

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kecemasan merupakan suatu hal yang sering kali dianggap negatif oleh masyarakat awam karena dianggap dapat mengganggu perkembangan kepribadian seseorang. Anggapan ini sebenarnya bisa dikatakan benar terlebih jika kecemasan pada seseorang terjadi terlalu lama dan memberikan respon yang berlebihan sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Kondisi kecemasan yang berlebihan inilah yang kemudian dapat disebut sebagai gangguan cemas menyeluruh (Munir & Takov, 2022). Anggapan buruk terhadap kecemasan ini juga sebenarnya tidak bisa dianggap benar secara keseluruhan karena sebenarnya kecemasan merupakan suatu respon normal seseorang untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu *stressor*. Kemampuan seseorang dalam merespon *stressor* inilah yang kemudian dapat menentukan apakah suatu kecemasan dapat dikatakan patologis atau tidak, dimana pada kecemasan patologis sendiri akan terjadi respon yang berlebihan dan tidak sesuai dengan *stressor* yang ada (Chand & Marwaha, 2022).

Istilah cemas ini sebenarnya tidak lagi asing di telinga masyarakat, terutama di kalangan remaja yang sering dikaitkan dengan *overthinking*. berdasarkan hasil wawancara Dr. Nida UI Hasanat, M.Si., Psikolog. yang dilakukan oleh ika (2022), dijelaskan bahwa *overthinking* sendiri dapat diartikan sebagai pola pikir berlebihan dan cenderung bersifat negatif. Hal

ini dapat berkaitan dengan usia remaja yang merupakan suatu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Bawental *et al.*, 2019). Jika pola pikir ini dibiarkan dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan mental seseorang, seperti stres, kecemasan, dan bahkan depresi (Megarina *et al.*, 2021). Kecemasan, stres, dan depresi inilah yang kemudian dapat berdampak negatif pada kemampuan belajar remaja seperti penurunan konsentrasi, daya ingat, dan juga kemampuan asosiasi (Sadock & Sadock, 2015).

Prevalensi gangguan kecemasan sendiri secara global adalah sekitar 0.9% - 28.3% berdasarkan studi yang dilakukan di 44 negara (Baxter *et al.*, 2013). Sumber lain menjelaskan bahwa gangguan kecemasan menyeluruh secara khusus memiliki prevalensi sekitar 3-8% dengan rasio antara perempuan dan laki-laki sebesar 2:1 (Rendayani, 2014). Gangguan mental emosional di Indonesia sendiri memiliki prevalensi sekitar 9.8% pada rentang umur 15 tahun ke atas dengan prevalensi untuk D.I. Yogyakarta sekitar 10.1% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Prevalensi ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data riskesdas tahun 2013, baik itu prevalensi seluruh Indonesia maupun D.I. Yogyakarta, yang sebelumnya sebesar 6% dan 8.1% (Riskesdas, 2013). Angka prevalensi ini selaras dengan temuan Mubasyiroh *et al* (2017) yang menunjukkan bahwa faktor usia siswa yang lebih dari 16 tahun dapat meningkatkan resiko terjadinya gejala mental emosional pada siswa SMA.

Gangguan kecemasan sebenarnya bisa ditangani salah satunya dengan terapi psikologis sederhana. Terapi psikologis ini dilakukan dengan prinsip mencegah pikiran serta perasaan negatif lewat stimulasi pikiran logis. Salah satu terapi psikologis yang mudah dilakukan adalah relaksasi yang mana lewat tindakan ini seseorang dapat melepaskan ketegangan yang dirasakannya dengan disadari (Jarnawi, 2020). Relaksasi ini sebenarnya bisa dilakukan lewat banyak cara diantaranya *box breathing*, citra terpandu, dan relaksasi otot progresif (Norelli *et al.*, 2022). Selain itu, teknik lain yang dapat digunakan untuk mencapai respon relaksasi tubuh adalah dengan melakukan pengulangan kata-kata ataupun doa yang dapat menimbulkan respon tubuh seperti penurunan frekuensi jantung dan pernafasan serta menurunkan laju metabolisme tubuh sehingga akan muncul respon yang dapat menurunkan ketidaknyamanan yang ditimbulkan dari perasaan stress (Benson, 2019). Secara khusus, relaksasi ini dapat dilakukan dengan mendengarkan Al-Qur'an yang menurut Yunus *et al* (2021) dapat menurunkan tingkat stress lewat efeknya pada penurunan pelepasan hormon stress dan peningkatan gelombang alfa otak. Efek relaksasi dari penggunaan murottal al-qura' pada dasarnya dilakukan dengan cara mengingat Allah swt. yang mana pada Al-Qur'an dijelaskan bahwa hati orang beriman akan menjadi tenang bila ia mengingat-Nya yang kemudian diharapkan dapat mencegah terjadinya kecemasan untuk tercapainya kesehatan jiwa yang baik. Hal ini tertuang pada surah Ar-Ra'd ayat ke-28 yang berbunyi :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Yang artinya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Penjelasan ayat inilah yang membuat peneliti merasa perlu untuk melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an sebagai sarana mengingat Allah terhadap kecemasan seseorang.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan penjelasan pada bagian latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan siswa SMA ?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa SMA.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kecemasan pada siswa SMA.
- b. Menganalisis signifikansi pengaruh mendengarkan murottal terhadap kecemasan siswa SMA.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan terkait masalah kejiwaan, terutama jika dikaitkan dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemegang kebijakan di tingkat sekolah untuk mengelola kecemasan yang terjadi pada siswa SMA dengan cara memberikan murottal Al-Qur'an.

E. Keaslian Penelitian

Topik penelitian yang diangkat oleh peneliti ini berkaitan dengan teknik penurunan tingkat kecemasan dengan mendengarkan pembacaan Al-Qur'an. Topik ini sebenarnya sudah dibahas pada beberapa penelitian sebelumnya seperti yang terdapat pada tabel 1. dengan kelompok usia dari remaja hingga dewasa. Penelitian yang dilakukan Al-Jubouri (2020) membahas penggunaan musik dan resitasi Al-Qur'an pada kecemasan pasien dewasa yang menjalani kemoterapi. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Irmawati (2019), dimana penelitiannya membahas efek mendengarkan resitasi Al-Qur'an pada tingkat kecemasan wanita hamil di RS Ibu dan Anak Siti Fatimah. Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli (2022) yang membahas efek mendengarkan resitasi Al-Qur'an dan suara alam terhadap kecemasan

preoperatif pada pasien yang akan menjalani operasi. Terakhir adalah penelitian yang dilakukan oleh Oktarosada (2022) yang membahas pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan siswa kelas 9 SMP Muhammadiyah 1 Kalirejo, Lampung Tengah.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1.	Al-Jubouri <i>et al</i> , 2020	<i>Recitation of quran and musik to reduce chemotherapyinduced anxiety among adult patients with cancer: A clinical trial</i>	Variable bebas : mendengarkan pembacaan Al-Qur'an dan musik Variabel terikat : Kecemasan pada pasien kemoterapi dewasa	Eksperimental (intervensi)	Subjek penelitian merupakan orang dewasa yang diberi kemoterapi pada kelompok populasi arab	Penelitian ini membahas terkait hubungan mendengarkan pembacaan Al-Qur'an dan kecemasan
2.	Irmawati <i>et al</i> , 2019	<i>The effect of listening to the recitation of Qur'an (Murottal Ar-Rahman surah) on the level of anxiety of pregnant women in Siti Fatimah maternal and child hospital</i>	Variabel bebas : Mendengarkan pembacaan Al-Qur'an Variabel terikat: Kecemasan pada Wanita hamil di RS Ibu dan Anak Siti Fatimah	Quasi-eksperimental (intervensi)	Subjek penelitian merupakan Wanita hamil	Penelitian ini membahas efek mendengarkan pembacaan Al-Qur'an terhadap kecemasan dengan subjek penelitian kelompok populasi indonesia
3.	Zulkifli <i>et al</i> , 2022	<i>Effects of Listening to Quran Recitation and Nature Sounds on Preoperative Anxiety Among Patients Undergoing Surgery</i>	Variabel bebas : mendengarkan pembacaan Al-Qur'an dan suara alam Variabel terikat: kecemasan pada pasien preoperatif	Eksperimental (intervensi)	Subjek penelitian merupakan pasien preoperatif di Malaysia, tepatnya pada IIUM Medical Centre	Penelitian ini membahas efek dari mendengarkan Al-Qur'an terhadap kecemasan

No.	Penulis dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
4.	Oktarosada <i>et al</i> , 2022	<i>The Effect of Murottal Al-Qur'an on Anxiety Levels Toward IX Class Students in Facing Examination at The Junior High School of Muhammadiyah 1 Kalirejo Central Lampung</i>	Variable bebas : mendengarkan murottal Al-Qur'an Variabel terikat : Tingkat kecemasan siswa kelas 9 SMP dalam menghadapi ujian nasional	Eksperimental (intervensi)	Subjek penelitian merupakan siswa kelas 9 SMP Muhammadiyah 1 Kalirejo Lampung Tengah yang sedang menghadapi ujian nasional	Penelitian ini membahas terkait pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan siswa dengan kelompok populasi Indonesia