

**EFFECT OF LISTENING AL-QURAN
LETTER AR-RAHMAN AND THE MEANING OF VERSES
ON THE LEVEL OF ANXIETY STUDENT IN III GRADE
OF MTS MU'ALLIMAAT MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
DEALING WITH NATIONAL EXAM**

Latifah Amalia Zati¹, Iman Permana²

¹School of Medicine Faculty of Medicine and Health Sciences UMY,

²The Centre of Islamic Medicine Studies Faculty of Medicine and Health Sciences UMY

ABSTRACT

Background : *Anxiety is signal to someone which represents threat, that make someone cautious in choosing any movement. One of situation that can make someone, especially student, feeling anxiety is national exam. This anxiety feeling can appear when in preparation, and/or as the exam start, in impact someone can get difficultness when they are trying to solve national exam. Statistics from Ministry of Education show that 2.335 didn't pass the junior high school national exam in 2014.*

Aims : *To analyze the effect of listening Al-Qur'an or murottal along with read the translation in bahasa in level of anxiety in 3rd grade junior high school students of Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta when they are prepared before national exam.*

Methods : *Experimental method in pre-test and post-test called TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale). This research implemented in 65 junior high school students MTs Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta whose separate in two groups, 33 students for intervention group and 32 students for control group. In intervention group, students listened Al-Qur'an surah Ar-Rahman along with read meaning of verses for 14 days, while in control group not be given any intervention*

Result : *There is significant decreasing in average level of anxiety in pre-test and post-test intervention group with scale 0,028 ($>0,05$). While in control group it has significant increasing with value 0,000 ($<0,05$).*

Conclusion : *Listening to Al-Qur'an along with read meaning of verses has positive effect decreasing level of anxiety for junior high school students when facing national exam.*

Keywords : *Anxiety, Murottal, Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS), National Exam.*

**PENGARUH MENDENGARKAN BACAAN AL-QUR'AN
SURAT AR-RAHMAN DAN TERJEMAHNYA
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWI KELAS III
MTs MU'ALLIMAT MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL**

Latifah Amalia Zati¹, Iman Permana²

¹Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY,

²Program Studi Kedokteran Islam Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY

INTISARI

Latar Belakang : Kecemasan merupakan suatu sinyal yang memperingatkan seseorang akan adanya keadaan yang mengancam, sehingga memungkinkan seseorang waspada untuk mengambil tindakan. Salah satu hal yang seringkali memicu timbulnya kecemasan adalah Ujian Nasional yang menjadi penentu kelulusan seorang siswa. Kecemasan ini dapat muncul pada saat persiapan ujian maupun selama ujian, yang mengakibatkan seseorang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan ujian yang dihadapinya dan berakibat pada ketidakilulusan. Data dari Menteri Pendidikan mengatakan bahwa 2.335 orang siswa tidak lulus dalam Ujian Nasional tingkat SMP tahun 2014.

Tujuan Penelitian : Menganalisis adakah pengaruh mendengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan membaca terjemahnya terhadap tingkat kecemasan siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dalam menghadapi Ujian Nasional.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode Eksperimental dengan melakukan pre-test dan post-test dengan skala kecemasan TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) pada 65 orang siswi Madrasah Mu'allimaat yang dibagi secara randomize sampling menjadi 2 kelompok, 33 orang kelompok intervensi dan 32 orang kelompok kontrol. Intervensi berupa memperdengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman sambil membaca terjemahnya diberikan pada kelompok intervensi selama 14 hari, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun.

Hasil dan Pembahasan : Dari penelitian yang dilakukan, diketahui adanya penurunan yang signifikan pada rata-rata tingkat kecemasan pre-test dan post-test kelompok intervensi dengan signifikansi 0,028 ($>0,05$). Hal sebaliknya terjadi pada kelompok kontrol, dimana terdapat peningkatan angka rata-rata kecemasan pre-test dibandingkan post-test dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$).

Kesimpulan : Mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi Ujian Nasional.

Kata Kunci : Kecemasan, Murottal, Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS), Ujian Nasional.

