

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Freud (dalam Alwisol, 2005:28) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Kecemasan merupakan gangguan emosional yang paling sering terjadi. Berupa rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Saat ini Diperkirakan 20% dari populasi didunia menderita kecemasan dan sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas (Depkes, 2010).

Pada dasarnya gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua kelompok umur, mulai dari anak-anak seperti gangguan kecemasan perpisahan masa kanak, gangguan kecemasan fobik masa kanak, gangguan kecemasan sosial masa kanak, gangguan persaingan antar saudara, gangguan emosional masa kanak lainnya dan yang khas dengan gangguan cemas perpisahan seperti yang dijelaskan oleh Krain *et al* (2007); Connolly dan Suarez (2010); Bernstein dan Layne (2004). Pada kelompok umur remaja, dewasa dan lansia dapat mengalami jenis-jenis gangguan kecemasan lainnya. Hal ini disebabkan kecemasan merupakan hal umum yang dapat dialami oleh siapapun dalam keseharian, mengingat kecemasan adalah

respon terhadap ancaman atau bahaya yang berasal dari dalam diri sendiri dan bersifat samar dan memicu konflik (Sadock dan Sadock, 2007).

Anak dan remaja menjadi kelompok umur yang perlu mendapat perhatian karena keterkaitan dengan risiko perkembangan gangguan kecemasan pada masa dewasa (Jakobsen *et.al.*, 2012). Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap perkembangan masalah dari dalam diri seperti munculnya gejala cemas dan depresi karena masa remaja merupakan masa transisi dengan perubahan biologis, kemampuan emosional, dan keinginan untuk mendapatkan otonomi (Maciejewski *et.al.*, 2013)

Masa perkembangan remaja dimulai dengan masa puber, dimana hubungan anak dengan orang tua mencapai titik terendah, anak mulai melepaskan diri dengan orang tua. Hubungan remaja dengan orang tua mulai terjadi keterbatasan. Mendefinisikan batasan kemandirian ketergantungan, keinginan yang kuat untuk tetap tergantung pada orang tua, sambil mencoba untuk memisahkan diri (Wong, 2004)

Oleh karena itu terkadang remaja ada yang merasa senang tinggal jauh dari orangtua dan ada pula yang kurang bersedia karena akan berpisah dengan orang tua dalam jangka waktu yang lama (Hidayat, 2009 & Hurlock, 2010).

Macam macam gangguan emosional yang dapat terjadi pada onset kanak dan remaja beberapa diantaranya adalah gangguan kecemasan perpisahan masa kanak, gangguan kecemasan fobik masa kanak, gangguan kecemasan sosial masa kanak, gangguan persaingan antar saudara,

gangguan emosional masa kanak lainnya (Buku pedoman Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III,2001)

Pengaruh kecemasan ini dapat bersifat positif dan negatif. Dikatakan mempunyai pengaruh positif, bila kecemasan yang dialami individu masih berada dalam taraf yang normal, dan dikatakan pengaruh yang negatif bila kecemasan ini justru membuat individu merasa tidak mampu, sangat mengganggu homeostatis dan fungsi individu. Fungsi represi merupakan salah satu usaha untuk menghilangkan kecemasan yaitu dengan cara menekan dorongan-dorongan yang dapat menimbulkan kecemasan ke alam bawah sadar. Merupakan salah satu usaha untuk menghilangkan kecemasan (Juniarta,2014)

Contoh anak yang mengalami gangguan kecemasan perpisahan adalah mereka yang tinggal berasrama. Pada anak-anak yang memilih untuk melanjutkan jenjang pendidikannya dengan berasrama atau tinggal berjauhan dengan orang tua. Karena pada sistem pendidikan dengan pola berasrama mengharuskan peserta didiknya tinggal berjauhan dari orang tua dan kesehariannya disibukkan dengan mengikuti berbagai kegiatan pendidikan pada sore dan malam hari, setelah di pagi harinya mereka mengikuti kegiatan pendidikan formal di sekolah, seperti kegiatan pengkajian Al Quran di pesantren, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan pembinaan disiplin dan lain sebagainya.

Seperti di dalam penelitian Siregar, 2013 yang berjudul tingkat kecemasan pada santri dipondok pesantren menunjukkan bahwa

berdasarkan data yang diperoleh dari analisis data Z-Score dapat disimpulkan bahwa santri pondok pesantren yang memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak 11 santri (14,1%) dalam kategori kecemasan tingkat sedang sebanyak 52 santri (66,7%) dan sebanyak 15 santri (19,2%) mengalami tingkat kecemasan rendah.

Hasil dari studi pendahuluan di pondok pesantren Asshidiqiyah dari 10 orang santri yang diwawancarai semua mengatakan cemas saat pertama kali masuk pesantren dan berpisah dengan orang tua. Sebulan pertama santri masih sangat mengalami cemas, masih sering teringat orang tua, menangis, tidak konsentrasi, belum mampu beradaptasi dan memiliki motivasi belajar yang kurang (Dewi, 2014).

