PENGARUH TERAPI MUROTTAL TERHADAP TINGKAT STRES AKIBAT PENGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK

Bunga Melati^{1*}, Subhannur Rahman², Rian Tasalim¹, M. Sobirin Mohtar¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No. 02, Pemurus Luar, Banjarmasin Timur, Kalimantan selatan 70238, Indonesia

²Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No. 02, Pemurus Luar, Banjarmasin Timur, Kalimantan selatan 70238, Indonesia

*bungamineofficial@gmail.com

ABSTRACT

Tiktok merupakan media sosial terpopuler saat ini yang dapat memberikan dampak positif maupun negatif pada kehidupannya. Media sosial yang digunakan secara berlebihan akan berpotensi pada masalah kesehatan mental seperti stres. Stres merupakan penyakit keempat didunia yang sangat mengkhawatirkan. Terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres adalah terapi murottal, karena efektif serta mampu memberikan hiburan dan ketenangan jiwa. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi murottal terhadap tingkat stres akibat penggunaan media sosial tiktok. Metode pre-experimental one group pretest-posttest design digunakan dalam penelitian ini. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 responden yang diambil secara purposive sampling. Intervensi yang dilakukan dengan pemberian terapi murottal selama 3 hari berdurasi 15 menit sebelum tidur. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada tingkat stres sebelum dan setelah pemberian terapi murottal dengan penurunan tingkat stres menjadi kategori ringan pada 31 responden dengan nilai $p = 0,000$. Simpulan dari penelitian ini yaitu terapi murottal efektif untuk menurunkan tingkat stres akibat penggunaan media sosial Tiktok.

Kata kunci: media sosial tiktok; terapi murottal; tingkat stres

THE EFFECT OF MUROTTAL THERAPY ON STRESS LEVELS DUE TO THE USE OF TIKTOK SOCIAL MEDIA

ABSTRACT

TikTok is the most popular social media today which can have a positive or negative impact on one's life. Excessive use of social media has the potential for mental health problems such as stress. Stress is the fourth most worrying disease in the world. Therapy that can be done to reduce stress is murottal therapy, because it is effective and able to provide entertainment and calm the soul. The aim of this research is to determine the effect of providing murottal therapy on stress levels due to the use of social media TikTok. The pre-experimental one group pretest-posttest design method was used in this research. The number of samples in this study was 40 respondents taken by purposive sampling. The intervention was carried out by administering murottal therapy for 3 days lasting 15 minutes before bed. The results in this study showed that there was a significant difference in stress levels before and after murottal therapy with a reduction in stress levels to the mild category in 31 respondents with a p value = 0.000. The conclusion of this research is that murottal therapy is effective in reducing stress levels due to the use of social media Tiktok.

Keywords: murottal therapy; stress levels; tiktok social media

PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, TikTok menjadi media sosial yang banyak digunakan untuk menciptakan atau mengikuti tren. TikTok merupakan aplikasi smartphone asal Tiongkok terpopuler di dunia (Dewanta, 2020). Jumlah total pengguna aktif TikTok di seluruh dunia adalah 1,5 miliar, dan sebagian besar adalah remaja (Shopify, 2024). Pesatnya perkembangan media sosial diikuti dengan kemudahan akses dimanapun dan kapanpun. Akan tetapi, penggunaan media sosial TikTok juga dapat menimbulkan dampak negatif karena kurangnya

kontrol dalam penggunaannya, hingga terjadi kecanduan dan ketergantungan (Rahma et al., 2023). Bermula dari ketertarikan hingga candu pada media sosial TikTok, pengguna dapat menjadi ketergantungan yang berpotensi menimbulkan masalah pada kesehatan fisik seperti pusing, gangguan tidur, dan kelelahan (Purwandini et al., 2023). Masalah lain yang telah terjadi yaitu penggunaan media sosial berlebihan dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti cemas dan stres (Zubair et al., 2023). Menurut data World Health Organization (2019) menyebutkan angka kejadian stres cukup tinggi yaitu sekitar 350 juta dan termasuk dalam penyakit ke-4 di dunia yang tergolong sangat mengkhawatirkan (Ambarwati et al., 2017). Angka kejadian stress di Asia sebesar 39,9-61,3% (Ruriyanti et al., 2023). Riskesdas (2018) menyatakan angka gangguan mental emosional seperti stres, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia (Khasanah & Mamnuah, 2021).

Salah satu penyebab kejadian stres tersebut bisa disebabkan penggunaan media sosial, karena ketika penggunaan media sosial seperti TikTok yang berlebihan hingga kecanduan (Sha & Dong, 2021). Stres adalah respons fisiologis, emosional, dan mental yang timbul ketika seseorang mengalami tekanan atau tuntutan yang berlebihan (Maghfirah, 2023). Stres merupakan respons adaptif dipengaruhi oleh adanya faktor pemicu stres, baik dari luar seperti lingkungan, situasi, maupun peristiwa yang dapat menimbulkan ketegangan secara fisik maupun psikologis (Rahman & Tasalim, 2022). Saat ini TikTok menjadi platform yang familiar bagi mahasiswa dan telah menjadi alat untuk membuat konten tertentu. Kegiatan ini tentunya dapat memberikan dampak positif seperti menjadi kreatif, namun juga ada dampak negatif (Malimbe et al., 2021). Dampak negatif penggunaan sosial media dikalangan mahasiswa salah satu disebutkan yaitu terjadi masalah kesehatan mental seperti stres (Karinta, 2022). Mahasiswa yang mengalami stres jika tidak ditangani dapat berdampak terhadap kesehatan mental dan berpotensi depresi (Mofatteh, 2021).

Stres mahasiswa yang meningkat sangat berpengaruh pada perkembangan akademik, karena dapat menimbulkan gangguan pola tidur, sakit kepala, gangguan makan dan mempengaruhi kondisi mental. Hal ini akan berdampak negatif karena stres akademik mempengaruhi indeks prestasi. Stres mahasiswa harus dicegah atau diatasi karena akan berdampak buruk pada berbagai aspek salah satunya menurunnya tingkat prestasi belajar (Andini et al., 2023). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres yang telah banyak diteliti dalam penelitian akhir-akhir ini yaitu dengan menggunakan terapi murottal Al-Qur'an. Hasil beberapa penelitian menyebutkan terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam mengurangi stres salah satunya pada mahasiswa karena mampu memberikan hiburan, ketenangan, serta petunjuk. Al-Qur'an dianggap sebagai sumber penyembuhan yang memiliki kekuatan luar biasa dalam menyembuhkan berbagai penyakit, termasuk stres (Moulaei et al., 2023). Melihat latar belakang yang ada maka dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi murottal terhadap tingkat stres akibat penggunaan media sosial tiktok.

METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan jenis pre experimental one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin yang menggunakan media sosial Tiktok. Teknik purposive sampling digunakan untuk mendapatkan responden dan didapatkan 40 responden yang sesuai dengan kriteria. Adapun kriteria inklusi yaitu responden yaitu pengguna media sosial tiktok minimal 1 jam setiap hari dan dalam kategori kecanduan. Penentuan kriteria responden dengan

kategori kecanduan ditentukan menggunakan kuesioner kecanduan media sosial yang diadopsi dari teori (Kuss & Griffiths, 2011) dan telah uji valid. Tahap awal Pretest dilakukan untuk melihat tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan. Selanjutnya dalam penelitian ini dilakukan pemberian terapi murottal Al-Qur'an dengan memilih surah Ar-Rahman berdurasi 12 menit selama 3 hari berturut-turut sebelum tidur untuk menurunkan tingkat stres. Tahap terakhir yaitu posttest untuk melihat pengaruh terapi murottal dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Instrumen *perceived stress scale* (PSS-10) yang diadopsi dari teori (Cohen, 1983) digunakan untuk mengukur tingkat stres. Instrumen pada penelitian ini telah diuji valid dan reliabel. Uji analisa menggunakan Wilcoxon untuk melihat hasil pengaruh intervensi yang diberikan.

HASIL

Tabel 1.
Data Demografi Responden

Variabel	f	%
Usia		
18-20	20	50
21-23	20	50
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	
Perempuan	40	100
Program Studi		
Farmasi	10	25
Promosi kesehatan	10	25
Kebidanan	10	25
Keperawatan	10	25
Penggunaan Media Sosial		
Normal (Skor 20-39)	0	
Kecanduan (Skor 40-59)	37	92,5
Kecanduan Berat (Skor 60-80)	3	7,5
Tingkat Stres <i>Pretest</i>		
Stres ringan (Skor 0-13)	0	
Stres sedang (Skor 14-26)	39	97,5
Stres berat (Skor 27-40)	1	2,5
Tingkat Stres <i>Posttest</i>		
Stres ringan (Skor 0-13)	31	77,5
Stres sedang (Skor 14-26)	8	20
Stres berat (Skor 27-40)	1	2,5

Hasil penelitian menunjukkan responden rata antara usia 18-20 tahun dan usia 21-23 tahun. Semua responden berjenis kelamin perempuan. Responden rata 10 responden (25%) yang berasal pada program studi Farmasi, program studi promosi kesehatan sebanyak, program studi kebidanan, dan program studi keperawatan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres *pretest* responden terbanyak pada kategori stres sedang sebanyak 39 responden (97,5%) dan mayoritas hasil *posttest* menunjukkan responden dengan tingkat stres kategori stres ringan sebanyak 31 responden (77,5%).

Tabel 2.
Uji Statistik *Wilcoxon*

Tingkat Stes	f	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre-Post Test</i>	40	
Jumlah	40	0,000

Hasil penelitian yang telah dianalisa dengan uji *Wilcoxon* didapatkan p-value 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat perbedaan antara pretest dan posttest. Menurut kriteria hasil pengambilan

keputusan pada uji beda *Wilcoxon* maka dapat disimpulkan terapi murottal Al-Qur'an memberikan hasil yang efektif atau pengaruh pada permasalahan tingkat stres.

PEMBAHASAN

Stress pada remaja dapat terjadi rata-rata bersumber dari perubahan fisik, perilaku, dan emosional (Andini et al., 2023). Hal ini dapat terjadi karena remaja tidak mampu menerima dirinya. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat stres sebelum dilakukan intervensi mayoritas dalam kategori stres sedang dan ada 1 responden masuk kategori berat. Terdapat faktor eksternal yang sering dinyatakan memicu terjadinya stress pada remaja yaitu adanya masalah dengan keluarga, masalah akademik, masalah dengan pacar, dan lingkungan. Masalah lingkungan dapat dikaitkan dengan penggunaan media social. Hal ini sejalan dengan Zubair et al., (2023) tingginya penggunaan media media dikalangan mahasiswa akan berdampak pada kesehatan mental salah satunya adalah stres. Media sosial yang digunakan secara berlebihan telah dinyatakan cukup mengkhawatirkan karena meningkatkan terjadinya gangguan mental (Zubair et al., 2023). Sejalan dengan sebuah penelitian dari BMC Public Health mengungkapkan anak-anak yang berusia sekitar 10 tahun dan aktif di internet dapat berdampak negatif hingga mereka dewasa nanti karena efek dari gangguan kesehatan mental dapat berkembang selama muda dan dapat bertindak sebagai epidemi bagi setiap individu sepanjang hidup (Moulaei et al., 2023). Berdasarkan hasil survey Hermila et al., (2023) pengguna media sosial mencapai persentase 89,7%, pada kelompok mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun memiliki jumlah terbanyak dibandingkan dengan kelompok lainnya. Pengguna media sosial juga didominasi oleh perempuan yang artinya pengguna media sosial juga dipengaruhi beberapa hal seperti usia dan jenis kelamin.

Terdapat banyak jenis platform media sosial yang diakses dan digunakan oleh remaja setiap harinya, salah satu media social yang pasti dibuka setiap hari yaitu TikTok. TikTok merupakan platform yang dapat dimanfaatkan untuk memproduksi berbagai macam konten video. Selain memproduksi remaja juga kadang hanya melihat konten-konten yang telah ada milik orang lain. TikTok telah banyak dimanfaatkan salah satunya untuk membuat konten edukasi. Meskipun demikian TikTok juga berpengaruh terhadap tingkat kejadian stres. Permasalahan ini terjadi karena media sosial yang digunakan secara berlebihan, sehingga sering terpapar konten-konten yang dapat memicu stres, seperti insecure atau tidak percaya diri karena selalu membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain, cyberbullying dan lain sebagainya (Mardiana et al., 2024) Orang yang menghabiskan waktunya lebih banyak di media sosial akan berisiko lebih tinggi terkena kesehatan mental dan gangguan makan, kecanduan media sosial di kalangan remaja menduduki peringkat pertama. Media sosial yang notabene dapat menjadi penghubung interaksi ternyata juga menimbulkan berbagai masalah sosial lainnya seperti menjadikan mereka isolasi sosial dan terjadi hubungan kurang dekat dengan keluarga (Kaur et al., 2022). Jika kondisi ini diteruskan dan tidak segera ditangani dapat terjadi dampak yang lebih serius pada kesehatan jiwa dan raganya (Alwi & Sadi'yah, 2019).

Upaya mengatasi masalah kesehatan mental seperti stress yang dapat terjadi pada remaja telah banyak diteliti dan dapat diatasi dengan pemberian terapi Murottal AlQur'an. Hasil uji statistik pada penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian (Nur et al., 2023) yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir setelah dilakukan intervensi terapi murottal. Terapi murottal AlQur'an menghasilkan gelombang delta yang bermanfaat bagi tubuh untuk proses penyembuhan serta meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian ini di awal terdapat 40 responden dengan tingkat stres kategori

sedang dan ada 1 responden dengan stress kategori berat, kemudian setelah diberikan terapi murottal AlQur'an mengalami perubahan tingkat stres pada 40 responden mengalami penurunan menjadi stres ringan sebanyak 31 responden dan kategori stres sedang sebanyak 8 responden. Namun ternyata responden dengan stress kategori berat belum mengalami perubahan. Hasil Analisa dengan uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) yaitu 0,000 yang berarti terdapat perbedaan antara pretest dan posttest. Hasil ini dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest serta menunjukkan hasil terapi murottal AlQur'an efektif dan memberikan pengaruh dalam mengatasi stress kategori ringan dan sedang. Sejalan dengan penelitian (Tasliyah & Sari, 2023) tentang penerapan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada tingkat stres mahasiswa hasilnya menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Begitu juga dalam penelitian (Zakiyah, 2023) telah membuktikan dengan menggunakan audio Murottal Qur'an dapat mendukung terapi dan meningkatkan kesehatan jiwa. Murottal Qur'an dapat dikatakan sebagai bentuk terapi seperti puisi dengan makna yang baik dan dapat memberikan efek psikologis yang positif. Suara manusia adalah alat penyembuhan yang luar biasa karena Al-Qur'an Murottal pada dasarnya dilantunkan dengan suara manusia. Selain itu suara yang menenangkan dapat mengurangi hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan relaksasi dan mengalihkan perhatian dari kecemasan, ketakutan, dan ketegangan.

SIMPULAN

Intervensi berupa terapi murottal yang diberikan kepada mahasiswa dengan tingkat stres sedang akibat penggunaan media sosial tiktok dapat secara efektif membantu menurunkan tingkat stress, sehingga menjadi alternatif dalam mengatasi masalah kesehatan mental stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(5), 40–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31273>
- Dewanta, A. A. N. B. J. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Bahasa Indonesia*, 9(2), 79–85. https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bahasa/article/view/3491
- Hermila, A., Ashari, S. A., Bau, R. T. R. L., & Suhada, S. (2023). Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika UNG) Abstrak. *INVERTED: Journal of Information Technology Education*, 3(2), 167–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/inverted.v3i2.21172>
- Karinta, A. (2022). Pengaruh Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 307–312.
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1>

- Maghfirah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja. *Jurnal Doktor Manajemen*, 6(2), 127–136. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v1i1.481>
- Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. . (2021). Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnall Ilmiah Society*, 1(1), 1–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahociety/issue/view/3003>
- Mardiana, Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190.
- Mofatteh, M. (2021). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36–65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- Moulaei, K., Haghdoost, A.-A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Science Reports*, 6(12), e1751. <https://doi.org/10.1002/hsr.2.1751>
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa Sma Kelas X Di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Jurnal STIKES Bethesda*, 006, 83–94.
- Rahma, A., Azizi, H., Wulandari, L., Sahertian, N., & Sumanti, W. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 2(2), 58–67. <https://doi.org/10.31957/cjce.v2i2.2647>
- Rahman, S., & Tasalim, R. (2022). Pengaruh Pemberian Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Terhadap Penurunan Tingkat Stres Dan Kecemasan Pada Masyarakat Banjar Di Masa Pandemi Covid 19. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.33859/dksm.v13i1.788>
- Ruriyanti, N. R., Rahman, S., Mohtar, M. S., & Basit, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184–189.
- Sha, P., & Dong, X. (2021). Research on Adolescents Regarding the Indirect Effect of Depression, Anxiety, and Stress between TikTok Use Disorder and Memory Loss. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168820>
- Shopify. (2024). 15 Statistik TikTok Penting untuk Pemasar pada tahun 2024. Shopify-Com. https://www-shopify-com.translate.goog/blog/tiktok-statistics?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=wa
- Zubair, U., Khan, M. K., & Albashari, M. (2023). Link between excessive social media use and psychiatric disorders. *Annals of Medicine and Surgery* (2012), 85(4), 875–878. <https://doi.org/10.1097/MS9.000000000000112>