

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah Menengah Pertama atau SMP merupakan jenjang pendidikan tingkat menengah yang ditempuh oleh remaja kisaran usia 12 hingga 15 tahun. Dilihat dari segi usianya, siswa-siswi SMP merupakan remaja pada masa transisi atau peralihan, dimana masa ini merupakan suatu masa yang rentan terhadap kecemasan, baik kecemasan yang dipicu oleh perubahan hormonal dalam tubuh individu tersebut, maupun kecemasan yang distimulasi oleh lingkungan sekitar dan orang lain yang dapat menimbulkan perasaan gelisah dan ketakutan. (Wandi, 2013)

Nurul Hidayah (2010) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa salah satu bentuk kecemasan yang paling sering dialami oleh siswa adalah kecemasan menghadapi ujian, padahal proses belajar mengajar tidak dapat terlepas dari ujian sebagai bahan evaluasi. Salah satu ujian yang paling berpengaruh bagi siswa adalah Ujian Nasional yang diselenggarakan oleh pemerintah sebagai syarat kelulusan siswa tersebut dalam suatu jenjang pendidikan. (Muslim, 2008)

Ujian Nasional menurut Syawal Gultom (2012: 5) merupakan sistem evaluasi standar pendidikan dasar dan menengah di Indonesia. Selain itu, Ujian Nasional merupakan sarana untuk memetakan mutu berbagai tingkat pendidikan satu daerah dengan daerah lain. Menurut Tilaar (2006), Ujian Nasional adalah upaya pemerintah untuk mengevaluasi tingkat pendidikan

secara nasional dengan menetapkan standardisasi nasional pendidikan. Hasil dari Ujian Nasional yang diselenggarakan oleh Negara digunakan sebagai pemetaan masalah pendidikan dalam rangka menyusun kebijakan pendidikan nasional.

Dilansir dari informasi Wakil Menteri Pendidikan dan Kebudayaan yang diakses dari koran elektronik Tempo.co <https://nasional.tempo.co/read/news/2014/06/13/079584782/ujian-smp-mts-2-335-siswa-tak-lulus> disampaikan bahwasannya pada Ujian Nasional SMP tahun 2014 didapati sebanyak 2.335 orang siswa tidak lulus UN. Angka ini merupakan 0,06% dari seluruh peserta ujian sebanyak 3.773.372 orang. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2013 dijelaskan bahwa seorang siswa dinyatakan lulus UN apabila memenuhi kriteria Nilai Akhir untuk setiap mata pelajaran UN minimal 4,0 (empat koma nol), dengan rata-rata nilai akhir untuk semua mata pelajaran paling rendah 5,5 (lima koma lima).

Dikutip dari Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2015 Pasal 4, dijelaskan bahwa Nilai Akhir merupakan nilai gabungan dari 50% atau 70% nilai sekolah ditambah 50% atau 30% nilai UN murni . Dengan persentase ini, sebenarnya memudahkan siswa untuk menyelesaikan jenjang pendidikannya dengan nilai yang memuaskan karena nilai UN murni tidak lagi menjadi satu-satunya penentu kelulusan. Ismatun (2015) menyampaikan bahwa meskipun saat ini Ujian Nasional bukan menjadi satu-satunya penentu kelulusan, Ujian Nasional

masih menimbulkan ketakutan baik bagi siswa maupun bagi pihak sekolah. Ismatun juga menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami siswa biasanya merupakan kecemasan apabila tidak lulus Ujian Nasional, sedangkan pihak sekolah pada umumnya merasa takut apabila ketidak lulusan siswa akan berpengaruh pada akreditasi sekolah tersebut.

Dalam uraiannya, Kaplan dan Sadock (1997) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu sinyal yang menyadarkan atau memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Perasaan kecemasan sering ditandai oleh rasa ketakutan yang difus, tidak menyenangkan, dan seringkali disertai oleh gejala otonomik seperti nyeri kepala, palpitasi, kekakuan pada dada, dan gangguan lambung ringan.

Kecemasan pada siswa yang akan menempuh ujian nasional dapat disebabkan berbagai hal, diantaranya ketakutan tidak lulus, dan ketakutan tidak diterima di jenjang pendidikan selanjutnya apabila nilai ujian yang diperoleh rendah. Kecemasan yang timbul mengakibatkan berbagai dampak bagi siswa, diantaranya depresi, insomnia atau gangguan tidur, bahkan fobia atau ketakutan yang berlebihan terhadap Ujian Nasional. (Irmayanti, 2009)

Selain kedua faktor di atas, adanya pengaruh lingkungan dan keluarga seringkali memengaruhi kondisi psikis siswa dalam menghadapi ujian. Pada siswa yang kebetulan tinggal secara terpisah dari keluarga atau tinggal di asrama, cenderung memiliki kerentanan mengalami gangguan kecemasan yang cukup tinggi. Sistem pendidikan dengan pola berasrama mengharuskan

peserta didiknya tinggal terpisah dengan orang tua dan kesehariannya disibukkan dengan mengikuti berbagai kegiatan pendidikan pada sore dan malam hari, setelah sebelumnya mengikuti kegiatan pendidikan formal di sekolah pada pagi hari, seperti kegiatan pengkajian Al-Qur'an, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan pembinaan kedisiplinan, dan lain sebagainya. Padatnya kegiatan harian pada siswi berasarama inilah yang seringkali menjadi pemicu timbulnya kecemasan dalam menghadapi ujian. Biasanya kecemasan ini timbul karena kurangnya waktu belajar mandiri, maupun terbatasnya kesempatan untuk berinteraksi dengan orangtua. (Ismatun, 2015)

Kecemasan pada siswa-siswi menjelang ujian sebenarnya merupakan suatu respon yang normal, tergantung bagaimana individu tersebut mengelola kecemasan yang dialaminya. Misalnya mengatasi kecemasan dengan meningkatkan porsi belajar dengan mengikuti bimbingan belajar, melakukan diskusi kelompok, atau *me-refresh* pikiran dengan liburan dan bermain. (Kaplan, Sadock, 1997)

Hawari (2011) menyampaikan bahwa penanganan masalah kecemasan saat ini telah banyak dikembangkan melalui berbagai penelitian, salah satunya berupa pendekatan pada aspek spiritual atau biasa disebut psikoreligius. Psikoreligius merupakan psikoterapi spiritual yang lebih efektif daripada psikoterapi psikologi lainnya, karena dalam psikoreligius terkandung unsur religi yang dapat membangkitkan harapan, percaya diri, serta keimanan yang mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada orang sakit sehingga mempercepat terjadinya proses penyembuhan (Novianti, 2012).

Jenis psikoreligius yang dimaksud antara lain adalah sholat, doa, dzikir, dan ayat Al-Qur'an baik yang didengarkan ataupun dibaca. Hawari (2011) menyatakan perkembangan terapi di dunia kedokteran sudah berkembang ke arah pendekatan keagamaan (psikoreligius), dimana terdapat hubungan erat antara tingkat keimanan seseorang dengan kekebalan dan daya tahan tubuhnya dalam menghadapi berbagai problem kehidupan yang merupakan stresor psikososial. Organisasi kesehatan sedunia (WHO) pada tahun 1984 telah menetapkan unsur spiritual (agama) sebagai salah satu dari empat unsur kesehatan yaitu fisik, psikis, sosial dan spiritual. Pendekatan ini telah diadopsi oleh psikiater Amerika Serikat (*The American Psychiatric Association, 1992*) yang dikenal dengan pendekatan "*bio-psycho-sociospiritual*".

Eksperimen oleh Ahmad Al-Qadhi di Klinik Akbar di Kota Florida, Amerika Serikat, yang dikutip oleh Malik Badri (2001) membuktikan bahwa dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an, seorang muslim baik yang mengerti bahasa Arab maupun tidak, dapat merasakan perubahan psikologis yang besar seperti penurunan depresi, kesedihan, kecemasan, bahkan dapat memperoleh ketenangan dan menolak berbagai macam penyakit.

Seperti tercantum dalam QS.Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."

Al-Kaheel (2010) berpendapat bahwa obat yang paling baik bagi seluruh penyakit adalah Al-Qur'an, dimana bacaan ayat Al-Qur'an yang merdu mempunyai gelombang yang sama dengan musik Mozart, sehingga dapat memberikan efek relaksasi bagi tubuh. Gusmiran (2005) mengungkapkan bahwasannya meskipun bacaan Al-Qur'an atau murottal memiliki gelombang yang sama dengan musik klasik Mozart, mendengarkan murottal dapat memengaruhi kecerdasan emosi (*Emotional Question*), kecerdasan intelektual (*Intellectual Question*), dan kecerdasan spiritual (*Spiritual Question*). Gusmiran mengungkapkan bahwa mendengarkan murotta berbeda dengan mendengarkan musik klasik Mozart yang hanya memengaruhi kecerdasan emosi (*Emotional Question*) dan kecerdasan intelektual (*Intellectual Question*), sedangkan hingga saat ini belum ada penelitian yang membuktikan bahwa mendengarkan musik klasik Mozart dapat memengaruhi aspek kecerdasan spiritual (*Spiritual Question*). Hal ini menunjukkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an (murottal) sebagai salah satu aspek psikoreligius dapat memberikan dampak positif pada kondisi fisik maupun mental seseorang.

Berdasarkan gambaran mengenai tingkat kecemasan pada siswa kelas III SMP menjelang Ujian Nasional serta efektivitas psikoreligius dalam menangani kecemasan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna membuktikan adakah pengaruh memperdengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya terhadap tingkat kecemasan siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dalam menempuh Ujian Nasional.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Bagaimana pengaruh mendengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan terjemahnya terhadap tingkat kecemasan siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dalam menghadapi Ujian Nasional?

C. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adakah pengaruh mendengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan terjemahnya terhadap tingkat kecemasan siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dalam menghadapi Ujian Nasional.

D. Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat kecemasan pada siswi kelas III Madrasah Mu'allimaat sebelum menempuh Ujian Nasional.
2. Mengetahui adakah perbedaan tingkat kecemasan pada saat *pretest* dan *post test*.
3. Mengetahui kebermaknaan dari penurunan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan intervensi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah kajian dan pengembangan ilmu kedokteran Islam dan ilmu kedokteran jiwa, khususnya mengenai pengaruh mendengarkan bacaan Al-Qur'an

(murottal) dan membaca terjemahnya dalam menangani masalah kecemasan pada siswa menjelang ujian.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini peneliti mampu meningkatkan pemahaman mengenai terapi yang dapat diimplementasikan dalam menangani kecemasan pada siswa menjelang ujian, serta dapat dijadikan sebagai acuan dan masukan bagi penelitian berikutnya yang terkait dengan judul.

b. Bagi Siswi

Metode ini dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada siswi menjelang ujian nasional, sehingga siswi dapat melaksanakan ujian nasional dalam keadaan tenang.

c. Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai pilihan metode untuk mengurangi kecemasan pada pelajar akibat ketegangan dalam menghadapi Ujian Nasional.

d. Bagi Orang Tua

Dapat digunakan oleh masyarakat pada umumnya, terutama bagi orang tua, sebagai pilihan terapi dalam menangani kecemasan putra-putrinya ketika menghadapi ujian.

F. Keaslian Penelitian

Sebatas pengetahuan peneliti, belum ada penelitian yang membahas mengenai pengaruh mendengarkan murottal sambil membaca

terjemahnya terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas III SMP dalam menghadapi Ujian Nasional, namun terdapat beberapa penelitian yang terkait, diantaranya :

1. Novianti (2012) dengan judul penelitian Efektivitas Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an (Murottal) terhadap Skor Kecemasan pada Lansia di Shelter Dongkelsari Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta, dengan menggunakan metode penelitian *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *pre post test with control group*. Dari penelitian ini diperoleh hasil pada kelompok intervensi dengan rerata skor kecemasan saat *pre test* 20,1053, sedangkan saat *post test* menjadi 15,5263 dengan nilai signifikansi 0,0005 ($p < 0.05$), dengan kesimpulan bahwa mendengarkan murottal efektif terhadap penurunan skor kecemasan pada kelompok intervensi. Hal yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan, di mana rerata skor kecemasan saat *pre test* sebanyak 16,3333 kemudia saat *post test* menjadi 18,2222 dengan nilai signifikansi 0,185, yang artinya tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Perbedaan dengan penelitian ini terkait dengan responden yang menjadi subjek penelitian, dimana pada penelitian yang akan peneliti lakukan, subjek yang diteliti adalah siswi MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Wandu (2013) dengan judul penelitian Efektivitas Latihan Relaksasi (*Relaxation Exercise*) terhadap Tingkat Kecemasan (*Anxiety Level*)

Siswa Kelas III SMP Menjelang Ujian Nasional (UN). Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah Senggotan, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul dengan menggunakan metode *Quasi experimental design* dengan rancangan *one group pretest – post test design*. Melalui metode ini diperoleh informasi jumlah siswa dengan kecemasan sedang sebelum pemberian relaksasi sebanyak 30 orang (35,3%) dan setelah relaksasi sebanyak 47 orang (55,3%), sedangkan siswa dengan kecemasan tinggi sebelum pemberian terapi sebanyak 55 orang (64,7%), angka ini menurun pasca pemberian terapi relaksasi yaitu 38 orang (44,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi relaksasi terhadap penurunan skor kecemasan siswa kelas 3 SMP menjelang Ujian Nasional. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas yang digunakan, serta responden yang terlibat dalam penelitian.

3. Ismatun Khasanah (2015) dengan penelitiannya tentang Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak. Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak dengan pemberian intervensi berupa dzikir Asmaul Husna menggunakan metode penelitian Eksperimen. Pada penelitian ini diketahui bahwa terjadi perbedaan yang signifikan antara hasil tes sebelum dan sesudah pemberian intervensi, dimana pada pretest kelompok intervensi diperoleh kecemasan sebesar 53,71

dengan post test sebesar 39,82 dengan signifikansi 0,101 ($>0,05$). Hal sebaliknya terjadi pada kelompok kontrol dimana hasil pretest 53,00 dan post test 53,65. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi berupa Dzikir Asmaul Husna dapat menurunkan kecemasan pada anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak dalam menghadapi Ujian Nasional. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian serta jenis intervensi yang diberikan.