

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semua orang akan mengalami kecemasan karena fitrah. Perasaan tersebut ditandai oleh rasa ketakutan yang difus, tidak menyenangkan dan samar-samar. Kecemasan ditandai oleh gejala otonomik seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, kekakuan pada dada dan gangguan lambung ringan. Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi suatu ancaman. Kecemasan yang patologik biasanya merupakan kondisi yang melampaui batas normal terhadap suatu ancaman dan maladaptif. Manifestasi gangguannya berupa gejala fisik dan psikologik (Kaplan dan Sadock's, 2001)

Gangguan kecemasan merupakan gangguan yang sering ditemukan. Prevalensi di seluruh dunia diperkirakan berkisar antara 10,6-16,6% pada populasi umum dan dua kali lebih sering terjadi pada wanita (Somers *et al*, 2006). Di Indonesia, prevalensi kecemasan secara keseluruhan belum didapatkan datanya, namun pada wanita usia 15-55 tahun yang dilakukan di kelurahan Tanjung Duren Utara dan Selatan Jakarta Barat didapatkan hasil sebesar 8,71% (Risksdas,2007)

Pada hakikatnya Allah SWT sengaja menciptakan kecemasan pada setiap orang yang tercantum pada ayat Al-Qur'an surat Al-Baqarah : 155-156

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillahi wa innaa ilahi Raaji'un (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kembali)"(QS.Al-Baqarah[2]:155-156).

Beberapa studi menunjukkan bahwa kecemasan dapat menurunkan produktivitas fungsional seseorang serta biaya yang dikeluarkan untuk pengobatan kecemasan sangatlah besar serta kecemasan menyebabkan tingginya angka kesakitan dan menurunnya produktivitas kerja (Manzoni et al, 2008). Menurut Kaplan dan Sadock's (1997) beberapa manifestasi perifer dari kecemasan adalah diare, pusing, hiperhidrosis, hiperrefleksia, hipertensi, palpitasi, midriasis pupil, gelisah, takikardi, tremor, rasa gatal di anggota gerak, dan gangguan lambung.

Penyebab kecemasan adalah multifaktorial diantaranya adalah faktor biologi, psikologi dan sosial. Penatalaksanaannya seringkali tidak hanya menggunakan terapi farmakologi namun juga non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang berkembang luas di seluruh dunia adalah terapi relaksasi, yang seringkali dilakukan sebagai terapi tunggal ataupun kombinasi dengan modalitas terapi lainnya (Manzoni et al, 2008). Hal ini disebabkan karena relaksasi yang mendalam melibatkan sejumlah perubahan fisiologis diantaranya penurunan detak jantung, penurunan frekuensi pernapasan, penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, penurunan kecepatan metabolisme dan konsumsi oksigen, penurunan analisis berfikir dan peningkatan ketahanan kulit (Sultanoff and Zalaquett 2000)

Benson (2000) mengemukakan bahwa formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan kepada agama (Tuhan yang disembah) akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal tersebut. Selain itu, menurut penelitian Al-Qur'an dapat menurunkan kecemasan 97% (Al-Qadhi, *cit* Sari 2008).

Al-Qur'an merupakan obat bagi setiap penyakit, seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-Isra 82 yang berbunyi,

“dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.” (Qs. Al-Isra':82)

Kecemasan dapat dihilangkan dengan membaca Al-Qur'an, sebagai salah satu terapi religius, yang tercantum dalam Al-Quran surat Ar-Rad ayat 28,

“(yaitu) orang-orang yang beriman, dan mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”.

Pelaksanaan *dzikrullah* (mengingat Allah), yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut halus, akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi mereka yang melakukannya (Bastaman, 2005). Selain itu juga membaca Al-Qur'an bisa membuat tenang manakala orang tersebut beriman kepada Allah SWT dengan sebenar-benarnya iman, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Az-Zumar 23:

“..Allah telah menurunkan perkataan yang baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah dengan kitab itu. Dia

membari petunjuk kepada siapa yang dikehendakiNya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada seorangpun pemberi petunjuk baginya..”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara frekuensi membaca Al-Qur'an dengan skor kecemasan pada remaja?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian serupa telah dilakukan sebelumnya oleh Irmawati Suling (2008) tentang pengaruh terapi Al-Qur'an terhadap kecemasan pada ibu hamil dengan indikator respon terhadap sistem gastrointestinal. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat gangguan sistem gastrointestinal yang lebih signifikan pada ibu hamil yang diberikan perlakuan terapi Al-Qur'an dibandingkan dengan yang tidak (kontrol). Penelitian lain dilakukan oleh Emi Tamaroh (2008) tentang pengaruh mendengar bacaan Al-Qur'an terhadap penurunan skor depresi lansia di Panti Sosial Trisna Werdha unit Budhi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa mendengar Al-Qur'an dapat menurunkan skor depresi pada lansia selama delapan hari dengan durasi satu jam.

Perbedaan penelitian yang dilakukan kali ini dengan penelitian yang sudah dilakukan tersebut adalah dalam hal variabel penelitian yaitu kecemasan

pada remaja, subjek, lokasi, serta metode penelitian dan penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya.

D. Tujuan Penelitian

1. Umum :

Mengetahui hubungan frekuensi membaca Al-Qur'an terhadap skor kecemasan pada remaja.

2. Khusus :

- a. Mendapatkan data tentang skor kecemasan pada remaja.
- b. Menganalisis hubungan frekuensi membaca Al-Qur'an dengan skor kecemasan pada remaja.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi :

1. Ilmu pengetahuan

Menambah khasanah ilmu kedokteran Islam.

2. Masyarakat dan remaja

Membantu remaja dalam menghadapi stressor yang menyebabkan kecemasan dengan lebih mendekatkan diri kepada ibadah-ibadah keagamaan khususnya membaca Al-Qur'an.

3. Dokter

Dapat menjadi wacana dan menjadikan Al-Qur'an atau doa-doa sebagai salah satu aspek dalam pengobatan