

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Asrama kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta, tepatnya asrama Maria Qibtiyah. Lokasi ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena akses dan jaraknya yang cukup mudah dijangkau, serta latar belakang sekolah berasrama yang mempermudah pemberian intervensi serta pengamatan, dan sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti dimana subjek yang diteliti adalah siswi kelas III Mts Mu'allimaat yang tinggal di asrama dan memiliki tingkat kecemasan $\neq 0$ melalui uji kuisioner TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*).

Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta sebagai sekolah berasrama yang menekankan pendidikan agama disamping pendidikan formal, memiliki kebiasaan membaca Al-Qur'an setiap sehabis shubuh dan sehabis maghrib, namun belum ada pembiasaan untuk mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara rutin sembari membaca terjemahnya guna mempermudah pemahaman terhadap ayat yang di dengar. Pembiasaan yang diterapkan baru sebatas membaca ayat Al-Qur'an saja.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru BK, pamong asrama, serta guru pendamping di asrama, beberapa siswi dirasa masih belum maksimal dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian nasional, dilihat dari

rata-rata nilai try out yang masih kurang dari standar kelulusan serta semangat belajar mandiri dari siswi yang semakin mendekati hari ujian nasional semakin turun.

2. Karakteristik Subjek Penelitian

Murid kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta terdiri dari 187 siswi yang semuanya berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 14-15 tahun. Pada penelitian ini diambil 65 orang siswi sebagai responden, dengan karakteristik tingkat kecemasan secara umum 43 orang (66,1%) mengalami kecemasan tinggi, dan 22 orang lainnya (33,8%) mengalami kecemasan sedang.

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kestabilan pengukuran. Suatu alat pengukuran dikatakan reliabel apabila pada penggunaan yang dilakukan berulang-ulang akan menghasilkan nilai yang tetap sama. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. (Sopiyudin, 2004)

Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan pada kuisisioner TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* 0,730 (>0.60), sehingga dapat disimpulkan bahwa butir pertanyaan yang dicantumkan dalam kuisisioner TMAS yang digunakan pada penelitian ini adalah reliabel.

4. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah sebaran nilai yang didapatkan pada

penelitian ini normal atau tidak. Sebaran data dikatakan normal apabila nilai signifikansi $>0,05$. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Uji Shapiro-Wilk* pada perhitungan rata-rata kecemasan masing-masing kelompok karena jumlah responden penelitian tiap kelompok berjumlah kurang dari 50 orang. Sedangkan uji normalitas untuk mengukur penurunan kecemasan pada kedua kelompok digunakan *Uji Kolmogorov Smirnov* karena jumlah keseluruhan sampel lebih dari 50 orang. (Sopiyudin, 2010)

Tabel 4.1. Uji Normalitas pretest dan post test kelompok Intervensi dan Kontrol

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelompok		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	Intervensi	.110	33	.200 [*]	.977	33	.697
	Kontrol	.102	32	.200 [*]	.967	32	.415
Sesudah	Intervensi	.106	33	.200 [*]	.962	33	.297
	Kontrol	.123	32	.200 [*]	.959	32	.254

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa persebaran data pada penelitian ini adalah normal atau simetris dengan signifikansi pada keseluruhan data $>0,05$.

Tabel 4.2. Uji Normalitas selisih penurunan tingkat kecemasan kelompok Intervensi dan Kontrol

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelompok		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Penurunan	Intervensi	.178	33	.009	.898	33	.005
	Kontrol	.166	32	.025	.954	32	.182

Dari tabel uji normalitas *Kolmogorof Smirnov* di atas dapat diketahui bahwa persebaran data pada selisih penurunan tingkat kecemasan antara

kelompok intervensi dan kontrol adalah tidak normal, ditunjukkan dengan signifikansi pada kedua kelompok >0.05 .

5. Frekuensi Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 4.3. 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

Dari tabel 4.3 di atas dapat diketahui bahwa lebih dari separuh responden kelompok intervensi mengalami kecemasan tinggi sebelum diperdengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya. Hal serupa juga terjadi pada kelompok kontrol dimana 59,38% responden mengalami kecemasan yang sama tinggi ketika *pretest*. Namun angka ini mengalami penurunan pada kelompok intervensi setelah diberikannya intervensi sehingga 75,76% siswi berubah menjadi kecemasan sedang. Hal serupa juga terjadi pada post test kelompok kontrol, namun dengan jumlah penurunan kecemasan yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan kelompok intervensi yaitu

Pada kelompok intervensi terdapat 28 responden mengalami penurunan kecemasan, dan 5 orang mengalami peningkatan. Sedangkan pada kelompok kontrol diketahui 11 orang mengalami penurunan kecemasan, 15

orang mengalami peningkatan, dan 6 orang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan

6. Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecemasan *Pre Test* Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 4.4. 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	

Tabel 4.4 menggambarkan perbedaan rata-rata tingkat kecemasan saat *pre test* pada kelompok intervensi dan kontrol. Diketahui rata-rata kecemasan pada kelompok intervensi saat *pre test* lebih tinggi dibandingkan kecemasan pada kelompok kontrol, dengan signifikansi 0,181 ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat kecemasan saat *pre test* pada kelompok intervensi dan kontrol, atau dapat dikatakan bahwa kecemasan kedua kelompok adalah homogen.

7. Pengaruh Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Terjemahnya Terhadap Tingkat Kecemasan

Perbedaan rata-rata tingkat pada kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.5. 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 4.6. 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

Dari tabel 4.5 dan 4.6 di atas dapat dicermati bahwa kecemasan pada kelompok intervensi setelah perlakuan menurun sebanyak 7,67 dengan signifikansi sebesar 0,028 ($p < 0,05$) yang artinya pada penelitian ini H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dalam menempuh Ujian Nasional. Hal berbeda terjadi pada kelompok kontrol dimana terjadi peningkatan rata-rata kecemasan sebesar 1,6 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna pada *pretest* dan *post-test* kelompok kontrol. Peningkatan ini dapat dipengaruhi berbagai faktor seperti yang diungkapkan Irmayanti (2009) bahwa seringkali terjadi kecemasan pada pelajar menjelang Ujian Nasional, diantaranya ketakutan tidak lulus, ketakutan tidak diterima di jenjang pendidikan selanjutnya apabila nilai ujiannya rendah, hingga pengaruh lingkungan dan keluarga yang seringkali memengaruhi kondisi psikis siswa. 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 ujian. (Casbarro, 2005).

8. Perbedaan Rata-Rata Selisih Penurunan Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 4.7. 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 4.7 menjelaskan mengenai perbedaan rata-rata penurunan tingkat kecemasan yang diperoleh antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yang diukur menggunakan metode pengukuran *Mann Whitney*. Selisih kecemasan pada kedua kelompok ini memiliki angka signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

B. Pembahasan

Responden pada penelitian ini adalah 65 siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dengan kisaran usia 14 hingga 15 tahun. Usia ini merupakan usia remaja, seperti disampaikan Wandu (2013) dimana usia remaja merupakan masa transisi atau peralihan. Masa remaja merupakan suatu masa yang rentan terhadap kecemasan, baik kecemasan yang

dipicu oleh perubahan hormonal maupun distimulasi oleh lingkungan sekitar dan orang lain. Seperti tercantum dalam tabel 4.2, dari seluruh responden yang mengikuti *pretest* didapati 66,15% responden mengalami kecemasan tinggi, 33,85% kecemasan sedang, dan tidak didapatkan adanya kecemasan rendah.

Selain berada pada kisaran usia remaja, semua responden pada penelitian ini adalah siswi yang tinggal di asrama atau tinggal berpisah dari orangtua. Seperti diungkapkan oleh Hawari (2011) bahwa status tinggal sendiri atau bersama keluarga merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan yang terjadi pada seseorang. Perubahan struktur keluarga yang semula tinggal bersama dan kemudian menjadi tinggal sendiri dapat menjadi salah satu stressor kecemasan, dimana apabila seseorang tersebut tidak mampu menghadapinya maka akan cenderung menimbulkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, bahkan bisa berdampak pada penurunan imunitas sehingga seseorang tersebut lebih rentan terserang penyakit. Stuart dan Sundeen (2006) juga menyebutkan bahwa dukungan keluarga merupakan unsur terpenting bagi seseorang dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya.. Hal serupa dapat kita amati bahwa pada penelitian ini responden yang tinggal terpisah dari orang tua, baik yang orangtuanya berdomisili di luar kota maupun yang masih berdomisili di Yogyakarta mengalami kecemasan yang sama.

Pada tabel 4.5 dijelaskan secara lebih rinci mengenai rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi maupun kontrol. Pada kelompok intervensi diperoleh rata-rata kecemasan responden saat *pretest* sebesar 25,06,

sedangkan pada kelompok kontrol 22,78. Pada tabel ini dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan responden kelompok intervensi rata-rata berada pada kecemasan tinggi (> 21). Hal yang sama terjadi pada kelompok kontrol yang juga masuk dalam kriteria kecemasan tinggi namun dengan skor kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi.

Kecemasan dalam menghadapi ujian banyak dialami oleh pelajar, seperti diungkapkan Winarsunu (2009) bahwa tingkat kecemasan pelajar dalam menghadapi ujian dapat berbeda-beda sesuai dengan berat ringannya konsekuensi yang akan diterima pelajar tersebut jika ia mengalami kegagalan. Salah satu faktor yang mungkin menyebabkan tingginya kecemasan pada siswi adalah ketidaksiapan dalam menghadapi ujian, serta adanya tekanan dan pengharapan yang berlebihan dari orang tua terhadap hasil ujian anaknya.

Pada tabel 4.5 juga dicantumkan rata-rata kecemasan pada responden kelompok intervensi setelah diperdengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya, serta hasil *post-test* pada kelompok kontrol tanpa intervensi. Pada tabel tersebut dicantumkan adanya penurunan rata-rata tingkat kecemasan sebanyak 7,67 dari kecemasan tinggi 25,06 menjadi kecemasan sedang 17,39 pada kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh memperdengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dalam menghadapi ujian nasional dengan signifikansi 0,028 ($< 0,05$). Pada *pretest* kelompok intervensi diperoleh 16 orang responden mengalami kecemasan tinggi, namun setelah diberikan

intervensi, kecemasan responden berubah menjadi kecemasan sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol justru sebaliknya, didapati adanya kenaikan rata-rata tingkat kecemasan sebesar 1,6 dari 22,78 saat *pre-test*, menjadi 24,38 saat *post-test*.

Tabel 4.7 merupakan hasil analisis data menggunakan *Mann Whitney Test* untuk melihat selisih penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kontrol. Diketahui dari data tersebut bahwasannya terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan kecemasan kelompok intervensi dan kontrol.

Pada penelitian ini responden pada kelompok intervensi diperdengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman ayat 1-78 yang dibacakan oleh Sa'ad Al-Ghomidi berdurasi 8 menit 30 deik sambil membaca terjemahnya selama 2 minggu berturut-turut sehabis maghrib sampai H-1 ujian nasional.

Membaca dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an termasuk dalam salah satu jenis psikoreligius, selain sholat, doa, dan dzikir. Novianti (2012) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa psikoreligius ini merupakan psikoterapi yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis psikoterapi psikologi yang lain 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. Hawari (2011) menyebutkan tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan

tubuh dalam menghadapi berbagai problem kehidupannya, seperti halnya yang terjadi pada responden penelitian ini yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian nasional, sehingga terjadi peningkatan kecemasan pada responden yang tidak diperdengarkan Al-Qur'an hingga H-2 Ujian Nasional.

C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

Kekuatan yang diunggulkan pada penelitian ini diantaranya :

- a. Belum adanya penelitian yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi siswi berasrama dalam menghadapi ujian.
- b. Belum adanya penelitian yang menggabungkan metode mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya guna mengatasi kecemasan.
- c. Adanya homogenitas pada kedua kelompok intervensi dan kontrol yang diteliti.
- d. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pemilihan sampel secara acak.

2. Kelemahan Penelitian

- a. Penurunan kecemasan yang tampak pada kelompok intervensi dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian nasional dapat dipengaruhi berbagai faktor selain diperdengarkan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya sehingga hasil akhir penelitian kurang spesifik, diantaranya adalah :

1. Adanya kegiatan pembelajaran intensif dalam mempersiapkan Ujian Nasional sehingga siswi merasa lebih tenang dalam menghadapi ujian.
 2. Adanya pembiasaan keagamaan seperti sholat, mengaji, dan ibadah sunnah lainnya yang memungkinkan timbulnya ketenangan dalam diri siswi ketika mempersiapkan diri menghadapi ujian nasional.
- b. Adanya peningkatan angka kecemasan yang timbul pada kelompok kontrol mungkin dipengaruhi oleh faktor lain selain Ujian Nasional, seperti adanya faktor lingkungan, keluarga, maupun faktor hormonal yang kebetulan terjadi sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan kecemasan pada kelompok kontrol dalam masa persiapan menghadapi Ujian Nasional.
- c. Keterbatasan waktu juga menjadi salah satu kendala sehingga persiapan yang dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian ini dirasa kurang maksimal.

Dari kelemahan yang muncul dalam penelitian ini, peneliti berharap hal ini dapat menjadi pertimbangan dan dapat diperbaiki pada penelitian selanjutnya.