### **BABI**

### PENDAHULUAN

# A. Latar Belakang

Remaja memiliki perkembangan yang sangat cepat maka perlu penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai dan minat yang baru (Hurlock, 1999:206). Remaja bisa dikatakan baik apabila remaja berperilaku dan bertingkah laku sesuai dengan norma yang ada, mematuhi apa yang dikatakan oleh orang tua, memiliki tanggung jawab dan mampu berinteraksi sosial dengan baik pula.

Namun kenyataannya, sebagian besar yang dialami oleh remaja dimana dalam kehidupannya mereka terganggu dengan adanya kesehatan fisik dan emosi, banyak dari mereka yang mencapai masa dewasa dengan penderitaan yang sedih, tetapi mereka diminta untuk berpartisipasi dan bertanggung jawab dalam masyarakat sekitar. Stres merupakan masalah yang tidak bisa dihindarkan dari kehidupan, stres mempengaruhi setiap orang bahkan anak-anak. Kebanyakan stres diusia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan, remaja khawatir akan perubahan pada tubuhnya dan mencari jati diri. Seharusnya remaja dapat menyelesaikan masalah mereka dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya, tetapi dengan adanya emosional yang tinggi dan ketidakyakinan maka mereka akan membuat keputusan penting, disini perlunya bantuan dan dukungan dari orang dewasa.

Perwujudan yang dialami remaja yang bisa menyebabkan stres diantaranya kecemasan, pola makan tidak teratur, depresi, sakit kepala serta kurang tidur. Bagi orang dewasa stres bisa mengakibatkan efek negatif begitupun dengan remaja hanya saja yang membedakan cara mengatasinya.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker Hafifah (Risky Nor, 2014) pada tahun 2002 di Amerika terhadap 60 orang remaja mengungkapkan bahwa penyebab stres dan masalah yang ada pada remaja berasal dari diri sendiri, orang lain, tekanan disekolah oleh guru, pekerjaan rumah, tekanan ekonomi, dan

tragedi yang ada dalam kehidupan mereka. Misalnya, kematian, penceraian, bahkan penyakit yang diderita oleh salah satu dari keluarganya.

Adapun beberapa penelitian yang menemukan bahwa stres yang dialami oleh remaja sangatlah berdampak buruk bagi kehidupan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh widyanti (Fajar Suryaningsih dkk,2013) umur 12-15 tahun atau yang sedang menempuh pendidikan SMP di Bogor menunjukkan bahwa 49% remaja yang mengalami stres memiliki gejala-gejala seperti gugup, hati berdebar, mudah nangis, sulit berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan atau nafsu makan meningkat, sulit tidur, sering buang air kecil, mudah berkeringat dingin.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti kondisi stres juga dialami oleh remaja di dusun semut desa jambu kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri dilingkungan rumah peneliti sendiri, peneliti menemukan gejala-gejala pada beberapa anak yang mengalami stres terutama pada anak remaja. Seperti yang dituturkan subjek yang berinisial AS yaitu AS yang sekarang lagi mengerjakan tugas banyak yang diberikan guru dengan cara daring atau online membuat AS bingung mengerjakannya karena kurangnya penjelasan yang belum didapat. Keadaan tersebut membuat AS merasa cemas bagaimana cara mengerjakan tugas tersebut dan terselesaikan tepat waktu apa tidak (wawancara dengan AS, 12/05/2020).

Hal yang sama dinyatakan oleh MR bahwa ia saat ini sedang melakukan pendaftaran masuk SMA, pendaftaran tersebut juga dilakukan secara online, ketika pendaftaran dibuka MR merasa panik karena ketika semua orang membuka situs yang sama maka ketika mau masuk laman tersebut lemot dan kadang juga terkendala oleh sinyal dan sekolahan yang didaftar oleh MR tersebut memiliki kuota terbatas dan sistem zonasi. Hal tersebut membuat MR panik karena dia takut tidak masuk sekolah yang diinginkannya, kalau tidak masuk disekolahan itu dia bingung mau lanjut sekolah dimana (wawancara dengan MR, 12/05/2020) dan MA bahwa dia merasa bingung karena MA sekarang kelas 3 SMP kalau sekolah belum masuk otomatis try out dan ujian-ujian lainnya akan dilakukan secara online hal tersebut membuat MA tidak nyaman mengerjakan secara online karena nanti banyak kendala seperti sinyal kurang bagus dan belum lagi hambatan-

hambatan yang ada dirumah seperti dijaili sama adek, kebisingan-kebisingan lainnya (wawancara dengan MA, 13/05/30).

Hal ini terjadi karena remaja berbagai persoalan yang tidak mampu ia selesaikan sendiri baik dirumah maupun disekolahan dan lingkungan sekitar. Faktor tersebut dapat memicu remaja menjadi stres. Misalnya sehabis pulang sekolah anak-anak istirahat terlebih dahulu, kemudian bimbingan belajar atau disebut les, ada yang les di jam 3 dan ada juga sehabis sholat maghrib, sehabis sholat ashar TPQ, baru anak-anak bisa bermain dengan teman-temannya, apalagi sekarang sekolah dilakukan secara daring membuat anak-anak kurang nyaman karena ada tuntutan banyak tugas belum lagi kalau tugas belum selesai dimarahi orang tuanya. Bukan hanya itu saja ada faktor lain yang mengakibatkan mereka anak dalam menjadi stres yaitu kurangnya kecerdasan mengatasi permasalahannya, masalah dengan teman-teman lingkungan rumah, lingkungan luar, dan juga masalah sekolahan.

Dari berbagai dampak stres yang disebutkan diatas diperoleh gambaran bahwa stres yang dialami oleh remaja dusun semut desa jambu kecamatan kayen kidul kabupaaten kediri merupakan fenomena yang seharusnya ditangani. Oleh karena itu perlu intervrensi terutama dalam penurunan ketegangan yang muncul saat stres, salah satu upaya untuk mengurangi stres tersebut dengan melakukan Terapi Dzikir Nafas.

Dzikir Nafas adalah Dzikir kesadaran dengan menggunakan lafadz 'Huu Allah' dengan metode mengikuti sebuah irama keluar masuknya nafas melalui rongga hidung sampai ke paru-paru dan kemudian dihembuskan melalui rongga hidung lagi. Cara melakukan terapi tersebut sangat mudah ketika menghirup udara hati ber dzikir Huu (yang artinya Dia, Allah) dan ketika mengeluarkan nafas hati berdzikir 'Allah'. Misalnya dengan hanya berdzikir saja meskipun hati, fikiran dan emosi tidak selaras maka hal tersebut sudah dinamakan dengan berdzikir (Setyo Purwanto, 2014:13).

Dalam penelitian (Dede Santoso: 2014) menyatakan bahwa salah satu dimensi yang bisa digunakan oleh individu untuk mengatasi masalah gejala stres adalah aspek spiritual. Spiritual adalah kondisi keutuhan yang terpusat. Kebutuhan

dasar spiritual adalah pemenuhan hati yang akan menimbulkan ketenangan jiwa. Banyak orang yang meninggalkan dunia spiritualnya akhirnya menjadi resah, terombang-ambing dan juga kehampaan hidup.

Relaksasi dzikir menuntut untuk bisa masuk dalam fase kepasrahan kepada sang pencipta. Karena begitu, seseorang bisa merasakan sikap pasrah, seseorang akan sedar sepenuhnya terhadap Allah. Seperti yang diungkapkan (Setyo Purwanto, 2014:29), dalam dzikir nafas respon rileksasi digabungkan dengan keyakinan dan kesadaran, kata-kata yang dipilih seperti *Huu Allah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar,* atau menggunakan asmaul husna. Dalam metode ini bisa mengantarkan pada tingkat rileksasi yang teramat dalam, sedangkan titik puncak relaksasi adalah seseorang bisa menikmati ketenangan, kenyamanan dan kondisi relaks, sehingga dapat menurunkan stres.

Dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir nafas ini dapat menjadi intervensi untuk mengurangi kecemasan, stres, depresi, seseorang yang sedang mengalami sakit ringan atau berat.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar pengaruh Terapi Dzikir dalam menurunkan tingkat stres. Terapi ini memunculkan perasaan yang damai, tenang, rileks dan nyaman, sehinggga tingkat stres yang dialami remaja dusun semut desa jambu Kec. Kayen Kidul bisa menurun. Dengan demikian maka peneliti ini mengangkat judul yakni "Efektivitas Terapi Dzikir Nafas dalam Menurunkan Stres pada Remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri"

## B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilakukan di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri berdasarkan fenomena yang ada di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri sehingga penelitian ini tidak bisa digunakan di dusun lain atau desa lain. Agar penelitian ini terstruktur dan tidak keluar dari permasalahan, maka penelitian ini difokuskan pada masalah efektivitas terapi dzikir nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan untuk lebih memfokuskan penelitian maka masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

- 1. Adakah pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri?
- 2. Seberapa besar pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada anak remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri?

# D. Tujuan Masalah

- 1. Untuk mengetahui pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri
- Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri.

## E. Manfaat Masalah

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan, dalam bidang psikoterapi sufi maupun kajian keislaman dan dapat bermanfaat untuk peneliti lebih lanjut.

# 2. Manfaat Praktis

Memberikan pemahaman tentang pentingnya terapi dzikir nafas untuk menangani masalah stres dan masalah-masalah psikologi lainnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan.

Adanya terapi dzikir bermanfaat untuk remaja dusun semut desa jambu kec. Kayen Kidul kab. Kediri dalam menurunkan tingkatan stres pada individu.

Diharapkan peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman mengenai dunia remaja khususnya masalah psikologis dengan menggunakan terapi dzikir nafas. Bagi pembaca diharapkan bisa menambah wawasan tentang pentingnya terapi dzikir nafas untuk merilekskan masalah.