

BAB IV

PENERAPAN TERAPI MEMBACA AL-QUR'AN UNTUK MENGATASI STRES REMAJA

A. Penerapan Terapi Membaca Al-Qur'an

Untuk menangani remaja stres, digunakan terapi membaca Al-Qur'an. Al-Qur'an adalah murni wahyu dari Allah Swt, bukan dari hawa nafsu perkataan Nabi Muhammad Saw. Al-Qur'an menurut aturan-aturan kehidupan manusia di dunia. Al-Qur'an merupakan petunjuk bagi orang-orang yang beriman dan bertaqwa. Didalam Al-Qur'an terdapat rahmat yang besar dan pelajaran bagi orang-orang yang beriman. Al-Qur'an merupakan petunjuk yang dapat mengeluarkan manusia dari kegelapan menuju jalan yang terang.

Terapi membaca Al-Qur'an untuk para remaja bertujuan untuk menghidupkan hati, membukakan pikiran manusia yang sedang bermasalah, dengan cara mendekatkan diri kepada Allah Swt. Karena dengan membaca Al-Qur'an, hati menjadi tenang dan Al-Qur'an adalah obat hati.

Dalam proses terapi ini dilakukan dengan cara konseling individu. Konseling individu adalah proses pemberian bantuan kepada klien secara tatap muka antara konselor dengan konseli secara individual bertujuan untuk mengembangkan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.¹ Melalui konseling individu, klien akan memahami

¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual* (Bandung: Alfabeta, 2011), p.158.

kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya.

Tujuan layanan konseling individual adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling, antara lain:

1. Merujuk kepada fungsi pemahaman, maka tujuan layanan konseling adalah agar klien memahami seluk-beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif, dan dinamis.
2. Merujuk kepada fungsi pengentasan, maka layanan konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan klien dari masalah yang dihadapinya.
3. Dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, tujuan layanan konseling individual adalah untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri klien.²

Sebagaimana telah dijelaskan pada bab I dibagian kerangka teori, bahwa penelitian ini menggunakan terapi membaca Al-Qur'an. Terdapat beberapa tahapan dalam melakukan proses terapi yaitu sebagai berikut:

Tahap pertama konselor menjelaskan proses konseling menggunakan terapi membaca Al-Qur'an. Dimana dalam tahap pertama, diharapkan konseli untuk menceritakan permasalahannya secara terbuka. **Tahap kedua** konseli diharapkan memahami dan menerima kondisinya atas

² Tohirin, Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi), Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2013), p. 158.

permasalahan yang menimpa dirinya. Sedangkan tugas konselor mencoba memberikan semangat, dukungan dan motivasi kepada konseli. **Tahap ketiga** yaitu tahap inti bahwa konseli diharapkan mampu menyelesaikan terapi dengan cara membaca Al-Qur'an sesuai judul yaitu "Terapi Membaca Al-Qur'an Bagi Remaja yang Mengalami Stres". Fungsinya menenangkan hati, mampu berpikir jernih dan dapat melangkah ke arah yang lebih positif.

Penerapan yang dilakukan dalam terapi membaca Al-Qur'an terhadap remaja Kampung Kedung Sentul adalah dengan beberapa tahap pula. Tahap pertama yaitu responden mensucikan diri dengan cara berwudhu, membersihkan mulut dengan cara menggosok gigi lalu duduk ditempat yang bersih dan suci kemudian tenang hati dan pikiran, khusyuk dan penuh hormat. Setelah tahap awal selesai, maka dilanjut pada tahap berikutnya atau tahap inti yaitu pada saat membaca Al-Qur'an, dilakukan dengan membaca *Ta'awwuz*, membaca *Basmallah* dan cara membacanya dengan tartil serta membacanya dengan membaguskan suara. Setelah tahap kedua selesai maka selanjutnya tahap terakhir yaitu memikirkan makna yang terkandung dalam ayat-ayat yang dibacanya dan meresapi makna dan maksud ayat-ayatnya.

Penerapan terapi membaca Al-Qur'an dilakukan untuk setiap responden selama kurang lebih 40 menit. Pertama-tama menyucikan dengan cara berwudhu kemudian membaca Al-Qur'an beserta artinya sampai konselor memberikan pemahaman dan motivasi agar mampu memberikan konseli ketenangan dan pemahaman kepada konseli.

Dari lima responden remaja yang mengalami stres di Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun tersebut berinisial NL, AY, YA, HN dan DR. Saya sudah melakukan penerapan terapi membaca Al-Qur'an yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Berikut, wawancara setelah melakukan terapi membaca Al-Qur'an bagi responden adalah sebagai berikut:

1. Responden NL

Berdasarkan wawancara terapi membaca Al-Qur'an yang dilakukan dengan responden NL. Diperoleh hasil bahwa stres yang dirasakan NL berkurang. Yaitu: NL berusaha sabar dan ikhlas dalam menghadapi temannya. NL juga belajar memaafkan dan tetap mendoakan temannya. NL merasa setelah menjalani terapi membaca Al-Qur'an perasaan dan stresnya berkurang.

NL mengatakan bahwa, *“Saya merasa lebih nyaman dan tenang setelah mengikuti terapi membaca Al-Qur'an ini. Saya juga ingin setiap ada permasalahan tidak jauh dari Al-Qur'an agar dapat mengurangi stres, karena sekarang saya sudah mengetahui bahwa Al-Qur'an adalah obat segala penyakit.”*³

Meskipun masih sedih dengan perbuatan temannya tersebut. Namun, NL pun mulai memahami bahwa Islam melarang supaya tidak bergaul dengan orang-orang yang buruk akhlaknya dan zalim, yang akan membawa kepada adzab dan diakhiri sebuah penyesalan. NL menyadari bahwa teman bisa membawa pengaruh yang baik atau sebaliknya. Maka Allah SWT menyuruh untuk tetap bersama orang-orang yang benar.

³ Wawancara dengan NL remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 10 Februari 2018 pukul 10.00).

2. Responden AY

Berdasarkan wawancara terapi membaca Al-Qur'an yang dilakukan dengan responden AY. Diperoleh hasil bahwa stres yang dirasakan AY berkurang. Yaitu: AY berusaha semua yang ditakuti, dikhawatirkan mengenai hasil ujian semuanya diserahkan kepada Allah SWT. AY mengakui bahwa pengaruh menjalani terapi membaca Al-Qur'an sangat baik. Karena setelah itu, AY merasa tenang dan memahami bahwa Allah Swt tempat untuk berlindung dan tetap berpikiran positif atas hasil semuanya.

AY mengatakan bahwa, *“Saya sebelumnya pernah membaca Al-Qur'an ketika sedang banyak masalah dan stres. Namun setelah membaca Al-Qur'an biasa saja, mungkin karena tidak diartikan dalam kehidupan sehari-hari. Tetapi setelah saya mengikuti terapi membaca Al-Qur'an, saya merasa paham akan diri saya sendiri. Saya juga lebih tenang dari sebelumnya. Saya menyadari bahwa tugas saya hanya berikhtiar dengan cara belajar, berdoa dan hasil nantinya diserahkan kepada Allah SWT.”*⁴

3. Responden YA

Berdasarkan wawancara terapi membaca Al-Qur'an yang dilakukan dengan responden YA. Diperoleh hasil bahwa stres yang dirasakan YA berkurang. Yaitu: YA berusaha ikhlas dengan kondisinya sekarang. YA memahami bahwa orang tuanya sering menyuruh karena ingin menjadikan anaknya supaya mandiri, bisa

⁴ Wawancara dengan AY remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 11 Februari 2018 pukul 13.00).

membereskan rumah karena perempuan. YA mengakui bahwa pengaruh menjalani terapi membaca Al-Qur'an sangat baik untuknya, karena didalamnya terdapat pemahaman yang jelas. YA mengerti bahwa tidak diperbolehkan membantah kedua orang. YA menyesali atas dirinya pernah mengatakan kesal dan ingin marah balik terhadap ibunya. Seperti yang dikatakan oleh YA bahwa,

*“Saya merasa lebih tenang sekarang, ternyata memang betul didalam Al-Qur'an bahwa saya tidak boleh membantah ketika orang tua menyuruh. Dan saya senang jika orang tua menyuruh karena saya mengambil positifnya saja, mungkin orang tua ingin saya mandiri. Saya merasakan penyesalan karena dulu pernah berkata kesal dan ingin marah balik kepada ibu”.*⁵

4. Responden HN

Berdasarkan wawancara terapi membaca Al-Qur'an yang dilakukan dengan responden HN. Diperoleh hasil bahwa stres yang dirasakan HN berkurang. Yaitu: HN berusaha ikhlas menerima kondisinya sekarang yang sedang jauh dengan ibunya. HN mengakui bahwa rindu terhadap ibunya sudah lama dirasakan. HN mengakui bahwa pengaruh menjalani terapi membaca Al-Qur'an sangat baik bagi dirinya dan keluarganya.

HN mengatakan bahwa, “Setelah saya mengikuti terapi membaca Al-Qur'an, perasaan dan hati terasa tenang. Semuanya

⁵ Wawancara dengan NL remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 18 Februari 2018 pukul 09.00).

saya serahkan sama Allah Swt, walaupun saya rindu terhadap ibu, yang terpenting ibu baik disana dan keluarga yang disini juga baik. Saya juga memahami dengan ibu memilih bekerja di luar negeri agar bisa membiayai sekolah anak-anaknya. Jadi, saya harus lebih giat belajar dan semangat sekolahnya agar ibu bangga terhadap saya.”

5. Responden DR

Berdasarkan wawancara terapi membaca Al-Qur'an yang dilakukan dengan responden DR. Diperoleh hasil bahwa stres yang dirasakan DR berkurang. Yaitu: DR berusaha menerima kondisinya sekarang walaupun adiknya masih mengganggunya. Namun, DR terus menasehati adiknya agar tidak melawan dan bisa menghormati kakaknya. DR juga sering mendoakan agar adiknya bisa mendengarkan nasehatnya. DR mengakui bahwa pengaruh menjalani terapi membaca Al-Qur'an sangat baik dan memberikan pemahaman lebih terhadapnya.

DR mengatakan bahwa, *“Setelah saya menjalankan terapi membaca Al-Qur'an membuat saya tenang dan terbuka jernih pikirannya. Saya memahami beberapa kondisi yang harus dikerjakan dan tidak harus kerjakan. Saya memahami tentang perilaku terhadap adik. Saya berusaha menasehatinya agar kelak menjadi anak yang solehah dan berbakti kepada orang yang lebih dewasa darinya.”*⁶

⁶ Wawancara dengan DR remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 18 Februari 2018 pukul 10.30).

B. Hasil Penanganan Terapi Membaca Al-Qur'an Bagi Remaja Yang Mengalami Stres

Berdasarkan hasil penerapan terapi membaca Al-Qur'an bagi remaja yang mengalami stres maka hasil penanganan proses konseling pada remaja Kampung Kedung Sentul adalah sebagai berikut:

1. Setelah NL melaksanakan terapi membaca Al-Qur'an. Ia mampu berpikir jernih dan membuka pemahaman tentang mencari teman sesuai perintah Al-Qur'an, sesuai firman-firman Allah agar terbawa kedalam kebaikan dan mendapatkan surga Allah.⁷
2. Setelah AY melaksanakan terapi membaca Al-Qur'an. Ia mampu berpikir positif dan semua hasilnya diserahkan kepada Allah Swt. AY memahami bahwa tugas dirinya hanya berusaha dengan belajar dan berdoa.⁸
3. Setelah YA melaksanakan terapi membaca Al-Qur'an. Ia mampu menerima dan berpikir positif bahwa orang tua memarahi dan menyuruhnya untuk membereskan rumah semata-mata supaya anaknya mandiri. YA juga memahami dalam Al-Qur'an bahwa ada ayat yang berbunyi "janganlah berkata ah kepada keduanya."⁹
4. Setelah HN melaksanakan terapi membaca Al-Qur'an. Ia mampu menerima, ikhlas dan memahami bahwa orang tuanya

⁷ Wawancara dengan NL Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun...

⁸ Wawancara dengan AY Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun...

⁹ Wawancara dengan YA Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun...

rela berjauhan karena demi anaknya sekolah. Jadi, bukan semata-mata meninggalkan dengan tidak ada rasa tanggung jawab. HN juga memahami bahwa tugas fokusnya adalah belajar dengan baik dan mendoakan orang tuanya.¹⁰

Temannya HN mengatakan bahwa, “*Sudah lama ini HN tidak kumat atau kesurupan lagi. Ia selalu ceria seperti yang lain, banyak perubahan juga darinya. Yang dulu sering melamun sekarang jarang bahkan saya tidak melihatnya*”.¹¹

5. Setelah DR melaksanakan terapi membaca Al-Qur’an, ia mampu berpikir jernih dan membuka pemahaman bahwa adiknya sering membuat ia kesel. Semata-mata, hanya menginginkan perhatian yang lebih karena adik adalah saudara dan tetap harus disayangi dan ia menerima ikhlas dan sabar untuk selalu menasehatinya demi menjaga persaudaraan.¹²

¹⁰ Wawancara dengan HN Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun...

¹¹ Wawancara dengan MKS teman kampungnya NH (pada tanggal 24 Maret 2018 pukul 10.00)

¹² Wawancara dengan DR Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun...