

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pesantren atau pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional tertua di Indonesia. Akar sejarah keberadaan pesantren di Indonesia dilihat pada masa awal datangnya Islam di bumi Nusantara, sehingga tidak diragukan lagi bahwa pesantren ikut serta dalam proses islamisasi (Purnomo, 2017). Dalam penelusuran sejarah membuktikan bahwa lahirnya pendidikan pesantren pada periode awal terdapat di daerah-daerah sepanjang pantai Jawa, seperti Giri (Gresik), Ampel Denta (Surabaya), Bonang (Tuban), Kudus, Lasem, Cirebon, dan lain sebagainya (Syafe'i, 2017). Begitupun dengan Tasikmalaya, terdapat banyak pondok pesantren yang memiliki predikat terbaik bahkan mendapat julukan terpopuler, salah satunya adalah pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah atau terkenal dengan Pesantren Condong (Muhammad. H, 2022, 2,. diperoleh tanggal 04 Februari 2023).

Pesantren Condong merupakan pondok yang memiliki jumlah santri terbesar se-Kecamatan Cibeureum dengan angka 2000 santri (Data Kota Tasikmalaya, 2019). Pondok pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah yang berlokasi di kampung Condong RT 01 RW 04 kelurahan Setianegara kecamatan Cibeureum kota Tasikmalaya provinsi Jawa Barat, yang didirikan pada tahun 1864 Masehi oleh K.H Nawawi. Pesantren Condong memiliki sistem pendidikan yang terpadu (*Integreted Education System*) yang

memadukan tiga kurikulum (pendidikan nasional, pendidikan modern Gontor, dan salafi) (Administrator, 2015, diperoleh tanggal 13 April 2023).

Dari tiga kurikulum ini, yang membedakan antara siswa santri dan siswa sekolah umum, salah satunya pada budaya belajar. Sekolah umum atau Sekolah Menengah Atas Negeri memiliki siswa yang kebanyakan tinggal bersama orangtua, sehingga mereka tumbuh dilingkungan keluarga dan masyarakat. Kehidupan siswa yang lebih fleksibel, artinya tidak ketat seperti kehidupan santri. Aktivitas di sekolah lebih bebas, bermain bersama dengan teman saat di rumah ataupun diluar rumah. Siswa SMAN lebih mengenal dunia luar dan dalam pergaulan lebih terbuka, sehingga budaya belajar yang terbentuk bertolak belakang dengan siswa santri (Amalia & Bayu, 2021).

Siswa santri memiliki budaya belajar yang setiap harinya melaksanakan kewajiban untuk mengaji, sholat, membaca Al-Qur'an, bershawat, ceramah atau muhadloroh dihadapan teman-teman, dan menjalankan kegiatan lainnya. Kesehariannya, santri beraktivitas dilingkungan sekolah dan lingkungan pondok. Siswa santri memiliki dunia pergaulan dan pertemanan yang terbatas, hal ini dikarenakan adanya peraturan yang membatasi mereka keluar dari pondok. Terbatasnya akses dunia luar bagi santri menjadikan mereka memiliki perilaku dan kebiasaan yang berbeda. Larangan membawa handphone di pondok membuat mereka tidak memiliki fasilitas handphone pribadi yang dapat digunakan di sekolah. Selain itu, kehidupan santri lebih teratur dan terstruktur karena sudah terjadwal dari pagi sampai dengan malam (Amalia & Bayu, 2021). Dari banyaknya tuntutan dan masalah yang terjadi di lingkungan

sekolah pada siswa akhir sehingga akan membuat semakin tertekan (Veliska, 2022).

Menurut Mariah et al., (2020) dalam penelitiannya bahwa siswa akhir kelas XII memiliki kecemasan yang berbeda dengan siswa kelas X dan XI, seperti dalam penentuan karir. Bagi siswa kelas X dan kelas XI, nilai akademis yang diperoleh belum relatif stabil dan belum dianggap sebagai penentu masa depan, karena masih terdapat waktu untuk memperbaiki nilai tersebut. Beda halnya dengan kelas XII, apabila mendapatkan nilai akademis rendah, maka dianggap sebagai penentu masa depan dan tidak banyak waktu untuk memperbaikinya, sehingga menuntut kemungkinan terjadinya stres akademik.

