

Terapi Murottal Al-Quran Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Anak Didik Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Banda Aceh

Izzatul Muzayyanah¹, Mahdi NK², Ismiati³

¹⁻³Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Email: 220402084@student.ar-raniry.ac.id¹, mahdinyakni@gmail.com²,
ismati@ar-raniry.ac.id³

ABSTRACT

Anxiety is a common psychological problem experienced by juveniles at the Special Development Institution (LPKA) resulting from restricted freedom, the demands of adapting to the institutional environment, and uncertainty about their future. One effort that can be implemented to reduce anxiety is through Qur'anic murottal therapy. This study aimed to describe the implementation of Qur'anic murottal therapy using Surah Ar-Rahman and to examine changes in the anxiety levels of juveniles at LPKA Banda Aceh. This study employed an experimental approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed involving 10 participants selected through purposive sampling. Data were collected through observation, interviews, and anxiety assessments conducted before (pretest) and after (posttest) four sessions of Qur'anic murottal therapy. The findings indicated that Qur'anic murottal therapy was associated with a reduction in anxiety levels and produced positive changes in the participants' psychological well-being. Based on observations and interviews, the participants reported feeling calmer, more comfortable, better able to manage negative thoughts, more focused, and more optimistic. The anxiety assessment also demonstrated a decline following the intervention. Before the therapy, 70% of the participants were classified as having high to very high anxiety levels. After completing the therapy, anxiety levels decreased to the moderate category, with 50% of the participants falling into the low-anxiety category. These findings indicate that Murottal Al-Qur'an therapy using Surah Ar-Rahman has the potential to help reduce anxiety levels and support the psychological well-being of juvenile inmates during the rehabilitation process.

Key Words: Anxiety, Qur'anic Murottal Therapy, Surah Ar-Rahman, Juveniles, LPKA Banda Aceh

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) akibat keterbatasan kebebasan, tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan pembinaan, serta ketidakpastian mengenai kehidupan di masa yang akan datang. Penelitian ini

bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan terapi murottal Al-Quran menggunakan surah Ar-Rahman serta mengetahui perubahan tingkat kecemasan anak didik di LPKA Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *pre-eksperimental (one group pretest posttest design)* terhadap 10 orang anak didik yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan pengukuran tingkat kecemasan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posstest*) pelaksanaan terapi murottal Al-Quran yang diberikan selama 4 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Quran mampu menurunkan tingkat kecemasan serta memberikan perubahan positif terhadap kondisi psikologis anak didik. Berdasarkan hasil Observasi dan wawancara, anak didik mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang, nyaman, mampu mengendalikan pikiran negatif, lebih fokus dan lebih optimis. Hasil pengukuran tingkat kecemasan juga menunjukkan adanya penurunan setelah intervensi diberikan, sebelum terapi dilaksanakan, sebanyak 70% responden berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Setelah mengikuti terapi murottal Al-Quran, Tingkat kecemasan menurun menjadi kategori sedang, bahkan 50% responden berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman berpotensi membantu menurunkan tingkat kecemasan dan mendukung kondisi psikologis anak didik selama menjalani proses pembinaan.

Kata Kunci: Kecemasan, Terapi Murottal Al-Quran, Surah Ar-Rahman, Anak Didik, LPKA Banda Aceh.

PENDAHULUAN

Kecemasan merujuk pada perasaan takut, kegelisahan, dan kekhawatiran yang berkelanjutan namun sumbernya tidak pasti atau tidak jelas. Kecemasan berkaitan erat dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan yang timbul dari suatu objek atau situasi. Setiap individu pernah mengalami kecemasan karena setiap hari manusia dihadapkan pada berbagai macam situasi yang akan memicu timbulnya kecemasan, namun Tingkat kecemasan yang dialami setiap orang itu berbeda-beda, mulai dari tingkat ringan hingga tahap panik (Nanang Khosim Azhari et al., 2022). Kecemasan adalah respon terhadap suatu situasi, kecemasan dengan intensitas yang tinggi akan mengurangi kapasitas seseorang untuk beradaptasi. Sebaliknya, jika adaptasi berjalan baik, maka tingkat kecemasan cenderung rendah.

Kekhawatiran yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, mengurangi efektivitas kerja, dan menimbulkan ketidakstabilan emosi, seperti rasa was-was, tegang dan sedih (Agung et al., 2024). Kondisi cemas muncul sebagai respon fisiologis terhadap ketegangan internal, yang dipicu oleh stimulus eksternal atau internal dan dikendalikan oleh sistem saraf otonom (Rumakamar et al., 2022). Meskipun serupa dengan rasa takut, Kecemasan memiliki fokus yang kurang spesifik, Rasa takut umumnya merupakan reaksi

terhadap ancaman yang nyata, sementara kecemasan lebih dicirikan oleh kekhawatiran mengenai potensi bahaya di masa depan yang tidak pasti. Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai situasi diantaranya saat melakukan operasi, telat hadir dikelas, dan kecemasan pada saat terjadinya kehilangan. Gejala yang akan timbul jika terjadi kecemasan dapat berupa, berkeringat, kesulitan bernafas sehingga timbulnya perasaan tidak nyaman dan tidak menentu pada diri seseorang (Annisa & Ildil, 2016).

Adapun tiga faktor utama yang mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor psikologis, meliputi pola pikir individu, mengelola emosi, kondisi kesehatan mental, karakteristik personal. Faktor fisiologis, dimana tingkat kecemasan seseorang dipengaruhi oleh respon tubuh dan otak. Faktor lingkungan, yang mencakup lokasi tempat tinggal, lingkungan kerja, serta lingkungan fisik (Sulistyani & Hertinjung, 2024). Apabila kecemasan tidak segera diatasi, dapat timbul hambatan dalam pengelolaan emosi, seperti perasaan takut, cemas, atau mengalami putus asa yang berkepanjangan. Kecemasan pada anak perlu mendapatkan perhatian khusus terutama dari pihak keluarga, sekolah serta tenaga kesehatan untuk menghindari dampak jangka panjang yang merugikan.

Kecemasan adalah reaksi emosional yang dapat dirasakan oleh setiap individu saat menghadapi kondisi yang dianggap membahayakan penuh ketidaktauhan. Pada tingkat tertentu, perasaan cemas dapat dianggap sebagai respon yang normal, sebab hal tersebut dapat meningkatkan kesiagaan individu ketika dihadapkan pada beragam situasi sulit dalam kehidupan. Kecemasan tidak hanya dialami pada orang dewasa, tetapi juga dapat terjadi pada anak-anak dan remaja yang sedang berada pada tahap perkembangan menuju kedewasaan. Masa anak dan remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri, perkembangan sosial, serta persiapan untuk memasuki tahapan kehidupan selanjutnya. Dalam fase ini, anak diharapkan mampu mengembangkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Akan tetapi, tidak semua anak mampu melalui tahapan perkembangan ini secara optimal. Berbagai faktor, seperti kondisi keluarga, lingkungan sosial, serta interaksi pergaulan, berpotensi membentuk perilaku anak yang pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai bentuk penyimpangan sosial (Fikri Fadilatul Ikhsan, 2025).

Salah satu penyimpangan sosial yang menjadi sorotan publik adalah tindakan kriminal yang melibatkan anak di bawah umur. Kriminalitas merupakan perbuatan yang melanggar norma sosial dan bertentangan dengan hukum berlaku. Dapat diamati bahwasanya tindakan kriminalitas telah menjadi sebuah persoalan sosial yang signifikan dalam kehidupan. Fenomena kenakalan dan pelanggaran hukum yang melibatkan anak-anak masih kerap dijumpai di berbagai wilayah di Indonesia. Anak yang terlibat dalam tindak pidana pada

umunya akan menjalani proses pembinaan di Lembaga pembinaan Khusus Anak (LPKA) sebagai upaya pembentukan kembali perilaku dan tanggung jawab sosial mereka. Selama menjalani masa pembinaan di LPKA, anak akan dihadapkan pada berbagai perubahan dalam kehidupannya. Keterpisahan dari keluarga, terbatasnya kebebasan, lingkungan baru, serta ketidakpastiaan mengenai masa depan dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Situasi tersebut sering kali memicu berbagai masalah emosional, salah satunya kecemasan.

Berdasarkan data yang di dapat, anak-anak LPKA yang terlibat kasus tindak pidana berusia antara 16 sampai 20 tahun dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Sebagian besar mengalami kecemasan dan kesulitan dalam menyesuaikan diri, terutama pada masa awal pembinaan. Masalah yang mereka hadapi selama di lembaga pemasyarakatan antara lain konflik pribadi dengan sesama narapidana, rasa takut ditolak oleh lingkungan sekitar, malu untuk bergaul kembali dengan masyarakat, harga diri yang terganggu, serta sikap masyarakat yang cenderung menjauhi mantan narapidana. Sebagian besar dari mereka merasa takut dan cemas tentang masa depan dan karier mereka, serta ragu apakah bisa melanjutkan cita-cita setelah selesai menjalani masa pembinaan. Kecemasan dapat mengganggu pikiran dan dapat menyebabkan stres, sehingga berdampak negatif pada perilaku seseorang untuk beradaptasi secara sosial dan emosional dengan lingkungannya.

Kecemasan yang tidak ditangani dapat mengganggu proses pembinaan, menurunkan konsentrasi, menyebabkan gangguan tidur, kesulitan beradaptasi, dan memengaruhi kesehatan mental anak, sehingga munculnya berbagai emosi negatif yang dapat memengaruhi perilaku sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode yang efektif untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan pada anak didik di LPKA. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diimplementasikan adalah terapi murottal Al-Qur'an. Terapi ini dilakukan melalui kegiatan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Quran yang dilantunkan secara tartil, kemudian peserta juga diajak untuk ikut membaca atau melafalkan ayat-ayat tersebut secara bersama-sama. Kombinasi antara mendengarkan dan membaca Al-Quran tersebut diharapkan dapat memberikan efek relaksasi, ketenangan, kenyamanan, serta meningkatkan kedekatan spiritual sehingga dapat membantu menurunkan tingkat stres dan mengurangi kecemasan pada anak didik.

Sedangkan murottal merujuk pada pembacaan ayat suci Al-Quran yang dilantunkan secara tartil sesuai dengan kaidah tajwid, pembacaan ini dapat berupa rekaman audio atau dilantunkan langsung oleh qori. Dalam penelitian ini, terapi murottal Al-Quran dilakukan dengan memperdengarkan surah Ar-Rahman kepada anak didik dan diikuti dengan kegiatan membaca surah tersebut secara bersama-sama. Pemilihan surah Ar-Rahman didasarkan pada

kandungannya yang menjelaskan nikmat, kasih sayang, dan rahmat Allah SWT yang dapat menumbuhkan rasa syukur, ketenangan, serta kenyamanan psikologis. Sehingga diyakini dapat meningkatkan kesadaran spiritual dan membantu mengurangi kecemasan. Kata terapi berkaitan dengan upaya untuk memulihkan seseorang yang sedang sakit.

Dengan terapi murottal Al-Quran ini maka akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang melalui ayat-ayat Al-Quran yang dilantunkan (Darmawi et al., 2025). Lantunan ayat-ayat suci Al-Quran yang dibacakan memiliki potensi sebagai media penyembuhan yang sangat menakjubkan dikarenakan dapat memberikan perasaan tenang dan nyaman sehingga dapat menurunkan kadar hormon-hormon yang berkaitan dengan stres (Somana & Priambodi, 2016).

Terapi murottal juga merupakan salah satu bentuk relaksasi yang dapat mempengaruhi kondisi fisiologis seseorang, seperti mengurangi perasaan sedih dan kecemasan, karena dapat mempercepat sistem irama tubuh. Hal ini dikarenakan Al-Quran adalah pedoman bagi umat manusia dalam kehidupan serta menjadi landasan utama dalam memahami berbagai disiplin ilmu pengetahuan. Salah satu keistimewaan Al-Quran adalah Assyifa yaitu menyembuhkan, yang mana dapat dijadikan sebagai obat dari penyakit hati, dikarenakan dalam Al-Quran menjelaskan mengenai aqidah dan tauhid. Dengan demikian mengingat tingginya tingkat kecemasan pada anak-anak di LPKA, maka diperlukan suatu program terapi yang terstruktur dan sistematis untuk membantu mengatasi masalah tersebut. Program ini bertujuan agar dapat memberikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan anak didik di LPKA, sehingga dapat mendukung proses pembinaan dan rehabilitasi. Dengan demikian, diharapkan kondisi psikologis mereka menjadi lebih baik serta memiliki kesiapan mental yang positif ketika hendak kembali ke masyarakat.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi para akademisi yang ingin melakukan penelitian selanjutnya, khususnya terkait terapi murottal Al-Quran dalam mengatasi kecemasan pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Banda Aceh. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lanjutan terkait terapi murottal, kecemasan, atau terapi spiritual lainnya. Dengan adanya penelitian lanjutan, diharapkan dapat mendorong inovasi dalam pengembangan terapi psikologis dan spiritual yang dapat diterapkan pada layanan kesehatan maupun program pembinaan sosial, sekaligus meningkatkan kompetensi tenaga profesional dalam memberikan intervensi terapi komplementer.

Penelitian serupa telah dilakukan oleh Maria Ulfa pada tahun 2018 dalam skripsinya yang berjudul Pengaruh Pemberian “Terapi Murottal Al-Quran

Terhadap Peningkatan Ketenangan Jiwa di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Tingkat 1A Blitar". Menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner pre test dan post test pada subjek yang diberikan terapi murottal Al-Quran dengan menggunakan uji wilcoxon dan hasil perhitungan dengan sumbangan efektif regresi linear untuk mengetahui tingkat Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Peningkatan Ketenangan Jiwa di LPKA Tingkat 1A Blitar (Maria Ulfa, 2018).

Penelitian lain yang serupa juga telah dilakukan oleh Aulia Nuradi Fatma pada tahun 2024 dalam skripsinya yang berjudul "Efektivitas Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Dalam Proses Penyelesaian Tugas Akhir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2020 UIN Suska Riau" (Aulia fatma, 2024). Menunjukkan bahwa terapi diterapkan pada kelompok eksperimen dalam 8 sesi pertemuan. Data dikumpulkan melalui pemberian angket pretest dan posttest kepada kedua kelompok, analisis data menggunakan uji *ngain* mengungkapkan adanya perbandingan yang signifikan pada hasil uji *ngain* dari kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok eksperimen mengalami perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan, namun kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang tampak dalam penurunan tingkat kecemasan terkait penyelesaian tugas akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan *desain pre-eksperimental (one group pretest posttest design)*. Metode ini dipilih karena penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengukuran tingkat kecemasan anak didik, tetapi juga memberikan intervensi berupa terapi murottal Al-Quran menggunakan surah Ar-Rahman sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan, kemudian mengamati perubahan yang terjadi setelah intervensi melalui observasi, wawancara, dan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah terapi menggunakan instrumen kecemasan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara. Instrumen kecemasan disusun berdasarkan teori Gail Wiscarz Stuart yang mencakup aspek afektif, fisiologis, kognitif dan perilaku (Ardiansyah et al., 2023).

Pengukuran dilakukan menggunakan skala likert, skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu (Ir. Syofian Siregar, 2017). Dengan menggunakan 4 pilihan jawaban, yaitu 4,3,2,1 untuk pernyataan positif (favorable) dan 1,2,3,4 untuk pernyataan negatif (unfavorable). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Metode tersebut merupakan teknik penentuan sampel secara non-acak, dimana peneliti memilih responden berdasarkan karakteristik, kriteria,

dan menentukan identitas spesial yang cocok dengan tujuan penelitian (Ika, 2021). Adapun kriteria penelitian, yaitu anak didik LPKA dengan rentang usia 7-19 tahun, masa pembinaan di LPKA antara 1-6 bulan, bersedia mengikuti terapi dan seluruh rangkaian penelitian sampai selesai. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian ini melibatkan 10 anak didik sebagai subjek penelitian yang mendukung konsistensi pelaksanaan intervensi terapi murottal Al-Quran selama 4 kali pertemuan.

Anak didik yang menjadi sampel diberikan intervensi berupa terapi murottal Al-Quran menggunakan surah Ar-Rahman diberikan selama 10 menit setiap sesi sebanyak 4 kali pertemuan menggunakan media audio. Penelitian diawali dengan tahap perencanaan, yang meliputi penyusunan rancangan terapi, persiapan instrumen penelitian, serta peneliti terlebih dahulu berkoordinasi dengan pihak Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Banda Aceh untuk menentukan jadwal pelaksanaan, tempat, dan peserta yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Setelah izin diperoleh, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, prosedur terapi, manfaat kegiatan, serta mengajak anak didik untuk bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Pelaksanaan terapi murottal Al-Quran diawali dengan mempersiapkan ruangan yang tenang dan kondusif agar anak didik dapat mengikuti proses terapi dengan maksimal serta memastikan seluruh anak didik berada dalam kondisi siap mengikuti kegiatan. Sebelum pemberian intervensi, seluruh anak didik diminta mengisi kuesioner tingkat kecemasan sebagai pengukuran awal (*pretest*). Pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan anak didik sebelum mengikuti terapi murottal Al-Quran.

Pada setiap sesi, peneliti mengatur posisi duduk anak didik agar mereka merasa nyaman serta dapat berkonsentrasi selama terapi berlangsung. Selanjutnya, anak didik mendengarkan lantunan murottal surah Ar-Rahman selama 10 menit yang diputarkan melalui media audio dengan volume yang cukup jelas untuk seluruh anak didik. Saat mendengarkan, mereka diarahkan untuk menyimak bacaan Al-Quran secara khusyuk tanpa melakukan aktivitas lain yang dapat mengganggu konsentrasi. Setelah selesai, anak didik diajak membaca surah Ar-Rahman bersama-sama dengan suara pelan dan tempo yang tenang sebagai penguatan dari terapi yang telah diberikan.

Pada setiap sesi, peneliti melakukan observasi terhadap keterlibatan anak didik selama mengikuti terapi, seperti perhatian terhadap lantunan murottal, kesiapan mengikuti semua kegiatan, serta perubahan perilaku yang tampak selama proses berlangsung. Observasi dilakukan menggunakan lembar yang telah disiapkan dalam mendeskripsikan pelaksanaan terapi. Setelah seluruh rangkaian

intervensi sebanyak empat kali selesai, peneliti kembali melakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan instrument yang sama (*posttest*).

Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan anak didik setelah mengikuti terapi murottal Al-Quran. Selain pengumpulan data menggunakan kuesioner, peneliti juga melakukan wawancara dengan anak didik untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman mereka selama mengikuti terapi, perubahan yang dirasakan setelah intervensi, serta tanggapan terhadap pelaksanaan terapi murottal Al-Quran. Data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara kemudian digunakan untuk mendukung analisis perubahan tingkat kecemasan yang terlihat dari hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Banda Aceh dengan sampel berjumlah 10 orang anak didik yang diberikan intervensi terapi murottal Al-Quran sebanyak 4 kali pertemuan. Sebelum diberikan intervensi, seluruh responden terlebih dahulu diberikan pengukuran tingkat kecemasan (*pretest*) untuk mengetahui kondisi awal kecemasan. Setelah seluruh rangkaian terapi selesai, responden kembali diberikan pengukuran tingkat kecemasan (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan setelah mengikuti terapi. Tingkat kecemasan anak didik sebelum diberikan intervensi (*pretest*) mayoritas berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi yaitu sebanyak 7 orang atau 70%.

Sementara itu, sebanyak 2 orang atau 20% berada pada kategori sedang, 1 orang atau 10% berada pada kategori rendah, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan terapi murottal Al-Quran, tingkat kecemasan anak didik berada pada kategori sedang ke atas sehingga diperlukan intervensi terapi murottal Al-Quran. Setelah diberikan intervensi terapi murottal Al-Quran (*posttest*), terjadi penurunan Tingkat kecemasan pada anak didik LPKA Banda Aceh. Sebanyak 5 orang atau 50% berada pada kategori rendah, 4 orang atau 40% berada pada kategori sedang, dan 1 orang atau 10% berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat subjek yang berada pada kategori sangat tinggi maupun sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas anak didik mengalami penurunan kecemasan ke kategori rendah-sedang setelah mengikuti terapi murottal Al-Quran. Secara keseluruhan, hasil pengukuran tingkat kecemasan menunjukkan adanya perubahan setelah diberikan terapi murottal Al-Quran. Temuan tersebut sejalan dengan hasil wawancara dan observasi yang menunjukkan bahwa responden merasa lebih tenang, lebih mampu berkonsentrasi, dan lebih nyaman mengikuti kegiatan pembinaan setelah mengikuti terapi.

Pada awal pelaksanaan, beberapa anak didik mengaku masih merasa canggung karena belum terbiasa mengikuti kegiatan terapi. Namun, setelah mengikuti beberapa sesi, mereka mulai merasa lebih nyaman, mampu memusatkan perhatian pada lantunan surah Ar-Rahman, serta mengikuti pembacaan bersama dengan lebih khushyuk. Hasil observasi selama 4 kali pertemuan menunjukkan adanya perubahan pada respon dan perilaku responden selama mengikuti terapi murottal Al-Quran. Pada pertemuan pertama sebagian anak didik masih tampak kurang fokus dan menunjukkan ekspresi tegang. Memasuki pertemuan kedua, anak didik mulai menunjukkan perhatian yang lebih baik terhadap lantunan surah Ar-Rahman dan mengikuti proses terapi dengan lebih tenang. Kemudian pada pertemuan ketiga dan keempat, anak didik mampu mengikuti seluruh rangkaian terapi dengan lebih tenang dan aktif berpartisipasi dalam pembacaan surah Ar-Rahman. Hasil observasi tersebut memberikan gambaran mengenai perubahan respon responden selama mengikuti proses terapi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang anak didik, seluruh anak didik menyampaikan bahwa sebelum mengikuti terapi mereka sering merasakan kecemasan selama menjalani masa pembinaan di LPKA. Perasaan yang muncul antara lain gelisah, khawatir, sulit merasa tenang, serta sering memikirkan keluarga dan masa depan. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh AD1 bahwa selama berada di LPKA ia sering memikirkan orang tua dan merasa takut tidak diterima kembali oleh masyarakat setelah selesai masa pembinaan. Namun setelah mengikuti murottal Al-Quran, ia merasa lebih tenang, ia menyampaikan bahwa masih memikirkan tentang keadaan keluarga, namun sudah sedikit berkurang dan tidak terlalu membuat gelisah. AD2 dan AD3 mengungkapkan bahwa ketika kecemasan muncul, mereka mengalami kesulitan berkonsentrasi dan merasa kurang nyaman dalam mengikuti aktivitas sehari-hari di lingkungan pembinaan.

Setelah mengikuti terapi murottal Al-Quran mereka merasa lebih tenang dan lebih fokus mengikuti kegiatan sehari-hari. AD4, AD5, AD6 menyampaikan bahwa sering merasa khawatir tentang kehidupan setelah keluar dari LPKA. Setelah mengikuti murottal Al-Quran selama 4 kali pertemuan, mereka merasa lebih tenang dan rasa khawatir tentang kehidupan setelah keluar dari LPKA mulai berkurang. Mereka merasa lebih mampu menerima keadaan dan tidak terlalu memikirkan hal-hal yang belum terjadi. Mereka mengungkapkan bahwa mendengarkan murottal membuat hati menjadi lebih tenang dan menumbuhkan keyakinan bahwa harus berusaha memperbaiki diri serta menyerahkan hasilnya kepada Allah. Mereka juga menjadi lebih optimis dan memiliki harapan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah keluar dari LPKA. AD7 menyampaikan bahwa ia sering merasa tegang dan sulit berkonsentrasi ketika

sedang banyak masalah yang dipikirkan. Setelah mengikuti murottal, ia merasa lebih rileks dan fokus dalam mengikuti kegiatan pembinaan. AD8 juga mengungkapkan bahwa sering susah tidur karena banyak pikiran dan merasa tidak tenang karena memikirkan kesalahan yang sudah dilakukan.

Setelah mengikuti murottal Al-Quran, ia merasa lebih tenang dan mencoba untuk tidak terlalu memikirkan hal-hal yang sudah terjadi, namun menjadi sebuah refleksi diri untuk menjadi lebih baik. AD9, AD10 menceritakan bahwa selama berada di LPKA sering merasa gelisah, terutama ketika mengingat orang tua dan memikirkan bagaimana keadaan keluarga di rumah, serta merasa khawatir memikirkan apa yang terjadi setelah selesai pembinaan. Setelah mengikuti murottal Al-Quran mereka menyatakan bahwa terapi murottal memberikan pengalaman yang menyenangkan. Sehingga memberikan ketenangan, rasa gelisah mulai berkurang, lebih bisa menenangkan diri dan menyerahkan kekhawatiran tentang keadaan keluarga serta masa depan kepada Allah.

Anak didik juga menyampaikan bahwa suasana terapi yang tenang membantu mereka lebih mudah berkonsentrasi dan mengurangi pikiran-pikiran yang mengganggu. Sebagian besar dari mereka menilai bahwa terapi murottal Al-Quran memberikan manfaat positif terhadap kondisi psikologis mereka. Mereka menyampaikan bahwa lantunan ayat suci Al-Quran membantu memberikan ketenangan batin, meningkatkan rasa nyaman, serta menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menurut mereka, terapi ini tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga memberikan motivasi untuk menjalani masa pembinaan dengan lebih baik. Dengan demikian terapi murottal Al-Quran menunjukkan bahwa tidak hanya memberikan efek relaksasi secara psikologis, tetapi juga meningkatkan aspek spiritual peserta sehingga perasaan cemas menjadi lebih terkendali.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa Sebagian besar anak didik merasakan adanya perubahan setelah mengikuti terapi murottal Al-Quran. Perubahan yang paling banyak di ungkapkan adalah munculnya perasaan lebih tenang, berkurangnya rasa gelisah, serta meningkatnya kemampuan mengendalikan pikiran negative. Selain itu, beberapa anak didik menyampaikan bahwa mereka menjadi lebih mudah mengikuti kegiatan pembinaan dan merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan teman maupun petugas di LPKA.

Hasil penelitian berdasarkan 4 aspek menurut teori Gail Wiscarz Stuart meliputi aspek afektif, dimana anak didik menyampaikan rasa gelisah berkurang, lebih tenang, dan tidak mudah marah, kemudian dari aspek fisiologis, anak didik menyatakan bahwa tidur menjadi lebih nyaman, jantung sudah tidak lagi berdebar secara berlebihan. Dilihat dari aspek perilaku, dimana anak didik mulai fokus dan berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan

pembinaan, dan dari aspek kognitif bisa dilihat bahwa anak didik mulai berpikir lebih positif terhadap masa depan mereka. Terapi murottal Al-Quran mampu memberikan efek relaksasi melalui stimulasi pendengaran sekaligus mampu meningkatkan ketenangan spiritual. Lantunan ayat Al-Quran membantu anak didik memusatkan perhatian mereka sehingga dapat mengurangi pikiran negatif yang muncul. Selain itu, kegiatan membaca surah Ar-Rahman secara bersama-sama juga dapat menciptakan suasana yang lebih nyaman dan mampu meningkatkan dukungan sosial antar anak didik selama mengikuti terapi murottal Al-Quran.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Banda Aceh. Sebelum mengikuti terapi, sebagian besar anak didik menunjukkan gejala kecemasan yang ditandai dengan perasaan gelisah, kekhawatiran terhadap kondisi keluarga dan masa depan, kesulitan memusatkan perhatian, gangguan tidur, serta munculnya berbagai pikiran negatif selama menjalani masa pembinaan.

Pelaksanaan terapi murottal Al-Qur'an yang dilakukan dalam 4 kali pertemuan berlangsung dengan baik. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, terlihat adanya peningkatan keterlibatan peserta pada setiap sesi terapi. Pada pertemuan awal, beberapa anak didik masih menunjukkan sikap canggung dan belum mampu berkonsentrasi secara optimal. Namun, seiring berjalannya terapi, peserta mulai merasa lebih nyaman, mengikuti setiap tahapan dengan lebih khushyuk, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan mendengarkan dan membaca Surah Ar-Rahman secara bersama-sama.

Temuan penelitian menunjukkan adanya perubahan positif setelah pemberian terapi. Perubahan tersebut tampak pada aspek afektif, yaitu berkurangnya perasaan gelisah dan meningkatnya ketenangan emosional; aspek fisiologis, yang ditunjukkan dengan kualitas tidur yang lebih baik serta berkurangnya ketegangan fisik; aspek perilaku, berupa meningkatnya konsentrasi dan keaktifan dalam mengikuti kegiatan pembinaan; serta aspek kognitif, yang ditandai dengan berkurangnya pikiran negatif dan tumbuhnya sikap yang lebih optimis dalam memandang masa depan. Hasil pengukuran tingkat kecemasan juga memperlihatkan adanya penurunan setelah terapi diberikan. Tingkat kecemasan sebelum intervensi sebanyak 70% responden berada pada kategori tinggi – sangat tinggi. Tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran mengalami penurunan menjadi kategori sedang. Sebanyak 50% responden berada pada kategori rendah. artinya intervensi

yang diberikan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian intervensi terapi murottal Al-Qur'an pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Banda Aceh.

Secara akademik, penelitian ini turut berkontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, terutama pada bidang keperawatan jiwa, melalui temuan empiris mengenai penggunaan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada anak didik di LPKA. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan bagi penelitian berikutnya dalam mengembangkan intervensi berbasis spiritual sebagai upaya untuk mendukung kesehatan psikologis anak dan remaja yang berada dalam situasi atau kondisi khusus.

Secara praktis, penelitian ini memberikan alternatif intervensi yang sederhana, relatif mudah diterapkan, dan dapat digunakan sebagai bagian dari upaya pembinaan psikologis anak didik di LPKA. Terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat dipertimbangkan oleh petugas pembinaan, tenaga kesehatan, maupun pihak terkait sebagai salah satu kegiatan pendukung untuk membantu menciptakan kondisi emosional yang lebih tenang dan mendukung proses pembinaan anak didik.

Implikasi praktik dari penelitian ini adalah perlunya mempertimbangkan terapi murottal Al-Qur'an sebagai salah satu kegiatan pendukung dalam program pembinaan kesehatan psikologis anak didik di LPKA. Pelaksanaan terapi dapat dilakukan secara terstruktur dan berkala dengan memperhatikan kesiapan, kenyamanan, serta kondisi psikologis peserta. Selain itu, terapi murottal dapat dikombinasikan dengan kegiatan pembinaan lainnya dan dilakukan dengan pendampingan petugas atau tenaga profesional agar pelaksanaannya sesuai dengan kebutuhan anak didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A., Agung, G., Agusta, D., Putra, P., Dwiputri, A. R., Madani, F., Ramadhani, D. A., Maolidi, J., & Rabbani, M. A. (2024). Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review. *Jurnal Biologis Terapis*, 697–603.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan InstruArdiansyah, Risnita, and Jailani. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1–9. [https://doi.org/10.61104/ihs.IHSAN Jurnal Pendidikan Islam, 1\(2\), 1–9](https://doi.org/10.61104/ihs.IHSAN Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 1–9)
- Darmawi, Mawardi, Hidayat, H., & Ismail, M. syukr. (2025). Makna Tekstual dan Kontekstual QS. Ar Rahman 55: 1-3 dan QS. Al Anfal 8: 46 Tentang Syukur dan Sabar Darmawi. 4(2), 256–267.
- Fikri Fadilatul Ikhsan. (2025). Membantu Mengatasi Kecemasan pada Anak Usia Dini. *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan Dan Bahasa*, 4(1), 250–256. <https://doi.org/10.58192/insdun.v4i1.2918>
- heni afiani nisaakmala, haryono umar. (2024). No TitleEAENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Ika, L. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Ir. Syofian Siregar, M. M. (2017). *Metode Pemilihan Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Kencana. <https://books.google.co.id/books?id=IjTMDwAAQBAJ>
- Nanang Khosim Azhari, Tuti Anggarawati, Fitriana Noor S, & Prestiyana A K. (2022). Gambaran Kecemasan Mahasiswa Yang Melakukan Praktek Klinik Di Rumah Sakit Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 3(2), 8–14. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v3i2.132>
- Rumakamar, H., Taqiyah, Y., Alam, R. I., & K, E. P. K. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak. 03(01), 83–90.
- Somana, A., & Priambodi, T. C. K. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. 10(243), 115–120.

Sulistiyani, M. N., & Hertinjung, W. S. (2024). Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 9(3), 230. <https://doi.org/10.36722/sh.v9i3.3454>