

# **BAB I.**

## **PENDAHULUAN**

### 1.2 Latar Belakang Masalah

Pada periode ini remaja mengalami masa perubahan yang signifikan. Masa SMA mengalami periode persiapan untuk menuju dewasa. Periode ini sebagai masa sulit untuk menentukan periode berikutnya. Perubahan yang terjadi pada perubahan fisik dan psikis. Pada satu sisi remaja menunjukkan perilaku yang masih membutuhkan orang, pada sisi lain remaja menginginkan adanya pengakuan bahwa telah mandiri.

Madoox (dalam Astuti & Resminingsih, 2010) mengatakan bahwa semua hal terkait sekolah dapat menimbulkan kecemasan secara akademik, seperti munculnya tuntutan untuk menyelesaikan tugas, mempresentasikan tugas untuk atau menghadapi tes. Kecemasan dimungkinkan muncul karena siswa merasa ada beban oleh pikiran dan bayangan kemungkinan yang akan terjadi bila tidak dapat menyelesaikan Ujian Nasional dengan baik. Beberapa resiko yang harus ditanggung siswa bila gagal dalam Ujian Nasional antara lain adanya rasa malu, kerugian secara materi serta waktu yang akan di gunakan untuk mengulang.

(Mellani & Kristina, 2021) perkembangan emosi pada masa siswa cenderung mengalami peningkatan yang cukup signifikan ketika di bandingkan pada masa sebelum remaja. Hal ini terjadi dikarenakan adanya perubahan secara emosional dan lingkungan yang baru.

Duana & Hadjam, (2012) menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, 12 juta jumlah penduduk yang mengalami dan berkisar antara umur 15 tahun. Melihat dari data yang terlampir di sini dapat di nilai bahwa permasalahan psikis tidak bisa di anggap ringan dan harus segera diselesaikan meskipun masih permasalahan yang ringan seperti kecemasan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dilihat bahwa siswa menengah atas (SMA) berumur antara 15-18 tahun yang dikategorikan remaja pertengahan, ketika remaja terjadi adanya perubahan kehidupan anak menjadi remaja, masa-masa ini adalah waktunya peralihan untuk berpikir lebih luas lagi namun terkadang remaja tetap merasakan pikiran labil.

Kecemasan yang dipicu oleh banyak tuntutan dan tekanan yang diberikan sekolah, baik secara akademik maupun akademik. Hal ini menjadi salah sekian dari pemicu munculnya kecemasan yang di alami siswa. Kecemasan yang mereka hadapi dimana ketakutan akan akademik yang tidak sesuai ataupun prestasi di bidang akademik yang di raih kurang memuaskan. Masalah ini yang memicu untuk mengetahui adakah metode yang bisa mengurangi kecemasan yang di alami oleh siswa. Dalam Penelitian ini peneliti mengambil metode dzikir sebagai salah satu cara ataupun solusi yang dapat di berikan sebagai cara mengurangi gangguan kecemasan yang ada pada siswa.

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang biasa terjadi kecemasan merupakan reaksi emosi yang di rasakan oleh individu sebagai bentuk rasa tidak nyaman ataupun rasa mengancam. Sedangkan secara khusus kecemasan

merupakan rasa ketegangan yang muncul sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan menghadapi rasa tidak nyaman.

Studi et al., (2012) mengatakan zikir berguna untuk menghadapi berbagai permasalahan di hadapi remaja saat ini. berzikir dapat membuat remaja menjadi lebih positif dalam menyikapi permasalahan yang ada.

(Studi et al., 2012) Kebiasaan mengingat Allah dalam dengan cara melapalkan kalimat -kalimat pujian dan perkataan yang baik akan membuat seseorang dipenuhi dengan energi positi sehingga remaja akan merasakan perwujudan dari ketentraman..Selain memperoleh ketentraman ada rasa aman yang di dapat sebagai bentuk dari relaksasi yang ada mengontrol adanya perasaan tidak bahaya serta rasa tidak aman Dari penjelasan kecemasan dan fungsi *dzikir* sebagi penenang dalam menghadapi tekanan serta dapat membuat hati menjadi lebih tenang.

*Dzikir* sebagai metode relaksasi yang di pakai untuk relaksasi agama untuk peramasalahan yang ada pada masyarakat yang mengalami berbagai permaslaahan.Bahkan aksi bunuh diri akibat rasa kecewa dan frustasi yang dialami. (Tarwalis, 2017) Berdzikir dapat mendatangkan ketenangan pada yang membacanya. *Dzikir* adalah metode pendekatan pada Allah SWT, dan Allah maha mengatahui segala yang nampak ataupun tersembunyi. Dalam hidup remaja pasti mengalami masalah yang terpengaruh dari diri sendiri, keluarga ataupun orang lain maka untuk itu *dzikir* menjadi cara untuk membuat hati remaja menjadi tenang sehingga dapat berpikir jernih dalam menyelesaikan masalah yang di hadapi. *Dzikir* akan mendatangkan rasa aman di dalam hati. Zikir dilakukan

melalui tiga hal: Pertama, dzikir lisan yaitu membaca kalimat-kalimat yang baik yang diajarkan Rasulullah Saw yang kedua dzikir hati yakni dzikir yang membangaun kesadaran untuk membangaun hubungan kepada Allah yang terkahir adalah dzikir bilhal artinya mematuhi semua perintah Allah .

(Tarwalis, 2017) Memperbanyak mengiat Allah di dalam qolbu dan menyebutkan dengan lisan. Dzikir bentuk ini mengantar manusia untuk meraih cahaya zikir yang dirasakan sehingga hati dapat merasakan manusia meraih *khafi dan dzikir jahr*. secara duniawai untuk menghilangkan segala penyakit hati dan perbersihan dari sifat tercela.

Relaksasi menjadi metode yang dapat dapat mengurangi kecemasan pada pasien yang mengalami nyeri uluh hati (Perwataningrum et al., 2016) Namun hal yang selama ini belum pernah diteliti adalah penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada penderita dispepsia yang melibatkan unsur spiritualitas. Faktor spiritual adalah faktor penting yang juga memengaruhi proses penyembuhan dan intervensi psikologis. (Perwataningrum et al., 2016)

Salah satu jenis psikoterapi untuk mengatasi kecemasan adalah relaksasi menggunakan teknik serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberikan rasa nyaman pada seluruh tubuh (Perwataningrum et al., 2016) Relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengolah perasaan yang berdasarkan kerja saraf simpatis dan parasimpatis. Jika otot merasakan rileks maka fungsi organ tubuh akan normal. Setelah individu melakukan relaksasi, hal ini dapat membantu dan memperbaiki Kesehatan

fisik. Relaksasi dapat membuat individu menjadi fokus sehingga memberikan respon yang tepat di situasi yang menegangkan. (Patimah et al., 2015)

(Perwataningrum et al., 2016) Di tahun 1984 mengatakan bahwa Kesehatan manusia di dukung oleh empat aspek yaitu sehat secara spiritual psikologis, sosial, dan biologis. (Perwataningrum et al., 2016) Menyatakan bahwa elemen spritual dalam diri manusia, mengintegrasikan dan mempersatukan elemen kebutuhan fisik, emosi dan intelektual di dalam tubuh manusia dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Bagi umat Muslim, keimanan yang penting adalah percaya pada Allah dan Al-Quran sebagai sumber pengetahuan yang sempurna (Perwataningrum et al., 2016)

Berdasarkan data kecemasan yang ada pada dunia, Asia menduduki peringkat pertama sebesar 23%, kedua di duduki oleh America sebesar 21% dan ketiga oleh Pasifik bagian barat diangka 20%. Yang menderita kecemasan mengalami kenaikan setiap tahunnya sekitar 2,5% dan wanita menjadi kecemasan lebih tinggi di banding laki-laki (WHO, 2022)

Untuk itulah pentingnya penelitian ini diambil sebagai penyelesaian masalah, terutama dengan metode *dzikir* sebagai penurunan kecemasan siswa. Penelitian ini berjudul: Pengaruh Latihan *Dzikir* dengan Relaksasi Sebagai Penurunan Kecemasan Siswa SMAN 3 Yogyakarta.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari pemaparan diatas, hubungan relaksasi dengan fenomena kecemasan penelitian ini mengambil siswa kelas 3 laki-laki dan perempuan. Adapun identifikasi masalah yang dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Dari keseluruhan siswa yang diambil semua mengalami kecemasan
2. Siswa mengalami kecemasan dengan berbagai tingkatan
3. Perempuan lebih mudah terserang gangguan kecemasan

### 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan juga identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Seberapa besar pengaruh latihan relaksasi dengan dzikir terhadap penurunan kecemasan?

### 1.4 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya dampak atau akibat dari pembacaan dzikir yang dilakukan sebagai metode yang digunakan untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh siswa menengah atas (SMA).

### 1.5 Manfaat

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan pada konseling Islam.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Kepada siswa SMA

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sesuatu yang dapat diambil dan dijadikan untuk menurunkan gangguan kecemasan pada siswa menengah atas (SMA).

b. Kepada Sekolah

Penelitian dapat dijadikan khasanah baru dalam mengatasi permasalahan kecemasan yang berada pada sekolah terkhusus SMA.

c. Kepada pihak yang membutuhkan

Penelitian dapat menjadi salah khasanah baru bagi konseling Islam dalam menerapkan relaksasi. Di harapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada pihak yang membutuhkan relaksasi sekaligus memberikan kombinasi bahwa dzikir dapat dilakukan dengan relaksasi

