

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah kata yang mengandung berbagai kesan dan konotasi tergantung dari mana dan siapa yang memandangnya. Pada remaja di tandai dengan rasa gejolak perasaan senang, sedih, gembira, bangga, kecewa, frustrasi, bersemangat atau putus asa (Adam, 2015). Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Batasan remaja menurut WHO (*World Health Organization*) adalah 10 atau 19 tahun. Menurut depkes RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang 10-18 tahun dan Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun (Kementrian RI, 2014).

Di dunia di perkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014). Berdasarkan proyeksi penduduk pada tahun 2015 menunjukkan bahwa jumlah remaja (usia 10-24) Indonesia mencapai lebih dari 66,0 juta atau 25% dari jumlah penduduk Indonesia 225 juta (BPS, 2013). Artinya, 1 dari setiap 4 orang penduduk Indonesia adalah remaja. Secara global, jumlah remaja (10-24 tahun) sebesar 25% atau 1,8 miliar dari penduduk dunia (Islamiyah, 2017). hasil sensus penduduk 2010 menunjukkan bahwa secara nasional jumlah remaja mencapai 64 juta atau 27,6 persen dari total penduduk Indonesia. (Arsip Perwakilan BKKBN Provinsi Sumatra Barat tahun 2015).

Masa remaja adalah masa proses pencarian identitas bersama dengan terjadinya perubahan perubahan fisik karena pubertas. Hal lainnya yang muncul pada masa remaja ini adalah seorang remaja cenderung jauh lebih dekat dan lebih sering berkumpul dengan teman-temannya dari pada keluarga, sehingga kemungkinan seorang remaja terpengaruhi oleh teman temannya menjadi lebih besar. Condry, Simon, dan Bronfen Brenner dalam investigasinya menemukan bahwa pada umumnya remaja menghabiskan waktu bersama teman-temannya dua kali lebih banyak dari pada bersama orang tua mereka dalam sehari (Jhon, 2008).

Pada masa remaja sangat banyak yang ia dapat dari lingkungan sekitarnya terutama pergaulannya yang bisa membuat pola hidupnya berubah terutama pola tidurnya. Berdasarkan laporan dari berbagai negara untuk kasus insomnia kira-kira 30%. Di indonesia sendiri, pravalensi penderita insomnia di perkirakan mencapai 10%, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa menderita insomnia (Juwinda, 2016). Banyak faktor menyebabkan insomnia salah satunya merokok dan penggunaan media sosial.

Menurut WHO (*World Health Organization*) (2011), 34,8 % (59.900.000) dari populasi orang dewasa di Indonesia mengkonsumsi rokok. Sedangkan pada remaja, WHO (2011) menunjukkan bahwa 67% remaja indonesia merokok pada usia 15 tahun. Pravalensi perokok di kalangan remaja usia 15-19 tahun berjumlah 37,3% dan perempuan berjumlah 3,1% dan pada pada remaja yang merokok mereka akan kesulitan untuk tidur karena ada kandungan nikotin yang termasuk zat stimuli yang menekan saraf pusat pada manusia (Juwinda, 2016). Adapun studi yang di lakukan oleh *associated chamber of commerce and industry of india (ASSOCHAM)* tahun 2012, dalam penelitian yang di lakukan pada dua ribu remaja dengan rentang usia 12-20 tahun terbukti bahwa kecanduan penggunaan media sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi dan hubungan personal yang buruk dengan rekan rekan mereka di dunia nyata (Khristianty, 2015).

Di Indonesia sendiri berdasarkan studi yang dilakukan oleh kementerian komunikasi dan informatika yang bekerja sama dengan *United Nations International Childrens Emergency Foundation* (UNICEF) pada tahun 2014 yang berjudul “*Difgital Citizenship Safety Among Children And Adolescents In Indonesia*” (keamanan penggunaan media digital pada anak dan remaja di indonesia), hasil survei menemukan fakta bahwa :studi ini menemukan bahwa 98% dari remaja yang di survei tahu tentang internet dan bahwa 79,5% di antaranya pengguna internet (Khristianty, 2015). Dari hasil penelitian yang telah di lakukan dapat di simpulkan banyak sekali yang menyebabkan insomnia kesulitan untuk tidur pada remaja salah satunya merokok, penggunaan media sosial. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, tubuh akan mengalami proses pemulihan yang mana bila tubuh terjaga proses pemulihan tersebut tidak akan berjalan (Ilham, 2017).

Insomnia adalah kesulitan memulai (inisiasi) tidur, mudah terbangun pada dini hari, sulit memulai tidur lagi, serta bangun tidur tidak merasa segar. Insomnia sangat berbahaya, bahaya yang di timbulkan antara lain kinerja rendah, konsentrasi rendah, menimbulkan masalah kejiwaan, obesitas, sistem kekebalan tubuh yang menurun dan peningkatan resiko penyakit. Insomnia akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan dan kehidupan secara umum (Ilham, 2017).

Tingginya kerugian yang di akibatkan insomnia, membuat orang-orang melakukan intervensi yang bisa membantu dalam proses memperbaiki pola tidurnya. Pilihan intervensi bagi pengidap insomnia sangat banyak, tetapi sebagian besar memilih terapi yang mudah dan cepat tanpa memikirkan efek samping dari terapi tersebut (Ilham, 2017). Kekurangan terapi ini bila di konsumsi dalam jangka waktu lama akan berdampak buruk bagi kesehatan pengidap insomnia sehingga membuat tubuh tidak bisa tertidur lagi secara alami dan tubuh akan bergantung kepada obat (Ilham, 2017).

Selain menggunakan obat tidur pengidap insomnia bisa menghilangkan insomnia tersebut dengan mengingat Allah. Sebagaimana firman Allah SWT yang artinya : orang-orang yang beriman dan hati mereka mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram (Ar-Ra'd/13:28). Bisa dipahami bahwa hati dapat tentram dan tenang ketika mengingat Allah SWT. Salah satu cara mengingat Allah yang paling sering dilakukan adalah dengan mendengarkan ayat-ayat suci Al-Quran. Mengurangi gejala insomnia dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran tidak memiliki syarat-syarat yang sulit, dapat dilakukan di mana saja, serta posisi yang tidak dapat ditentukan. Sebagaimana firman Allah yang artinya yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring (Qs Ali Imron:191).

Kemudahan dalam mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran serta tidak adanya efek samping yang ditimbulkan, membuat terapi ini efektif untuk mengatasi insomnia. Di mana lantunan Al-Quran secara fisik mengandung suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan, suara dapat mengaktifkan hormon *endorfin* di mana hormon ini akan meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian, takut, cemas dan memperlambat aktivitas gelombang otak (Widyastuti, 2015).

Hal ini dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Ahmad Al Khadi direktur utama Islamic Medicine Institute For Education and Research di Florida, Amerika Serikat. Dengan hasil penelitian bahwa mendengarkan ayat suci Al-Quran memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh alat berbasis komputer (Rohmi, 2014).

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan di SMAN 6 Kota Pekanbaru dan mewawancarai 7 orang remaja. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 orang mengalami gangguan tidur di malam hari dan

3 orang tidak mengalami gangguan tidur. Beberapa gejala gangguan tidur yang sering di rasakan oleh 4 orang remaja adalah antara lain sering terbangun di tengah malam, sulit untuk terlelap, dan merasa sangat mengantuk saat siang hari. 4 orang yang mengalami insomnia mengatakan tidak melakukan apa-apa saat mengalami kesulitan tidur di malam hari. Hal ini akhirnya mengakibatkan remaja kerap merasa mengantuk dan malas untuk beraktifitas di pagi harinya.

Berdasarkan uraian di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Di SMAN 6 Kota Pekanbaru”. Alasan peneliti mengambil surah Ar-Raman karena sesuai dengan durasi yang harus di dengarkan agar mendapat kan efek relaksasi yaitu menurut Potter & Perry (2005) minimal 15 menit, sedangkan menurut Yuanitasari (2008) durasi pemberian terapi musik atau suara selama 10-15 menit (Rahma, 2015). Surah Ar-Rahman merupakan salah satu di antara nama-nama Allah yang indah (Asmaul Husna), surah ini di turunkan untuk menjelaskan nikmat-nikmat Allah yang di berikan kepada hambanya, nikmat yang paling tinggi dan teragung serta paling banyak faedahnya. Surah Ar-Rahman berdurasi 12 menit terdiri dari 78 ayat semua ayatnya mempunyai karakter ayat pendek sehingga nyaman di dengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi (Quraish, 2009).

B. Rumusan Masalah

Remaja adalah individu yang sedang berada pada masa transisi antara masa anak-anak dan masa remaja. Berbagai macam perubahan mulai dari aspek biologis, kognitif, sosial, hingga emosional terjadi di remaja. Pada periode ini remaja banyak menghabiskan waktunya dngan teman-temannya ketimbang dengan orang tuanya dan pada tahap ini remaja banyak mendapatkan tekanan dari lingkungannya mulai dari merokok, kecanduan media sosial dan game yang membuat mereka terjaga dalam tidurnya. Sehingga banyak remaja yang mengalami kesulitan tidur

yaitu insomnia. Insomnia adalah kesulitan memulai (inisiasi) tidur, mudah terbangun pada dini hari, Insomnia sangat berbahaya, bahaya yang di timbulkan salah satunya menimbulkan masalah kejiwaan, obesitas, sistem kekebalan tubuh yang menurun dan peningkatan resiko penyakit.

Banyak dampak yang di tumbulkan oleh insomnia membuat peneliti tertarik untuk mengatasi insomnia dengan judul penelitian tentang “Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Tingkat Insomnia Pada Remaja Di SMAN 6 Kota Pekanbaru”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap tingkat insomnia pada remaja Di SMAN 6 Kota Pekanbaru.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat insomnia siswa siswi sebelum di berikan terapi murottal pada remaja Di SMAN 6 Kota Pekanbaru
- b. Mengetahui tingkat insomnia siswa siswi setelah di berikan terapi murottal pada remaja Di SMAN 6 Kota Pekanbaru
- c. Mengetahui perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah di berikan terapi murottal pada remaja Di SMAN 6 Kota Pekanbaru

D. Manfaat Penelitian

1. Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di gunakan sebagai terapi untuk mengatasi insomnia pada siswa siswi di SMAN 6 kota Pekanbaru

2. Bagi Stikes Payung Negeri

Dapat dijadikan informasi, bahan bacaan dan sebagai panduan untuk mahasiswa lainnya dalam melakukan penelitian maupun tugas yang berkaitan dengan terapi alternatif untuk insomnia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai jenis terapi lain yang dapat meningkatkan kualitas tidur.