

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori

1. Murottal Al-Qur'an

a. Pengertian Murottal Al-Qur'an

Kitab suci umat islam yang diturunkan oleh Allah SWT adalah Al-Qur'an. Al-Qur'an adalah kitab suci terakhir untuk seluruh umat islam dan sesudahnya tidak akan ada lagi Kitab Suci yang akan diturunkan oleh Allah SWT, oleh karenanya Al-Qur'an adalah petunjuk yang paling lengkap bagi umat manusia sejak turunnya Al-Qur'an 15 abad yang lalu dan akan tetap sesuai dengan perkembangan zaman pada saat ini maupun untuk masa yang akan datang sampai dengan datangnya hari kiamat nanti.¹

Al-Qur'an di namakan juga dengan As Syifa' karena dapat berfungsi sebagai penyembuh/ obat/ penawar bagi penyakit-penyakit yang menyesak dada. Nama lain lagi bagi Al-Qur'an adalah Al Hikmah atau Kitab Kebijaksanaan yang berisi ayat-ayat tentang kebijaksanaan yang sangat diperlukan oleh umat manusia. Al-Qur'an memuat banyak sekali petunjuk, keterangan dan penjelasan tentang petunjuk itu serta pembeda antara yang hak dan yang batil, sehingga disebut juga dengan Al Bayan.

Al-Qur'an diturunkan agar manusia dapat menjadi khalifah yang baik di muka bumi ini, diperlukan suatu pedoman atau petunjuk yang menjamin manusia menuju ke arah kebaikan di dunia maupun di akhirat nanti. Selama manusia mempercayai dan mau menggunakan pedoman atau petunjuk yang menjamin manusia menuju ke arah kebaikan di dunia maupun di akhirat nanti. Selama manusia mempercayai dan mau menggunakan pedoman atau petunjuk tersebut, insya'Allah tujuan untuk menjadi khalifah yang baik akan tercapai. Hal ini dimungkinkan apabila petunjuk atau pedoman yang dimaksudkan

¹ Wisnu Arya W., *Al-Qur'an dan Energi Nuklir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hal. 46

datangnya dari Allah SWT yang menciptakan langit dan bumi beserta segala isinya. Petunjuk atau pedoman tersebut tidak lain adalah Al-Qur'an Al Karim, Kitab Suci umat Islam yang memang merupakan "hudal Lin naas" atau petunjuk bagi seluruh umat manusia tanpa memandang bangsa, suku atau golongan manusia.

Al-Qur'an yang diturunkan oleh Allah Swt. Kepada Rasul-Nya, Muhammad SAW. bukanlah semata-mata kitab agama atau kitab fiqih, melainkan sebuah kitab yang komprehensif, yang menghimpun semua bidang ilmu pengetahuan, semua aspek kehidupan, dan segala bentuk kebijaksanaan, sekaligus juga keagungan dan kemuliaan akhlak, serta keindahan dan kemegahan karya sastra. Antara bidang ilmu pengetahuan yang terkandung dalam Al-Qur'an adalah kedokteran atau ilmu pengobatan.

b. Murottal Al-Qur'an Sebagai Obat

Al-Qur'an tidak hanya berstruktur tentang ilmu kesehatan atau kedokteran, Al-Qur'an sendiri sejatinya merupakan obat yang menyembuhkan dan menyehatkan manusia. Al-Qur'an juga merupakan petunjuk dan rahmat bagi seluruh manusia, sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah Swt :

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ

لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya : "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh penyakit (yang ada) dalam dada serta petunjuk dan rahmat bagi orang yang beriman. Q.S. Yunus: 57."²

Nilai-nilai Al-Qur'an menciptakan ketenangan, kenyamanan, dan rasa aman bagi hati orang-orang yang dipenuhi keimanan. Ia merasakan kenikmatan yang tidak pernah dan tidak akan bisa dirasakan oleh orang-orang yang lalai dari mengingat Allah. Di dalam Al-Qur'an

² Q.S. Yunus: 57

sendiri terdapat banyak ayat yang menegaskan bahwa Al-Qur'an merupakan obat penyembuh.

Syekh Abdurrahman al-Sa'di mengatakan bahwa frasa "*penyembuh bagi (penyakit) yang ada di dalam hati*" dalam ayat itu mengandung pengertian bahwa Al-Qur'an benar-benar dapat menyembuhkan aneka macam penyakit yang sering kali bersarang didalam hati manusia berupa penyakit syahwat, keraguan, kegelisahan, keresahan, juga amarah dan kebencian. Semua itu karena Al-Qur'an mengandung nasihat, kabar gembira, peringatan, janji, dan sekaligus juga ancaman. Semua itu akan melahirkan rasa takut dan harap dalam diri setiap hamba yang senantiasa membaca, memperhatikan, dan menelaah maknanya. Hatinya akan selalu dipenuhi keinginan untuk terus melakukan kebaikan dan menjauhi segala keburukan, kejahatan dan kesesatan.

Ketika membaca dan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an, ia akan mengutamakan makna yang dikehendaki Allah dibanding makna yang ditunjukkan dan dikehendaki manusia. Syekh Abdurrahman al-Sa'di mengatakan bahwa rahmat dan kekuatan Al-Qur'an untuk menyembuhkan tidak berlaku untuk semua orang, tetapi hanya untuk orang beriman yang meyakini ayat-ayat Allah dan mengamalkannya. Sementara, bagi orang yang zalim dan sesat, orang yang tidak meyakini dan mengamalkan ayat-ayat Allah, Al-Qur'an hanya akan melipat gandakan kerugian dan penderitaan mereka didunia sekaligus membinasakan mereka di akhirat karena Al-Qur'an akan menjadi hujjah yang memberatkan mereka.

Kesimpulannya Murottal Al-Qur'an adalah bacaan Al-Qur'an yang dapat memberikan ketenangan, kedamaian, dan penyembuh. Nilai-nilai Al-Qur'an akan melahirkan ketenangan, kenyamanan, dan rasa aman bagi hati orang-orang yang dipenuhi keimanan. Ia merasakan kenikmatan yang ttidak pernah dan tidak akan bisa dirasakan oleh orang-orang yang lalai dari mengingat Allah.

2. Terapi Murottal Al-Qur'an

a. Pengertian Terapi Murottal Al-Qur'an

Terapi murottal Al-Qur'an adalah metode yang sederhana untuk dilakukan, tetapi menunjukkan seberapa

besar pengaruhnya terhadap stres atau relaksasi seseorang, karena dapat merangsang pelepasan endorfin dan serotonin, yang bersifat alami, morfin dan melatonin dalam tubuh, sehingga mereka merasa stres / ketidakstabilan emosi, merasa bebas di tubuh manusia. Lantunan suara murottal masuk melalui menembus telinga, menggetarkan gendang telinga, menggetarkan cairan di telinga bagian dalam, dan menggetarkan sel-sel rambut di koklea, dan kemudian melalui saraf koklea ke otak, seperti sistem limbik, yang berhubungan dengan perilaku emosional. Mendengarkan musik mengaktifkan sistem limbik dan membuat seseorang rileks.³

Mendengarkan atau membaca Al-Qur'an akan menghadirkan perasaan berbeda didalam penanganan siswa yang kurang kecerdasan emosional, karena perlu diingat bahwa dalam jiwanya setiap individu memiliki naluri keagamaan / religius. Inilah bagian yang sangat penting dari jiwa, karena jiwa spiritual dapat mengontrol emosi dan perilaku. Salah satu cara yang digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional adalah dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa mendengarkan dan membaca Alquran memiliki pengaruh psikologis yang mengakibatkan terjadinya perubahan sikap seseorang yang tercermin dalam aturan ibadah dan akhlak setelah mendengarkan dan membacanya. Dengan ketenangan pikiran, seseorang mampu mengenali dan mengendalikan emosinya, bertindak sesuai dengan norma lingkungan, mengenali emosi orang lain, menjalin hubungan baik dengan orang lain.⁴

Penyembuhan yang dimaksudkan dalam ayat tersebut bermakna umum meliputi penyemuhan hati dari keraguan, kebodohan, dan berbagai pandangan yang

