

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja itu berada pada rentang usia 12 sampai 22 tahun, remaja mengalami tingkah laku yang tidak dapat diterima secara sosial, seperti pelanggaran status bahkan tindakan kriminal yang merugikan dirinya dan orang lain. Bentuk pelanggaran sosial adalah seperti membolos, minum-minumam keras, dan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan.¹ Masa remaja ketidak setabilan emosi yang dimana perasaan sering tidak tentram, keyakinan akan bersifat *ambivalence* serta pandangan terhadap tuhan akan berubah sesuai dengan emosi remaja. Dengan emosi remaja yang tidak setabil maka demikian ketengan jiwa remaja bisa dikatakan tidak tenang.²

Jiwa seseorang dikatakan sehat atau dalam keadaan tenang apabila pribadinya sudah matang secara emosi dan sosial, punya kemampuan adaptasi diri dengan lingkungan sekitarnya, bertanggung jawab, rela atas kenyataan dan bahagia atas segala bentuk anugrah yang diterimanya.³

Ketenangan jiwa adalah sumber bagi kebahagiaan. Seseorang individu tidak akan mengalami perasaan yang bahagia ketika jiwanya tidak

¹ Khalimatus sa'adiyah, *Diktat Psikologi Perkembangan*, (Tulungagung: IAIN tulungagung, 2014)

² Umi Kulsum, *Ketenangan Jiwa Dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja*

³ Mudin, Miski Muhammadiyah, *Manage Your Galau With Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Diva Press, 2016) hlm., 116

tenang atau gelisah. Hakikat perjalanan hidup yang kita jalani, semakin kita melangkah banyak masalah yang datang dan pergi.⁴

Standar kebahagiaan dan kenikmatan diukur dengan kekayaan yang melimpah dan kelezatan jasmaniah yang sifatnya sementara dan tidak merasa puas, hal semacam itu menjadikan kehidupan yang hampa dan kosong. Juga mengakibatkan kemiskinan kerohanian (spiritual), karenanya manusia dalam hidupnya tidak seimbang.

Dengan adanya krisis kerohanian muncul beberapa orang muslim yang berusaha untuk mengatasi dengan cara menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Tujuan hidup orang Islam adalah beribadah kepada Allah SWT yang memusatkan penyembahan kepada Allah SWT, dengan menjalan kehidupan di dunia ini, baik lahir maupun batin sesuai dengan kehendak Allah SWT, baik sebagai orang perseorangan dalam hubungannya dengan khaliq ataupun sebagai anggota masyarakat dalam hubungannya dengan sesama manusia mereka harus senantiasa beribadah.⁵

Musfir az-zahrani menyebutkan tiga indikasi kesehatan jiwa menurut islam yang pertama, memperkuat sisi atau aspek spiritual diri. Dengan cara meningkatkan keimana kepada allah swt. Sebab orang yang yang benar – benar beriman kepada allah swt. Akan merasakan kebersamaan dengannNya, melahirkan rasa aman, dan sebagainya. Kedua,

⁴ Ayu Efit sari. *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek* .(Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2017)

⁵ Ayu Efit sari, *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek*. (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2017)

memenuhi kebutuhan fisik dengan cara mengendalikan diri dari segala emosi dan motivasi diri. Ketiga, mempelajari cara dan kebiasaan diri untuk merealisasikan terwujudnya kesehatan jiwa.⁶

Ketenangan yang dialami oleh anak binaan di lembaga pembinaan khusus anak blitar disana masih belum bisa dirasakan karena mereka mengatakan kecewa, menyesal dan belum bisa melupakan dengan perbuatan mereka yang menyebabkan masuk disini. Mereka saat berada di LPKA blitar sering melamun dan susah tertidur karena belum bisa menerima diri mereka sendiri. Dan terkadang saat melakukan ibadah kepada allah mereka bertanya “apakah ibadah saya diterima saat saya melakukan dosa besar?” dan lain sebagainya.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Terjemah surat ar rad ayat 28 : “(yaitu) orang-orang beriman da hati mereka menjadi tentram degan mengingat allah, Ingatlah hanya dengan mengingat allah hati menjadi tenang”

Salah satu teknik untuk meningkatkan ketengan jiwa seseorang yang dapat digunakan yaitu Murottal Al-Qur’an. Murottal Al-Qur’an merupakan rekaman suara Al-Qur’an yang dilagukan oleh seorang Qori’. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan endorpin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga

⁶ Mudin, Miski Muhammadiyah, *Manage Your Galau With Al-Qur’an*, (Yogyakarta: Diva Press, 2016) hlm., 116-25

menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak.⁷

Dalam penelitian yang berjudul terapi murottal al- qur'an dan terapi music terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semester VIII UIN Alauddin Makassar tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara terapi murottal dan terapi musik dengan hasil uji mann-whitney test diperoleh $p=0,447$ atau $p>0.05$. didapatkan bahwa tingkat kecemasan responden pada kelompok terapi murrotal (*pre test*) terdapat 12 orang (93,3%) yang mengalami kecemasan sedang dan 1 orang (7.7%) mengalami kecemasan ringan. Sedangkan kecemasan pre test responden pada kelompok terapi music terdapat 12 orang (93.3%) yang mengalami kecemasan sedang dan 1 orang (7.7 %) yang mengalami kecemasan ringan. Setelah melakukan terapi tingkat kecemasan responden pada kelompok terapi murottal (*post test*) terdapat 7 orang (53. 8%) mengalami kecemasan sedang dan 6 orang (46.2%) mengalami kecemasan ringan. Sedangkan tingkat kecemasan post test responden pada kelompok terapi music terdapat 8 orang (61.5%) yang mengalami kecemasan sedang dan 5 orang (38.5%) yang mengalami keemasan ringan.

Pengaruh terapi mendengarkan murottal al-qur'an terhadap tingkat kecemasan anak presirkumsisi di rumah sunatan bintaro. Hasil uji statistik ditemukan adanya penurunan tingkat kecemasan anak antara sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p=0.05$ ($p=0.034$) rata-rata tingkat

⁷ Fatimah, Fatma Siti dkk. *Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur'an Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 2015

kecemasan anak sebelum intervensi 2.20 ± 0.561 dan rata-rata sesudah intervensi 1.80 ± 0.414 . sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi mendengarkan murottal al-qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan anak presirkumsisi.

Berdasarkan hal diatas peneliti ingin meneliti “Pengaruh terapi murrotal al-qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa (studi khusus di LPKA Tingkat I Blitar)” guna mengetahui Pengaruh terapi murrotal al-qur'an terhadap peningkatan ketenangan di LPKA Tingkat I Blitar.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap peningkatan ketengan jiwa kepada anak binaan di LPKA Blitar?
2. Seberapa besar pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap peningkatan ketengan jiwa kepada anak binaan di LPKA Blitar?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap peningkatan ketengan jiwa kepada anak binaan di LPKA Blitar.

2. Untuk mengetahui tingkat pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa kepada anak binaan di LPKA Blitar

D. Fokus Penelitian

Untuk mempermudah penelitian mengenai “Pengaruh murottal al-qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa di LPKA Blitar Tingkat I Blitar”, maka penelitian ini akan difokuskan pada peningkatan ketenangan jiwa pada objek penelitian tersebut. Dengan terapi yang telah diberikan apa berpengaruhnya pada masing-masing objek, apakah sudah efektif ataupun masih perlu pembaharuan secara terus menerus.

E. Kegunaan penelitian

Penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis dan pihak-pihak yang berkaitan. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk memperluas dunia ilmu tasawuf dan ilmu psikoterapi

2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak:

1. Bagi siswa, sebagai bahan informasi dalam usaha untuk melakukan peningkatan dan menenangkan jiwa seseorang.

2. Bagi masyarakat sebagai alternative cara untuk menenangkan jiwa seseorang.
3. Bagi peneliti, menambah wawasan dan pengetahuan penulis sehingga dapat mengembangkannya dengan lebih luas baik secara teoritis maupun praktis.
4. Bagi warga binaan LPKA Anak Tingkat I Blitar dapat mengetahui bagaimana caranya memenangkan jiwa sendiri melalui penelitian ini.

