

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Tindakan kejahatan atau perilaku kriminalitas sudah banyak terjadi dimasyarakat. Masalah yang sering ditemui menyangkut masalah sosial, moral, etika dalam masyarakat dan aturan-aturan agama. Kegiatan tersebut sangat menyimpang dari norma dan aturan yang ada dimasyarakat.

Tindak kriminal tidak hanya menyangkut pada individu usia dewasa, akan tetapi juga ditemui pada remaja maupun anak-anak. Hal ini terjadi karena lingkungan atau pergaulan yang tidak terkontrol oleh orangtua. Selain itu desakan ekonomi dan mempertahankan diri menjadi factor anak dan remaja bertindak kejahatan. Terutama pada usia remaja, dimana seseorang pada fase remaja yang merupakan fase yang rentan terhadap konflik. Usia awal remaja berlangsung mulai usia 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun dan masa akhir remaja dimulai dari usia 16 tahun atau 17 tahun sampai usia 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.¹

Diusia remaja ditandai dengan perubahan biologis, perubahan seluruh ukuran remaja. Pada remaja perempuan mengalami perubahan bagian pinggul yang membesar, payudara membesar, dan terjadinya menstruasi. Sedangkan pada remaja laki-laki terjadi perubahan biologi diantaranya hidung dan rahang yang terlihat menonjol serta mengalami mimpi basah. Perubahan kognitif pada remaja ditandai dengan cara berfikir secara independen dan mengambil keputusan sendiri tanpa berfikir panjang. Perubahan sosial pada remaja ditandai dengan rasa setiakawan dan membutuhkan banyak teman, menyukai lawan jenis, perilaku memberontak dan melawan, serta menyatakan kebebasan. Perubahan-

¹ Elizabet B. Hurlock, Psikologi Perkembangan (Jakarta : PT Gelora Aksara, 1980) hlm. 205

perubahan yang terjadi pada remaja membuat remaja memiliki pribadi yang penuh bergejolak dalam tidakan dan emosi serta dipenuhi ketidakseimbangan, hal ini membuat remaja mudah terpengaruh dengan lingkungan dan membuat remaja untuk berlomba menunjukkan jati dirinya agar mendapat pengakuan.

Secara umum dapat diketahui bahwa sikap remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya apa perannya di dalam masyarakat, sehingga mereka berupaya untuk menentukan sikap dalam mencapai kedewasaan. Menurut Hurlock tugas perkembangan remaja adalah pencapaian peran social sebagai pria atau wanita. Menerima kondisi fisik dan menggunakannya secara efektif dan mencapai kemandirian emosional. Akan tetapi banyak remaja yang tidak berhasil dalam menunjukkan jati dirinya yang baik di lingkungan masyarakat². Tidak sedikit remaja di Indonesia justru melakukan tindak pidana sehingga harus menjadi tahanan diusia muda dan masuk dalam lembaga permasyarakatan.

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan kesulitan dan gejala, baik bagi remaja sendiri maupun lingkungannya. Dalam masa ini akibat dari kesalahan dan pergaulan, tidak jarang seorang remaja melakukan berbagai bentuk kenakalan remaja yang berujung kriminalitas seperti pencurian, pembunuhan, penyalahgunaan obat-obat terlarang, serta tindakan asusila. Tindakan kejahatan atau perilaku kriminalitas memang sudah tidak jarang lagi terjadi dalam masyarakat.. Masalah ini merupakan masalah yang sensitif yang menyangkut masalah-masalah sosial, segi-segi moral, etika dalam masyarakat dan aturan-aturan dalam agama. Tindak kejahatan oleh banyak orang dianggap sesuatu kegiatan yang tergolong anti sosial. Menyimpang dengan norma yang berlaku dalam masyarakat.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tindak kejahatan yang dilakukan anak maupun remaja diantaranya terjadi karena desakan ekonomi, mempertahankan diri, kurang kasih sayang dari orang tua