Menurut Ibid (Veliska, 2022 : 4) stres akademik merupakan perasaan tertekan yang terjadi di sekolah, di pondok pesantren, atau dunia pendidikan. Gambaran aspek stress akademik yang membedakan antara santri tingkat akhir kelas XII dengan tingkat lainnya yaitu santri kelas akhir mempunyai beberapa praktik imamah (menjadi imam), *Amaliyah Tadris* (praktik mengajar), praktik manasiq haji, praktik mengurus jenazah, dan membuat karya tulis ilmiah (KTI), setoran hafalan Al-Qur'an maupun *nadhoman*. Selain itu, tekanan bisa datang dari guru, orang tua, teman dan anggota (Veliska, 2022). Dalam kehidupan sehari-hari, santri kelas akhir dihadapkan dengan berbagai keadaan contohnya dalam bidang akademik seperti mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran, kesulitan dalam menghafal, prestasi menurun, dan sebagainya. Dalam bidang non akademik seperti tuntutan dari orang tua untuk selalu berprestasi di pesantren, tidak mempunyai cukup uang atau kiriman dari

orangtua terlambat (Veliska, 2022). Bahkan kejadian tidak terduga seperti terlambat masuk kelas, tugas sekolah belum selesai dan lain sebagainya, dari hal ini dapat memicu munculnya kecemasan (Mutaharah, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2017) kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevelensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia (3,6% dari populasi dunia) menderita kecemasan. Menurut Kemenkes (A. F. A, et al, 2021) melaporkan bahwa prevelensi penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan sebesar 6%, kemudian meningkat pada tahun 2018 menjadi 9,8%. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018 dalam Rina, Erna, Windya 2019 : 4) jumlah prevelensi penderita gangguan jiwa di Provinsi Jawa Barat akibat gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai 14 juta orang atau sekitar 6% dari jumlah penduduk Indonesia.

Menurut Haralambous et al. (Afifah et al., 2021) perempuan memiliki kemungkinan lebih tinggi menderita Gangguan Mental Emosional (GME) sepanjang hidupnya dibandingkan laki-laki. Jenis kelamin perempuan menunjukkan tanda dan gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, dengan responden yang menyatakan depresi berat atau sedang adalah 22,3% perempuan dan 21,4% laki-laki. Menurut penelitian lain (Wardani & Afifah, 2022) bahwa jenis kelamin yang membutuhkan dukungan terhadap stres, kecemasan dan depresi pada remaja SMA adalah perempuan sebanyak

294 orang (71,4%) sedangkan laki-laki sebanyak 118 orang (28,6%) (Nurtanti & Handayani, 2021).

Siswa Sekolah Menengah Atas Terpadu (SMAT) pondok pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah merupakan remaja santri yang melanjutkan studinya dari jenjang SMP ke jenjang SMA di pesantren ini, yang sering disebut santri lanjutan (*Qudama*). Adapula siswa yang telah lulus SMP di sekolah atau pondok pesantren lain, kemudian melanjutkan sekolah SMA nya di pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah yang terlebih dahulu mengikuti tes akademik yang telah ditentukan, santri ini sering disebut dengan santri *intensif* (Administrator, 2015, diperoleh tanggal 24 Februari 2023). Siswa SMA ini merupakan santri yang berada pada tahap usia masa remaja.

Menurut WHO (Nurtanti & Handayani, 2021) masa remaja adalah tahap perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang dimulai pada usia 18-22 tahun. Beberapa gangguan mental dan kejiwaan yang dapat dialami oleh remaja adalah depresi, stres dan kecemasan.

Hasil studi pendahuluan dengan memberikan instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) kepada 20 orang santriwati kelas XII yang terdiri dari 10 orang santri qudama dan 10 orang santri intensif. Didapatkan bahwa dari 10 orang santri qudama, 5 mengalami cemas sedang, 2 mengalami cemas ringan, dan 3 tidak mengalami cemas. Sedangkan dari 10 orang intensif, 2 mengalami cemas sedang, 1 mengalami cemas ringan, dan 7 orang tidak cemas. Maka kesimpulannya santri qudama lebih banyak mengalami faktor resiko kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu respon yang normal yang dapat dialami oleh siapapun sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan. Akan tetapi, apabila kecemasan tersebut berlebihan, sehingga akan mengganggu serta membatasi fungsi seseorang didalam kehidupannya. Proses emosi yang terjadi ketika individu menghadapi tekanan atau ketegangan (stress) seperti perasaan dan pertentangan batin (konflik) merupakan bentuk dari kecemasan (Mutaharah, 2021).

Menurut Mertajaya (2018 dalam Fatmawati, 2022) kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologi atau non-farmakologi. Terapi farmakologi seperti antidepresan, benzodiazepin, buspirone. Sedangkan terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan distraksi, terapi spiritual, humor dan relaksasi.

Relaksasi adalah salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi dapat membantu tubuh agar menjadi rileks dan dapat memperbaiki kondisi tubuh yang akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik (Mawarti, 2022).

Menurut Verawaty & Widiastuti (2020) terdapat pengaruh dari relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan dengan hasil penelitiannya pre intervensi 18,49 dan post intervensi 12,00 dengan nilai penurunan 6,49. Nilai diperkuat dengan hasil uji independent test diperoleh $p = 0,000 < 0,05.$, maka H_a diterima. Selain terapi relaksasi nafas dalam, intervensi lain yang dapat mengurangi tingkat kecemasan adalah distraksi.

Distraksi adalah mengalihkan perhatian seseorang ke hal lain, sehingga dapat menurunkan kecemasan (Nofiah et al., 2020). Menurut (Nofiah et al., 2020b) bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan distraksi dengan hasil $p\text{-value } 0.000 < 0.05$.

Intervensi yang dapat digunakan untuk menenangkan diri ketika sedang mengalami kekalutan hati, seperti dengan berdo'a, berdzikir, sholat, bersholawat, dan membaca Alqur'an (Masnida & Iradane, 2021). Membaca merupakan salah satu aktivitas ibadah yang berarti melihat tulisan dan mengerti atau dapat mengucapkan apa yang tertulis (Mutaharah, 2021). Menurut Nugraheni. D & Moh. Iqbal Maburi (2018) dalam penelitiannya bahwa membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stress akademik dengan $p\text{-value} = 0,007 < 0,05$.

Menurut Astuti (2017, dalam Mutaharah, 2021 : 9) dalam agama Islam, membaca Al-Qur'an termasuk kedalam ibadah yang paling utama diantara ibadah-ibadah yang lainnya. Karena Al-Qur'an diturunkan kepada nabi Muhammad SAW dengan perantara malaikat jibril yang berisi wahyu atau firman Allah SWT. Salah satu surat yang diturunkan kepada nabi Muhammad adalah surat Al-Insyirah.

Surat Al-Insyirah memiliki beberapa manfaat, diantaranya dapat melapangkan hati. Salah satu pesantren yang mengamalkan surat Al-Insyirah adalah pondok pesantren Mambaul Hikmah Tegal. Pengamalan surat Al-Insyirah ini dilakukan setiap malam rabu setelah sholat shubuh dan magrib

yang dibaca sebanyak 3x sambil meletakkan tangan kanan diatas dada kiri (Fitri, 2022).

Menurut Ansyah et al. (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terhadap pelatihan tadabbur surat Al-Insyirah dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa putri *mustawa Tsani* sebesar 85.7% dengan p-value $0.000 < 0.05$.

Media penenang hati lainnya adalah dengan terapi sholat (Nuriyah, 2022). Menurut Aprilia (2014 dalam Anila., 2022 : 19) sholat berasal dari bahasa Arab yang artinya doa, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah. Terdapat jenis sholat yang diperuntukkan sebagai penawar atau obat dari penyakit lahir maupun batin, yaitu sholat Syifa (Maryudiana, 2022).

Menurut Andriyani (2020) sholat Syifa adalah sholat yang bertujuan untuk menenangkan hati dan pikiran. Dalam penelitiannya bahwa membaca sholat Thibbil Qulub (Syifa) dapat mengurangi tingkat kecemasan dengan p-value $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas dan mengingat belum ada penelitian tentang pengurangan tingkat kecemasan dengan relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an serta sholat, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Distraksi dengan Membaca Al-Qur'an serta syrat Al-Insyirah serta Sholat Syifa Terhadap Tingkat kecemasan Pada Santriwati kelas XII di Pondok pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah (Condong) Kota Tasikmalaya".

1.2. Rumusan Masalah

Dari banyaknya santri putri kelas XII yang mengalami kecemasan, sehingga perlu diberikan terapi relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an serta sholawat sebagai pencegahan meningkatnya kecemasan. Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah penelitiannya yaitu "Apakah terdapat Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Distraksi dengan Membaca Al-Qur'an Surat Al-Insyirah serta Sholawat Syifa terhadap Tingkat Kecemasan pada Santriwati Kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Distraksi dengan Membaca Al-Qur'an Surat Al-Insyirah serta Sholawat Syifa terhadap Tingkat Kecemasan pada Santriwati Kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Karakteristik berdasarkan responden santriwati kelas XII (Usia, Penyakit, dan Kelas) di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah.
2. Mengidentifikasi rerata skor kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an surat Al-Insyirah dan sholawat Syifa terhadap kecemasan pada

santriwati akhir kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah.

3. Mengidentifikasi rerata skor kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an surat Al-Insyirah dan sholawat Syifa terhadap kecemasan pada santriwati akhir kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah.
4. Menganalisis rerata skor kecemasan dengan terapi relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an surat Al-Insyirah dan sholawat Syifa pada santriwati akhir kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Penulis

1. Mengimplementasikan teori dibidang keperawatan jiwa.
2. Memberikan wawasan dan menambah pengalaman dalam menerapkan ilmu keperawatan jiwa.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

1. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan teori untuk mengklasifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa.
2. Sebagai kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di jurusan keperawatan khususnya terkait membiasakan diri melakukan terapi relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an serta sholawat.

1.4.3 Manfaat Bagi Santri

1. Menyebar luaskan ilmu pengetahuan kepada remaja santri mengenai kebiasaan melakukan terapi relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an serta bersholawat.
2. Penelitian ini memberikan manfaat langsung terhadap subjek bahwa terapi relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an serta bersholawat dapat menurunkan tingkat kecemasan

1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai terapi relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an serta bersholawat untuk menurunkan tingkat kecemasan.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti/ Judul penelitian	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan/ Perbedaan
1	Verawaty & Widiastuti (2020) Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini	Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>pre</i> dan <i>post one grup</i> dan menggunakan sampel <i>consecutive</i> sampling.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan, dengan p-value = 0,000 < 0,05.	Persamaan: variabel independen “Pengaruh relaksasi nafas dalam” dan variable dependen “kecemasan”, menggunakan instrumen HARS, desain penelitian dengan menggunakan <i>one grup pretest-posttest</i> . Perbedaan: Tempat penelitian dilakukan di Pondok

No	Nama peneliti/ Judul penelitian	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan/ Perbedaan
				Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah.
2	Widakdo (2017) Pengaruh Teknik Distraksi Visual Film Kartun Terhadap Ansietas Anak Pre Operasi Sirkumsisi Di Tempat Praktek Mandiri Perawat JS Ngawi	Peneliti ini menggunakan desain penelitian pra eksperimen <i>one grup pretest-posttest</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik distraksi visual film kartun terhadap tingkat ansietas didapatkan <i>p value = 0,004 < 0,05</i>	Persamaan; Desain penelitian dengan menggunakan <i>one grup pretest-posttest</i> . Perbedaan; Variabel independent "Distraksi (visual) dengan membaca Al-Qur'an"
3	Nugraheni . D et al (2018) Efektifitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.	Penelitian ini menggunakan desai <i>Matched Statistic Group Design</i> dengan pelaksanaan penelitian menggunakan <i>pre-experimental measurement (pretest)</i> .	Hasil penelitian menunjukan bahwa membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stress akademik dengan <i>p-value = 0,007 < 0,05</i> .	Persamaan: Populasi pada remaja siswa SMA, Variabel independen dengan membaca Al-Qur'an. Perbedaan: Desain penelitian dengan menggunakan <i>one grup pretest-posttest</i> , menggunakan instrument HARS.
4	Ansyah et al., (2019) Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk menurunkan Stres Akademik Mahasiswa	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan <i>pre eksperimental deisgn</i> dengan model <i>one grup pretest-posttest design</i> .	Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh terhadap pelatihan tadabbur surat Al-Insyirah dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa putri <i>mustawa Tsani</i> sebesar 85.7% dengan <i>p-value 0.000 < 0.05</i> .	Persamaan: Variabel independen dengan membaca surat Al-insyirah, desain penelitian dengan menggunakan <i>one grup pretest-posttest</i> . Perbedaan: dengan penlitian ini adalah lokasi penelitian, waktu penelitian, jumlah sampel.
5	Andriyani, (2020)	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian	0,000 (<i>p = < 0,05</i>). Dapat disimpulkan	Persamaan:

No	Nama peneliti/ Judul penelitian	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan/ Perbedaan
	Perbedaan Kecemasan Dalam Pencapaian Setoran Hafalan Ditinjau Dari Kebiasaan Membaca Sholawat Thibbil Qulub Pada Santri Putri Pondok Pesantren Al-Munawwar Gringsing	kuantitatif dengan pendekatan lapangan (field research), dengan metode penelitian komperasi.	bahwa terdapat perbedaan pada tingkat kecemasan dari kebiasaan membaca sholawat Thibbil Qulub.	Populasi pada remaja santri putri, menggunakan instrumen HARS. Perbedaan: dengan penelitian ini adalah dalam pengambilan sampel dengan <i>accidental sampling</i> .