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama atau SMP merupakan jenjang pendidikan tingkat menengah yang ditempuh oleh remaja kisaran usia 12 hingga 15 tahun, dimana siswa-siswi SMP merupakan remaja pada masa transisi atau peralihan yang rentan mengalami kecemasan, baik dipicu oleh hormonal maupun lingkungan sekitar¹. Kecemasan yang seringkali dihadapi oleh seorang siswa adalah kecemasan menghadapi ujian, salah satunya Ujian Nasional sebagai syarat kelulusan seorang siswa dari suatu jenjang pendidikan². Kecemasan yang muncul saat menghadapi ujian dapat mengakibatkan siswa sulit berkonsentrasi, bingung memilih jawaban, *mental blocking*, khawatir, muncul perasaan takut dan gelisah, hingga gemetar saat menghadapi ujian³.

Saat ini Ujian Nasional memang bukan menjadi satu-satunya syarat penentu kelulusan siswa, namun adanya Ujian Nasional tetap menimbulkan kecemasan bagi siswa maupun bagi pihak sekolah. Kecemasan yang dialami siswa biasanya merupakan kecemasan tidak lulus Ujian Nasional, sedangkan pihak sekolah pada umumnya merasa takut apabila ketidaklulusan siswa akan berpengaruh pada akreditasi sekolah tersebut⁴.

Berbagai upaya telah banyak dilakukan untuk mengatasi kecemasan, diantaranya berupa pendekatan pada aspek spiritual atau disebut psikoreligius seperti sholat, do'a, dzikir, dan ayat Al-Qur'an baik yang didengarkan ataupun dibaca⁵. Bacaan ayat Al-Qur'an yang merdu mempunyai gelombang yang sama dengan musik Mozart, sehingga dapat memberikan efek relaksasi bagi tubuh. Mendengarkan murottal dapat memengaruhi kecerdasan emosi (*Emotional Question*), kecerdasan intelektual (*Intellectual Question*), dan kecerdasan spiritual (*Spiritual Question*)⁶.

Dari uraian tersebut dirasa perlu adanya penelitian untuk mengembangkan ilmu kedokteran dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya yang

merupakan salah satu bentuk psikoreligius sebagai terapi guna menurunkan kecemasan pada siswi menjelang Ujian Nasional.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Eksperiment dengan pendekatan *pre test post test with control group* dengan penilaian menggunakan skala TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*). Dilakukan pemilihan sampel secara *rundomize sampling* pada populasi 187 siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta, sehingga diperoleh 65 orang sampel penelitian yang kemudian dibagi dalam 2 kelompok intervensi dan kontrol.

Dilakukan pemberian intervensi berupa memperdengarkan bacaan Al-Qur'an surah Ar-Rahman yang dibacakan oleh Sa'ad Al-Ghomidi dengan durasi 8 menit 30 detik, sambil membaca terjemahnya pada 33 orang siswi dalam kelompok intervensi, yang kemudian dibandingkan dengan kecemasan pada 32 orang kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun. Pemberian intervensi ini dilakukan selama 14 hari berturut-turut hingga H-2 Ujian Nasional tingkat SMP tahun 2016, bertempat di asrama kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh dengan melihat perbandingan tingkat kecemasan yang diukur dengan skala TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) antara pretest dan post test pada kelompok intervensi dan kontrol.

Tabel 1. Frekuensi tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kontrol (n = 65)

Kelompok	Kategori Tingkat Kecemasan	Frekuensi			
		Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
Intervensi	Ringan	0	00,00	0	00,00
	Sedang	9	27,28	25	75,76
	Tinggi	24	72,72	8	24,24

	Total	33	100,00	33	100,00
Kontrol	Ringan	0	00,00	0	00,00
	Sedang	13	40,625	18	56,25
	Tinggi	19	59,375	14	43,75
	Total	32	100,00	32	100,00

Pada pretest diperoleh rata-rata kecemasan siswi kelompok intervensi sebesar 25,06, dan 22,78 pada kelompok kontrol dengan signifikansi 0,181 ($p > 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kecemasan kedua kelompok sebelum pemberian intervensi.

Tabel 2. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan *pre test* kelompok intervensi dan kontrol (n = 65)

Independent T test

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Sebelum	Intervensi	33	25.06	7.136	.181
	Kontrol	32	22.78	6.795	

Selanjutnya dilakukan pengamatan terhadap kecemasan pada kedua kelompok saat pretest dan post test untuk mengetahui adakah perbedaan kecemasan yang terjadi pada sebelum dan setelah pemberian intervensi.

Tabel 3. Rata-rata tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kontrol (n = 65)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Intervensi	Sebelum	25.06	33	7.185	1.251
	Sesudah	17.39	33	6.031	1.050
Kontrol	Sebelum	22.78	32	6.795	1.201
	Sesudah	24.38	32	7.512	1.328

Tabel 4. Signifikansi tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kontrol

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Intervensi	Sebelum & Sesudah	33	.382	.028
Kontrol	Sebelum & Sesudah	32	.684	.000

Pada tabel 3 dapat diamati bahwa terjadi penurunan kecemasan pada kelompok intervensi setelah pemberian intervensi, sedangkan hal sebaliknya terjadi pada kelompok kontrol, dimana pada *post test* didapati tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan saat *pre test* dengan signifikansi pada kedua kelompok $<0,05$.

Tabel 4. Perbedaan rata-rata selisih penurunan tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kontrol

Test Statistics^a

	Nama
Mann-Whitney U	160.500
Wilcoxon W	1.386E3
Z	-4.071
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Pada tabel 4 menjelaskan angka signifikansi yang diperoleh dari rata-rata selisih penurunan tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kontrol yaitu sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Pada kelompok intervensi maupun kontrol didapati memiliki kecemasan tinggi (>21) pada saat *pre test* atau sebelum pemberian intervensi. Salah satu faktor yang mungkin menyebabkan tingginya kecemasan ini adalah ketidaksiapan siswi dalam menghadapi ujian, serta adanya tekanan dan pengharapan yang berlebihan dari orang tua terhadap hasil ujian anaknya⁷.

Setelah pemberian intervensi, dilakukan penghitungan kembali tingkat kecemasan pada kedua kelompok dengan hasil adanya penurunan rata-rata tingkat kecemasan *post test* sebanyak 7,67 pada kelompok intervensi, dimana hal ini berbanding terbalik dengan kelompok kontrol yang mengalami kenaikan rata-rata tingkat kecemasan sebesar 1,6 pada saat *post test*. Peningkatan ini dapat dipengaruhi berbagai faktor seperti ketakutan tidak lulus, ketakutan tidak diterima di jenjang pendidikan selanjutnya apabila nilai ujiannya rendah, hingga pengaruh lingkungan dan keluarga yang seringkali memengaruhi kondisi psikis siswa⁸. Pada

hasil ini diperoleh signifikansi pada kedua kelompok sebesar $<0,05$, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata kecemasan yang signifikan antara kelompok yang diberikan intervensi mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya, dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun.

Selanjutnya dilakukan uji untuk mengetahui selisih rata-rata penurunan kecemasan pada kelompok intervensi dan kontrol menggunakan metode Mann Whitney Test dan diperoleh signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna pada penurunan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol.

KESIMPULAN

Dari seluruh uraian di atas dapat diambil beberapa kesimpulan, diantaranya :

1. Terdapat penurunan rata-rata tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi antara sebelum dan sesudah diperdengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan terjemahnya dengan angka signifikansi 0,028 ($p<0,05$).
2. Terdapat peningkatan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok kontrol yang tidak diperdengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan terjemahnya dalam mempersiapkan diri menghadapi Ujian Nasional sebanyak 1,6 dengan signifikansi 0,000 ($p<0,005$).
3. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan terjemahnya berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dalam menghadapi Ujian Nasional.

SARAN

Dari penelitian di atas disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengamati penyebab tingginya angka kecemasan yang muncul pada pretest atau sebelum

pemberian intervensi, serta mengamati adakah pengaruh kematangan persiapan belajar yang jauh-jauh hari telah dilakukan oleh siswi, dengan ketenangan yang diperoleh dari mendengarkan bacaan Al-Qur'an dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian nasional yang dilakukan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wandu. (2013). *Efektivitas Latihan Relaksasi (Relaxation Exercise) terhadap Tingkat Kecemasan (Anxiety Level) Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional (UN)*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Muslim. (2008). *Hubungan Sikap Siswa tentang Penerapan Nilai Standar Kelulusan Ujian Nasional dengan Motivasi Belajar Matematika*. Jakarta: Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah.
3. Casbarro, J. (2005). *Test Anxiety and What You Can Do About It*. Port Chester, NY: Dude.
4. Khazanah, Ismatun. (2015). *Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
5. Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK Universitas Indonesia.
6. Gusmiran. (2005). *Ruqyah Terapi Religi Sesuai Sunnah Rasulullah SAW*. Jakarta : Pustaka Marwa.
7. Winarsunu, Tulus. (2009). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
8. Irmayanti, Dwi Fadilah,. Hadi Warsito. (2009). *Penerapan Strategi Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian*. Surabaya: Universitas Negeri.