

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan merupakan hal yang pasti terjadi pada manusia, sesuai dengan periodisasi meliputi masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Masa remaja merupakan masa yang unik kerana memiliki keistimewaan yang dapat mempengaruhi sikap dan tindakan, ditujukan sebagai harapan, pembicaraan, dan sasaran masalah sosial (Nasution, 2014). Remaja sendiri adalah periode perkembangan di mana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan usia 13–20 tahun (Potter & Perry, 2009). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi perkembangan individu dari masa anak-anak menuju masa dewasa.

Remaja dari segi sosial mengalami peningkatan emosional, kerana remaja tersebut belum mampu beradaptasi dengan kondisi yang sekarang oleh karena itu pada masa tersebut banyak tekanan dan tuntutan yang harus di hadapi. Remaja diharapkan dapat meniru selayaknya orang dewasa seperti berperilaku mandiri dan bertanggung jawab (Jahja, 2011). Emosi yang belum matang membuat remaja rentan mengalami stres. *World Health Organization* (WHO, 2018) menyebutkan jumlah remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk

dunia. Badan Pusat Statistik (BPS, 2017) menyebutkan bahwa jumlah remaja di Indonesia sebanyak 63,36 juta jiwa dan terdapat 78.966 jiwa remaja di provinsi DIY. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional dengan usia lebih dari 15 tahun DIY sebesar 8,1% angka ini menjadi salah satu angka kejadian gangguan emosional terbesar di Indonesia setelah provinsi Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan dan Jawa Barat (Kemenkes RI, 2013). Dapat disimpulkan bahwa, stres masih menjadi masalah emosional yang tinggi.

Stres yang dialami remaja bisa terjadi karena kehilangan dengan orang yang dicintai dan menyaksikan kejadian yang membuat trauma pada remaja. Penyebab stres yang umum terjadi pada remaja sekolah seperti *bullying*, hambatan dalam akademik, masalah dengan guru. Penyebab lain biasanya diakibatkan oleh hubungan interpersonal dengan teman sebaya, saudara, dan orang tua. Sumber stres yang dialami antara remaja laki-laki dan perempuan umumnya sama namun akibat yang ditimbulkan berbeda (Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra, & Darmawi, 2017). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, stres yang terjadi pada remaja sekolah dengan sumber stres yang hampir sama namun akibat yang ditimbulkan berbeda.

Stres merupakan suatu respon tubuh yang tidak jelas terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu, menimbulkan dampak bagi individu baik dari fisik, psikologis, sosial, spiritual serta mengancam keseimbangan fisiologi (Rasmun, 2009). Stres merupakan ketidakseimbangan antara keinginan dan kenyataan yang tidak dapat dihindari sehingga perlu adanya

penyesuaian. Sering dianggap sebagai perubahan negatif yang dapat menyebabkan stres, seperti cedera, sakit dan putus cinta. Perubahan positif juga dapat menyebabkan stres, seperti naik pangkat perkawinan dan jatuh cinta. Hal tersebut terjadi apabila individu di hadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai ancaman bagi peristiwa tersebut disebut sebagai stresor. Reaksi individu pada peristiwa tersebut disebut sebagai respon stres (Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015). Dapat disimpulkan, stres adalah respon tubuh yang tidak jelas, menimbulkan dampak bagi individu baik fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan mengancam keseimbangan fisiologi.

Koping stres merupakan usaha yang dilakukan untuk mengatasi stres yang di sebabkan oleh berbagai *stressor*, hal ini mirip dengan prinsip homeostatis yaitu keadaan dimana individu mencoba mempertahankan kondisi agar tetap seimbang (Musradinur, 2016). Usaha dalam mengatasi stres sangatlah penting salah satunya dengan melakukan aktifitas spiritual yang dapat menjadi sumber dukungan, semangat, dan pencapaian kesejahteraan (Hidayat, 2007). Aktifitas spiritual yang dapat dilakukan salah satunya dengan membaca Al Qur'an, yaitu surat Al Fatihah dan membaca surat Al Fatihah telah terbukti dapat menurunkan stres pada mahasiswa (Julianto, Indriyani, Munir, Uswah & Hasanah, 2017). Dapat disimpulkan bahwa, koping stres merupakan usaha yang dilakukan untuk mengatasi stres, salah satunya dengan melakukan aktifitas spiritual dengan membaca surat Al Fatihah.

Menurut Julianto dan Subandi (2015) membaca Al Fatihah reflektif intuitif atau membaca Al Qur'an yang direfleksikan pada dirinya secara berulang-ulang dapat memberikan motivasi dan pemahaman dari pembacanya, dalam hal ini diharapkan mereka dapat meneguhkan pegangan hidupnya kepada Allah. Setelah membaca Al Fatihah mereka dapat mengembalikan semua hal yang terjadi dalam hidupnya kedalam ketentuan Allah, sehingga tidak lagi merasa putus asa dan memahami janji dan ketentuan Allah.

Surat Al Fatihah adalah surat pembuka dalam Al Qur'an memiliki sifat-sifat khusus tersendiri dan makna. Surat Al Fatihah salah satu surat yang paling mulia dari Al Qur'an karena banyaknya penjelasan mengenai surat tersebut bahwa surat Al Fatihah merupakan suatu doa dan obat suatu penyakit (Qurtubi, 1988; Wahbah Zuhayli, 1991 dalam Abdullah & Baru, 2016). Hal ini sesuai dengan surat Al Israa ayat 82, yang artinya:

*“Dan kami turunkan Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”*

Berdasarkan studi pendahuluan yang didapat dari data primer hasil observasi dan wawancara pada tanggal 17 & 19 September 2018 bahwa MA Al Ma'had An-Nur merupakan salah satu sekolah swasta yang berbasis Islam dibawah naungan yayasan “Ma'had An-Nur”. Sekolah ini melakukan kegiatan belajar mengajarnya pada hari Senin sampai Minggu dan libur pada hari Jumat. Kegiatan belajar mengajar dimulai pada pukul 06.45 – 12.30 dan dilanjutkan kegiatan pendidikan diniyah pada pukul

13.30 – 15.30 untuk siswa laki-laki dan 15.30 – 17.15 untuk siswa perempuan. Kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh seluruh siswa MA Al Ma'had An-Nur yaitu ekstrakurikuler pramuka bagi anak kelas X, kaligrafi, MTQ MHQ, olah vokal, hadrah dan pencak silat. Selain mengikuti kegiatan akademik yang ada disekolah, siswa juga diwajibkan untuk mengikuti kegiatan pesantren yang dimulai setelah maghrib sampai pukul 22.00 malam dan dilanjutkan pukul 03.30 sampai siswa mempersiapkan diri untuk masuk sekolah pukul 06.45. Pesantren juga mewajibkan seluruh siswa untuk melakukan sholat 5 waktu berjamaah dan menghafalkan Al Quran juz 30 bagi siswa program binaderi dan menghafalkan surat juz 1-30 bagi siswa program tahfidz.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara sekolah Al Mahad An-Nur pada 25 September 2018 dengan 6 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan diperoleh hasil bahwa 5 dari 6 laki-laki mengaku mengalami stres seperti munculnya rasa kesal, cemas, khawatir, dan mudah marah akibat poin pelanggaran yang diterima dari sekolah. Stres yang dialami oleh siswa laki-laki disebabkan banyaknya jumlah poin pelanggaran yang didapatkan karena adanya penerapan peraturan baru di sekolah yang menyebabkan mereka kesulitan untuk beradaptasi. Poin pelanggaran yang didapatkan oleh siswa laki-laki disebabkan karena penggunaan atribut seragam yang tidak lengkap, terlambatnya siswa datang ke sekolah dan tidak hadirnya siswa dalam pembelajaran di kelas. Sedangkan 6 siswa perempuan mengatakan mengalami stres karena aktifitasnya yang padat,

banyaknya tugas, dan hafalan. Stres tersebut ditandai dengan munculnya rasa kesal, mudah marah, tersinggung dan mudah lelah. Manajemen untuk mengurangi stres biasanya siswa dan siswi melakukan dengan cara jalan-jalan, cerita, makan dan tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Surat Al Fatimah Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja di Madrasah Aliyah Al Ma’had An-Nur”

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: adakah pengaruh surat Al Fatimah terhadap tingkat stres pada remaja di Madrasah Aliyah Al Ma’had An-Nur.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh surat Al Fatimah terhadap tingkat stres pada remaja di Madrasah Aliyah Al Ma’had An-Nur.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik pada remaja di Madrasah Aliyah Al Ma’had An-Nur.
- b. Mengetahui tingkat stres remaja di Madrasah Aliyah Al Ma’had An-Nur.

- c. Melihat pengaruh Al fatihah terhadap tingkat stres di Madrasah Al Ma'had An-Nur

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat bagi ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bahan pertimbangan pada perkembangan ilmu keperawatan khususnya pada ilmu keperawatan jiwa.

2. Manfaat bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh surat Al Fatihah terhadap tingkat stres pada remaja.

3. Manfaat bagi remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada remaja bahwa surat Al Fatihah yang dibacakan merupakan salah satu cara untuk menurunkan stres.

4. Manfaat bagi penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam penelitian selanjutnya.

#### **E. Penelitian Terkait**

1. Julianto dan Subandi (2015) dengan judul penelitian "Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas". Desain yang di gunakan oleh peneliti adalah eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Jumlah sampel yang

digunakan adalah 10 siswa pondok pesantren, dengan pengukuran tingkat stres menggunakan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) dan pengukuran imunitas menggunakan alat *Hematology Analyzer* dengan metode slide mikroskopis. Analisis kuantitatif menggunakan *mixed design* anova. Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca Al Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan depresi ( $F=15.34$ ,  $p<0.05$ ) dan meningkatkan imunitas ( $F=25.6$ ,  $p<0.05$ ). Perbedaan penelitian ini terletak pada tujuan penelitian, teknik pengambilan sampel, jumlah sampel penelitian.

2. Julianto, Indriani, Munir, Uswah, Hasanah (2017) “Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Didepan Umum Pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol desain pretest-posttest, dengan pengambilan subjek dengan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah subjek berjumlah 36 mahasiswa program studi psikologi UIN Sunan Kalijaga. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Analisis data menggunakan T-Test dengan hasil 0,49 ( $r < 0.05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Program Psikologi UIN Sunan Kalijaga. Perbedaan penelitian ini terletak pada

pada tujuan penelitian, teknik pengambilan jumlah sampel, dan tempat penelitian.