F. Hipotesa Penelitian

Hipotesa dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Nana sudjana juga berpendapat bahwa hipotesa adalah jawaban sementara dari suatu fenomena atau pernyataan penelitian yang dirumuskan setelah mengkaji suatu teori.⁸ Maka, pada penelitian ini penulis merumuskan hipotesis-hipotesis ssebagai berikut:

H_a : ada pengaruh Pengaruh terapi murrotal al-qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa (studi kasus di LPKA Tingkat I Blitar)

H_o : tidak ada pengaruh Pengaruh terapi murrotal al-qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa (studi kasus di LPKA Tingkat I Blitar)

Kecenderungan hasil dari hipotesa yang diambil dari pemaparan latar belakang diatas maka lebih mengarah ke “ada pengaruh terapi murrotal al-

⁸ Nana awal kusama sudjana, *proposal penelitian di perguruan tinggi*, bandung: sinar baru, 2002), hal., 50

Qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa (studi kasus di LPKA Tingkat I Blitar)''

G. Penelitian Terdahulu

Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek, dalam penelitian ini berfokus pada pengalaman dzikir dengan ketenangan jiwa pada jamaah majlis dzakirin kamulan, jelas sekali berbeda karena penelitian yang saya lakukan ada terapi murottal al-qur'an terhadap ketenangan jiwa di LPKA Blitar.

Ketenangan Jiwa Dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja, dalam penelitian ini hanya menjelaskan ketenangan jiwa dalam keberhasilan proses pendidikan remaja dan juga bersifat kualitatif. Sedangkan penelitian yang saya lakukan bersifat kuantitatif dan menjelaskan terapi murottal al-qur'an terhadap ketenangan jiwa di LPKA Blitar.

Hubungan Silaturahmi Dengan Ketenangan Jiwa (Studi Pada Masyarakat Kembangarum Mranggen Demak), dalam penelitian ini menjelaskan apa hubungan silaturahmi dengan ketenangan jiwa pada masyarakat kembang arum mranggen demak. Sedangkan penelitian yang saya lakukan menjelaskan terapi murottal al-qur'an terhadap ketenangan jiwa di LPKA Blitar.

Penelitian yang berjudul terapi murottal al- qur'an dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semester VIII UIN

Alauddin Makassar. Menjelaskan tentang terapi murottal dan terapi music terhadap tingkat kecemasan. Sedangkan penelitian yang saya menjelaskan terapi murottal al-qur'an terhadap ketengan jiwa di LPKA Blitar.

Pengaruh terapi mendengarkan murottal al-qur'an terhadap tingkat kecemasan anak presirkumsisi di rumah sunatan bintaro. Menjelaskan pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap peningkatan kecemasan anak presirkumsisi di rumah sunatan bintaro. Sedangkan penelitian yang saya lakukan menjelaskan terapi murottal al-qur'an terhadap ketengan jiwa di LPKA Blitar.

H. Sistematika pembahasan

Di dalam skripsi ini disusun enam bab, masing-masing bab terdiri dari beberapa sub atau bagian dan sebelum memakai bab pertama, lebih dahulu penulis sajikan bagian permulaan, sistematikanya meliputi : halaman sampul, halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman pernyataan keaslian, halaman motto, halaman persembahan, halaman prakata, halaman daftar tabel, halaman daftar gambar, halaman lambang dan singkatan, halaman daftar lampiran, halaman pedoman transliterasi, halaman abstrak, halaman daftar isi. Bagian isi terdiri dari :

Bab I pendahuluan, yang terdiri dari : A. Latar belakang, B. Identifikasi masalah, C. Rumusan masalah, D. Tujuan masalah, E. Manfaat penelitian, F. Hipotesis, G. Keaslian penelitian dan F. Sistematika penelitian

Bab II Tinjauan pustaka, yang terdiri dari: A. Variabel X (Murottal al-qur'an), B. Variabel y (Ketenga Jiwa), C. landasan Teori dan D. Kerangka teori.

Bab III Metode Penelitian, yang terdiri dari: A. Indifikasi variabel penelitian, B. Definisi Operasional, C. Rancangan penelitian : Pendekatan penelitian, Jenis penelitian dan Desain eksperimen, D. Variabel penelitian, E. Populasi, sampel dan teknik sampling, F. Instrumen penelitian, G. Data dan sumber, H. Teknik pengumpulan data, I. Analisis data dan J. Tahap penelitian.

Bab IV Hasil Penelitian, yang terdiri dari: A. Deskripsi Data, B. Uji Instrumen : Uji validitas dan Uji reliabilitas, C. Uji Asumsi Dasar : Uji normalitas dan Uji homogenitas, D. Uji Hipotesis : Uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dan Tingkat berpengaruhnya terapi murottal al-qur'an..

Bab V Pembahasan, yang terdiri dari A. Pembahasan *Pre test* dan *Post test* dan B. Pembahasan Pengaruh terapi Murottal AL- Qur'an.

Bab VI Penutup, yang terdiri dari A. kesimpulan dan B. saran