

Studi Eksplorasi Intensitas Membaca Al-Quran dengan Kecemasan Menjelang Ujian Blok pada Mahasiswa Kedokteran

An Explorative Study on Intensity of Reciting Al-Quran and Level of Exam Anxiety among Medical Students

Taqiudin Miftakhurrohman, Sinu Andhi Jusup, Dian Nugroho
Faculty of Medicine, Sebelas Maret University

ABSTRACT

Introduction: Exam has become a major factor which cause anxiety among medical students. Reciting Al-Quran has therapy effect for reducing the level of anxiety. This study aimed to understand the perception of the students about the effect of reciting Al-Quran to exam anxiety in medical students of Sebelas Maret University.

Methods: The study used qualitative research with phenomenological approach. Data was collected by focus group interview method. The respondents were twenty moslem medical students of Sebelas Maret University. Method for collecting data was done by purposive sampling. The respondents were grouped according to gender. Analysis of the data in this study was content analysis.

Result: All respondents considered that it was necessary to do preparation for exam. The lack of preparation would evoke exam anxiety during pre-exam period and exam period. Anxiety was also caused by environment factor and worriness of exam result. Respondents experienced low level of anxiety. It was indicated by psychologic and somatic symptom, without severe problem. A few efforts were done for reducing exam anxiety, including academic aspect like studying and spirituality aspect like improve praying, especially reciting Al-Quran. All respondents agreed that reciting Al-Quran was able to reduce anxiety at every condition. Factors that could reduce anxiety were quality and quantity during reciting Al-Quran.

Conclusion: Exam anxiety was often happened in medical students. Reciting Al-Quran regularly can reduce the exam anxiety.

Keywords: exam anxiety, intensity, reciting Al-Qur'an, medical student

PENDAHULUAN

Kecemasan berhubungan erat dengan tingkatan *stressor* yang diterima (1). Proses pembelajaran pada jenjang pendidikan tinggi dapat menyebabkan tingkatan *stressor* yang tinggi (1). Hal ini dapat menimbulkan gangguan psikologis bagi mahasiswa (1). Mahasiswa kedokteran juga mendapat paparan *stressor* dengan tingkatan yang tinggi baik dalam aspek teori maupun klinis dalam sistem pendidikannya (1). Angka kejadian kecemasan pada mahasiswa kedokteran di Amerika menunjukkan rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum (2). Senada dengan hasil tersebut penelitian Rahman (3) yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran tahun ke-2 Universitas Sebelas Maret menunjukkan 64,02% mahasiswa mengalami kecemasan.

Kecemasan mahasiswa kedokteran juga sering muncul saat menghadapi ujian (4). Kecemasan ini secara akademik akan berakibat pada kegagalan akademik (5). Mahasiswa secara individu dapat mengalami kebingungan dan distorsi persepsi. Hal ini dapat menurunkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan asosiasi sehingga mengganggu proses pembelajaran (6).

Terapi kecemasan yang sudah ada saat ini meliputi konsultasi, meditasi, hingga penggunaan obat-obatan golongan anti anxietas. Akan tetapi, terapi tersebut cenderung membutuhkan biaya yang cukup mahal dan memiliki prosedur yang rumit. Salah satu terapi alternatif kecemasan yang mudah yaitu *dzikrullah* atau mengingat Allah (18). Ulama tafsir memaknai yang termasuk *dzikrullah* yaitu melakukan salat, membaca Al-Qur'an, dan menyebut ucapan dzikir (7).

Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa membaca dan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran dapat menurunkan kecemasan seseorang (8,9,10). Penelitian Pouralkhas dkk. (10) menyatakan mahasiswa yang membaca Al-Quran memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibanding yang tidak membaca.

Penelitian ini ingin mengetahui lebih lanjut dampak intensitas membaca Al-Quran terhadap kecemasan menjelang ujian blok pada Mahasiswa Muslim Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran UNS. Peneliti ingin mempelajari persepsi mahasiswa tentang tentang dampak intensitas membaca Al-Quran yang berfokus pada durasi, frekuensi, dan keadaan seseorang dalam

membaca Al-Quran sehingga dapat membantu mengatasi kecemasan menjelang ujian..

SUBJEK DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi (11). Responden terdiri atas dua puluh orang mahasiswa muslim program studi kedokteran UNS angkatan 2012-2015 yang dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin. Metode pengambilan data secara *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa muslim Program Studi Kedokteran UNS, tidak kesulitan membaca Al-Quran, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi memiliki riwayat penyakit psikosis dan mengonsumsi obat-obatan golongan anti ansietas.

Informasi yang diambil dalam penelitian ini adalah persepsi mahasiswa tentang dampak intensitas membaca Al-Quran terhadap tingkat kecemasan menjelang ujian blok. Pengumpulan data dilakukan dengan metode *focus group interview* (FGI). Teknik analisis data yang digunakan adalah *content analysis* terhadap dokumen transkrip FGI.

HASIL

Proses FGI dilakukan sebanyak empat kali. Setelah itu dilakukan analisis data secara *content analysis* yang menghasilkan empat tema besar yaitu: persiapan ujian blok (UB), tingkat kesiapan, kecemasan menghadapi UB, membaca Al-Quran. Setiap tema terdiri atas beberapa kategori sebagai berikut:

1. Persiapan ujian blok

Tabel 1. Hasil *content analysis* tema persiapan Ujian Blok

Tema	Kategori
Persiapan Ujian Blok	<ul style="list-style-type: none"> • Waktu persiapan UB • Cara persiapan UB • Motivasi belajar UB

a. Waktu persiapan UB

Responden mengatakan mahasiswa memiliki kebiasaan persiapan waktu yang berbeda-beda, tergantung situasi dan kondisi. Waktu minimal untuk persiapan UB adalah 2-3 hari

b. Cara persiapan UB

Mahasiswa melakukan pengulangan materi sebagai langkah persiapan UB

c. Motivasi belajar UB

Motivasi belajar UB dipengaruhi oleh faktor internal yaitu keinginan untuk mendapat hasil yang baik

dan faktor eksternal yaitu dorongan orang tua.

2. Tingkat kesiapan

Tabel 2. Hasil *content analysis* tema tingkat kesiapan

Tema	Kategori
Tingkat Kesiapan	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat kesiapan • Kriteria siap UB

a. Tingkat kesiapan

Sebagian besar responden menjelaskan bahwa tingkat kesiapan yang kurang menjelang UB mempengaruhi munculnya stres. Melihat teman dengan kesiapan yang lebih baik dapat pula menimbulkan stres dan mengurangi percaya diri mahasiswa.

b. Kriteria siap UB

Secara umum kriteria siap UB yaitu saat mahasiswa telah merasa melakukan persiapan secara maksimal dan menguasai materi serta soal-soal sehingga tidak merasa cemas.

3. Kecemasan menghadapi UB

Tema ini terbagi atas enam kategori seperti tertera pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil *content analysis* tema Kecemasan menghadapi UB

Tema	Kategori
Kecemasan Menghadapi UB	<ul style="list-style-type: none"> • Kecemasan menjelang UB • Faktor memperingan kecemasan menjelang UB • Faktor penyebab kecemasan menjelang UB • Kecemasan saat UB • Akibat cemas menjelang UB • Upaya memperingan kecemasan menjelang UB

a. Kecemasan menjelang UB

Responden mengaku mengalami kecemasan menjelang dan saat UB. Kecemasan muncul kemungkinan akibat persiapan yang kurang dan materi yang banyak. Semakin sering mengikuti UB dapat mengurangi kecemasan. Responden juga menjelaskan bahwa kecemasan menjelang UB lebih ringan dibanding menjelang OSCE. Terdapat responden yang mengaku merasa biasa saja menghadapi ujian blok, dibuktikan dengan pernyataan:

“saya kalau belum siap ujian blok tetap dihadapi dengan biasa saja, dengan tenang-tenang saja.”

b. Faktor memperingan kecemasan menjelang UB

Responden menyebutkan beberapa keadaan dapat meminimalkan kecemasan menjelang UB yaitu

- dengan persiapan melalui belajar maupun persiapan secara *ruhiyah*.
- c. Faktor penyebab kecemasan menjelang UB
Kecemasan menjelang UB disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti kesiapan materi dan tanggung jawab orang tua, sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan sekitar
- d. Kecemasan saat UB
Kecemasan saat UB ditandai dengan gejala-gejala somatik. Penyebabnya dikarenakan soal yang tidak sesuai dengan prediksi
- e. Akibat cemas menjelang UB
Cemas menjelang UB dapat menjadikan terjadinya perubahan fungsi tubuh baik secara fisik maupun psikis. Saat ditanya tentang akibat kecemasan terhadap perubahan fungsi tubuh responden menjawab sebagai berikut:
“ini yang membuat kita grogi”
“kalau mau UB itu seminggu biasanya tidur saya jadi tambah parah”
“Mules mas”
- f. Upaya memperingan kecemasan menjelang UB

Mahasiswa telah mencoba melakukan upaya untuk meringankan kecemasan menjelang UB di antaranya melalui aspek spiritual dengan *dzikrullah* dan meminta doa dari orang tua

4. Membaca Al-Quran

Tabel 4. Hasil *content analysis* tema Membaca Al-Quran

Tema	Kategori
Membaca Al Quran	<ul style="list-style-type: none"> • Kualitas membaca Al-Quran • Kuantitas membaca Al-Quran • Faktor mempengaruhi membaca Al-Quran • Dampak membaca Al Quran • Hubungan Al-Quran dengan kecemasan
a. Kualitas membaca Al-Quran	Responden menjelaskan bahwa kualitas membaca Al-Quran, meliputi nada dan penghayatan saat membaca, memiliki pengaruh terhadap kecemasan menjelang UB.
b. Kuantitas membaca Al-Quran	Responden juga menyebutkan aspek kuantitas membaca Al-Quran, meliputi frekuensi dan durasi membaca, dapat mengurangi kecemasan menjelang UB
c. Faktor mempengaruhi membaca Al-Quran	

Keinginan seseorang untuk membaca Al-Quran dipengaruhi oleh perasaan dan lingkungan sekitar.

d. Dampak membaca Al Quran

Responden menyatakan membaca Al-Quran dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi kecemasan seseorang, termasuk saat menjelang UB. Hal ini sesuai dengan pernyataan:

“Kalau cuma baca asal nenangin, tapi kalau yang baca artinya tu bikin motivasi.”

e. Hubungan Al-Quran dengan kecemasan

Seluruh responden bersepakat bahwa Al-Quran dapat menurunkan kecemasan seseorang menjelang UB, tetapi terdapat perbedaan pendapat terkait dengan pengaruh Al-Quran terhadap motivasi. Dibuktikan dengan pernyataan:

“Kalau ketenangan mungkin iya, tapi kalau motivasi saya belum tahu seperti apa”

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden melakukan persiapan sebelum ujian. Persiapan dengan mempelajari materi dari presentasi kuliah, catatan kuliah, dan soal-soal ujian tahun sebelumnya. Persiapan yang belum cukup menimbulkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan penjelasan Hashmat dkk. (4) bahwa salah satu faktor yang

mempengaruhi munculnya kecemasan menghadapi ujian adalah persiapan yang kurang.

Salah satu hal yang turut meningkatkan keseriusan dalam mempersiapkan UB adalah motivasi belajar mahasiswa. Peranan penting dari motivasi belajar adalah untuk meningkatkan gairah belajar mahasiswa (12). Responden penelitian menerangkan bahwa motivasi belajar muncul disebabkan oleh perasaan khawatir mendapatkan nilai yang buruk dan rasa tanggung jawab kepada orang tua. Rasa khawatir gagal dan rasa tanggung jawab dapat dikategorikan sebagai motivasi ekstrinsik, sedangkan keinginan untuk mendapat hasil yang baik dapat dikategorikan sebagai motivasi intrinsik (13).

Kecemasan menghadapi ujian banyak dialami oleh mahasiswa kedokteran (4). Sejalan pernyataan tersebut sebagian besar responden juga pernah mengalami cemas menjelang ujian blok. Hal ini ditandai dengan perasaan berdebar, khawatir, lebih sering buang air, sakit perut, perubahan pola tidur, bahkan salah satu responden hingga mengalami dispepsia. Kondisi tersebut menunjukkan terjadi respon tubuh terhadap cemas yang ditandai dengan gejala psikologik dan

somatik akibat peningkatan aktivitas sistem saraf otonom (14, 6).

Kecemasan yang muncul saat menghadapi ujian blok diyakini disebabkan oleh faktor internal yaitu jumlah materi yang terlalu banyak, persiapan dirasa masih belum cukup, dan juga faktor eksternal yaitu lingkungan sekitar khususnya teman. Penelitian Hashmat dkk. (4) membuktikan terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan menjelang ujian. Faktor tersebut yaitu beban materi ujian yang terlalu banyak, kurang istirahat, dan kurang belajar. Pada penelitian Nechita dkk. (15) disebutkan bahwa iklim persaingan dapat memicu stress saat ujian.

Meskipun sebagian besar responden menyatakan mengalami kecemasan saat UB, tetapi terdapat responden yang mengaku merasa biasa saja. Hal ini kemungkinan disebabkan karena responden telah sering mengikuti ujian atau akibat sifat kepribadian dari responden itu sendiri. Semakin sering mengikuti ujian menyebabkan mahasiswa memiliki mekanisme koping terhadap kecemasan yang lebih baik (16).

Berdasarkan penuturan responden terdapat beberapa hal yang dapat meringankan kecemasan menjelang ujian blok antara lain dengan meningkatkan

religiusitas diri dengan memperbanyak ibadah, meminta doa dari orang tua, dan *refreshing*. Senada dengan hal tersebut penelitian Gajalakshmi, dkk. (17) menyatakan perlunya waktu rekreasi dan santai untuk mengatasi kecemasan bagi mahasiswa kedokteran. Penelitian Martinez, dkk. (18) menyatakan bahwa banyak pasien dengan keluhan kecemasan dapat dibantu dengan terapi-terapi spiritual semacam: berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an bagi pasien muslim. Terapi spiritual yang paling banyak dibahas oleh responden dalam penelitian ini adalah membaca Al-Quran. Sebagai muslim, semua responden meyakini bahwa membaca dan mendengarkan lantunan ayat Al-Quran dapat meringankan kecemasan dalam berbagai kondisi termasuk menjelang ujian blok. Berdasarkan pengalaman dari responden, terdapat beberapa aspek dari membaca Al-Quran yang diakui dapat mempengaruhi kecemasan, terdiri atas faktor kualitas membaca dan kuantitas membaca. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan dengan membaca dan mendengarkan bacaan Al-Quran dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang (8,10,19).

Kendala yang didapatkan dalam penelitian ini adalah pengambilan data dilakukan setelah responden menjalani ujian blok sehingga peneliti tidak mengetahui secara langsung afek dan *mood* responden saat menjelang UB.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa intensitas membaca Al-Quran dapat meringankan kecemasan mahasiswa muslim kedokteran menjelang UB. Aspek yang mempengaruhi meliputi kualitas dan kuantitas dalam membaca Al-Quran.

SARAN

Sebaiknya mahasiswa muslim melakukan ibadah membaca Al-Quran secara rutin dalam rangka meningkatkan keimanan, ketakwaannya, dan sebagai sarana psikoterapi terhadap kecemasan menjelang UB. Selain itu sebaiknya dilakukan penelitian tentang kecemasan mahasiswa dalam menghadapi OSCE karena dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa kecemasan menghadapi OSCE lebih besar dibanding menghadapi UB.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada: Ratna Kusumawati, dr., M.Biomed; Amandha Boy Timor R., dr.; Yuliana Heri Suselo, dr., M.Sc.; Fakultas

Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bineshian F, Saberian M, Hajiaghajani S, Ghorbani R, Fredonian M, Bineshian D, Bineshian M. Study of stress level among medical school students of Semnan University, Iran. *EPA* 2009; 24.
2. Liselotte N. Dyrbye, Matthew R. Thomas, Tait D. Shanafelt. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among u.s. and canadian medical students. *Acad Med* 2006. 81:354–373.
3. Rahman RN. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Perolehan Nilai Responsi Anatomi Blok Gastrointestinal pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Surakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret ; 2014. Diunduh dari URL: <http://eprints.uns.ac.id/id/eprint/19749>
4. Hashmat Shireen, Hashmat Masooma, Amanullah Farhana, Aziz Sina. Factors causing exam anxiety in medical students. *JPMA* 2008. 58:167
5. Baker EW, Slott P, Terracio L, Cunningham EP. An innovative method for teaching anatomy in the predoctoral dental curriculum. *JDE* 2013, 77(11): 1498-507.
6. Kaplan dan Sadock. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara; 2010
7. Departemen Agama Republik Indonesia (Depag RI). *Al-Quran Terjemah dan Tafsir per Kata*.

- Bandung: Pondok Yatim Al Hilal; 2010
8. Mottaghi ME, Esmaili R, Rohani Z. Effect of Quran recitation on the level of anxiety in athletics. *QURAN MED* 2011, 1(1).
 9. Shafiei N, Salari S, Sharifi M. Comparison of listening to the Quran Arabic recitation and Arabic recitation along with Persian translation on decreasing patient's anxiety and vital signs stability before anesthesia induction. *QURAN MED* 2011, 1(1).
 10. Pouralkhas Shokrollah, Rajabi Soran, Pishgar Ahad . Investigating the rate of quran reciting by persian language and literature students in comparison with students of other fields and its effect on depression, anxiety and stress. *JLTR* 2012, 3, No. 5, pp. 1004-1008
 11. Creswell John. Riset Pendidikan Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2015
 12. Agustiar Wisnawati, Asmi Yuli. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII Sma Negeri "X" Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi* 2010. 8 No 1
 13. Maurer Trent W, Allen Deborah, Gatch Delena Bell, Shankar Padmini, Sturges Diana. A comparison of student academic motivations across three course disciplines. *JoSoTL* 2013; 13, No. 5 , pp. 77 – 89.
 14. Maramis W F dan Maramis A A. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2. Surabaya : Airlangga Universitas Press; 2009
 15. Nechita Florina, Nechita Dan, Pîrlog Mihail-Cristian, Rogoveanu Ion. Stress in medical students. *Rom J Morphol Embryol* 2014; 55 Suppl 3:1263–1266
 16. Waqas Ahmed , Rehman Abdul, Malik Aamenah, Muhammad Umer, Khan Sarah, Mahmood Nadia. Association of Ego Defense Mechanisms with Academic Performance, Anxiety and Depression in Medical Students: A Mixed Methods Study. *Cureus* 2015; 7(9): e337. DOI 10.7759/cureus.337
 17. Gajalakshmi G, Kavitha U, Anandarajan B, Chandrasekar M. A study to analyze various factors contributing to stress in first year mbbs students during examination. *IJBAR* 2012; 03(09)
 18. Martinez JS, Smith TB, Barlow SH. Spiritual interventions in psychotherapy: evaluations by highly religious clients. *J Clin Psychol* 2007; 63: 943–960.
 19. Babamohamadi H, Sotodehasl N, Koenig HG, Jahani C, Ghorbani R. The effect of holy qur'an recitation on anxiety in hemodialysis patients: a randomized clinical trial. *J Relig Health* 2015; DOI 10.1007/s10943-014-9997-x