³ Linda Wati, Nurhusna, dan Indah Mawarti, *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Angiografi Koroner*, Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, Volume 1, Nomor 1, Mei 2020. Hal. 36-37

⁴ Vela Maria Ulva, *“Pengaruh Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Siswa Kelas X Jurusan TKR di SMK SARASWATI SALATIGA Tahun Ajaran 2017/2018*, (Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga, 2018), hal.4

merusak, pemikiran yang menyesatkan, dan cita-cita yang hina. Al-Qur'an akan menyampaikan orang yang mencintainya menuju tingkatan yakin (ilmu yakin) yang akan menghilangkan segala keraguan dan kebodohan. Al-Qur'an juga mengandung nasehat dan pengingat yang akan menyingkirkan segala keinginan dan hawa nafsu yang bertentangan dengan kehendak Allah. Selain itu, Al-Qur'an juga memiliki kekuatan untuk menyembuhkan segala penyakit jasmani yang menggerogoti tubuh manusia. Sementara, rahmat yang dimaksudkan dalam ayat itu adalah berbagai sebab dan perantara yang akan menjadikan setiap hamba memperoleh limpahan kasih sayang Allah dan kebahagiaan yang abadi serta balasan kebaikan di dunia dan di akhirat.

Prof. Said al-Lahham mengungkapkan "Sesungguhnya Al-Qur'an yang mulia merupakan petunjuk dan penyembuh bagi orang yang beriman. Sementara, orang yang tidak beriman tidak akan pernah bisa mendapatkan atau memahami petunjuk (hidayah) yang terdapat didalam Al-Qur'an sehingga mereka menjadi lebih sesat dan lebih kafir. Al-Qur'an menjadi obat penawar bagi siapa saja yang tidak menyepelkan dan meragukan daya penyembuhnya. Semua manfaat, berkah, dan kebaikan itu hanya bisa diraih oleh orang yang menggunakan Al-Qur'an dengan benar, disertai keimanan yang kuat, penerimaan yang penuh, dan keyakinan yang teguh. Orang seperti itu niscaya akan terbebas dari penyakit jasmani maupun rohani. Tentu saja ia akan selamat, karena mana mungkin ada penyakit yang dapat menyerang dan mengalahkan firman Allah Swt Tuhan penguasa langit dan bumi, firman yang jika diturunkan kepada gunung akan membuatnya hancur berantakan, dan jika ditimpakan pada bumi akan menjadikannya pecah dan terguncang. Tidak ada satupun penyakit tubuh dan penyakit hati kecuali didalam Al-Qur'an terdapat petunjuk dan perantara yang menyampaikan kita pada obat atau penawarnya, serta memberi kita perlindungan dari semua penyakit itu."⁵

⁵ Dr. Jamal Elzaky., *Terapi Baca Al-Qur'an (Mengerti Rahasia Kesehatan dalam Membaca dan Menyimak Kitab Suci)*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2014), hal. 17-19

Mendengarkan dan membaca Al-Qur'an dapat menenangkan pikiran dan membuat otak menjadi rileks. Dalam hal ini terapi untuk menyembuhkan gangguan-gangguan kejiwaan seperti depresi yaitu gangguan yang kerap terjadi pada masa remaja puber ketika seseorang tidak bisa mengendalikan emosinya sehingga setiap saat merasa sedih seakan-akan selalu terhimpit kesulitan. Kenyataan apapun yang terjadi, dan kondisi lingkungan seperti apapun akan membuatnya merasa sedih, bahkan sering kali mengekspresikan dengan tangisan dan ratapan yang memilukan. Dengan terapi murottal Al-Qur'an dapat menyembuhkan gangguan-gangguan kejiwaan itu diantaranya adalah membutuhkan keyakinan kepada diri sendiri serta meneguhkan keimanan kepada Allah sehingga setiap saat kita menyadarkan diri kepada kekuasaan-Nya. Jika hati kita dipenuhi keimanan dan penyerahan diri kepada Allah yang Maha Kuasa, niscaya hati kita akan diliputi ketenangan dan keyakinan menghadapi segala sesuatu yang akan terjadi. Hati dan perasaan akan diliputi ketenangan jika kita sepenuhnya beriman kepada Allah dan menjalankan seluruh perintahnya.⁶

Kesimpulannya Terapi Murottal Al-Qur'an adalah terapi membaca atau mendengarkan lantunan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibaca oleh seseorang sehingga dapat memberikan ketenangan, kedamaian, dan bisa juga menyembuhkan.

b. Tata Laksana Terapi Murottal Al-Qur'an

Tata Laksana Terapi Murottal Al-Qur'an Terapi *Murottal Al-Qur'an* dapat dilaksanakan dengan beberapa tahapan berikut ini :

1) Formulasi Masalah

Dilakukannya formulasi masalah agar peserta dapat mengungkapkan permasalahan dan perasaannya terkait permasalahan yang sedang dihadapi. Tahapan ini bertujuan agar peserta mampu mengidentifikasi perasaannya dengan lebih baik serta menumbuhkan dukungan antar peserta.

⁶ Dr. Jamal Elzaky., *Terapi Baca Al-Qur'an (Mengerti Rahasia Kesehatan dalam Membaca dan Menyimak Kitab Suci)*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2014), hal. 58

2) Mendengarkan *Murottal Al-Qur'an*

Murottal Al-Qur'an secara bersama-sama diperdengarkan pada pertemuan tatap muka, yaitu pada sore dan malam hari. Terapi dilakukan dengan cara dibacakan oleh pengasuh satu orang kemudian peserta ikut membaca ayat yang sudah ditentukan.

3) Pemaknaan

Pemaknaan terhadap surat Al-Qur'an yang diperdengarkan dilakukan agar peserta dapat lebih memahami makna dari surat yang diperdengarkan dan lebih dapat menghayati dalam mendengarkan surat tersebut.

4) Berbagi Pengalaman

Pada tahapan ini para peserta diminta untuk menceritakan pengalaman selama menjalani sesi terapi. Tahapan ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi perubahan yang dirasakan oleh peserta setelah menjalankan proses terapi *Murottal Al-Qur'an*.⁷

Kesimpulan Terapi Murottal Al-Qur'an adalah terapi yang dilaksanakan dengan cara mendengarkan/membaca ayat Al-Qur'an dengan tujuan untuk menenangkan jiwa. Namun demikian tata laksana dalam setiap tempat berbeda-beda.

3. Kestabilan Emosi Remaja

a. Pengertian Emosi Remaja

Emosi berkembang sejak lahir, dan seterusnya Akhirnya, tingkat kedewasaan atau stabilitas emosional tercapai peningkatan usia pribadi. Sesuai dengan tujuan akhir perkembangan emosi, Diharapkan individu akan mampu melakukannya setelah mencapai kestabilan emosi mengendalikan emosi dan mudah beradaptasi dengan situasi dan keadaan lingkungan.

Kestabilan emosi adalah emosi seseorang mudah beradaptasi dengan lingkungan jika seseorang menerima

⁷ Indah Dewanti Rahmalia, "*Efektivitas Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Surat AR-RAHMAN Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Informal Caregiver Skizofrenia*, (Skripsi Magister Psikologi Profesi, Universitas Islam Indonesia, 12 Maret 2020). Hlm. 21

rangsangan emosional, dan tidak ada tanda-tanda ketegangan atau gangguan emosi. Emosi muncul dari situasi seperti mencoba keadaan bahaya apa pun. Stabilitas dapat dicapai oleh individu memecahkan situasi dengan menemukan cara mengatasinya. Stabilitas emosional terutama harus mencakup kedewasaan emosional. Orang-orang dengan kestabilan emosi adalah orang yang tidak mudah terganggu rangsangan-rangsangan emosi dari luar maupun dari dalam.⁸

Orang yang stabil secara emosional dapat mengendalikan emosinya. Orang dengan emosi yang matang juga stabil secara emosional. Sebagai contoh orang yang tidak terburu-buru untuk marah, jika mengalami perasaan marah mengungkapkannya secara alami sehingga tidak mengganggu efektivitas terlalu banyak pekerjaan. Dengan demikian, emosi menjadi bagian integral darinya kepribadian umum seorang individu sehingga ia dapat mengekspresikan emosi individu wajar dan adil. Melihat lebih jauh, stabilitas emosional itu penting itu sesuai dengan kedewasaan emosional.

Kematangan emosi adalah individu yang mampu dan mampu mengelola emosinya. Berikut adalah gambaran kematangan emosi, khususnya:

- 1) Bisa hidup mandiri
- 2) Dapat berdiskusi dengan keluarga
- 3) Pubertas
- 4) Tidak egosentris
- 5) Dapat mengontrol emosinya
- 6) Kuat, sabar, penuh perhatian, dan penuh pertimbangan
- 7) Ketekunan dalam memecahkan masalah hidup

Orang yang stabil secara emosional menunjukkan sifat-sifat berikut: kreativitas, produktif, tidak mudah cemas dan tegang maupun frustrasi.⁹

⁸ Zubaedah, “*Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Prestasi Belajar*”, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2001), hal. 18

⁹ Zubaedah, “*Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Prestasi Belajar*”, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2001), hal. 19

Kestabilan emosi adalah proses dimana seseorang berusaha untuk meningkatkan kesehatan emosional mereka, baik secara psikologis maupun pribadi. Pemahaman, persepsi diri tentang suasana emosional, pemahaman yang jelas tentang makna perasaan, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan secara konstruktif - ini adalah hal-hal yang berkontribusi pada pencapaian kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, dan kesehatan mental pribadi. Orang yang memahami emosi yang dialaminya dapat mengontrol emosinya dengan cara yang positif. Kestabilan emosi tidak terlepas dari apa yang disebut oleh Daniel Goleman sebagai kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*). Dalam kecerdasan emosional terdapat kesadaran diri dan pemahaman emosi dalam diri (*Knowing one's emotions*), mengelola emosi (*Managing emotions*), motivasi diri (*self-motivation*), memahami emosi orang lain (*Recognizing emotions in others*) dan berinteraksi dengan orang lain (*Handling relationship*).¹⁰

Sebagian remaja mengalami masa hebat dan masa tekanan. Namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian dari pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Meskipun emosi remaja seringkali sangat kuat dan tidak terkendali, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional.

Pola emosi masa remaja sama dengan pola emosi kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dan dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah.¹¹

¹⁰ Sani Susasnti, "Kontribusi Kestabilan Emosi dan Kemampuan Berkomunikasi Terhadap Kinerja Pegawai Di Panti Sosial Pamardi Putra 'INSYAF' Medan", (Jurnal : School Education Journal PGSD UNIMED, Volume 1, No.1, 2014, ISSN 2407-4926). Hlm. 33

¹¹ Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga,2002), hal. 212-213

b. Aspek Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi mengandung Tiga *Aspek* sebagai berikut:

- 1) Kecukupan emosi, reaksi emosional yang sesuai dengan apa yang mereka terima, reaksi ini meliputi isi dan arah emosi. Reaksi emosional ini kemudian diwujudkan dalam bentuk ekspresi tertentu. Reaksi emosional yang tidak memadai, baik dalam isi maupun arah emosional, dapat mengganggu kesehatan emosional dan adaptasi emosional.
- 2) Kematangan emosi, orang dengan kematangan emosi memiliki kemampuan untuk mengekspresikan atau berperilaku emosional sesuai dengan tingkat perkembangannya. Jika anak kecil merasakan kemarahan yang meledak-ledak, itu wajar, tetapi jika orang yang mengalaminya adalah orang dewasa, dikatakan tidak wajar.
- 3) Kontrol emosi, pengendalian emosi meliputi pengaturan yang memenuhi kebutuhan lingkungan dengan nilai, cita-cita dan prinsip.¹²

Kesimpulan Berdasarkan beberapa karakteristik dan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri dan orang lain, menanggapi secara objektif peristiwa dan masalah di sekelilingnya serta mengendalikan emosi yang dirasakannya. Kestabilan emosi sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan manusia dalam pelaksanaan tugas dan tanggung jawab dalam masyarakat, keluarga atau kehidupan.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang relevan sebagai acuan penelitian dengan topik yang akan dilaksanakan oleh peneliti adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Moh Syaifudin dan Ihda Fihris Husnatul Ayyin pada tahun 2019, mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, dengan

¹² R. Hendro Rumpoko Perwiro Utomo, Tatik Meiyuntari, “*Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi*”, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, (Pesona Jurnal Psikologi Indonesia, volume 4, No. 3, September 2015, hal. 274-287). Hlm. 280

judul “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an terhadap penurunan tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 Tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan”. Penelitian menggunakan metode pendekatan Kuantitatif, adapun yang dimaksud pendekatan Kuantitatif ialah Desain penelitian ini menggunakan metode Pra Eksperimen. Yaitu data yang dikumpulkan melalui pembagian angket dan berbentuk angka-angka.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an terhadap penurunan tingkat stress pada remaja putri (Usia 12-15 Tahun) di Panti Asuhan Pancasila SPMAA Lamongan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi perlakuan dari 20 remaja hampir sebagian (40%) mengalami stres sedang. Setelah diberi perlakuan lebih dari sebagian besar (75%) tidak mengalami stres (normal). Berdasarkan hasil diatas ada pengaruh terapi murottal Al-Qur’an terhadap penurunan tingkat stress pada remaja putri (Usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila qYayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Faktor yang melatar belakangi terjadinya stres pada remaja putri adalah nafsu makan turun, mengalami masalah dengan teman sebaya, mengalami kejenuhan saat tinggal di panti, kebutuhan akan kasih sayang orangtua, susah tidur, sedih, kehilangan semangat dan konsentrasi terganggu. Stres psikologis dapat terjadi karena adanya beberapa sumber yaitu frustrasi yang terjadi akibat gagalnya individu dalam mencapai tujuan dan tekanan yang terjadi sehari-hari baik dari individu maupun diluar individu.

Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah membahas tentang terapi murottal Al-Qur’an untuk tingkat kecemasan pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif sdangkan metode penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif berdasarkan tqeknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan doqkumentasi.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilaqkukan adalah lokasi dan fokus penelitian.

Peneliti terdahulu memfokuskan terapi murotal Al-Qur'an terhadap tingkat stress, sedangkan penelitian yang akan dilakukan memfokuskan terapi murotal Al-Qur'an terhadap kestabilan emosi. Lokasi peneliti terdahulu di Panti Asuhan Pancasila SPMAA Lamongan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan di Pondok Pesantren Maunatul Mubarak Desa Lengkong Kec. Sayung, Kab. Demak.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Ainun, Tri Umari, dan Elni Yakub pada tahun 2019, mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, dengan judul "PENGARUH TERAPI MEMBACA AL-QUR'AN UNTUK MENINGKATKAN KETENANGAN JIWA SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP N 40 PEKANBARU".

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran ketenangan jiwa siswa. Adapun subjek penelitian ini sebanyak 8 orang siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat ketenangan jiwa siswa yang sedang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi membaca Al-Qur'an untuk meningkatkan ketenangan jiwa siswa yang diakibatkan oleh mereka sendiri karena mereka susah mengendalikan diri.

Hasil penelitian ini menjelaskan keadaan ketenangan jiwa siswa ditunjukkan dengan masalah yang dilakukan oleh siswa pada umumnya bersumber dari diri mereka sendiri, dimana mereka susah mengendalikan diri. siswa cenderung memiliki komunikasi yang kurang baik saat bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, mudah mengeluarkan kata-kata kasar dan kotor, sering melakukan kecurangan saat ujian, waktu yang banyak terbuang karena bermain Hp. Hal ini diperkuat dengan alasan yang mereka sampaikan yaitu mereka merasa susah untuk mengendalikan diri.

Faktor penghambat antara lain siswa yang gelisah hatinya ketika mereka tidak memiliki pegangan yang kuat dengan keimanan. Sehingga tidak jarang karena masalah ketenangan jiwa ini, ketika proses belajar mengajar berlangsung siswa tersebut menunjukkan perilaku-prilaku yang

tidak sesuai dengan peqraturan yang berlaku. Ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemaqmpuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup. Sehingga orangq dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan perqasaan yang membawa kepada frustrasi.

