

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Rasa cemas merupakan sebuah fenomena normal di mana tubuh mengirimkan sinyal ancaman dengan meningkatkan aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis yang meningkatkan aktivitas somatis dan otonom (Fakhirah, 2021). Rasa cemas jika berada di luar batas normal, maka hal tersebut dapat dikatakan sebagai gangguan ansietas. Gangguan ansietas berhubungan erat dengan tingkat stresor dan konflik yang diterima oleh seseorang (Miftakhurrohman *et al.*, 2016).

Stresor dan konflik yang dialami oleh seseorang dapat disebabkan oleh kesulitan beradaptasi dalam menghadapi beberapa perubahan di dalam kehidupan. Hal ini erat kaitannya dengan kondisi remaja. Masa remaja sering disebut sebagai masa peralihan karena banyak perubahan yang akan dialami remaja ketika di dalam kehidupannya (Wicaksono *et al.*, 2020). Usia remaja merupakan masa yang rentan untuk mengalami gangguan ansietas. Menurut penelitian, di antara semua jenis gangguan mental pada populasi di usia remaja, gangguan ansietas merupakan insiden yang paling sering (American College Health Association, 2018).

Menurut data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, di tahun 2020, rata-rata 79,3% masalah psikologis yang dialami oleh penduduk Indonesia dalam tiga tahun terakhir adalah

masalah ansietas. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan jumlah penderita gangguan ansietas pada remaja berusia diatas 15 tahun adalah sebanyak 14 juta jiwa, angka ini setara dengan 6% jumlah penduduk di Indonesia (Wicaksono *et al.*, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa siswa remaja berusia 17 tahun sebanyak 60,2% terindikasi ansietas ringan dan 39,2% ansietas sedang sampai panik (Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok - Indonesia *et al.*, 2016).

Saat ini sudah berkembang berbagai terapi pengobatan terkait gangguan ansietas, baik pengobatan farmakologi dengan menggunakan obat golongan *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors* (SSRIs) ataupun dengan non farmakologi seperti bermeditasi maupun teknik relaksasi. Pengobatan farmakologi lebih praktis dalam penerapannya tetapi cenderung membutuhkan biaya yang cukup mahal dan memiliki prosedur yang rumit (Miftakhurrohman *et al.*, 2016). Sedangkan di dalam Islam, telah dianjurkan sebuah terapi alternatif pengelolaan ansietas yaitu dengan *dzikrullah* atau mengingat Allah. Salah satu metode *dzikrullah* yang dapat dilakukan adalah dengan membaca Al-Qur'an, Al-Qur'an memberikan solusi agar memperoleh ketenangan serta dalam teori dapat diaplikasikan selaku psikoterapi ansietas (Fakhirah, 2021).

Hal ini sesuai dengan Firman Allah dalam Al-Qur'an :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (QS. Ar-Ra'd/ 13 : 28)

Selain itu, di dalam sebuah penelitian telah disebutkan bahwa membaca Al- Qur'an dapat menstimulasi terlepasnya hormon *endorphine*, sehingga dapat menciptakan kenyamanan di dalam diri (Ghiasi & Keramat, 2018). Berbagai penelitian juga telah menyebutkan bahwa membaca Al-Qur'an memiliki efek samping dalam menurunkan tingkat ansietas. Salah satu penelitian menunjukkan, dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an dalam tempo lambat dapat membuat perasaan menjadi lebih rileks (Faradisi & Aktifah, 2018). Penelitian lain menunjukkan bahwa didapatkan hasil uji kualitatif bahwa semua responden meyakini bahwa membaca dan mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an dapat meringankan ansietas (Miftakhurrohman *et al.*, 2016).

Penelitian ini untuk mengetahui lebih lanjut mengenai kebiasaan membaca Al- Qur'an dengan tingkat ansietas pada remaja. Peneliti ingin mempelajari hubungan kebiasaan membaca Al-Qur'an yang berfokus pada frekuensi dan durasi ketika membaca Al-Qur'an serta dampaknya pada tingkat ansietas pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan penelitian ini adalah :

Apakah kebiasaan membaca Al-Qur'an dapat mempengaruhi tingkat ansietas pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan

tingkat ansietas pada remaja.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh kebiasaan membaca Al-Qur'an yang dinilai dari riwayat awal membaca, intensitas membaca, durasi membaca, frekuensi membaca, dan waktu membaca Al-Qur'an dengan tingkat ansietas pada usia remaja menggunakan kuisisioner ZARS (*Zung-Self Anxiety Rate Scale*) dan kuisisioner membaca Al-Qur'an sebagai instrumen pengambilan data.

D. Manfaat Penelitian

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

- a. Menambah data pustaka mengenai hubungan terhadap kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan tingkat ansietas di usia remaja.
- b. Dihasilkan sebuah artikel ilmiah yang dapat digunakan sebagai tambahan referensi ilmiah tentang penggunaan metode membaca Al-Qur'an sebagai metode alternatif untuk menurunkan tingkat ansietas di usia remaja.
- c. Sebagai awal bagi penelitian lebih lanjut dan studi mengenai hubungan terhadap kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan tingkat ansietas dan aspek *neurobehaviour* lainnya.

4. Bagi Masyarakat

Kebiasaan membaca Al-Qur'an yang dikembangkan dan diteliti dapat digunakan sebagai metode alternatif untuk menurunkan tingkat ansietas di usia remaja.

5. Bagi Peneliti

Sebagai bahan kajian untuk dapat dimanfaatkan sebagai penulisan karya ilmiah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Tabel Keaslian Penelitian

No.	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	<i>The Effect of Holy Quran Voice on Mental Health</i> , Mahjoob <i>et al.</i> , 2016	Tingkat kesehatan mental	<i>Quasy Experiment</i>	Murottal Al-Qur'an dapat mempengaruhi skor kualitas kesehatan mental sampel penelitian menjadi lebih baik	Pendekatan <i>Quasy Experiment</i> Sample penelitian terkhusus pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Zaheedan
2.	<i>Efficacy of Surah Al-Rehman in Managing Depression in Muslim Women</i> , Rafique <i>et al.</i> , 2019	Tingkat depresi pada wanita	Eksperimen	Terdapat penurunan tingkat depresi pada kelompok eksperimen yang mendengarkan surat Ar-Rahman	Metode eksperimen Variabel berupa tingkat depresi Sampel penelitian terkhusus pada jenis kelamin wanita
3.	Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Ujian <i>Skill Laboratory</i> , Rusdi, 2020	Tingkat Anxietas Mahasiswa Sebelum Ujian <i>Skill Laboratory</i>	<i>Quasy Experiment</i>	Terapi murottal Al-Qur'an efektif terhadap penurunan tingkat anxietas mahasiswa sebelum ujian <i>skill laboratory</i> di Fakultas Keperawatan Universitas Riau	Pendekatan <i>Quasy Experiment</i> Sample Penelitian terkhusus pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau