi oleh *mindset* manusia yang lebih banyak terfokus dan menaruh perhatian terhadap kebutuhan raga yang bersifat materialistik dan menyepelekan kebutuhan spiritualitas bagi jiwanya (Fauzah, E, 2020). Adapun sebagian dari masyarakat yang mencoba mencari ketenangan diri dengan melakukan aktivitas merokok,

mendengarkan musik atau curhat kepada teman, bahkan memutuskan untuk pergi berlibur ke luar kota (Nur, 2012). Seperti adanya *trend healing* yang terjadi pada masyarakat khususnya generasi Z dimana ketika masyarakat jenuh dan merasa stres dengan pekerjaan maupun aktivitasnya, maka jalan keluar satu-satunya adalah dengan pergi berlibur, berwisata dan *staycation* dengan mengeluarkan biaya yang tidak murah harganya. Padahal ada cara alternatif yang bisa dilakukan setiap individu untuk menanggulangi rasa stres, jenuh dan menetralsir adanya indikasi perasaan depresi yakni dengan aktivitas spiritual.

Aktivitas spiritual seperti berinteraksi dengan Al-Qur'an, khususnya mendengarkan bacaan Al-Qur'an ternyata memiliki pengaruh besar terhadap ketenangan jiwa manusia. Mendengarkan lantunan Al-Qur'an dapat menjadi salah satu strategi pencegahan bagi perilaku muslim dan tantangan kesehatan mental (Kannan dkk, 2022). Selaras dengan pernyataan tersebut, ayat-ayat Al-Qur'an yang didengar oleh manusia dinilai mengandung unsur-unsur yang dibutuhkan manusia untuk penyembuhan. Dengan mendengarkan murottal, hormon-hormon stres akan menurun dan hormon endorfin akan secara alami aktif untuk memperbaiki sistem kekebalan tubuh (Kemkes, 2022). Murottal Al-Qur'an yang menstimulus hormon endorfin akan memulihkan keseimbangan, koordinasi, bahkan membuat pendengarnya menjadi merasa tenang (Khansa. dkk, 2021). Menurut Harmawati & Patricia, murottal mampu menjadi instrumen terapi penyembuhan yang menakjubkan bagi manusia (Apriliani dkk, 2021).

Berdasarkan pernyataan gangguan kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir secara umum di Indonesia, peneliti kemudian mencoba untuk melakukan survei terhadap beberapa mahasiswa tingkat

akhir (80 responden), yakni mahasiswa tingkat akhir PAI UNJ dan mahasiswa tingkat akhir BS 5 RO Jakarta. Selaras dengan fakta yang telah dikemukakan, diketahui bahwa beberapa dari mahasiswa tingkat akhir baik mahasiswa tingkat akhir PAI UNJ 2019 dan mahasiswa tingkat akhir BS 5 RO Jakarta merasakan bahwa mereka merasa cemas (68,8%), merasa stress (56,3%), tidak merasakan ketenangan (41,3%), merasa depresi (17,5%), , merasa ingin menyakiti diri (*self harm*) (5%), terpikir ingin bunuh diri (3,8%) dan sisanya merasa bahwa dirinya baik-baik saja (33,8%).

Faktor-faktor yang mendasari adanya tanda-tanda gangguan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir PAI UNJ dan mahasiswa tingkat akhir BS 5 RO Jakarta tersebut didominasi oleh faktor tugas akhir semester atau skripsi (71,3%), *overthinking* kehidupan pasca kampus (61,3%), keuangan (47,5%), keluarga (36,3%), lingkungan rumah (25%) dan nilai akademik (21,3%). Jika gangguan kesehatan mental tersebut terus menerus terjadi dan tertumpuk, tentunya hal ini akan berpengaruh buruk dan menjadi persoalan serius terhadap kehidupan mereka. Maka dari itu, harus ditemukan adanya jalan alternatif untuk mengelola tanda-tanda gangguan kesehatan mental yang mereka alami dan mengurangi dampak buruk dari gangguan kesehatan mental yang mereka rasakan.

Berlandaskan latar belakang tersebut, peneliti kemudian tertarik untuk menemukan adakah hubungan secara ilmiah antara kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam hal ini, target populasi yang menjadi responden merupakan seluruh mahasiswa tingkat akhir dengan latar belakang pendidikan Islam dan mahasiswa tingkat akhir dengan latar belakang pendidikan umum. Lebih fokusnya penelitian ini memiliki

target populasi seluruh mahasiswa tingkat akhir prodi Pendidikan Agama Islam di Universitas Negeri Jakarta dan seluruh mahasiswa tingkat akhir penerima beasiswa Bright Scholarship Batch 5 RO Jakarta.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berlandaskan konteks latar belakang masalah yang ada, permasalahan dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an mahasiswa tingkat akhir
2. Kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an
3. Hubungan antara kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir

### **C. Pembatasan Masalah**

Menurut identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka diperlukan adanya pembatasan masalah penelitian agar nantinya penelitian mampu terfokus dan terarah dengan baik terhadap permasalahan yang hendak diteliti. Fokus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, baik mahasiswa tingkat akhir dengan latar belakang program studi Pendidikan Agama Islam maupun mahasiswa tingkat akhir dengan latar belakang program studi pendidikan umum. Adapun penelitian ini akan dibatasi menurut subjek penelitiannya yakni, seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Negeri Jakarta angkatan 2019 dan

seluruh mahasiswa tingkat akhir penerima beasiswa Bright Scholarship (BS) Batch 5 Regional Office Jakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berlandaskan identifikasi masalah yang ada, peneliti kemudian menetapkan rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian yakni :

1. Bagaimana tingkat kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an mahasiswa tingkat akhir?
2. Bagaimana tingkat kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an?
3. Bagaimana hubungan antara kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Menurut rumusan masalah yang telah ditetapkan dalam penelitian, peneliti kemudian menetapkan tujuan utama dilakukannya penelitian ini ialah untuk memperoleh data empirik terkait hubungan antara kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Jika dirincikan secara lebih mendalam, maka tujuan dilakukannya penelitian ini meliputi:

1. Mengetahui tingkat kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an mahasiswa tingkat akhir
2. Mengetahui tingkat kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an

3. Mengetahui kekuatan hubungan antara kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir

#### **F. Manfaat Penelitian**

Setelah merumuskan tujuan penelitian, berikut merupakan manfaat yang diharapkan setelah dilakukannya penelitian meliputi:

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumbangan gagasan dalam memperkaya khazanah dunia penelitian, serta menjadi salah satu solusi dalam pencegahan gangguan kesehatan mental yang dapat diterapkan di masyarakat.

2. Bagi Guru dan Dosen

Bagi seorang pendidik, tugas seorang pendidik khususnya guru Pendidikan Agama Islam bukan hanya sekedar mengajar saja, namun juga mampu memahami keadaan peserta didik sehingga peserta didik siap untuk belajar dan memiliki performa terbaik dalam proses pembelajaran. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menjadi sumbangsih terhadap peran seorang pendidik dalam menjaga kesehatan mental peserta didik, yakni melalui aktivitas keagamaan seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an.

3. Bagi Mahasiswa

Bagi seorang mahasiswa, tugas seorang mahasiswa adalah peduli dengan diri dan jasmani untuk bisa menerima ilmu dan mengembangkan diri dengan baik di dunia perkuliahan salah satunya peduli dengan



permasalahan kesehatan mental mereka. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumbangsih terhadap alternatif yang dapat digunakan mahasiswa atau peserta didik dalam usahanya menanggulangi gangguan kesehatan mental, yakni dengan melakukan kegiatan positif religius salah satunya dengan kebiasaan mendengarkan murottal Al-Qur'an.

#### **G. Penelitian Terdahulu**

Sebelum mendalami proses penelitian, peneliti telah menelaah hasil penelitian terdahulu dengan maksud menghindari adanya kesamaan dengan penelitian yang telah dilakukan dan diterapkan oleh para pendahulu. Telaah studi terdahulu tersebut meliputi :

1. Penelitian oleh Titin Alawiyah, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2022 dengan judul "*Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Lingkungan 1 Gunung Tua Kabupaten Padang Lawas Utara Sumatera Utara*" dengan tujuan yaitu untuk "mengetahui seberapa berpengaruh frekuensi seseorang ketika membaca Al-Qur'an dengan kesehatan mental dimana subjek merupakan kalangan remaja lingkungan 1 Gunung Tua di Provinsi Sumatera Utara". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an (sebesar 78%) terhadap kesehatan mental pada remaja di lingkungan 1 Gunung Tua tepatnya di Provinsi Sumatera Utara, 22 % sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Persamaan penelitian yang terdapat berdasarkan skripsi tersebut ialah sama-sama meneliti terkait variabel kesehatan mental. Penelitian tersebut jika dilihat dari segi metodenya sama-sama menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan uji statistik dalam pelaksanaannya. Namun jika dilihat berdasarkan perbedaannya, maka perbedaan tersebut dapat dilihat dari variabel, tujuan dan objek yang diteliti dalam penelitian tersebut.

2. Penelitian yang digagas oleh Saiful Bahri, Andriyani, Masyitoh, Iswan dan Irna Hasanah pada tahun 2022, dengan judul "*The Relationship Between Listening to Murottal Al-Qur'an Improving Adolescent Mental Health*" bertujuan untuk "mengetahui tentang pengertian kesehatan mental, apakah ditemukan hubungan antara mendengarkan murottal Al-Qur'an bagi peningkatan kesehatan remaja dan untuk mengetahui efek apa saja yang ditimbulkan setelah mendengarkan Murottal Al-Qur'an". Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa ditemukan adanya hubungan antara mendengarkan murottal Al-Quran dan meningkatkan kesehatan mental remaja.

Persamaan penelitian yang terdapat berdasarkan jurnal tersebut adalah saling meneliti terkait hubungan variabel murottal Al-Qur'an dengan kesehatan mental. Jika dilihat berdasarkan perbedaannya, maka perbedaan tersebut terletak pada metode yang diterapkan dimana penelitian tersebut menerapkan penelitian dengan model analisis beberapa literatur dan literatur yang digunakan merupakan jurnal penelitian atau artikel ilmiah dengan rentang waktu 2017-2021.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa Zahra dan Sri Kusrohmaniah mahasiswa Universitas Gadjah Mada pada tahun 2019, dengan judul *“Pengaruh Murattal Al-Quran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta”* memiliki tujuan “mengamati pengaruh *murattal* Al-Qur’an bagi tingkat stres individu”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditemukannya pengaruh *murattal* Al-Qur’an terhadap peralihan taraf stres. Dalam hal ini ditemukan peralihan taraf stres antara subjek yang mendengarkan *murattal* dan tidak mendengarkan *murattal* Al-Qur’an. Persamaan model penelitian berdasarkan jurnal tersebut ialah saling membahas mengenai variabel *murattal* Al-Qur’an dengan salah satu gangguan kesehatan mental yang perlu ditangani pada masyarakat. Perbedaan yang terdapat berdasarkan penelitian tersebut yakni penelitian tersebut meneliti pengaruh akibat dari mendengarkan *murattal* sedangkan penelitian ini akan meneliti terkait keeratan hubungan antara variabel *murattal* Al-Quran dengan kesehatan mental. Selain itu perbedaan lainnya terdapat pada objek penelitian, dimana penelitian ini akan lebih difokuskan kepada kesehatan mental secara menyeluruh dari kebiasaan mendengarkan *murattal* Al-Qur’an seseorang. .
4. Penelitian yang dilakukan Indriyati dan kawan-kawan pada jurnal URECOL tahun 2021 dengan judul *“Pengaruh Terapi Komplementer dengan Mendengarkan Murattal Al-Qur’an terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi pada Situasi Pandemic Covid 19”* bertujuan untuk “mengetahui adanya pengaruh terapi komplementer mendengarkan *murattal* Al-Qur’an dengan tingkat

kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang sibuk-sibuknya menyusun skripsi ketika adanya pandemic covid 19 di Indonesia”. Menurut hasil penelitian dapat diperoleh informasi bahwa sebelum mendengarkan Al-Qur’an tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains setelah mendengarkan murottal Al-Qur’an dengan taraf kategori yang ringan yakni sebesar 54,5%, 75,8 % pada rentang kategori sedang dan terdapat pengaruh signifikan terkait mendengarkan murottal Al-Qur’an dengan taraf kecemasan mahasiswa tingkat akhir saat mengerjakan skripsi. Persamaan penelitian yang terdapat berdasarkan jurnal tersebut yakni sama-sama membahas variabel mahasiswa tingkat akhir dan variabel mendengarkan murottal. Jika dilihat dari segi metodenya, jurnal dan topik yang akan diteliti sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan uji statistik. Namun dalam hal ini, metode kuantitatif yang digunakan bukan membahas perihal fungsi sebab akibat yakni lebih kepada mengukur derajat keeratan (korelasi) antara kedua variabel dan secara garis besar penelitian lebih menitikberatkan kepada kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir bukan berfokus kepada tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir saja.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammed Abdalla Kannan, Nurfaizatul Aisyah Ab Aziz dan lainnya dengan judul “*Sebuah Tinjauan Mendengarkan Al-Qur’an dan Korelasi Saraf untuk Potensi Sebagai Terapi Psiko-Spiritual*” pada tahun 2022 memiliki tujuan untuk “menyajikan dan mendiskusikan penelitian terbaru terkait dengan tiga korelasi saraf dan menunjukkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang berirama dapat mengaktifkan daerah otak dan menimbulkan efek terapi”.

Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat bukti yang menyatakan mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an yang berirama ternyata dapat mengaktifkan daerah otak dan menimbulkan efek terapi. Hal ini sebanding dengan efek terapi musik dan irama.

Persamaan dengan penelitian artikel jurnal tersebut yakni sama-sama membahas mengenai variabel suara bacaan Al-Qur'an dengan kesehatan. Namun peneliti meninjau bahwa terdapat perbedaan berdasarkan penelitian tersebut yakni terdapat pada objek dan subjek sebagai pihak yang akan diteliti dalam penelitian, yakni kesehatan mental dengan subjek penelitian yang berfokus terhadap mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, perbedaan lainnya yakni mengenai fungsi sebab akibat pada penelitian tersebut dimana penelitian yang akan dilakukan ini lebih menitik beratkan terhadap kasus keceratan antar variabel yang disajikan dalam penelitian