Persamaan penelitianq terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan metode terapi yang menggunakan Al-Qur'an dan obyek penelitian yaqng sama yaitu remaja dan sama-sama ingin mengetahui seberapa berpenqaruhnya Al-Qur'an untuk ketenangan jiwa.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif. Untuk penelitian terdahulu menggunakan terapi membaca Al-Qur'an sedangkan yang akan dilaksanakan menggunakan terapi murottal atau mendengarkan lantunan ayat Suci Al-Qur'an.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Humaediah Lestari, Fahrurrozi dan Frebriati Astutqi pada tahun 2017, DIV Kebidanan, STIKES Mataram, dengan judul "PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PEQRUBAHAN SKALA NYERI HAID (DISMENOREA) PADA SISWI qKELAS X, XI DAN XII MA ASY-SYAFI'IAH BENDUNG DESqA KILANG KECAMATAN MONTONG GADING KABUPATEN LqOMBOK TIMUR TAHUN 2017". Penelitian ini menggunakan metoqde Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner, pertama sebelum dibqerikan perlakuan variabel diobservasi/diukur terlebih dahulu (*pretest*), setelah itu dilakukan perlakuan, lalu setelah perlakuan dilakukan pengukuran/ observasi (*posttest*) kembali.

Penelitian ini berqtujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan skala nyeri haid (*dismenorea*) pada siswi kelas X, XI dan XII MA Asy-Syafi'iah Bendung Desa Kilang Kecamatan Montong Gading Kqabupaten Lombok Timur tahun 2017.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an responden yaqng mengatakan nyeri ringan sebanyak 6 responden dan responden yang mengatakan nyeri sedang sebanyak 26 responden kemudian setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an

responden yang mengatakan tidak mengalami nyeri haid lagi sebanyak 5 responden responden yang mengatakan nyeri ringan sebanyak 25 responden dan responden yang mengatakan nyeri sedang sebanyak 2 responden. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan skala nyeri haid (*dismenorea*) pada siswi kelas X, XI dan XII MA Asy-Syafi'iah Bendung, sehingga disarankan menerapkannya untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*).

Faktor yang melatarbelakangi frekuensi pubertas merupakan rangkaian peristiwa yang mengarah pada pubertas melalui terjadinya percepatan pertumbuhan, pematangan tulang, perkembangan karakteristik seksual dan pencapaian kesuburan. Salah satu proses pubertas yang terjadi pada remaja putri saat pubertas adalah dimulainya masa menstruasi pertama (*menarche*). *Dismenore* adalah salah satu gangguan siklus menstruasi yang paling sering terjadi pada wanita, *dismenore* adalah penyakit siklik pada rahim yang terjadi sebelum menstruasi atau saat menstruasi. Saat menstruasi juga kestabilan emosi pada remaja putri menjadi lebih emosian.

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang akan peneliti lakukan adalah membahas tentang terapi murottal Al-Qur'an untuk kestabilan dan ketenangan remaja.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan yang akan peneliti lakukan adalah fokus penelitian terdahulu terfokus untuk meredakan nyeri haid pada remaja sedangkan fokus penelitian pada penelitian yang akan dilakukan peneliti terfokus pada kestabilan emosi remaja. Lokasi penelitian yang digunakan peneliti terdahulu siswi kelas X, XI dan XII MA Asy-Syafi'iah Bendung Desa Kilang Kecamatan Montong Gading Kabupaten Lombok Timur, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti di Pondok Pesantren Maunatul Mubarak Desa Lengkong Kec. Sayung, Kab. Demak.

C. Kerangka Berfikir

Masa remaja merupakan masa ketegangan emosi yang meningkat, terutama ketika mereka berada di bawah tekanan sosial dan situasi baru, sehingga sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan emosi sebagai akibat dari upaya untuk beradaptasi dengan pola perilaku baru dan ekspektasi sosial yang baru. Masalah perkembangan seing terjadi pada remaja, terutama pada

aspek perkembangan emosinya, karena remaja pada masa ini emosinya masih kurang stabil disebabkan banyak faktor terutama faktor pubertas yang dialami remaja awal. Oleh karena itu, teman sebaya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan emosi remaja, karena pergaulan pertemanan merupakan kelompok sosial pertama dimana remaja belajar berperilaku, mengungkapkan pikiran, keinginan dan emosi dalam interaksi. Di pondok pesantren, remaja di didik untuk bergaul dengan teman sebaya agar lebih bisa mengontrol emosinya.