² Hurlock, E. B. (1992). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Hlm.220

maupun keluarga, dan juga faktor lingkungan. Apabila dilihat saat ini masa remaja adalah masa rentan terhadap konflik. Konflik yang sering dialami oleh remaja adalah konflik sosial, konflik sosial merupakan sebuah proses interaksi yang dibangun oleh seseorang dengan oranglain³. Konflik sosial ini berupa interaksi remaja dengan orang lain, mulai dari orang tua, teman, tetangga hingga masyarakat. Konflik sosial meliputi percecokan atau ancaman sebagai salah satu bentuk tindakan agresif. Konflik sosial yang menimbulkan kasus kriminalitas yang sering dilakukan oleh remaja adalah melanggar ketertiban, kejahatan asusila, pencurian, perampokan, kejahatan narkoba dan penggunaan senjata tajam. Kasus seperti itu yang terjadi pada remaja akan dibawa ke lembaga hukum dan remaja yang divonis bersalah kemudian menjalani masa hukuman di lembaga pembinaan sebagai narapidana.

Narapidana merupakan orang yang menjalani hukuman, menurut Harsono narapidana adalah seseorang yang telah dijatuhkan vonis bersalah oleh hokum dan harus menjalani hukuman. Pidana penjara bertujuan agar individu tidak mengulangi perbuatannya dan mampu beradaptasi dengan masyarakat setelah masa ukuman berakhir dan dapat menjunjung norma yang berlaku dimasyarakat.⁴ Remaja yang menjalani pidana dituntut untuk mematuhi peraturan yang menekan dan rutinitas kehidupan penjara yang sangat membosankan, selain itu kehidupan sosial bersama narapidana lainnya yang sering terjadi keributan, pemerasan, dan pembullyan yang dirasa sebagai penderitaan tambahan selain hukuman pidana itu sendiri.

Lembaga permasyarakatan adalah sebuah instansi terakhir didalam system peradilan dan pelaksanaan putusan pengadilan (hukum) dan bertujuan untuk pembinaan pelanggaran hukum, tidak semata-mata membalas, tapi juga perbaikan dimana filsafah pemidanaan di Indonesia pada intinya mengalami perubahan seperti apa yang dikandung dalam system permasyarakatan yang memandang narapidana orang tersesat dan

³ W. A. Gerungan, *Psikologi Sosial* (Bandung: PT Persero, 2008), hlm.3

⁴ Efri Widiati, *Pengaruh Terapi Logo dan Terasupotif Kelompok terhadap Ansietas Remaja di rumah Thanan dan Lembaga Permasyarakatan* (Depok: Jurnal Universitas Indonesia, 2011) hlm.4

mempunyai waktu untuk bertaubat⁵. Lembaga permasyarakatan berfungsi sebagai wadah pembinaan untuk melenyapkan sifat-sifat jahat melalui pendidikan permasyarakatan. Kebijakan perlakuan terhadap narapidana bersifat mengayomi dan memberi bekal hidup setelah narapidana kembali kemasyarakat. Narapidana memiliki hak untuk mendapatkan kesejahteraan kesehatan baik fisik maupun mental selama masa pembinaan.

Berbagai kasus ditangani oleh lembaga permasyarakatan pada remaja yang harus menjalani hukuman karena perilaku menyimpang, dimana individu yang berada pada usia yang masih muda memiliki insting kejam kepada sesama manusia. Perilaku agresif tersebut muncul pada emosi remaja yang tidak stabil sehingga menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan. Hal ini terjadi ketika remaja tidak dapat mengekspresikan emosi pada hal-hal yang lebih baik.

Emosi yang tidak stabil pada remaja dapat menimbulkan perilaku buruk dan tidak memikirkan dampak negative dari tindakan mereka. Rasa penyesalan yang di dapatkan oleh pelaku akan muncul ketika mereka sudah memasuki masa hukuman. Penyesalan yang akan menimbulkan rasa cemas pelaku akan menekan kehidupan mereka sehingga tidak sedikit dari mereka merasa tidak tenang dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sehingga reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis.⁶

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang wajar dirasakan setiap individu. Pada umumnya kecemasan ringan yang terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya sehingga timbul kecemasan. Sedangkan kecemasan

⁵ Manik, crista gunanti (2008) *Analisa Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri pada Narapidana*

⁶ Kholil, LR (2010). Kesehatan Mental.

yang berat didalam individu dapat menimbulkan rasa tidak tenang yang berlebihan, hal tersebut dapat merusak kepribadian individu dan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit.

Tindakan untuk menangani kecemasan dapat dengan menggunakan psikofarmaka dan psikoterapi. Dalam menggunakan obat-obatan akan menimbulkan efek samping pada fisik seperti yang dipaparkan oleh Townsed yang menyebutkan bahwa penggunaan obat-obatan anti ansietas dapat menyebabkan depresi susunan saraf pusat secara menyeluruh. Obat – obatan anti ansietas dapat mengakibatkan toleransi apabila digunakan secara terus menerus dan berpotensi menyebabkan ketergantungan fisik atau psikologis sehingga penggunaan obat-obatan anti ansietas tidak dianjurkan diberikan dalam jangka panjang.⁷

Selain pendekatan psikofarmaka, penanganan pada kecemasan dapat dilakukan dengan pendekatan psikoterapi. Salah satu psikoterapi untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan. Salah satunya adalah dengan terapi dzikir.

Dzikir itu sendiri berasal dari Bahasa Arab, yaitu asal kata dari dzikrun yang mempunyai arti sebut dan ingat. Sedangkan menurut Al-Qur'an dan Sunnah dzikir diartikan sebagai segala macam bentuk mengingat Allah, menyebut nama Allah baik melalui *tahlil*, *tahmid*, *tasbih*, *taqdis*, *tasmiyah*, *hasbalah*. Dzikir menjadi sebuah terapi dalam pelaksanaannya dengan melakukan meditasi dzikir membuat individu bisa memahami dengan tepat setiap perubahan-perubahan jiwa, kemudian memunculkan factor-faktor jiwa yang sehat sehingga menekan factor-faktor jiwa yang tidak sehat⁸. Dzikir yang dipadukan dengan kalimat-kalimat ritmis dapat memicu efek relaksasi. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religious dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan. Perpaduan antara dzikir dan nafas akan

⁷ Efri Widiati, Pengaruh Terapi., hlm. 4

⁸ Meyvi, Skripsi Terapi Dzikir Terhadap Kontrol Diri (Studi Kasus Pada Remaja di LPKA Kelas 1 Blitar)

membuat keadaan relaks yang semakin dalam dan dapat menimbulkan relaksasi secara mendalam.

Dzikir nafas sadar Allah merupakan metode dzikir dengan mengikuti irama keluar masuknya nafas melalui rongga hidung sampai keparu-paru, dan kemudian dihembusan melalui rongga hidung lagi. Dzikir ini bisa dilakukan setiap saat, sehingga mudah untuk pengaplikasiannya. Pada dzikir nafas sadar Allah ini seseorang akan merasakan sikap pasrah, akan sadar sepenuhnya kepada Allah. Semakin bias merasakan pasrah dan ikhlas menerima musibah yang dialami maka seluruh anggota badan akan menerima dan merasakan dengan ikhlas. Maka, dalam keadaan ini terciptalah perasaan relaks dan santai sehingga menemukan ketenangan pikiran.

Narapidana di LPKA Blitar mendapatkan pendampingan dari psikolog serta melakukan kegiatan yang sudah ada. Seperti halnya kegiatan bercocok tanam yang dapat menghilangkan kebosanan serta kecemasan karena permasalahan yang dihadapi narapidana. Akan tetapi rasa cemas akan muncul kembali seiring selesainya kegiatan tersebut, sehingga diperlukan dzikir nafas sadar Allah untuk menenangkan diri karena rasa cemas atas kesalahannya yang pernah dilakukan. Hal ini diperlukan adanya pendampingan agar dapat menurunkan tingkat kecemasan sehingga dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti ingin menguji pengaruh dzikir nafas sadar Allah untuk menurunkan tingkat kecemasan terhadap narapidana remaja di LPKA kelas 1 Blitar.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan pada narapidana remaja LPKA Kelas I Blitar ?
2. Bagaimana pengaruh dzikir nafas sadar Allah untuk menurunkan tingkat kecemasan terhadap narapidana remaja di LPKA kelas I Blitar?

C. Tujuan

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan narapidana remaja LPKA Kelas 1 Blitar.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir nafas sadar Allah terhadap penurunan tingkat kecemasan narapidana remaja di LPKA kelas I Blitar.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara dari masalah penelitian yang sudah dirumuskan sebelumnya. Hipotesis alternaif yaitu hipotesis yang menyatakan keberadaan hubungan diantara dua variable yang sedang dioperasionalkan.⁹

Dalam penelitian ini yang menjadi hipotesis alternatifnya adalah adanya pengaruh pemberian dzikir nafas sadar Allah untuk menurunkan tingkat kecemasan terhadap narapidana remaja di LPKA kelas 1 Blitar.

E. Manfaat

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bereksperimen dalam kajian Tasawuf Psikoterapi yakni pada salah satu penggunaan terapi dzikir nafas sadar Allah dalam menurunkan tingkat kecemasan narapidana remaja di LPKA kelas 1 Blitar

2. Manfaat Praktis

- a. Adanya penelitian ini akan memberikan ketenangan, dan pikiran yang rileks sehingga ia dapat menurunkan tingkat kecemasan selama di lembaga permasyarakatan.
- b. Manfaat bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian yng terkait dengan pengaruh terapi dzikir nafas sadar Allah

⁹ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hlm.69

dalam menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana remaja di LPKA kelas 1 Blitar.

F. Definisi Operasional

1. Terapi Dzikir Nafas Sadar Allah

Dzikir nafas sadar Allah adalah dzikir kesadaran dengan menggunakan lafaz “*Huu Allah*”, sebuah metode dzikir dengan mengikuti irama keluar masuknya nafas melalui rongga hidung sampai ke paru-paru, dan kemudian dihembuskan melalui rongga hidung lagi.

2. Kecemasan

Kecemasan adalah rasa takut, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Selain itu rasa cemas juga ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, gangguan pencernaan dan pernafasan. Rasa cemas yang dihadapi semua orang, akan tetapi jika rasa cemas yang dapat menghalangi seseorang dalam beraktivitas di kehidupan sehari-hari akan menjadi gangguan psikologis.

3. Narapidana

Narapidana merupakan orang yang menjalani hukuman, seseorang yang melanggar hukum akan dipidana berdasarkan keputusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap.

G. Keaslian Penelitian

Dari pengetahuan peneliti belum pernah ada penelitian yang membahas mengenai pengaruh dzikir nafas sadar Allah untuk menurunkan tingkat kecemasan terhadap narapidana remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas I Blitar. Berikut ini merupakan beberapa peneliti yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu sebagai berikut :

Tabel 1.1

No	Judul	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
1.	Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kontrol Diri (Studi Kasus Pada Remaja Di LPKA Kelas 1 Blitar).	Ada pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap kontrol diri remaja di LPKA kelas 1 Blitar.	Pengaruh terapi Dzikir Nafas Sadar Allah terhadap kecemasan
2.	Pengaruh Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Pertama.	Dapat mengurangi kecemasan	Pengaruh terapi Dzikir Nafas Sadar Allah untuk menurunkan kecemasan narapidana remaja
3.	Pengaruh Terapi Religius Zikir Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pendengaran pada Pasien Halusinasi di RSJD DR.Amino Gondohutomo Semarang.	Ada Pengaruh Signifikan dari terpai religious zikir.	Pengaruh terapi Dzikir Nafas Sadar Allah pada remaja narapidana di LPKA Blitar.
4.	Hubungan konsep Diri dengan Kecemasan Narapidana Remaja di LPKA Blitar Menjelang Bebas.	Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan narapidana menjelang bebas	Menurunkan kecemasan narapidana remaja.

		ditolak	
5.	Terapi Dzikir Al-Fatihah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektifitas Pada Pecandu Narkoba Pada Masa Rehabilitas.	Hasil penelitian menunjukkan dzikir Al-Fatihah dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pecandu narkoba yang sedang dalam masa rehabilitas.	Menggunakan terapi Dzikir Nafas Sadar Allah.

Dari penelitian terdahulu “ *Pengaruh Dzikir Terhadap Kontrol Diri (Studi Kasus pada Remaja Di LPKA Kelas I Blitar)* yang ditulis oleh Meyvi Alfita, dari hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap kontrol diri. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang apabila variabel bebas penelitian Meyvi adalah dzikir berbeda dengan variabel yang dilakukan oleh peneliti yaitu dzikir nafas sadar Allah.

Dari penelitian jurnal Ustati dan Nuristighfari “*Pengaruh Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Pertama*” dari hasil penelitian didapatkan bahwa pelatihan dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil pertama. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang yaitu mengurangi tingkat kecemasan pada remaja narapidana.

Dari penelitian yang ditulis oleh Wahyu dan Dwi yaitu “*Pengaruh Terapi Religius Zikir Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pendengaran pada Pasien Halusinasi di RSJD DR.Amino Gondohutomo Semarang.*” Dari hasil penelitian ada pengaruh signifikan dari terapi religius zikir. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang yaitu dengan menggunakan dzikir nafas sadar Allah.

Dari penelitian terdahulu "*Hubungan konsep Diri dengan Kecemasan Narapidana Remaja di LPKA Blitar Menjelang Bebas*" yang ditulis oleh Firotsalamah. Dari hasil penelitian yaitu memiliki hubungan antara konsep diri dengan kecemasan narapidana menjelang bebas. Perbedaan dengan penelitian sekarang yaitu yang diteliti adalah penurunan tingkat kecemasan.

Dari penelitian terdahulu yang ditulis oleh H. Fuad Nashori yang berjudul "*Terapi Dzikir Al-Fatihah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektifitas Pada Pecandu Narkoba Pada Masa Rehabilitas.*" Dari hasil penelitian menunjukkan dzikir alfatihah dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pecandunarkoba yang sedang dalam rehabilitas, sedangkan perbedaan dengan penelitian saat ini yaitu dzikir yang digunakan adalah dzikir nafas sadar Allah.

H. Sistematika Pembahasan

Gambaran umum dan arahan tentang skripsi ini maka peneliti membuat uraian singkat tentang isi setiap bab dari skripsi ini yaitu,

Bab satu, dalam bab ini di jelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, hipotesis penelitian, kegunaan penelitian, definisi operasional, skripsi terdahulu dan sistematika skripsi. Fungsi dari bab ini adalah untuk memperoleh gambaran umum dari skripsi ini.

Bab dua, dalam bab ini dijelaskan mengenai kajian teoritik yaitu tentang kecemasan dan terapi dzikir nafas sadar Allah, penelitian terdahulu yaitu mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian ini. Fungsi dari bab dua ini adalah untuk mengetahui hasil penelitian yang pernah ada dan membicarakan teori yang terkait dengan topik penelitian ini.

Bab tiga, dalam bab ini menjelaskan tentang metode penelitian, hal ini berfungsi untuk acuan atau pedoman dalam penelitian ini, berupa langkah-langkah yang harus diikuti untuk menjawab pertanyaan dalam rumusan masalah.

Bab empat, dalam bab ini dijelaskan mengenai obyek penelitian, penyajian, dan analisa data. Fungsi bab empat ini adalah pemaparan data

yang ada di lapangan dan untuk menarik kesimpulan dalam rangka menjawab masalah yang sudah dirumuskan.

Bab lima, Dalam pembahasan ini akan dijelaskan mengenai masalah dan tujuan penelitian serta temuan-temuan penelitian yang dikemukakan ada hasil penelitian.

Bab enam, bab terakhir merupakan bab penutup yang menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran-saran. Fungsi dari bab lima adalah sebagai rangkuman dari semua pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya.