



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4309>

Pengaruh Murattal Al-Qur'an Mereduksi Marah Akibat Stress, Cemas Dan Depresi Pada Siswa SMK Baznas Propinsi Sulawesi Selatan Di Kota Makassar

^KMuhammad Khidri Alwi¹, Muhammad Saleh Tajuddin², Nurman Said³, A Jayalangkara⁴, Sri Julyani⁵

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

^{2,3}Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Alauddin Makassar

⁴Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin

⁵Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): muhammadkhidri.alwi@umi.ac.id

muhammadkhidri.alwi@umi.ac.id¹, saleh.tajuddin@uin-alauddin.ac.id², nurman.said@uin-alauddin.ac.id³, ajtanra@yahoo.com⁴, srijulyani@yahoo.co.id⁵
(08124296905)

ABSTRAK

Marah pada dasarnya merupakan hal yang normal, namun jika marah dilampiaskan dengan tidak benar akan berdampak buruk. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh murattal Al-Qur'an mereduksi marah akibat stress, cemas, dan depresi pada siswa. Metode penelitian adalah kuantitatif berupa *quasi-eksperimental* dengan desain *before-after* menggunakan *the one group pretest-posttest*. Lokasi penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Baznas Propinsi Sulawesi Selatan di Kota Makassar tahun 2020. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX dan X sebanyak 47 orang dan sampel yang diambil sebanyak 23 siswa, dan hanya 15 siswa yang diperdengarkan murattal Al-Qur'an surat ar-Rahman. Instrumen penelitian adalah kusioner berupa skala *Novaco Anger Scale* untuk melihat tingkat marah dan skala *Depresi Anxiety Stress Scale* (DASS) dengan melihat depresi, cemas, dan stress. Siswa yang mengalami depresi rerata perubahannya mengalami defisit dari $8,27 \pm 5,89$ (pre-test) meningkat menjadi $9,07 \pm 7,12$ (post-test). Didapatkan tidak ada perbedaan rerata SD - $0,80 \pm 6,30$ (p-Value = 0,63). Adapun kelompok yang mengalami stress rerata $13,60 \pm 8,17$ (pre-test) menjadi $13,40 \pm 9,53$ (post-test) dengan perbedaan rerata SD $0,20 \pm 5,66$ (p-Value = 0,13). Sampel mengalami kecemasan rerata $14,20 \pm 7,52$ (pre-test) menjadi $9,07 \pm 7,72$ (post-test) dengan rerata SD adalah $5,17 \pm 6,64$ (p-Value = 0,89). Tidak ada perbedaan signifikan dalam menurunkan marah yang menyebabkan depresi, stres dan cemas setelah diperdengarkan murattal al-Qur'an. Namun pada stress dan cemas terjadi perbaikan setelah mendengar murattal al-Qur'an. Disarankan agar para pendidik memberi perhatian khusus pada siswa yang mudah marah karena dapat mengganggu proses pembelajaran di sekolah.

Kata kunci: Marah; depresi; cemas; stres; murattal

Article history :

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI) Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Phone :

+62 85397539583

Received 24 June 2021

Received in revised form 16 July 2021

Accepted 17 July 2021

Available online 25 July 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Anger is basically a normal thing, but if anger is vented improperly, it can have bad consequences. The purpose of the study was to analyze the effect of murattal Al-Qur'an in reducing anger due to stress, anxiety, and depression in students. The research method is quantitative in the form of quasi-experimental with a before-after design using the one group pretest-posttest. The research location is at the Baznas Vocational High School (SMK) of South Sulawesi Province in Makassar City in 2020. The population of this study was 47 students of class IX and X and a sample of 23 students, and only 15 students who listened to the murattal Al-Qur'. ān surah ar-Rahman. The research instrument is a questionnaire in the form of the Novaco Anger Scale to see the level of anger and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) scale by looking at depression, anxiety, and stress. Students who experienced depression experienced a deficit of 8.27 ± 5.89 (pre-test) increased to 9.07 ± 7.12 (post-test). There was no difference in mean SD - 0.80 ± 6.30 (p -Value = 0.63). The group that experienced stress on average was 13.60 ± 8.17 (pre-test) to 13.40 ± 9.53 (post-test) with an SD mean difference of 0.20 ± 5.66 (p-Value = 0.13). The sample experienced a mean anxiety of 14.20 ± 7.52 (pre-test) to 9.07 ± 7.72 (post-test) with a mean SD of 5.17 ± 6.64 (p -Value = 0.89). There was no significant difference in reducing anger that causes depression, stress and anxiety after the murattal al-Qur'an was heard. However, in stress and anxiety there was an improvement after hearing the murattal al-Qur'an. It is recommended that educators pay special attention to students who are easily angry because they can disrupt the learning process at school.

Keywords: Angry, Depression, Anxiety, Stress, Murattal

PENDAHULUAN

Marah pada dasarnya merupakan suatu hal yang normal, wajar dan pernah dialami hampir semua orang. Di satu sisi manusia memang perlu melepaskan amarah yang ada di dalam dirinya agar merasa lega. Namun marah juga bisa menjadi kebiasaan buruk. Berbagai dampak negatif bisa terjadi akibat sering marah-marah diantaranya bisa menimbulkan penyakit. Ada tiga emosi dasar yang dimiliki manusia sejak bayi hingga wafat yaitu emosi marah, senang dan takut. Berbagai ekspresi emosi dasar manusia, mulai dari kesedihan, kemarahan, ketakutan dan lain-lain lazim muncul dalam kehidupan sehari-hari manusia. Marah adalah salah satu ekspresi manusia yang sering menimbulkan masalah. Marah yang timbul seringkali diiringi oleh berbagai ekspresi perilaku.¹ Mengalami kemarahan bukanlah hal yang buruk. Ini adalah salah satu mekanisme pertahanan yang paling primitif yang dimiliki manusia. Efek dari kemarahan bisa menjadi positif dan negatif.²

Sejumlah penelitian menunjukkan, bahwa menjadi kemarahan mempengaruhi secara fisiologis dan psikologis. Studi ini mengungkapkan bagaimana otak sebagai pusat sentral berpikir dan merupakan sistem alarm internal dapat memengaruhi tubuh lainnya. Sinyal ini dikirimkan ke seluruh tubuh kita saat kita bahagia, sedih, marah, sakit, dan lain-lain. Otak memproses semua stres emosional. Ketika indera mengenali adanya ancaman atau bahaya, jutaan serabut saraf di dalam otak kita melepaskan bahan kimia ke seluruh tubuh untuk setiap organ. Ketika seseorang mengalami kemarahan otak memerintahkan kelenjar adrenalin dan sistem kelenjar lain dalam tubuh untuk mensekresi/melepaskan hormon stres, *adrenalin* dan *noradrenalin*. Hormon ini selain membantu tubuh mengontrol detak jantung dan tekanan darah juga juga membantu mengatur pankreas dalam mengontrol keseimbangan gula dalam darah. Hal ini juga menyebabkan glukosa menyembur melalui aliran darah dan otot memberikan kemampuan untuk merespon lebih cepat, berjalan lebih cepat, dan membuat keputusan lebih cepat.³

Marah adalah salah satu bentuk emosi paling umum yang sedikit banyak mempengaruhi kesehatan, perilaku dan hubungan antar pribadi seseorang. Perasaan dan pernyataan marah berbeda-beda dari

seorang kepada yang lain. Intensitas kemarahan seseorang meningkat secara kontinu mulai dari rasa tersinggung (rasa kurang senang) hingga murka. Sehingga tidak jarang banyak tindakan asosial, seperti kasus tawuran remaja hingga pembunuhan sadis yang akarnya adalah kemarahan yang diekspresikan dengan tidak tepat.¹ Emosi marah pada remaja sering diikuti dengan adanya gangguan tingkah laku (*conduct disorder*) yang melanggar norma-norma sosial yang berlaku. Banyak pula remaja yang ditahan karena melakukan tindakan kriminalitas yang digolongkan sebagai kenakalan remaja (*juvenile delinquent*). Tindak kekerasan merupakan suatu fenomena yang kompleks, akibat dari berbagai faktor antara lain kemiskinan, rasial, penggunaan obat terlarang dan alkohol, paparan kekerasan pada usia dini (*child abuse*).⁴ Bahkan, masalah-masalah kecil bisa berujung pada kemarahan bahkan tindak kekerasan.⁵

Sebuah penelitian menunjukkan bagaimana marah mempunyai peran yang sangat penting bagi timbulnya depresi dan menjadi salah satu faktor yang menyumbangkan risiko bunuh diri bagi remaja. Mereka menggolongkan ekspresi marah yaitu diinternalisasi atau dipendam sendiri dan dieksternalisasi atau diekspresikan pada lingkungannya. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja yang menginternalisasi marahnya mempunyai kecenderungan terhadap depresi, dan terlebih lagi mengarah pada kemungkinan bunuh diri. Mereka juga menganggap bahwa marah yang diekspresikan dengan kekerasan bukanlah sesuatu yang nyaman, dimana mereka mengalami *emotional distress* setelah itu.⁶

Selain itu stress ikut juga menyumbang dalam menimbulkan problem pada diri remaja. Ada empat faktor yang dapat membuat remaja menjadi stres, yaitu penggunaan obat-obat terlarang, kenakalan remaja, pengaruh negatif dan masalah akademis.⁷ Di Amerika Serikat, stres terjadi pada awal masa remaja. Pada studi epidemiologi yang dilakukan oleh *American Institute of Stress* pada populasi remaja (berusia 12-18 tahun) di Amerika Serikat, yang mengalami stres ada 59,7%. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (2013) melaporkan ada 6,0% (37.728 orang) masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan dan depresi.⁸

Selain stress dan depresi, setali tiga uang, cemas juga dapat memicu marah pada remaja, terutama kecemasan akademik, dimana munculnya perasaan mental yang berat atau distress terhadap situasi sekolah karena bisa dipicu adanya persepsi negatif.⁹ Kecemasan ini bisa dilihat dengan munculnya *cognitive symptoms*, *emotional symptom*, dan *bodily symptoms*. Hasil penelitian menemukan, remaja yang mengalami kecemasan kategori sedang ada 68%, dan kategori tinggi ada 17%.¹⁰ Data lain menunjukkan ada 89,7% stabilitas emosi siswa masuk kategori sedang, sedangkan pengelolaan emosi siswa dalam kisaran 63,39%. Data-data tentang kecemasan akademik siswa ini mengisyaratkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa di Indonesia masih tinggi.¹¹

Salah satu treatment yang dapat mereduksi marah adalah mendengar bacaan al-Qur'ān, dimana dalam penelitian ini adalah memperdengarkan murattal surat ar-Rahman. Murattal adalah suara ayat-ayat al-Qur'ān yang dilagukan oleh seorang qori'. Bacaan al-Qur'ān secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia itu sendiri merupakan alat penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah di jangkau.¹²

Efek murattal al-Qur'ān terhadap respon tubuh sudah banyak di teliti oleh para ilmuwan dan menunjukkan bahwa murotal mempunyai efek yang positif pada rasa sakit dan kecemasan dan juga

meningkatkan kualitas hidup individu. Hasil penelitian Azmul dan Ahmad (2017) menunjukkan bahwa mendengarkan ayat suci al-Quran memiliki pengaruh dalam mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan syaraf reflektif sebanyak 97%. Dalam hal ini, al-Qur'an banyak memberi pengaruh terhadap kondisi fisik dan rohani pada manusia, bahkan anak-anak yang mengalami gangguan bicara dapat disembuhkan melalui bacaan al-Qur'an.¹³ Adapun tujuan penelitian adalah ingin melihat pengaruh murattal al-Qur'an mereduksi marah akibat stress, cemas, dan depresi pada Siswa SMK Baznas Propinsi Sulawesi Selatan di Kota Makassar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif berupa quasi-eksperimental dengan desain *before-after* menggunakan *the one group pretest-posttest*. Quasi eksperimen adalah eksperimen yang memiliki perlakuan (treatments), pengukuran-pengukuran dampak (*outcome measures*) dan unit-unit eksperimen namun tidak menggunakan penempatan secara acak. Adapun lokasi penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Baznas Propinsi Sulawesi Selatan.

Populasi penelitian adalah semua siswa kelas IX dan X yang berjumlah 47 orang. Adapun sampel sebanyak 23 siswa. Pada awal (*pre-test*) pengisian kuesioner ada 23 siswa yang ikut. Mereka datang tiga gelombang secara bergantian setelah dihubungi lewat grup WA atau ditelpon langsung. Hal ini dilakukan karena mengikuti protokol Kesehatan Covid-19. Namun setelah pengisian kuesioner akhir (*post test*) yang datang sisa 15 siswa setelah mereka diperdengarkan murattal al-Qur'an surat ar-Rahman sebelum mengisi kuesioner akhir (*post*). Mereka diberi kuesioner berupa skala *Novaco Anger Scale* (NAS) dan skala *Depresi Anxietas Stress Scale* (DASS) sebagai uji awal untuk melihat tingkat marah dengan melihat Depresi, cemas dan stress.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Siswa SMK BAZNAS Tahun 2020

Variabel	n	%
Farmasi	9	60,0
Keperawatan	6	40,0
Total	15	100
Umur (tahun)	n	%
16	7	46,6
17	5	33,4
18	3	20,0
Total	15	100
Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	13	86,7
Laki-laki	2	13,3
Total	15	100
Pendidikan Ayah	n	%
SD	4	26,7
SMP	10	66,6
SMA	1	6,7

Total	15	100
Pendidikan Ibu	n	%
S1	1	6,7
SD	5	33,3
SMA	8	53,3
SMK	1	6,7
Total	15	100
Pekerjaan Ayah	n	%
Buruh Harian	6	40,0
Petani	1	6,7
Wiraswasta/penjual	6	40,0
Meninggal	2	13,3
Total	15	100
Pekerjaan Ibu	n	%
IRT	15	100
Total	15	100

Tabel 1 memperlihatkan usia siswa yang paling muda 16 tahun ada 7 orang (46,6%), sedang yang paling tua 18 tahun ada 3 orang (20,0 %). Pendidikan ayah paling tinggi SMA ada satu orang (6,7 %), sedang pendidikan ibu yang paling tinggi S-1 ada satu orang. Untuk pekerjaan ayah yang paling banyak wiraswasta/penjual dan buruh harian masing-masing 6 orang (40,0 %), sedangkan pekerjaan ibu semuanya ibu rumah tangga (IRT).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan tingkat Kemarahan Pre-Test dan Post-Test Setelah Mendengarkan Murattal al-Qur'ān Pada Siswa SMK BAZNAS Tahun 2020

Tingkat Kemarahan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Pemarah	5	33,3	4	26,7
Memperbaiki diri	8	53,3	3	20,0
Aman	2	13,3	8	53,3
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 perbandingan tingkat kemarahan pada responden memperlihatkan hasil yang cukup baik setelah mereka diperdengarkan murattal al-Qur'ān surat ar-Rahman. Mereka yang pemarah ada 5 siswa (33,3%) setelah mendengarkan murattal al-Qur'ān surat ar-Rahman sisa 4 siswa (26,7%). Sedangkan mereka yang memperbaiki diri, semula ada 8 siswa (53,3%) menurun menjadi 3 siswa (20,2%) setelah mereka mendengarkan murattal al-Qur'ān surat ar-Rahman. Adapun yang aman tadinya 2 siswa (13,3%) bertambah 8 siswa (53,3%) setelah mendengar murattal al-Qur'ān surat ar-Rahman.

Tabel 3. Distribusi perubahan Tingkat Kemarahan menggunakan NAS dengan Intervensi Mutrattal al-Qur'ān Pada Siswa SMK BAZNAS Tahun 2020

Tingkat Kemarahan	Mean ± SD	Differences Mean ± SD	T	P - Value
Pre – test	49,00 ± 11,95	7,20 ± 9,82	2,84	0.013
Post - test	41,80 ± 14,14			

Dari gambaran tabel 3 menggambarkan rerata perubahan tingkat kemarahan dengan memakai *Novaco Anger Scale (NAS)* pada siswa SMK Baznas kota Makassar cukup signifikan. Terjadi perubahan dari awalnya $49,00 \pm 11,95$ menjadi $41,80 \pm 14,14$ dengan rerata perbaikan (Mean $\pm$ SD) $7,20 \pm 9,82$ setelah intervensi murattal al-Qur'an surat ar-Rahman. Hasil analisis statistic diketahui ada perbaikan (perbedaan) tingkat marah setelah mendengar murattal al-Qur'an dan berhubungan secara signifikan (p-value = 0,013).

Tabel 4. Distribusi Perubahan Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres (DAS) dengan Intervensi Mutrattal al-Qur'an pada Siswa SMK BAZNAS Tahun 2020

Depresi	Mean $\pm$ SD	Differences Mean $\pm$ SD	T	p-Value
Pre-test	$8,27 \pm 5,89$	$-0,80 \pm 6,30$	$-0,49$	$0,63$
Post-test	$9,07 \pm 7,12$			
Kecemasan	Mean $\pm$ SD	Differences Mean $\pm$ SD	T	Sig.
Pre-test	$14,20 \pm 7,52$	$5,17 \pm 6,64$	$1,59$	$0,13$
Post-test	$9,07 \pm 7,72$			
Stres	Mean $\pm$ SD	Differences Mean $\pm$ SD	T	Sig.
Pre-test	$13,60 \pm 8,17$	$0,20 \pm 5,66$	$-0,137$	$0,89$
Post-test	$13,40 \pm 9,53$			

Dari tabel 4 menunjukkan rerata perubahan tingkat depresi, kecemasan, dan stres (DAS) dengan memakai skala DASS pada siswa SMK Baznas kota Makassar tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Pada siswa yang mengalami depresi rerata perubahannya mengalami deficit dari $8,27 \pm 5,89$ pada pre-test malah meningkat menjadi $9,07 \pm 7,12$ pada post-test. Didapatkan perbedaan rerata SD (Standar Deviasi) $-0,80 \pm 6,30$ dengan nilai p-Value = 0,63. Adapun kelompok yang mengalami stress pada pre-test rerata $13,60 \pm 8,17$ menjadi $13,40 \pm 9,53$ pada post-test. Perbedaan rerata SD $0,20 \pm 5,66$ dengan nilai p-Value = 0,13. Yang bagus perubahannya yang mengalami kecemasan rerata didapatkan dari $14,20 \pm 7,52$ pada pre-test menjadi $9,07 \pm 7,72$ pada post-test. Perbedaan rerata SD adalah $5,17 \pm 6,64$ dengan nilai p-Value = 0,89.

PEMBAHASAN

Secara afektif emosi yang ada pada remaja dihubungkan dengan masa perkembangan mereka. Stanley Hall menyebut periode remaja dihubungkan pada siklus kehidupan mereka, yaitu periode dimana mereka berada dalam dua situasi, antara kegocangan, penderitaan asmara, dan pemberontakan dengan otoritas orang dewasa.¹⁴ Di lingkungan sekolah, pengaruh emosi marah dikaitkan dengan situasi dimana remaja belajar (sekolah). Lingkungan pendidikan dimana mereka berinteraksi berpeluang besar

bisa memicu timbulnya emosi marah. Diantara faktor yang diduga menjadi penyebab timbulnya emosi marah adalah guru yang melakukan tindakan otoriter kepada siswanya. Penyebab lainnya adalah perilaku teman sebaya yang memperlakukannya kurang adil pada saat sendau gurau, saling mengejek dan ketidak sukaan terhadap sesuatu. Kemarahan mereka bisa timbul karena merasa diperlakukan kurang adil dan sewenang-wenang sehingga timbul image dianggap sebagai anak-anak, dikecam, diganggu atau merasa terganggu diwaktu sedang mengerjakan suatu.¹⁵

Pada tabel 2 memperlihatkan bagaimana perbandingan tingkat kemarahan pada siswa SMK Baznas setelah mereka diperdengarkan murattal al-Qur'ān Surah ar-Rahman. Surat ini diperdengarkan karena menunjukkan nama Tuhan Yang Maha Pemurah yang menjelaskan kebesaran Allah swt sebagai Sang Pencipta dengan segala nikmat yang tidak bisa dihitung.

Terjadi perbaikan pada tingkat marah mereka, dimana mereka yang tadinya aman cuma 2 orang setelah mendengarkan murattal dua kali menjadi 8 orang. Sedangkan pada mereka yang pemarah yang tadinya 5 orang (33,3%) sisa 4 orang (26,7%). Walaupun tidak banyak berubah hanya berkurang satu orang, hal ini sudah menunjukkan ada perbaikan. Begitupun tingkat marah yang memperbaiki diri berkurang 5 orang juga menunjukkan hal yang bagus setelah mereka mendengar sura ar-Rahman.

Mereka yang pemarah ada 5 siswa (33,3%) setelah mendengarkan murattal al-Qur'ān sisa 4 siswa (26,7%). Sedangkan mereka yang masuk kategori memperbaiki diri, semula ada 8 (53,3%) siswa menurun menjadi 3 siswa (20,2%) setelah mereka mendengarkan murattal. Adapun yang kategori aman, tadinya 2 siswa (13,3%) bertambah 8 siswa (53,3%) setelah mendengar murattal. Terjadi penambahan dan merasa lebih bagus.

Setiap orang memiliki kadar marah yang berbeda, tergantung sejauh mana dia mampu dan dapat mengatasinya. Hal ini juga berkaitan dengan mekanisme coping dan ketahanan jiwa dan akal yang dimiliki. Ada beberapa ahli mencoba membuat kategori atau tingkat marah dimana setiap orang memiliki kadar amarah yang berbeda, tergantung sejauh mana manusia tersebut dapat mengatasinya.¹⁶ Teori klasik yang sudah lama diketahui tentang tipe marah adalah hasil pemikiran Hujjatul Islam, Imam al-Gazali dalam kitabnya *Ihyā Ulūm al-Dīn* yang mencoba melihat bagaimana tingkat marah pada seseorang. Imam Al Ghazali membagi tiga tingkatan marah pada manusia.¹⁷

Pengelolaan emosi marah pada remaja dengan melihat tingkatan marah mereka selain karena ingin mengekspresikan diri, juga karena jiwa yang belum matang sehingga kurang terkontrol dalam mengungkapkan marah. Selain juga yang tidak kalah penting adalah, adanya , adanya pengaruh hormon terutama hormon Kortison yang dihubungkan dengan perkembangan fisik pada remaja. Perubahan hormon yang signifikan mewarnai masa pubertas mereka. Fluktuasi emosional pada masa remaja awal terkait dengan variabilitas dalam hormon selama periode tersebut. Walaupun demikian, sebagian besar peneliti menyangsikan, bahwa faktor hormonal hanya memberi kontribusi sedikit pengaruhnya. Pengalaman-pengalaman lingkungan sosial mungkin lebih memberikan kontribusi lebih pada emosi pada masa remaja daripada perubahan hormonal.¹⁸

Marah pada remaja secara tidak langsung diperlukan, bagian dari fitrah yang harus diarahkan kepada yang maslahat. Jika energi marah, dalam hal ini emosi marah diarahkan pada hal-hal positif dapat

melahirkan inovasi dan ide-ide untuk berkarya. Kemampuan untuk mengelola emosi marah sangat perlu dimiliki agar para remaja tumbuh menjadi individu yang matang secara emosi ketika memasuki usia dewasa. Salah satu tujuan dari kemampuan mengelola emosi marah yaitu membantu individu agar dapat mengekspresikan rasa marah yang dimiliki dengan cara yang sehat dan dapat diterima di lingkungannya.

Penjelasan tersebut menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi marah pada remaja sangat membantu dalam memecahkan berbagai masalah, dan mampu mengelola masalah psikologis lain. Disinilah peran berbagai pihak seperti orang tua, tokoh agama dan guru dapat membantu remaja meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah mereka. Dalam hal ini peran sekolah sebagai salah satu lembaga formal yang wajib mengetahui perkembangan peserta didik sangat berperan. Layanan Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu subsistem sekolah yang ditunjukkan pada penacapaian perkembangan siswa secara optimal.¹⁹

Pengamatan peneliti, siswa SMK Baznas Makassar sebagian besar pergaulan mereka seperti umumnya anak-anak sekolah lainnya. Mereka saling berinteraksi satu sama lain, namun cukup dibatasi kebebasan mereka. Selain sekolah mereka tidak terlalu besar dan luas sehingga mereka mudah dipantau jika ada hal-hal yang mengkhawatirkan. Setiap datang waktu dhuhur mereka istirahat dan shalat jamaah Bersama. Usai shalat dilanjutkan kultum berupa secara singkat yang setiap hari mereka bergiliran sesuai jadwal siapa yang kultum. Walaupun demikian sering juga mereka mengalami masalah, baik yang berhubungan yang ada di lingkungan sekolah, juga problem di luar sekolah seperti di rumah. Beberapa siswa mengungkapkan kemarahan itu bisa datang setiap saat jika ada hal yang tidak berkenan.

Banyak studi menunjukkan bagaimana pengaruh al-Qur'ān terhadap jiwa manusia terutama bagi kaum muslimin yang mendengarnya. Salah satu kemukjizatannya, al-Qur'ān menginformasikan tentang fungsinya sebagai penawar bagi orang sakit. Sebagaimana nfirmam Allah swt, : *“Dan Kami turunkan dari al-Qur'ān (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (al-Qur'ān itu) hanya akan menambah kerugian.”* (QS. Al-Isra/17: 82). Dalam Tafsir Ibnu Kaşîr disebutkan bahwa al-Qur'ān menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang beriman yakni dapat menghilangkan berbagai penyakit di dalam hati, misalnya keraguan, kemunafikan, kemsyrikan dan penyimpangan, maka al-Qur'ān akan menyembuhkan semua itu., sekaligus sebagai rahmat yang membawa dan mengantarkan kepada keimanan, hikmah dan melahirkan keinginan untuk mencari kebaikan.

Beberapa manfaat Murrotal berupa bacaan ayat-ayat suci al-Qur'ān jika di perdengarkan memiliki beberapa manfaat yang sangat baik. Diantaranya adalah bacaan ayat-ayat Al-Qur'ān dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa. Salah satu surat yang memiliki pengaruh kuat terhadap jiwa dalam mencari ketengann hati adalah surat ar-Rahman. Ar-Rahman yang berarti Yang Maha Pemurah merupakan surah ke 55 diantara surah-surah dalam Al-Qur'ān, surah ini terdiri atas 78 ayat yang termasuk surah-surah Makkiyyah. Ar-Rahman adalah salah satu dari nama-nama Allah Swt, dimana menjelaskan kebesaran Allah swt sebagai Sang Pencipta dengan segala nikmat yang tidak bisa dihitung dengan hitungan angka. Menyiratkan pesan agar sebagai ciptaan-Nya yang telah diberi nikmat dari Allah swt mampu mensyukurinya dan sadar bahwa manusia tidak ada apa-apanya dengan Allah swt, maka tidak

ada barang sedikitpun yang pantas disombongkan manusia.²⁰

Lantunan al-Qur'ān secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Mendengarkan Al-Qur'ān baik dalam bentuk murattal maupun tilawah adalah metode secara non-farmakologis dapat meningkatkan konsentrasi belajar sebab treatment tersebut memiliki andil untuk menciptakan sebuah sensasi yang dapat mempengaruhi respon fisiologis dan psikologis seseorang berupa menurunkan ketegangan, kecemasan, kadar kortisol (hormon yang dihasilkan ketika stress), mengaktifkan hormon endorphin (hormon bahagia), memperbaiki sistem kimia tubuh dan mengkondisikan gelombang otak pada zona tertentu yang akan bermuara pada peningkatan kemampuan konsentrasi.²¹ Penelitian Emir dkk (2020) membuktikan pernyataan tersebut ini pada mahasiswa yang diperdengarkan bacaan al-Qur'ān. Terjadi peningkatan skor ketika mendengarkan murattal al-Qur'ān berupa kemampuan konsentrasi pada mahasiswa pendidikan Biologi sehingga diperoleh hasil pretest dengan rata-rata skor sebesar 53,66 sementara pada posttest diperoleh rata-rata skor sebesar 75,26 dan peningkatan sebesar 21,60.²² Stimulasi al-Qur'ān juga dapat memberikan ketenangan, ketentraman dan kenyamanan terutama pada lansia.²³

KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak ada perbedaan signifikan dalam menurunkan marah yang menyebabkan depresi, stres dan cemas setelah diperdengarkan murattal al-Qur'ān. Namun terjadi perbaikan pada stres dan cemas setelah mendengar murattal al-Qur'ān surat ar-Rahman. al-Qur'ān sebagai solusi treatment dalam mereduksi marah. Disarankan agar para pendidik memberi perhatian khusus pada siswa yang mudah marah karena dapat mengganggu proses pembelajaran di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Al Baqi S. Ekspresi Emosi Marah. *Bul Psikol.* 2015;23(1):22.
2. Wigati I. Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Ta'dib.* 2013;18(02):193–214.
3. Garfinkel SN, Zorab E, Navaratnam N, Engels M, Mallorquí-Bagué N, Minati L, et al. Anger in brain and body: The neural and physiological perturbation of decision-making by emotion. *Soc Cogn Affect Neurosci.* 2015;11(1):150–8.
4. Pindha. dalam *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya.* 2004;
5. Day, A. et al. "The Meaning of Anger for Australian Indigenous Offenders: the Significance of Context,". *Int J Offender Ther Comp Criminol Assoc.* 2016;50(5):520 – 539.
6. Cautin, R. L., Overholser, J. C., & Goetz P. Assesment of Mode of Anger Expression In Adolescent Psychiatric Inpatients." *Proquest Sociol.* 2001;141(36):163 – 170.
7. Windle M, Mason WA. General and Specific Predictors of Behavioral and Emotional Problems Among Adolescents. *J Emot Behav Disord.* 2004;12(1):49–61.

8. Kementerian Kesehatan. Kementerian Kesehatan [Internet]. Stop Stigma dan Diskriminasi terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). 2014. p. 1–3. Available from: <http://www.depkes.go.id/article/view/201410270011/>.
9. Syah MC. Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Motivasi Akademik Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *J Pengukuran Psikol dan Pendidik Indones*. 2019;7(2):78–85.
10. Irman. Pengelolaan kecemasan akademik siswa melalui pelatihan regulasi emosi. *J Psikol Islam*. 2015;6(2):62–71.
11. Fauzi T, Sari SP. Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *J Dosen Univ PGRI Palembang [Internet]*. 2018;0(0). Available from: <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497>
12. Apriyani Y. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak. *J Keperawatan*. 2015;2(13):6–10.
13. Fuady Idham A, Ahmad Ridha A. Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa? *J Interv Psikol*. 2017;9(2):141–54.
14. Yusuf LN S. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. In: Bandung: Remaja Rosdakarya. 2011: 185.
15. Febie Ola Falentina, Alma Yulianti. Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah Pada Remaja. *J Psikol UIN Sultan Syarif Kasim Riau*. 2012;8 (Juni): 9–14.
16. Ashari 2014. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi. 2019;53(9):1689–99.
17. Muhammad bin Muhammad, Al-Gazali, Al-Imam Abi Hamid. *Ihyā Ulūm al-Dīn Juz 3*. In: Kairo; Dar El-Hadis, 2004/1425: 6 – 7.
18. W. Santrock J. Masa Perkembangan Anak. In: Jakarta; Salemba Humaika. 2011; 396.
19. Nindita T. Efektivitas Penerapan Cognitive Behavior Therapy Pada Anak Dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah. Tesis. 2012; 20302677.
20. Ahsin W, Kamus Ilmu Al-Qur‘an. In: Jakarta; Amzah, 2008: 246.
21. Kusrinah K. Pendidikan Pralahir: Meningkatkan Kecerdasan Anak Dengan Bacaan Al-Qur’an. *Sawwa J Stud Gend*. 2013;8(2):277.
22. Kautsar ES, Ismail I, Damayanti E, Ahmad LOI, Jamilah. Perbandingan Kemampuan Konsentrasi Belajar Setelah Mendengar Al-Qur’an : Al-Quds *J Stud Alquran dan Hadis*. 2020;4(1):39–56.
23. Bahrir IN, Komariah S. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Stres Pada Lansia. *J Keperawatan Prof*. 2020;8(1):17–25.