Oleh karena itu, pengalaman interaksi remaja dalam pondok menentukan pola perilaku remaja dalam hubungannya dengan orang lain di masyarakat. Manusia mengalami dua perkembangan dalam hidupnya, yaitu perkembangan fisik dan perkembangan mental. Perkembangan fisik dapat diukur dari usia kronologis seseorang. Perkembangan mental dapat dilihat dari segi kemampuan dan prestasi. Kemampuan perkembangan tertentu dalam perkembangan pikiran disebut kedewasaan. Salah satu kunci pertumbuhan pribadi adalah kematangan emosi.

Sudah dilakukan berbagai usaha, salah satunya dengan Terapi Murottal Al-Qur'an. Keistimewaan dari Terapi Murottal Al-Qur'an ini adalah dapat menyembuhkan dan memperbaiki kondisi jiwa. Al-Qur'an juga dapat menjadi peyembuh bagi penyakit jasmani, karena Allah berfirman,

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ

الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

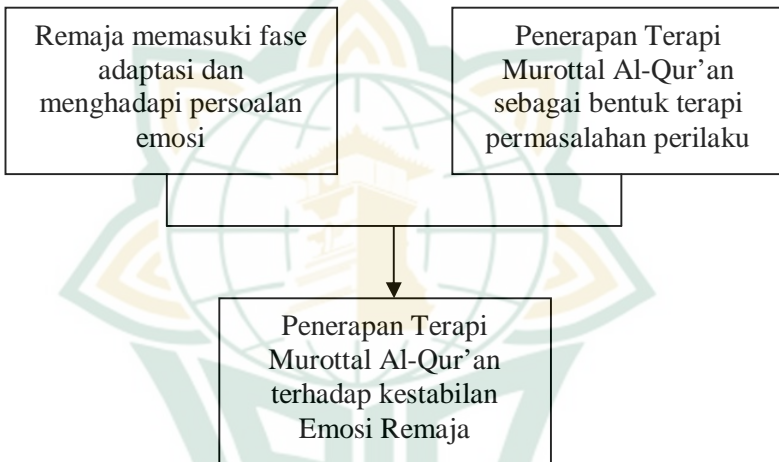
Artinya : “Dan kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang yang zalim selain kerugian”. (Q.S, Al-Isra': 82).

Ayat itu bermakna umum, meliputi penyembuhan jasmani dan ruhani. Ia tak hanya menyehatkan jiwa dan ruh, tetapi juga menyehatkan tubuh dari gangguan segala penyakit.

Pondok Rehabilitasi Maunatul Mubarak yang berada di Desa Lengkung, kec. Sayung, Kab. Demak merupakan salah satu panti rehabilitasi yang menyelenggarakan Terapi Murottal Al-Qur'an. Terapi Ditujukan kepada semua orang yang berada di pondok dengan tujuan untuk mengontrol emosi dan menenangkan

pikiran. Dalam pelaksanaan Terapi dibutuhkan pendampingan khusus terhadap beberapa pasien remaja yang memang belum stabil dalam mengontrol emosi.

Berkaitan dengan kondisi emosi remaja yang belum bisa mengontrol emosinya dan salah satu fungsi Terapi Murottal Al-Qur'an sebagai penenang jiwa dan ruh untuk dapat mengontrol emosi, sehingga peneliti ingin mengkaji dan lebih mengenal Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kestabilan Emosi Remaja di Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa dan Narkoba Maunatul Mubarak Desa Lengkong, Kec. Sayung, Kab. Demak.



Gambar 2.1
Kesimpulan Kerangka Berfikir

D. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memiliki pertanyaan Bagaimana penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an dan kondisi kestabilan emosi pasien remaja yang menjalankan terapi Murottal Al-Qur'an di Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa dan Narkoba Maunatul Mubarak Desa Lengkong, Kec. Sayung, Kab. Demak yang melakukan terapi Murottal Al-Qur'an.