Berdasarkan informasi dari guru BK serta pamong asrama, kebiasaan siswi kelas I MTs adalah mereka masih sering mengalami gangguan-gangguan kecemasan seperti menangis sendiri apabila sedang sendiri dan teringat orang tua.

Dalam mengatasi masalah kecemasan, saat ini telah banyak berkembang melalui berbagai metode yang banyak dikembangkan, salah satunya dengan relaksasi. Penggunaan relaksasi sebagai alat pengendali kecemasan dan manajemen stress adalah bukan suatu perwujudan baru. Selain itu juga ada metode dengan, psikoreligius yaitu pendekatan psikolog dengan diselipkan unsur religius. Psikoreligius merupakan psikoterapi spiritual yang lebih tinggi dari psikoterapi psikologi lainnya. Hal ini disebabkan karena dalam psikoreligius terkandung unsur religi yang dapat

membangkitkan harapan, percaya diri, serta keimanan yang pada gilirannya dapat membangkitkan sistem kekebalan tubuh (Novianti,2012).

Seperti sudah disebutkan dalam Al-Quran di dalam surat Ar-Ra'du [13]: 28, Allah telah menawarkan cara memperoleh ketenangan hati yang paling efektif dan bersifat permanen. Seperti firman-Nya:

رَاٰلَهُ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذٰلِكَ

*Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.*

Menurut Hebert Benson menyimpulkan bahwa ketika seseorang terlibat secara mendalam dengan doa yang diulang-ulang ternyata akan membawa berbagai perubahan fisiologis, antara lain berkurangnya kecepatan detak jantung, menurunnya kecepatan napas, menurunnya tekanan darah, melambatnya gelombang otak dan pengurangan menyeluruh kecepatan metabolisme, kondisi ini disebut sebagai respon relaksasi (Subandi, 2013).

Seni melagukan ayat-ayat suci Al-Quran merupakan hal yang sering didengar saat ini, diantaranya biasa dikenal dengan Murottal. Terapi murottal bekerja pada otak, dimana ketika didorong dengan rangsangan dari luar (terapi Al-Quran) maka otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul-molekul ini mengangkut reseptor-reseptor mereka yang ada didalam tubuh sehingga tubuh memberi umpan balik berupa rasa nyaman. Bacaan Al-Qur'an secara murottal mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan kecemasan berdasarkan penelitian Widayarti (2011)

diketahui bahwa murottal dapat menurunkan kecemasan karena mempunyai irama yang konstan, teratur, dan tidak ada perubahan yang mendadak.

Berdasarkan gambaran mengenai tingkat kecemasan yang terjadi pada remaja karena perpisahan dengan orangtua serta efektivitas psikoreligius dalam menangani kecemasan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui adakah pengaruh memperdengarkan Al-Qur'an terhadap tingkat cemas perpisahan yang terjadi pada siswa kelas 1 MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Bagaimana pengaruh mendengarkan bacaan Al-Quran (murottal) surat Ar-Rahman dan terjemahnya terhadap skor kecemasan yang disebabkan karena perpisahan dengan orang tua pada siswi kelas 1 MTs Muallimaat

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari mendengarkan bacaan Al-Qur'an (murottal) surat Ar-Rahman dan terjemahnya terhadap tingkat cemas perpisahan dengan orang tua pada siswi kelas 1 MTs Muallimaat

## 2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui apakah kelompok intervensi yang diberikan perlakuan mengalami penurunan rata-rata kecemasan

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan ilmu pengetahuan tambahan bagi pendidikan kesehatan yang bisa dijadikan bahan referensi dalam proses belajar

#### 2. Praktis

##### a. Bagi Siswi

Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk mengatasi kecemasan terhadap anak yang mengalami cemas perpisahan dengan orang tua

##### b. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan gambaran bagi para pengurus sekolah bahwa cemas perpisahan dengan orang tua dapat terjadi pada anak-anak diusia tertentu, sehingga diharapkan pihak sekolah dapat memahami bagaimana cara untuk menghadapinya.

##### c. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai terapi yang dapat diimplementasikan pada siswi terkait masalah kecemasan serta meningkatkan kemampuan peneliti dalam menyusun karya tulis

ilmiah dan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan pengembangan ilmu serta data bagi peneliti selanjutnya.

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

1. Novianti (2012) dengan judul penelitian Efektivitas Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an (Murottal) Terhadap Skor Kecemasan Pada Lansia di Shelter Dongkelisari Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *pre post test with control group*. Hasil penelitiannya menunjukkan pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan nilai  $p < 0,05$ . Dan untuk kelompok kontrol saat *pretest* dan *post test* menunjukkan hasil tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan  $p < 0,05$ . Perbedaan dengan penelitian ini adalah objek dan tempat penelitian.
2. Fatma (2012) dengan judul Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasy Eksperiment* dan melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan mendengarkan murottal Al-Qur'an selama 8 hari berturut-turut dalam waktu 12 menit efektif menurunkan derajat insomnia pada lansia di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. Perbedaan dengan penelitian ini adalah tempat penelitian dan variabel