

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja diberbagai wilayah di Indonesia saat ini harus menghadapi banyak tantangan di era globalisasi ini, baik yang tinggal di daerah pelosok desa seperti, tuntutan untuk bersekolah yang bertambah tinggi, akses untuk komunikasi/internet yang bebas, dan juga siaran media baik tulis maupun elektronik. Remaja di anjurkan untuk menghadapi berbagai kondisi tersebut baik yang positif maupun yang negatif, baik yang datang dari dalam diri mereka sendiri maupun yang datang dari lingkungannya.

Menghadapi tantangan tersebut, perlu adanya perhatian dan pendampingan yang serius kepada remaja dalam tahap perkembangannya. Bagi suatu bangsa menganggap mereka merupakan generasi penerus yang kelak akan menjadi tulang punggung dan sekaligus mewarisi kelangsungan bangsa kedepan, bagi orang tua mereka merupakan penerus keturunan dan sebagai tempat bertumbuh dihari tua kelak. Kondisi Emosional mereka juga bermacam - macam, remaja sering merasakan perasaan cemas, sering berfikir yang tidak - tidak, dan banyak juga yang sering mengaku bermimpi buruk, kecemasan remaja itu antara lain, Takut jika orang membicarakan mengenai kekurangannya, cemas jika tidak diperhatikan, dan lain sebagainya. Hasil penelitian membuktikan bahwa perkembangan mental emosional pada remaja berkategori baik, tetapi banyak juga perkembangan mental emosional remaja yang kategori kurang baik. Banyak hal yang menimbulkan tekanan (Stress) pada remaja. Mereka menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya maupun perkembangan yang harus di capai sesuai dengan usianya. Di sisi lain, dalam perjalanan menuju kemandirian, mereka menghadapi berbagai tantangan terkait kematangan seksual, perubahan peran sosial, dan lingkungan.¹

Masalah ini dapat menyebabkan remaja mengalami masalah emosional dan, jika mereka tidak dapat mengatasi situasi sulit

¹ Rivia Fathimatuzzahro, “*Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja diDesa Deket Wetan Lamongan*”, (Skripsi, Fakhultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Sunan Ampel, Surabaya, 2018). hal. 1-2

tersebut, dapat menyebabkan stres yang nyata dalam hidup mereka. Masalah mental dan emosional pada anak-anak yang tinggal dengan orang tua kandung berhubungan dengan masalah internalisasi. Masalah mental emosional pada anak dan remaja terbagi dalam dua kategori yaitu internalisasi dan eksternalisasi. Gambaran masalah mental emosional internalisasi seperti temperamen, kebingungan, kecemasan, kecemasan yang berlebihan, pemikiran pesimis, perilaku perilaku, dan kesulitan dalam berkomunikasi dengan teman sebaya (terisolasi, menolak, *bullied*). Masalah mental emosional internalisasi terjadi terutama pada anak yang orang tuanya bekerja dan menetapkan jadwal serta aturan yang ketat untuk anaknya di rumah. Selain itu, saat kedua orang tua bekerja, terkadang mereka merasa lelah dan terbebani untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Situasi ini mungkin menjadi dasar dari masalah internalisasi. Sedangkan gambaran masalah mental emosional eksternalisasi, temperamen sulit, ketidakmampuan memecahkan masalah, defisit perhatian, hiperaktif, perilaku yang bertentangan (tidak suka ditegur / diberi umpan balik positif, tidak mau mengikuti aturan), dan biasanya agresi. Perkembangan mental emosional remaja yang kurang baik, misalnya keinginan untuk menyendiri, merasa cemas atau khawatir tentang apapun, sering merasa tidak bahagia, tertekan atau menangis, sulit memperhatikan apapun, sering takut dan takut akan sesuatu, memiliki fokus penelitian yang kurang baik.²

Masa remaja adalah masa ketika anak-anak berkembang sangat cepat, dan emosi yang terus berkembang selama masa remaja ini adalah masalah potensial, yang harus ditangani oleh orang tua dan pendidik. Emosi positif, seperti kesenangan, kelupaan, cinta, dan kebahagiaan, merupakan peluang positif yang memotivasi remaja untuk berperilaku positif. Di sisi lain, emosi negatif seperti marah, frustrasi, takut, cemas, dan benci merupakan emosi yang memotivasi remaja untuk menghadapi berbagai masalah. Pemahaman tentang perkembangan emosi remaja dan perkembangannya sangat penting untuk membantu mengembangkan potensi remaja, sekaligus untuk mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya.³

² Yulia Susanti, “*Gambaran Perkembangan Mental Emosional Pada Remaja*”, (Jurnal buku Proceeding Unissula Nursing Conference, UNISSULA PRESS 2018 (ISBN 978-602-1145-69-2), hal. 42

³ Nurul Ami, “*Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya*”, Jurnal, (Sosial Horison:Jurnal pendidikan sosial, volume 2, No.1, Juni 2015, ISSN 2407-5299), hal. 1

Remaja adalah masa yang penuh gejolak. Pada masa ini *Mood* (Suasana Hati) bisa berubah sangat cepat. Meskipun tidak semua remaja mengalaminya, namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidak stabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri dari pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.⁴ Perubahan mood yang drastis pada remaja ini sering kali di karenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari di rumah. Meski mood remaja yang mudah berubah - ubah dengan cepat, hal tersebut belum tentu merupakan gejala atau masalah psikologis. Dalam hal kesadaran diri, pada masa remaja para remaja mengalami perubahan yang dramatis dalam kesadaran diri mereka (self - awareness). Mereka sangat rentan terhadap pendapat orang lain karena mereka menganggap bahwa orang lain sangat megagumi atau selalu mengkritik mereka seperti mereka mengagumi atau mengkritik diri mereka sendiri. Anggapan itu membuat remaja sangat memperhatikan diri mereka dan citra yang direfleksikan (self - image).⁵

Remaja pada masa ini, remaja memiliki banyak keinginan yang sifatnya harus di penuhi. Keinginan muncul dan memaksa remaja untuk bertindak tanpa berfikir dahulu mengenai dampak dan akibat yang di timbulkannya. Remaja cenderung mudah untuk meluapkan emosinya dan menuruti segala keinginan yang ada di pikirannya. Yang terpenting ia bisa mendapatkan keinginan itu. Hal inilah yang terkadang menghadapi remaja pada suatu permasalahan yang sifatnya rumit.⁶

Sering kali emosi remaja sangat kuat dan tidak terkendali, namun umumnya dari tahun ke tahun mengalami peningkatan perilaku emosional. Pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, dan khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dan dengan

⁴ Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 213

⁵ Mohammad Ali, *Psikologi Remaja*, (Pontianak: Bumi Aksara, 2005), hal. 9-10

⁶ Rivia Fatimatuazzahro, "Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan", (Skripsi, Fakhultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), hal. 2

cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengritik orang-orang yang menyebabkan amarah.⁷

Hal ini perlu adanya pengendalian emosi pada remaja yang sangat dibutuhkan agar remaja bisa mencapai kematangan emosi yang optimal. Mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab apa belum. Seorang remaja yang sedang tumbuh di bentuk oleh dua faktor kekuatan besar, pertama untuk mencari kesenangan, kedua untuk berusaha menghindari rasa sedih dan rasa tidak nyaman. Semakin tinggi kesadaran seorang remaja, maka makin mampu remaja untuk menimbang berbagai pilihan, dan makin besar kemungkinan sukses yang akan diperolehnya dalam mencapai sarana melalui kompromi.⁸

Seseorang mampu dalam mengendalikan emosi sering disebut juga Kestabilan emosi, sehingga individu dapat memunculkan emosinya pada saat waktu dan tempat yang tepat, tanpa mengganggu hubungan sosial dengan keluarga maupun orang sekitarnya guna mengatasi masalah yang di hadapinya. Sehingga usia remaja mengalami kebimbangan dalam perkembangan kestabilan emosinya, karena di satu sisi tugas perkembangan yang harus dilalui adalah menjadi pribadi yang lebih stabil namun pada kenyataan dimasyarakat menampilkan konflik dan permusuhan. Terdapat sebuah fenomena yang menjelaskan tentang potret kestabilan emosi remaja dalam sebuah masyarakat.⁹

Kestabilan emosi dapat juga diartikan keadaan dimana individu mampu menaklukkan reaksi yang berlebihan atas stimulus yang diterima. Kendali ekspresi emosi yang akan ditampilkan keluar melalui berbagai cara. Keadaan kestabilan emosi adalah keadaan yang tidak berubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati

⁷ Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga,2002), hal. 213

⁸ Slamet Dwi Priatmoko, “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja: Studi di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Kecamatan Gunung Pati Semarang” (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2011), hal. 2

⁹ Silvana Wara Muustika, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kestabilan Emosi Pada Pasien Pasca Stroke” (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2019), hal. 8

yang lain dalam periode sebelumnya.¹⁰ Sehingga diketahui bahwa dengan memiliki kestabilan emosi, seseorang dapat menjaga diri dari luapan emosi yang tidak tepat sehingga tercipta interaksi sosial yang sehat.

Dari paparan diatas menjelaskan bahwa pada dasarnya kestabilan emosi sangat diperlukan seorang individu dalam kehidupan sosial ditengah perkembangan zaman yang begitu pesat. Kestabilan emosi diperlukan untuk menjaga seseorang agar dapat memiliki sikap yang tepat dalam menyikapi masalah yang semakin kompleks.¹¹ Disinilah kestabilan emosi berperan penting untuk kehidupan manusia. seseorang yang memiliki kestabilan emosi baik tidak mudah marah dan tersinggung. Ini menjadi faktor yang penting untuk individu mendapatkan kebahagiaan didalam dirinya. Individu yang tidak mudah marah dan tersinggung akan lebih mudah mendapatkan kebahagiaan karena ia tidak terlalu terfokus pikirannya pada sesuatu yang dilakukan orang lain padanya. Disaat kebahagiaan menjadi barang mahal yang sulit dicari, maka salah satu solusinya adalah memiliki kestabilan emosi yang baik.

Remaja memang membutuhkan aktualisasi diri dan pengakuan terhadap dirinya. Kondisi ini menjelaskan bahwa remaja tersebut belum memiliki kestabilan emosi yang baik. Jika kelompok remaja tersebut memiliki kestabilan emosi yang baik, maka dia akan menahan emosi yang muncul sehingga tidak menimbulkan konflik. Konflik yang tentunya akan merugikan kelompok remaja maupun masyarakat karena terganggunya hubungan saling menghargai.¹²

Dalam kasus di atas salah satu terapi yang dipakai untuk mengendalikan emosi pada remaja adalah dengan mendengarkan bacaan ayat suci Al-Qur'an/Murottal Al-qur'an. Pengaruh Al-Qur'an bagi organ tubuh di buktikan dengan cara mendengarkan bacaan ayat—ayat Al-Qur'an, seorang muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun tidak, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Pemberian terapi Murottal Al-Qur'an dapat

¹⁰ Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga,2002), hal. 212-213

¹¹ Harris Fadhillah, “*Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT ABU BAKAR YOGYAKARTA*”, (Skripsi, Fakhultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), hal. 8

¹² Harris Fadhillah, “*Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT ABU BAKAR YOGYAKARTA*”, 2016, hal. 6

mempengaruhi fisik, psikologis dan spriritual pendengar. Terapi Murottal dengan Al-Qur'an dapat menjadi obat penawar stres bagi pendengar karena lantunan ayat suci Al-Qur'an yang mengalun indah dapat menenangkan hati dan pikiran.¹³ Penurunan depresi, kecemasan, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit.

Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi besar dan Rosul terakhir Muhammad SAW melalui malaikat Jibril, untuk diteruskan penyampaiannya kepada seluruh umat manusia dimuka bumi ini sampai akhir zaman nanti. Berdasarkan pendapat diatas dapat diketahui bahwa Al-Qur'an diperuntukan bagi semua manusia. Membaca Al-Qur'an merupakan sebuah proses ibadah yang dilakukan oleh seorang muslim. Aktifitas membaca Al-Qur'an adalah sebuah aktifitas spiritual umat islam yang memberi dampak baik secara fisik dan psikis. Al-Qur'an dinamakan juga dengan As Syifa' karena dapat beerfungsi sebagai penyembuh/ obat/ penawar bagi penyakit-penyakit yang menyesak dada. Aktifitas mendengarkan Al-Qur'an juga sangat baik. Karena dapat menenangkan pikiran dan dapat merilekskan otot otak agar lebih terkontrol dan lebih tenang.¹⁴

Clinebell berpendapat bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan dasar spiritual yang harus di penuhi. Kebutuhan dasar spiritual itu jika terpenuhi akan memunculkan perasaan aman, damai, dan tentram. Dengan demikian dapat diketahui bahwa membaca Al-Qur'an memberi dampak positif pada kondisi psikis manusia. Dengan begitu mendengarkan Murottal Al-Qur'an juga diperlukan untuk memberikan rasa damai dan tentram sehingga tidak mudah emosi.¹⁵

Di Panti Rehabilitasi Maunatul Mubarak telah diterapkan kegiatan Murottal yang di terapkan kepada semua penghuni panti, kegiatan ini berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal pada tanggal 21 Februari 2021, di dapatkan keterangan bahwa dilakukan sebagai salah satu terapi yang diterapkan secara menyeluruh, berkaitan dengan kegiatan Murottal yang ada di panti Rehabilitasi Maunatul Mubarak, yang utamanya di lakukan pada remaja dengan

¹³ Jurnal Bidan, "Midwife Journal" Volume 4 No.02.Pissn2477-3441,Eissn2477-345X, juli, 2018.

¹⁴ Wisnu Arya W., *Al-Qur'an dan Energi Nuklir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2004), hal. 46

¹⁵ Dadang Hawari., *Doa dan Dzikir*, (Jakarta: Dana Bakti Primayasa,1996), hal. 3

berbagai latar belakang permasalahan yang ada, maka peneliti ingin mengangkat masalah tersebut menjadi sebuah judul skripsi yang berjudul: PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KESETABILAN EMOSI PADA REMAJA di PANTI REHABILITASI GANGGUAN JIWA dan NARKOBA MAUNATUL MUBAROK DESA LENGKONG KEC. SAYUNG, KAB. DEMAK.¹⁶

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini memfokuskan pada keseluruhan situasi sosial yang di teliti meliputi :

1. Tempat (*Place*)

Tempat yang di jadikan sebagai objek penelitian ini adalah Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa dan Narkoba Maunatul Mubarak Desa Lengkong Kec. Sayung, Kab. Demak.

2. Pelaku (*Aktor*)

Pelaku atau objek yang di teliti adalah pasien khusus remaja di Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa dan Narkoba Maunatul Mubarak Desa Lengkong Kec. Sayung, Kab. Demak.

3. Aktivitas (*Activity*)

Aktivitas yang di teliti adalah Al-Qur'an sebagai metode untuk kestabilan emosi remaja di Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa dan Narkoba Maunatul Mubarak Desa Lengkong Kec. Sayung, Kab. Demak.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan di kaji dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana Penerapan Konsep Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kestabilan Emosi Remaja di Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa dan Narkoba Maunatul Mubarak Desa Lengkong Kec. Sayung, Kab. Demak ?
2. Bagaimana Kondisi Kestabilan Emosi Remaja yang melakukan kegiatan Terapi Murottal Al-Qur'an di Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa dan Narkoba Maunatul Mubarak Desa Lengkong Kec. Sayung, Kab. Demak ?

¹⁶ Bestarika Yuri Rachmaniar, “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra Ekstraksi Gigi di RSGM FKG Universitas Jember” (Skripsi, Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember, 2016. hal. 3-4

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang hendak di capai adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui penerapan konsep Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kestabilan Emosi Remaja di Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa dan Narkoba Maunatul Mubarak Desa Lengkong Kec. Sayung, Kab. Demak.
2. Untuk mengetahui kondisi Kestabilan Emosi Remaja yang melakukan kegiatan Terapi Murottal Al-Qur'an di Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa dan Narkoba Maunatul Mubarak Desa Lengkong Kec. Sayung, Kab. Demak.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan akan membantu memperkaya khazanah keilmuan dengan baik secara tertulis maupun secara praktis, yaitu di antaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini di harapkan mampu memberikan sumbangan penelitian (Referensi) terhadap ilmu pengetahuan terkait dengan pengendalian emosi remaja dan terkait dengan penanganannya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pengelola Pondok

Hasil penelitian ini bisa di jadikan sebagai salah satu media yang di jadikan sebagai bahan acuan dalam penanganan kestabilan emosi remaja yang tidak terkendali.

b. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat di jadikan instrumen dalam menangani remaja yang tidak bisa mengendalikan kestabilan emosi.

F. Sistematika Penulisan

Bab I : Bagian Bab I adalah Pendahuluan. Pada bab ini membahas tentang pendahuluan yang mengantarkan pembaca untuk mengetahui masalah apa yang akan di teliti, untuk apa, dan mengapa penelitian itu dilakukan muatan bab ini adalah Latar Belakang, Fokus Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Sistematika Penulisan Proposal.

Bab II : Bagian Bab II adalah bagian Tinjauan Pustaka. Pada bab ini membahas tentang Tinjauan Pustaka, bab

tersebut berisi serangkaian sub bab pembahasan tentang Deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian.

Bab III : Bagian Bab III adalah bagian Penyajian Data. Bab ini berisi penyajian data, bab berisi serangkaian sub bab pembahasan tentang Deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian.

Bab IV : Bagian Bab IV adalah bagian Analisis Data. Pada bab ini membahas tentang data. Penjelasan tentang data data yang ada dalam penelitian ini.

Bab V : Bagian Bab V adalah bagian Penutup. Bab ini merupakan bab terakhir yang berisi tentang penelitian dan saran kepada semua pembaca.

