

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang berada pada fase kritis dalam perjalanan akademiknya. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut menyelesaikan tugas akhir, menghadapi ujian komprehensif, dan mempersiapkan diri untuk transisi ke dunia kerja. Beban akademik yang tinggi, tekanan dari dosen pembimbing, serta tuntutan keluarga sering kali menimbulkan stres dan kecemasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu populasi yang rentan terhadap masalah kesehatan mental (Putri dan Hidayah, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental terbesar di dunia dengan prevalensi lebih dari 300 juta orang, dan terus meningkat setiap tahunnya (Organization, 2023). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) mencatat prevalensi gangguan mental emosional sebesar 6,1%. Angka ini lebih tinggi di beberapa provinsi, termasuk Jawa Tengah yang mencapai 6,7%. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang serius, baik di tingkat global maupun nasional.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Widiani et al., (2017) yang menemukan bahwa 74,6% mahasiswa semester IV–VI Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang mengalami tingkat kecemasan

tinggi menjelang ujian akhir (Widiani, Yudha, dan (K. et al., 2017) . Survei pendahuluan dilakukan pada Senin, 3 November 2025 terhadap lima mahasiswa tingkat akhir berusia 20–21 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami kecemasan dengan tingkat ringan hingga sedang berdasarkan skor *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Kondisi kecemasan tersebut terutama berkaitan dengan tekanan penyusunan tugas akhir, tuntutan bimbingan akademik, serta kekhawatiran terhadap kelulusan tepat waktu. Dampak yang dirasakan mencakup gangguan konsentrasi, rasa tegang, sulit tidur, hingga penurunan motivasi belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi masalah yang memerlukan intervensi nonfarmakologis yang tepat, salah satunya terapi zikir, untuk membantu menenangkan respon fisiologis dan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Data ini menguatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kerentanan tinggi terhadap kecemasan.

Menurut Rahmawati dan Utami (2021), mahasiswa tingkat akhir umumnya mengalami gejala kecemasan berupa sulit tidur, mudah lelah, kehilangan fokus, rasa tegang, dan perasaan takut berlebihan menjelang penyusunan tugas akhir. Gejala kecemasan tersebut juga muncul pada masalah keperawatan ansietas yang terdapat dalam standar diagnosa keperawatan indonesia (SDKI, 2016) yaitu ditandai dengan gelisah, sulit konsentrasi, gangguan tidur, peningkatan frekuensi napas, jantung berdebar, hingga perasaan takut berlebihan.

Goszal dan Yuwono (2022) menambahkan bahwa kecemasan juga sering disertai gangguan pola tidur, sehingga mempengaruhi konsentrasi dan motivasi belajar mahasiswa. Penelitian Rahmawati dan Utami (2021) juga menjelaskan bahwa tekanan akademik, beban tugas, serta kekhawatiran terhadap hasil akhir menjadi faktor utama pemicu kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Dampak dari kecemasan yang tidak ditangani dapat menurunkan prestasi akademik, mengganggu hubungan sosial, serta memengaruhi kesehatan fisik seperti sakit kepala dan kelelahan (Albikawi, 2022).

Kecemasan apabila tidak segera ditangani dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Menurut Widodo, Laelasari, Sari, Dewi, dan Putrianti (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat kecemasan dengan motivasi belajar mahasiswa (Widodo et al., 2017). Mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah cenderung memiliki motivasi belajar tinggi, sebaliknya mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki motivasi rendah. Selain itu, kecemasan juga dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, gangguan hubungan sosial, bahkan gangguan kesehatan fisik seperti sakit kepala, hipertensi, dan kelelahan kronis (Izza & Lailiyah, 2024), (Albikawi, 2022).

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami peningkatan kecemasan akibat beberapa situasi pemicu seperti tekanan penyusunan tugas akhir, kekhawatiran terhadap proses bimbingan, ketakutan tidak lulus tepat waktu, serta tuntutan akademik yang tinggi. Melihat tingginya prevalensi kecemasan dan dampak negatif yang ditimbulkan, diperlukan penatalaksanaan yang efektif, sederhana,

serta mudah diterapkan oleh mahasiswa. Salah satu intervensi nonfarmakologis dalam aspek spiritual yang dapat digunakan adalah terapi zikir. Terapi ini mengombinasikan teknik relaksasi pernapasan dengan pengulangan lafaz zikir yang berfungsi menenangkan pikiran dan hati. Penelitian Syifa, Khairiyah, dan Asyanti (2019) menunjukkan bahwa relaksasi pernapasan dengan zikir dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa secara signifikan. Penelitian Purwati (2021) menjelaskan bahwa berzikir mampu memberikan ketenangan batin dan meningkatkan ketahanan spiritual individu (Purwati, 2021). Sedangkan penelitian Fadhilah dan Nurhayati (2020) membuktikan bahwa terapi zikir efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik (Fadhilah & Nurhayati, 2020).

Menurut Aulia Syifa, Khairiyah, dan Asyanti (2019), zikir yang dilakukan secara sadar dan teratur dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berperan dalam respons stres, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Aktivitas zikir juga menstimulasi sistem parasimpatik yang membantu menenangkan detak jantung dan menurunkan tekanan darah, yang akhirnya menimbulkan perasaan damai dan tenang. Pengulangan lafaz zikir dengan kesadaran penuh menumbuhkan rasa pasrah dan ketenangan batin, sehingga individu mampu mengendalikan pikiran negatif dan mengurangi kecemasan berlebih. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi beban akademik dan tekanan penyusunan tugas akhir, praktik zikir ini dapat menjadi salah satu bentuk relaksasi spiritual yang efektif dalam menjaga kestabilan emosional dan fokus belajar (Syifa et al., 2019).

Melihat masih tingginya angka kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, diperlukan upaya penanganan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisiologis, tetapi juga spiritual. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah terapi zikir, karena dianggap mampu memberikan ketenangan batin dan membantu individu mengendalikan emosi negatif. Aktivitas zikir yang dilakukan secara sadar dan berulang dapat menumbuhkan rasa pasrah serta mengaktifkan mekanisme relaksasi tubuh, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan perasaan cemas berkurang. Dengan demikian, terapi zikir dinilai sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan penyusunan tugas akhir. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Terapi Zikir Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terapi zikir dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas terapi zikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi konsep mahasiswa tingkat akhir.
- b. Mengidentifikasi konsep masalah keperawatan kecemasan.
- c. Mengidentifikasi konsep terapi zikir.

- d. Menganalisa pemberian terapi zikir dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pasien

Membantu menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir melalui terapi zikir.

2. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penerapan terapi zikir terhadap kecemasan.

3. Bagi lembaga pendidikan

Menjadi masukan bagi institusi pendidikan dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis spiritual.