

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kehidupan modern yang keras dan kompetitif banyak menimbulkan stres, Apalagi bagi mereka yang hidup dengan tingkat mobilitas yang tinggi. Jalanan yang macet, persaingan dalam usaha dan karir yang keras, serta beban hidup yang semakin berat menyumbangkan kadar stres yang tinggi terhadap setiap orang. Bila seseorang merasakan suatu perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakuti dan tidak dapat segera mengatasi atau ketidakmampuan menghilangkan perasaan cemas dan menggelisahkan itu, maka ia dapat dikatakan sedang mengalami gangguan mental atau ketidaksehatan mental yaitu ketidakmampuan individu dalam menghadapi realitas yang membuahakan banyak konflik mental pada dirinya (Kartono, 2000).

Kecemasan kerap terjadi di lingkungan pendidikan juga. Siswa yang merasa dituntut untuk dapat menguasai atau memenuhi target sesuai dengan ketetapan lingkungan belajarnya, seperti halnya yang terjadi pada siswa penghafal Al Qur'an di Sekolah Menengah Atas Tahfidz yang berasrama di Markaz Dirosah Qur'aniyah. di lingkungan ini para siswa dituntut untuk mematuhi peraturan maupun tata tertib yang telah ditetapkan, di antaranya para siswa ditargetkan setoran hafalan setiap hari, mengulang hafalan, dan ditargetkan hafal 30 juz selama 3 tahun. siswa juga terikat dengan peraturan di lingkungan pesantren, peraturan di sekolah, ditambah dengan sangat terbatasnya tempat tinggal, kamar

yang memiliki ukuran $\pm 4 \text{ m}^2$ ditempati oleh 8-10 orang siswa, siswa dihadapkan pada masalah kebutuhan hidup setiap hari, sering terjadi orang tua terlambat mengirim barang atau uang untuk memenuhi keperluan di lingkungan pesantren, permasalahan yang sangat kompleks seringkali membuat siswa stres, membuat siswa merasa khawatir akan keadaan yang sedang dihadapi, konsentrasinya terganggu, terlihat gelisah, menghindari dari teman-temannya, dan merasa tidak nyaman tinggal di markaz Dirosah Qur'aniyah, gejala tersebut menurut Hawari (2004) termasuk gejala gangguan kecemasan. oleh karenanya banyak siswa yang kabur dari pondok, pura-pura sakit untuk dipulangkan, pindah asrama dan bahkan berhenti mondok (ketua MDQ).

Perasaan cemas akan datang pada setiap orang, apabila seseorang tidak mampu menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya. Kecemasan ini akan menjadikan gangguan yang serius. Ketika seseorang merasa cemas dan khawatir akan hal yang tidak menyenangkan yang dirasakan secara terus menerus maka perasaan cemas yang pada mulanya dirasakan biasa saja kini akan berubah menjadi sebuah ancaman (Prasetyono, 2007).

Kecemasan (anxietas) adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan (Gunarso, 2003).

Kecemasan menurut Freud (dalam Samiun, 2006) adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan.

Perasaan cemas yang terus menerus dan tinggi intensitasnya akan sangat mempengaruhi fungsi-fungsi individu, sosial, relasi dan fungsi sekolah atau pekerjaan sehari-hari. Dalam hal ini kecemasan telah menjadi masalah perilaku. Penyimpangan-penyimpangan perilaku seseorang merupakan satu indikasi tidak sehatnya mental (Prasetyono, 2007).

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Kecemasan (anxietas) diartikan penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, terjadi manakala seseorang sedang mengalami tekanan-tekanan/ketegangan (stres), seperti perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik) (Prasetyono, 2007).

Sikap dan perilaku yang menyimpang akan berakibat buruk bagi diri seseorang dan lingkungannya, baik secara vertikal maupun horizontal. Artinya ia akan memperoleh kesulitan besar dalam melakukan interaksi vertikal dengan Tuhannya dan interaksi sosial dengan lingkungan dan kehidupannya. Akibat-akibat buruk yang akan ditimbulkan oleh sikap, sifat, dan perilaku yang tidak sehat secara psikologis dalam perspektif Islam adalah padam dan lenyapnya “*Nur*

Ilahiyah” yang menghidupkan kecerdasan-kecerdasan hakiki dalam diri seseorang hamba sehingga ia sangat sulit melakukan adaptasi baik dengan lingkungan vertikalnya maupun lingkungan horizontalnya (Adz- Dzaky, 2001).

Ling Yu Tang salah satu ahli filsafat China berkata: kedamaian jiwa yang sejati datang dari keihlasan menerima akibat yang terburuk, secara psikologis dapat diartikan sebagai pelepasan energy. Seorang insinyur berkebangsaan Amerika Willis Carrier berkata: sesungguhnya pengaruh rasa cemas yang paling buruk itu adalah kehancuran yang ditimbulkannya pada kemampuan kita untuk berpikir positif. Apabila pikiran kita sedang cemas akan melayang ke sana ke mari, berlompatan tidak menentu, Dan kita kehilangan kemampuan untuk membuat keputusan. Bagaimanapun juga, kalau kita berani memaksa dirinya untuk menghadapi akibat yang paling buruk dan secara mental kita sanggup memikulnya, kita akan memperkecil imajinasi-imajinasi yang simpang siur dan menempatkan diri kita pada posisi dimana kita akan dapat berkonsentrasi menghadapi persoalan tersebut (Al-Ghazali, 2007).

Penatalaksanaan kecemasan ini dapat dilakukan dengan pengelolaan secara *farmakologi* dan *nonfarmakologi*, penanggualangan *farmatologi* yaitu dengan menggunakan obat, di antaranya, *Benzodiazepin*, *Buspirone*, *Hydroxyzin*. Untuk terapi nonfarmakologis di antaranya, Kontrol pernafasan yang baik, melakukan relaksasi, *Hydro Terapi*, intervensi kognitif, pendekatan agama, pendekatan keluarga, dan olahraga (Ellen Wijaya, 2009).

Salah satu ritual keagamaan yang dapat dijadikan sebagai terapi air untuk mengurangi kecemasan adalah dengan melakukan wudhu setiap saat, hal ini

diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniardi Hariman pada tahun 2010 dengan judul pengaruh Terapi Wudhu terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werda "PUSPAKARMA" Mataram yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengaruh Terapi Wudhu terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.

Filosofi wudhu merupakan suatu persiapan mental untuk menghadap Allah SWT, yakni mengerjakan ibadah shalat dan ritual agama yang tidak sempurna/ tidak sah kecuali disertai dengan wudhu. Kesucian dan kesejukan yang ditimbulkan oleh air wudhu dapat membangkitkan konsentrasi dalam pelaksanaan shalat dan kegiatan di luar shalat, karena air wudhu dapat menstimulir lima organ pancaindera, yakni mata, telinga, hidung, mulut, tangan dan kaki, Dalam tubuh manusia terdapat ratusan titik akupunktur, masing-masing titik tersebut bersifat reseptor terhadap stimulus atau rangsangan yang terjadi dari luar. Stimulus tersebut akan dihantarkan melalui meridian ke sel, jaringan organ, dan sistem organ yang bersifat terapi (Akrom, 2010).

Dalam dunia kedokteran dikenal adanya "*Hukum Baruch dan Hidro-terapi*". Hukum Baruch adalah hukum atau teori yang diciptakan oleh *Simon Baruch* (1980-1921). Menurut teori ini air memiliki daya penenang jika suhu air sama dengan suhu kulit, sedangkan apabila suhu air lebih tinggi atau lebih rendah akan memberikan efek stimulasi atau merangsang (Efendi, 1987).

Dalam ilmu pengobatan modern, ada istilah *Hydromassage* atau lebih dikenal dengan istilah pijat air (pijat dengan memanfaatkan air sebagai media penyembuhan). Metode ini telah lama dikenal oleh bangsa Mesir, Persia dan

Yunani. *Hydromassage* telah berkembang pesat di kota-kota besar, baik di rumah sakit ataupun di salon-salon kecantikan (SPA). Bahkan sekarang telah dikenal dengan terapi memanfaatkan pijatan air atau yang lebih dikenal dengan istilah *hydromassage therapy*. Dalam ilmu kesehatan modern dikatakan bahwa sistem metabolisme tubuh manusia terhubung dengan jutaan syaraf yang ujungnya tersebar disepanjang kulit, jika tiap-tiap ujung syaraf terkena sentuhan atau pijatan, akan berdampak dan memberi efek positif terhadap organ-organ tubuh lainnya (Akrom, 2010).

Ketika berwudhu, saat membasuh bagian wajah dan tangan, maka pijatan air tersebut akan memberi efek positif pada organ tubuh lainnya seperti usus, ginjal, dan sistem syaraf maupun organ-organ reproduksi. Ketika membasuh kaki kirinya, hal itu akan berdampak positif pada kelenjar *pituitary* otak. Hal ini berfungsi mengatur fungsi-fungsi kelenjar endokrin (kelenjar yang bertugas mengatur pengeluaran hormon dan mengendalikan pertumbuhan). Ketika seorang membasuh telinganya dan memijat-mijat bagian-bagiannya, maka secara tidak langsung ia telah menekan ratusan titik-titik biologis pada daun telinga yang dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi rasa sakit (Akrom, 2010).

Peneliti, sekaligus dokter spesialis penyakit dalam dan jantung dari London, dr Ahmad Syauqy Ibrahim mengatakan, Para pakar kedokteran telah sampai kepada sebuah kesimpulan: pencelupan anggota tubuh ke air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada saraf dan otot, menormalkan detak jantung, kecemasan, dan insomnia (Akrom, 2010).

Senantiasa dalam keadaan berwudhu (*Dawamul Wudhu*). Setiap kali wudhunya batal, maka ia segera memperbaharainya. Intinya, ia selalu memelihara kesucian dirinya, baik secara lahiriyah maupun batiniyah (psikologis). Secara lahiriyah, kebersihan dan kesucian jasmani akan menambah kebugaran dan kesehatan. (*Republika*, 2011).

Untuk mendapatkan jawaban empiris mengenai pengaruh *Dawamul Wudhu* terhadap Tingkat Kecemasan siswa Sekolah Menengah Atas Tahfidz dalam menghafal Al Qur'an di Markaz Dirosah Qur'aniyah Pondok Pesantren Darul Ulum Banyuanyar tersebut, penulis kemudian membuat suatu rumusan dan tujuan masalah sebagai berikut:

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah disampaikan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *Dawamul Wudhu* terhadap Tingkat Kecemasan siswa Sekolah Menengah Atas Tahfidz dalam menghafal Al Qur'an di Markaz Dirosah Qur'aniyah Pondok Pesantren Darul Ulum Banyuanyar?.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendapat jawaban dari rumusan masalah tentang pengaruh *Dawamul Wudhu* terhadap Tingkat Kecemasan siswa Sekolah Menengah Atas Tahfidz dalam menghafal Al Qur'an di Markaz Dirosah Qur'aniyah Pondok Pesantren Darul Ulum Banyuanyar.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teori, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam hazanah keilmuan psikologi, hususnya psikologi klinis dan psikologi pendidikan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai pengaruh *Dawamul Wudhu* terhadap Tingkat Kecemasan siswa Sekolah Menengah Atas Tahfidz dalam menghafalkan ayat-ayat Al Qur'an.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi hususnya kepada guru, siswa, orang tua dan masyarakat secara umum tentang indahnya hikmah di balik ajaran agama dalam konteks keilmuan dan kesehatan jasmani dan rohani.

2.1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bernilai lebih untuk memperkaya wawasan dan pengetahuan kami selaku peneliti mengenai `Pengaruh *Dawamul Wudhu* terhadap Tingkat Kecemasan Siswa dan semoga dapat memetik pelajaran dari fakta ilmiah yang dapat meningkatkan iman dan taqwa dalam menjalankan ibadah, dan sebagai suatu pengalaman penelitian dan pengembangan wawasan terhadap bidang klinis serta melengkapi tugas akhir pembelajaran.

2.2. Bagi Guru/Pendidik

Penelitian ini diharapkan juga membuka konsep baru bagi sumber daya manusia yang menjadi pendidik dalam dunia belajar mengajar agar para tenaga

pendidik dapat menyampaikan materi atau pesan yang mendidik dengan pendekatan agama, dan hasil dari penelitian ini dapat diterapkan di lembaga atau sekolah untuk membantu mengurangi kecemasan pada pelajar.

2.3. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman oleh peserta didik untuk mengatasi rasa cemas dalam dunia belajar mengajar di lingkungan pendidikan, serta sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT.

2.4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan ataupun bahan referensi di Universitas Trunojoyo Madura, dan dapat menjadi data awal dalam penelitian selanjutnya.

2.5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan pengaruh *Dawamul Wudhu* terhadap kecemasan pada peserta didik.

1.5. Keaslian penelitian

Penelitian yang serupa yang telah dilakukan oleh Yuniardi Hariman tahun 2010 dengan judul pengaruh Terapi Wudhu terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werda "PUSPAKARMA" Mataram dengan menggunakan 12 populasi dan sekaligus penelitian ini adalah penelitian populasi (*Total sampling*) dengan hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengaruh Terapi Wudhu terhadap Penurunan Tingkat

Kecemasan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werda "PUSPAKARMA" Mataram.

Adapun sisi kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diajukan oleh calon peneliti adalah penekanan pada variabel yang sama, yaitu variabel independen berupa wudhu dan variabel dependennya berupa Tingkat Kecemasan, sedangkan perbedaannya dengan penelitian yang dilakukan penulis ini yaitu pada subjek penelitian, kalau penelitian sebelumnya adalah orang yang lanjut usia, penelitian ini menjadikan siswa yang masih dalam usia 17 sampai 18 tahun sebagai subjek penelitian, usia 17 sampai 18 tahun termasuk masa remaja (12-21 tahun) yang merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang dia inginkan dan bukan sebagaimana adanya (Hurlock, 1980). Ada yang berpendapat bahwa faktor usia muda lebih mudah mengalami stres dari pada usia tua (Stuart & Sundeen, 1998). Hingga adanya pengawasan atau kontrol dari lingkungan akan mudah membuat remaja mengalami konflik pada dirinya dan akan mengalami kecemasan jika tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.