

Gambaran Pengaruh Membaca Al Qur'an dengan Terjemahnya Terhadap Kecemasan

Devia Purwaningrum*

Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia
devianingrum9@gmail.com

Wiwik Suatin

Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Aulia Zanetti Alfreda

Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Keywords: <i>Read alquran Islamic therapy anxiety</i>	Abstract <i>Everyone must have felt anxious with different levels depending on the situation experienced. The subject feels that the anxiety he is feeling now begins to interfere with his daily life, especially after carrying out a certain activity, the subject feels anxious about what he has done. In connection with these conditions, the researcher uses the method of reading the Qur'an and its translation in providing solutions to feelings of anxiety about the behavior he has done. This study aims to determine whether there is an effect of reading the Qur'an and its translation on anxiety in subject X. This study uses a qualitative research method with a case study method. The results of this study stated that the therapy of reading the Qur'an and its translation can reduce feelings of anxiety. In addition, researchers found that by practicing this therapy subject X was able to change his mindset to be more positive.</i>
Kata kunci: <i>Baca Al Quran Terapi Islam Kecemasan</i>	Abstrak <i>Setiap orang pasti pernah merasakan cemas dengan tingkatan yang berbeda-beda tergantung situasi yang dialami. Subjek merasa bahwa kecemasan yang dirasakan kini mulai mengganggu kesehariannya terutama setelah melakukan satu kegiatan tertentu subjek merasa cemas dengan apa yang telah dilakukan. Sehubungan dengan kondisi tersebut, peneliti menggunakan metode membaca Al Qur'an dan terjemahannya dalam memberikan solusi dari perasaan cemas terhadap perilaku yang telah ia lakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh membaca Al Qur'an dan terjemahannya terhadap kecemasan pada subjek X. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terapi membaca Al Qur'an dan terjemahannya mampu mengurangi perasaan cemas. Selain itu, peneliti menemukan bahwa dengan mengamalkan terapi ini subjek X mampu merubah pola pikirnya menjadi lebih positif.</i>
Article History:	Received:12-11-2022 Revised:27-11-2022 Accepted: 02-12-2022
Cite	Devia Purwaningrum, Wiwik Suatin, Aulia Zanetty Alfreda, Pengaruh Membaca Al Qur'an dengan Terjemahnya terhadap Kecemasan. <i>Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam</i> , 2022, 6, 2

PENDAHULUAN

Pada Era society 5.0 saat ini banyak tuntutan yang harus dicapai oleh masing-masing orang agar dapat berkembang maju dalam persaingan yang sangat ketat. Interaksi kian mudah dan cepat dengan didukung oleh jaringan yang setiap hari terus berkembang, dengan beragamnya interaksi di dunia maya maupun dunia nyata tersebut membuat seorang akan mengenal orang dari banyak latar belakang yang berbeda. Bila tidak bergerak cepat maka akan tertinggal oleh orang-orang lain yang lebih giat belajar dan lebih banyak menempa dirinya agar dapat menjadi yang utama. Tuntutan demi tuntutan yang terus menekan dari luar diri. Sehingga saat ini banyak individu yang mengalami depresi, stres dan kecemasan karena belum mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang begitu cepat.

Berdasarkan data Kemenkes yang dikutip dari antaranews.com (2022), sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri. Pemikiran bunuh diri paling banyak dilakukan pada penduduk usia produktif. 15 persen memikirkan untuk mati setiap hari serta 20 persen memikirkan untuk mengakhiri hidup dalam beberapa hari dalam sepekan.

Kecemasan adalah respon individu terhadap kondisi yang menekan dan tidak nyaman. Kecemasan masuk dalam kategori penyakit jiwa yang dialami oleh manusia. Kecemasan merupakan suatu keadaan menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif. Dampak kecemasan diantaranya adalah adanya kegoncangan atau perubahan pada diri yang dibuktikan dengan perasaan yang tidak tenang. Perasaan cemas timbul karena adanya ketakutan dalam diri terhadap masa depan ataupun harapan yang bertentangan dalam diri seseorang. Kecemasan ini biasanya muncul dalam waktu-waktu tertentu namun terkadang menghilang bersama dengan hilangnya penyebab (Az-Zahrani, 2005).

Az-Zahrani (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan tertekan, tidak tenang, dan disertai dengan kekacauan pikiran. Kecemasan tersendiri dapat disebabkan adanya ketegangan dengan keluarga, diri sendiri dan lupa kepada Allah. Kondisi ini dapat berdampak kepada respon tubuh seperti menggigil, keringat banyak, jantung berdegup kencang dan lambung terasa mual.

Selain itu, Kaplan & Sadock (2010) menjelaskan dampak yang dapat dialami seseorang adalah menurunnya konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan asosiasi yang dapat mengganggu proses pembelajaran individu. Hal tersebut sejalan dengan permasalahan yang dihadapi oleh subjek pada penelitian, dimana ia merasakan memiliki perasaan cemas setelah selesai mengerjakan suatu perilaku tertentu. Misalnya, subjek telah menyelesaikan tugas perkuliahan dan telah mengumpulkan. Setelah mengumpulkan subjek merasa cemas dan berfikir tentang kebenaran atas apa yang

telah ia lakukan. Kondisi tersebut telah mengganggu kegiatan sehari-hari. Subjek merasa terus kepikiran dengan tugas yang dikumpulkan dan menjadi tidak konsentrasi dengan tugas lain. Sehingga tugas selanjutnya tidak dapat diselesaikan secara maksimal. Selain itu, pemikiran-pemikiran negatif terhadap diri ataupun tugas yang diselesaikan ikut menyertai.

Berdasarkan penelitian-penelitian kedokteran dan psikologi modern, menjelaskan bahwa terapi yang digunakan dalam menghadapi kecemasan masih pada penanganan terhadap permukaan masalah sehingga dampak kecemasan tersebut dapat menimbulkan ketegangan dan melupakan Allah. Sehingga penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode terapi yang diberikan hanya mengarah kepada pikiran dan perilaku manusia.

Az-Zahrani (2005) menjabarkan bahwa kecemasan dapat ditangani dengan metode islam salah satunya adalah dengan terapi Al Qur'an, yakni pertama, jika penyebab dari kecemasan adalah adanya ketakutan dan kekhawatiran dalam diri maka ia perlu mengingat bahwa segala sesuatu berada pada kekuasaan Allah seperti yang tercantum dalam QS. Al Ankabut: 60.

Kedua, jika kecemasan muncul akibat keraguan dalam diri sendiri dan menyebabkan ia merasa egois maka sebaiknya ia memusatkan konsentrasinya pada pertolongan Allah serta membaurkan diri dalam lingkungan masyarakat. Ketiga, apabila kecemasan tersebut berasal dari adanya pertentangan jiwa seperti adanya halangan terhadap keinginannya maka ia perlu memandang bahwa Islam memandang kebenaran adalah tertinggi dan tidak ada sesuatupun di atasnya, seperti QS. Yunus : 108 dan QS. Al Israa: 9.

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky psikoterapi (psychotherapy) ialah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau teman. Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW.

Ciri umum dari psikoterapi adalah memberikan kepada pasien suatu perasaan akan harapan. Pasien pada umumnya memasuki terapi dengan harapan memperoleh bantuan untuk mengatasi masalahnya. Terapis yang bertanggung jawab tidak menjanjikan hasil atau menjamin kesembuhan, melainkan dia menanamkan harapan-harapan positif yang membantu pasien mengarahkan tingkah laku adaptif (Semiun, 2006).

Menurut Ajmal, manusia sebagai makhluk multi-biopsiko-spiritual (ruh, hati, akal dan jiwa) tidak bisa diketahui secara utuh kecuali dengan kaca mata spiritual. Alasannya, *only the like knows the like*, hanya kaca mata spiritual saja yang bisa mengenal hal-hal spiritual. Lintasan pikiran bisa terungkap oleh orang-orang yang memiliki "mata batin". Sehingga psikoterapi modern yang mendasarkan pada teori kepribadian (psikologi) yang dangkal, yakni tidak menyelami hakikat manusia sampai ke akar terdalamnya (seperti ruh dan hati); maka konsep "penyembuhan" yang dihasilkannya pun tidak final

dan tuntas. Penyembuhan sekadar diartikan sebagai hilangnya suatu simptom atau sindrom.

Untuk penyembuhan yang final dan tuntas, maka menurut Ajmal psikologi sufilah sebagai alternatif. Hanya psikologi sufilah yang akan berhasil mengobati penyakit jiwa dan menjadi sebuah psikoterapi yang ampuh (effective). Dalilnya, karena hanya teori kepribadian sufi saja yang bisa sampai menyelami sisi terdalam ruhani manusia.

Adz-Dzakiey (2013) menjelaskan bahwa Al Qur'an sebagai kitab suci umat muslim selain sebagai pedoman juga memiliki fungsi sebagai penyembuh/obat, seperti yang tercantum dalam QS. Al Isra: 82:

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian"

Emmons (2005), menyatakan bahwa agama selalu menjadi sumber pengalaman emosional yang mendalam. Pengalaman ibadah menghasilkan perasaan seperti harapan, pengampunan, katarsis, dan cinta dimana ilmu pengetahuan telah memberitahu bahwa hal tersebut mempengaruhi fisiologis. dan psikologis yaitu meningkatkan kesehatan dan menghilangkan kesusahan.

Soleh (2008) menyatakan bahwa agama tidak identik dengan konseling dan psikoterapi. Namun demikian ajaran Islam mempunyai peranan penting dan daya penyembuhan terhadap gangguan mental. Tabiat jiwa adalah mengenal Allah SWT dan senantiasa ingin mendekat kepada Allah SWT. Melupakan Allah berarti penyimpangan dari tabiatnya. Dan ini menjadi gangguan jiwa (psikis). Melalaikan Allah bisa terjadi pada manusia, jika daya-daya yang tinggi, yaitu akal tidak efektif dan lemah dalam mengendalikan nafsu shahwat dan amarah sehingga shahwat dan amarahnya menguasai akal.

Psikoterapi Islam sesuai dengan hadist Nabi Muhammad SAW sebagaimana yang diriwayatkan oleh Muslim dan Ahmad (dari Jabbar bin Abdullah r.a) bersabda: "Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai sasarannya maka dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh" (Hawari, 1997). Selain itu, psikoterapi Islam membuat keyakinan yang dimiliki bertahan lebih lama, sehingga memiliki efek lebih lama. Menurut Maimunah dan Retnowati (2011), sarana yang terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan adalah dengan *religious coping*.

Salah satu di antara *religious coping* adalah dengan tadabbur Al-Qur'an. Menurut Qadri (2003), Al-Qur'an sebagai petunjuk dan jalan keluar bagi segala macam persoalan. Segala sumber penyakit, bisa diobati dengan Al-Qur'an. Diriwayatkan Ibnu Majjah dari Ali Ra, "Sebaik-baik obat ialah Al-Qur'an". Menurut Najati (2004), Al-Qur'an merupakan pedoman yang mampu mengobati segala macam penyakit termasuk gangguan kecemasan, sehingga hati akan menjadi tenang, pikiran terkendali, dan jiwa terasa lapang.

Sementara Thabathaba'i mengemukakan, bahwa syifâ` memiliki makna terapi ruhaniah yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Dengan Al-Qur'an, seseorang dapat mempertahankan keteguhan jiwa dari penyakit batin, seperti keraguan dan kegoncangan jiwa, mengikuti hawa nafsu, dan perbuatan jiwa yang rendah. Al-Qur'an juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani, baik melalui bacaan atau tulisan

Miftahurrohman, Jusup, dan Nugroho (2016) telah membuktikan bahwa mahasiswa dengan meningkatkan intensitas membaca Al Qur'an mampu meringankan perasaan cemas yang dialami subjek saat menghadapi persiapan ujian blok. Selain itu, Heru (2008) menjelaskan bahwa membaca Al Qur'an dengan tempo yang lambat dengan memperhatikan harmonisasi bacaan, kecemasan yang dirasakan subjek penelitian adalah meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, gelisah, dan tegang.

METODE

Penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif untuk mendapatkan hasil secara mendetail. Penelitian kualitatif menurut Saryono (dalam Nulhusni, 2021) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan, menemukan, menyelidiki dan menjelaskan suatu fenomena namun tidak dapat diukur dan digambarkan dengan angka. Keberadaan peneliti pada riset kualitatif berfungsi untuk menghimpun informasi utama dari responden penelitian. Tanggung jawab peneliti berupa mendesain, menghimpun informasi, menguraikan informasi, memaknai informasi, dan menuliskan hasil riset. Riset kualitatif manusia menjadi media untuk menghimpun informasi primer dengan mencurahkan segenap kekuatan panca indranya guna mendalami informasi yang didapatkan.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui observasi dan wawancara. Teknik *interview* dalam riset ini menggunakan *interview* terstruktur atau terfokus. *Interview* terstruktur suatu pola dimana peneliti mencari tahu apa yang tidak diketahui kemudian membuat kerangka pertanyaan untuk membantu memperoleh data penelitian. Subyek dalam riset ini adalah pimpinan dan bawahan. Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam teknik ini, seorang peneliti bisa memberikan penilaian terhadap siapa yang sebaiknya berpartisipasi di dalam sebuah penelitian. Seorang peneliti dapat secara tersirat memilih subjek yang dianggap representatif terhadap suatu populasi (Sugiyono, 2001).

Pada riset ini, subjek yang berpartisipasi adalah Wanita yang berusia 37 tahun, yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan pekerja di salah satu perusahaan swasta. Sebelumnya, subjek telah diukur tingkat kecemasannya dengan menggunakan skala kecemasan HARS. Skala ini didasarkan pada munculnya gejala-gejala pada individu yang mengalami kecemasan. Berdasarkan skala ini terdapat 14 symptom yang terlihat. Setiap item diamati dan diberi 5 tingkatan skor antara 0 sampai dengan 4 (Hidayat, 2007). Dari hasil pengukuran, subjek mendapatkan skor yang masuk pada kategori kecemasan tingkat sedang.

Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic*. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas yang cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan yaitu 0,93 dan 0,97. Angka tersebut menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS didapatkan hasil yang valid dan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, subjek yang berpartisipasi adalah wanita yang berusia 37 tahun, yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan pekerja di salah satu perusahaan swasta. Pada minggu-minggu ini subjek merasa cemas, bingung dan susah mengingat dikarenakan sedang menghadapi permasalahan yang menurut subjek sangat berat. Subjek menjelaskan bahwa beberapa malam merasa susah tidur sehingga keesokan harinya susah untuk berkonsentrasi di tempat kerjanya.

Subjek melakukan terapi dengan membaca Al Qur'an dan terjemahannya selama tujuh hari secara rutin. Metode yang digunakan adalah dengan membaca satu juz beserta terjemahannya setiap hari. Cara membaca kurang lebih dua lembar setiap selesai menjalankan sholat fardhu.

Hari pertama, subjek menjalankan terapi masih merasa cemas saat menyelesaikan tugas. Menjelang hari keempat, subjek memiliki kesungguhan keinginan untuk membaca lebih dari hari biasanya yakni membaca menjadi tiga lembar. Perasaan tenang dirasakan tenang baik kepada badan ataupun pikirannya. Sampai berlanjut pada hari ketujuh, subjek membaca sebanyak dua lembar.

Selama proses tujuh hari tersebut subjek mulai merasakan adanya perubahan. Perasaan cemas yang hadir saat setelah menyelesaikan tugas kini mulai menurun dan bisa dikontrol. Sedangkan ketika subjek membaca terjemahan dengan pelan dan menghayati maknanya, subjek merasakan tenang dalam pikiran. Subjek merasa cara berfikirnya mulai mengubah pola pikir yang selama ini difikirkan.

Sejalan dengan pembahasan diatas, kecemasan terjadi pada seseorang karena adanya tekanan batin yang terjadi sehingga membuat dirinya merasa cemas. Kecemasan tersebut disertai dengan pemikiran yang negatif. Soleh (1999) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa seringkali seseorang membaca Al Qur'an dapat mengurangi tingkat kecemasan. Sedangkan dalam penelitian Karnianto (2013) individu yang mentadaburi ayat-ayat dalam Al Qur'an memiliki kemampuan yang lebih positif.

Al-Qur'an sejatinya merupakan obat yang menyembuhkan dan menyehatkan manusia (Hawari, 1997). Sebagai umat muslim, kita harus mempercayai bahwa Al-Qur'an merupakan pedoman yang mampu mengobati segala macam penyakit, termasuk gangguan kecemasan. Membaca dan mentadabburi al-Qur'an dengan tenang dan menghayati akan berdampak pada penurunan rasa cemas, hati menjadi lebih tenang, pikiran terkendali dan jiwa terasa lebih lapang (Najati, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan subjek dapat menurun dan dikontrol. Sedangkan membaca terjemahan mampu membuat subjek menjadi tenang dan mulai berfikir positif. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Najati (2004) dan juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi, Hidayah dan Mahfur (2012) yang menyampaikan bahwa Al-Qur'an dapat menyembuhkan berbagai penyakit jasmani maupun rohani, seperti kegelisahan, kecemasan dan kejiwaan. Hasil penelitian ini menguatkan penelitian sebelumnya yang telah membuktikan bahwa terapi berbasis agama dapat meningkatkan kesehatan jiwa seseorang (Trimulyaningsih, 2009).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa membaca Al Qur'an dan terjemahannya memiliki berpengaruh dan efektif dalam penanganan masalah pada kecemasan. Kondisi ini terlihat dari setelah pelaksanaan terapi, Subjek merasa kecemasan yang dirasakan dari hari ke hari lebih menurun. Perasaan yang muncul setelah menjalani terapi membaca Al Qur'an dan menghayati arti dari Al Qur'an, ia merasa hati menjadi tenang dan fikiran lebih terasa positif dalam memandang setiap perilaku yang ia telah lakukan.

DAFTAR RUJUKAN

- Az-Zahrani, Musfir bin Said. (2015), *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran (2004), *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2004).
- Adz-dzakiey, H.B. (2015). *Prophetic Intelligence: Kecerdasan Kenabian*. Yogyakarta: Al Manar.
- Emmons, Robert A. Emotion and religion, dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005).
- Karnianto, S. (2013). *Kemampuan berfikir positif mutadabbirin al-quran*. Skripsi tidak diterbitkan.
- Sholeh. (1999). *Korelasi antara keseringan membaca al-qur'an dengan penurunan kecemasan*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Hawari, D. (1997). *Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Yogyakarta: PT. Dhana bakti Prima Yasa.
- Heru. (2008). *Ruqyah Syar'i berdasarkan kearifan local*. <http://trainermuslim.com/fe.ed/rss>. Diunduh tanggal 30 September 2022.
- Kaplan dan Sadock. (2010). *Sinopsis Psikiatri ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Jeff Levin, God, Faith, and Health Exploring The SpiritualityHealing Connection.
- Maimunah, A. & Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islami*. 8(1), 1-22.
- Najati, M, U. (2004). *Psikologi dalam Perspektif Hadits*. Jakarta: Pustaka Al Husna Baru.
- Nikmatius, shaleha. (2019). Terapi *sayyidul istighfar* untuk meningkatkan *self esteem* (studi kasus seorang perempuan di desa padelegan pademawu pamekasan). *Jurnal penelitian psikologi*.

- Nulhusni nadyya, Agung Prasetya. (2021). *Religious counseling* dzikir untuk mengatasi kecemasan tentang kematian pasca kecelakaan. *Al-shifa: jurnal bimbingan konseling islam* .2 (1), 30-34.
- Shanti, H.D. (2022), Kemenkes: Angka gangguan kecemasan naik 6,8 persen selama pandemi, diakses dari <https://www.antaraneews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-gangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi>.
- Semiun, Yustinus, (2006), Kesehatan Mental 3, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Soleh (2008), Bertobat Sambil Berobat (Jakarta: Mizan Publika).
- Sugiyono, 2001. Metode Penelitian, Bandung: CV Alfa Beta.
- Trimulyaningsih, N. (2009). Terapi Kognitif Perilaku Religius untuk Menangani Depresi. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.