

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan. Gejala tersebut merupakan respon terhadap stres yang normal dan sesuai, tetapi menjadi patologis bila tidak sesuai dengan tingkat keparahan stres, berlanjut setelah stressor menghilang, atau terjadi tanda adanya stressor eksternal. Gangguan neurotik dengan kecemasan sebagai gejala yang menonjol sering ditemukan: survei di Inggris yang baru dilakukan menemukan bahwa 16% populasi menderita beberapa bentuk kecemasan yang patologis (Tei Fion, 2009).

Menurut Hawari (2001) kecemasan adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (*affective/mood disorder*), yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna dan putus asa. Chaplin (2002, h.130) berpendapat bahwa kecemasan terjadi pada orang normal dan kecemasan merupakan suatu kemurungan, kesedihan, kepatahan semangat, yang ditandai dengan perasaan tidak sesuai, menurunnya kegiatan dan pesimisme menghadapi masa yang akan datang .

Santrock (2011) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat terjadi secara tunggal dalam bentuk mayor kecemasan atau dalam bentuk gangguan tipe bipolar. Kecemasan mayor adalah suatu gangguan suasana hati atau mood yang membuat seseorang merasakan ketidakbahagiaan

yang mendalam, kehilangan semangat, kehilangan nafsu makan, tidak bergairah, selalu mengasihani dirinya sendiri dan selalu merasa bosan, (Saputri dan Indrawati. 2011).

Pada kasus patologis, kecemasan merupakan ketidakmampuan ekstrim untuk bereaksi terhadap rangsangan, disertai menurunnya nilai diri, delusi, ketidak sesuaian, tidak mampu dan putus asa. Beck(dalam McDowell& Newell 20012) mendefinisikan kecemasan adalah keadaan abnormal organisme yang dimanifestasikan dengan tanda dan simptom seperti menurunnya *mood*/suasana hati subjektif, rasa pesimis dan sikap tidak percaya kehilangan kespontanan dan gejala vegetatif (misalnya penurunan berat badan dan gangguan tidur), (Indrawati. 2011).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah faktor kesehatan kepribadian religiusitas pengalaman hidup yang pahit, harga diri, dan dukungan sosial. Gejala depresi menurut Beck digolongkan dalam empat simptom yaitu simptom emosional, simptom kognitif, simptom motivasional dan simptom fisik, (Saputri dan Indrawati. 2011).

Pada seseorang yang mengalami kecemasan terjadi peningkatan kadar kortisol terutama pada malam hari atau sore hari, sedangkan pada orang normal tidak terjadi peningkatan pada waktu-waktu tersebut. Kortisol yang tinggi ini tidak mampu menginhibisi sekresi CRH dan ACTH. Hal ini diduga karena plastisitas reseptor glukokortikoid menurun pada kecemasan. Peningkatan kortisol yang lama dapat menyebabkan toksik pada neuron sehingga bisa terjadi kematian neuron terutama di hipokampus. Kerusakan pada hipokampus ini menjadi predisposisi

kecemasan. Terapi murottal Al-Qur'an yang dilagukan oleh Qori' (pembaca Al-Qur'an) mengandung Suara manusia, dimana suara dapat menurunkan hormon-hormon Stress dengan cara mengaktifkan hormon endorphin alami dan menurunkan hormon ACTH sehingga terjadi penurunan tingkat kecemasan. (Tiandra. 2014. Pratiwi et al, 2015).

Terapi murottal Al-Qur'an adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh Qori' (pembaca Al-Qur'an). Lantunan Al-Qur'an mengandung suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan penyembuhan instrument yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress dengan cara mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Ernawaty, 2015).

Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan salah satu Surat Makiyyah dalam Al-Qur'an yaitu Q.S Ar-Rahman yang merupakan surat ke 55 dan berjumlah 78 ayat. Dalam Surat tersebut menerangkan kepemurahan Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya, yaitu dengan memberikan nikmat yang tak terhingga baik di dunia maupun diakhirat nanti. Ar Rahman mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi bagi pendengar yang masih awam sekalipun (Srihartono, 2007 dalam Pratiwi et al, 2015).

Sejalan dengan penelitian Al-Kahdi dalam Remolda(2011), Bahwa Al-Qur'an yang diperdengarkan akan memberikan efek relaksasi sebesar 65% dan mengurangi ketegangan urat syaraf sebesar 97% . Hal ini dapat berdampak dalam menurunkan tingkat kecemasan apabila diperdengarkan kepada narapidana. Pada keadaan kecemasan terjadi peningkatan ACTH (hormone stres). ACTH berperan merangsang keluarnya kortisol dari korteks adrenal (Siswantina, 2012).

Seseorang yang mengalami kecemasan terjadi peningkatan kadar kortisol terutama pada malam hari atau sore hari, sedangkan pada orang normal tidak terjadi peningkatan pada waktu-waktu tersebut. Kortisol yang tinggi ini tidak mampu menginhibisi sekresi CRH dan ACTH. Hal ini diduga karena plastisitas reseptor glukokortikoid menurun pada kecemasan. Peningkatan kortisol yang lama dapat menyebabkan toksik pada neuron sehingga bisa terjadi kematian neuron terutama di hipokampus. Kerusakan pada hipokampus ini menjadi predisposisi kecemasan. Terapi murottal Al-Qur'an yang dilagukan oleh Qori' (pembaca Al-Qur'an) mengandung Suara manusia, dimana suara dapat menurunkan hormon-hormon Stress dengan cara mengaktifkan hormon endhorphin alami dan menurunkan hormon ACTH sehingga terjadi penurunan tingkat kecemasan (Tiandra. 2014. Pratiwi et al, 2015)

Lembaga pemasyarakatan Bondowoso merupakan tempat tahanan yang saat ini menampung 221 narapidana dengan berbagai kasus,diantaranya 93 dengan kasus pencurian, 32 perampokan,18 pembunuhan,20 penipuan,16 pencabulan,atau pemerkosaan,12 kekerasan

dalam rumah tangga, 19 perjudian, dan 1 teroris. Semua narapidana terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan berbagai kasus sendiri. Lapas Bondowoso bukan saja sebagai rumah tahanan bagi narapidana, akan tetapi juga sebagai tempat dimana terpidana mendapat ilmu dan dibina sebagus mungkin oleh pihak lapas, dimana hal tersebut bertujuan selepas keluar dari lapas nanti, para mantan narapidana dapat berbaur atau bersosialisasi dengan lingkungan dan mempunyai keterampilan yang dapat menunjang kehidupannya dan tidak mengulangi perbuatannya, sehingga lapas menjadi rumah yang berfungsi menjadi tempat rehabilitasi para narapidana baik dengan kasus berat atau ringan (Sistem Informasi LP Bondowoso, 2017).

Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat kecemasan Narapidana di LP Bondowoso. Penatalaksanaan untuk menurunkan kecemasan dapat dilakukan dengan dua tindakan yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi yaitu penggunaan anti kecemasan. Pengobatan nonfarmakologi untuk kecemasan adalah psikoterapi suportif, terapi kognitif perilaku, terapi keluarga dan terapi relaksasi terapi interpersonal serta konseling dan dukungan social Lubis, 2009). Terapi saat ini yang mulai berkembang di dunia adalah terapi psikoreligius, salah satu contoh terapi ini adalah terapi Al-Qur'an (Erita, 2014).

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

kecemasan merupakan salah satu penyakit kejiwaan yang sangat memungkinkan terjadinya masalah yang berdampak pada kesehatan dan keselamatan pasien sehingga kecemasan bukan hanya dijadikan masalah akan tetapi sebagai tempat terjadinya akar masalah yang bisa membawa kematian . Salah satu terapi yang dilakukan oleh sebagian pasien dengan kecemasan adalah dengan terapi teknik relaksasi, terapi yang diperlukan usaha untuk menyalurkan kelebihan energi melalui kegiatan yang menyenangkan dan menenangkan. Terapi relaksasi yang dijalani narapidana sering kali kurang menunjukkan perubahan yang lebih baik karena masalah yang dihadapi membuatnya dikuasai masalah tersebut yang seharusnya dia harus mampu menguasai masalah itu. Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan adalah dengan terapi murotal Al-Qur'an karena terapi tersebut terdapat efek menenangkan bagi perasaan cemas narapidana. Maka dari itu terapi murotal Al-Qur'an berpengaruh terhadap tingkat kecemasan narapidana yang menjalani masa hukuman di lembaga pemasyarakatan (LP).

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah tingkat kecemasan narapidana sebelum murotal Al-Quran di lembaga pemasyarakatan (LP) di Bondowoso?

- b. Bagaimanakah tingkat kecemasan narapidana setelah menjalani terapi murottal Al-Quran di lembaga pemasyarakatan (LP) di Bondowoso?
- c. Adakah pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan (LP) di Bondowoso?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan narapidana di lembaga pemasyarakatan (LP) di Bondowoso.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan narapidana sebelum menjalani terapi murottal Al-Quran di lembaga pemasyarakatan (LP) di Bondowoso
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan narapidana setelah menjalani terapi murottal Al-Quran di lembaga pemasyarakatan (LP) di Bondowoso.
- c. Menganalisa pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan (LP) di Bondowoso.

D. Manfaat Penelitian

1. Narapidana

Memberikan Manfaat dan khidayah bahwa setiap masalah ada solusi atau jalan keluarnya, dengan memperbanyak ibadah dan tawakal kepada Allah SWT.

2. Petugas Lembaga Pemasyarakatan

Diharapkan dapat menjadi bahan untuk dijadikan terapi terhadap narapidana

3. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang Kesehatan jiwa untuk kelompok rentan khususnya narapidana.

4. Profesi Ilmu Keperawatan

Meningkatkan pengetahuan tentang terapi murotal Al-Qur'an sebagai salah satu distraksi relaksasi yang dapat dilakukan untuk pelayanan keperawatan.

5. Institusi Pendidikan

Pengetahuan dan pengalaman dalam mengaplikasikan riset keperawatan tentang pengaruh terapi murottal terhadap tingkat depresi pada narapidana.

Meningkatkan mutu pelayanan khususnya lembaga Pemasyarakatan Bondowoso.

6. Lembaga Pemasyarakatan