

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ujian Nasional (UN) yang telah berlangsung dari tanggal 09-12 Mei 2016 dipastikan menambah beban belajar bagi siswa Kelas IX (SMP). Kriteria pencapaian kompetensi kelulusan dilaporkan dalam rentang nilai 0-100 dengan tingkat pencapaian kompetensi lulus dalam kategori sangat baik jika nilai lebih dari 85 dan kurang dari atau sama dengan 100, baik jika nilai lebih dari 70 dan kurang atau sama dengan 85, cukup jika nilai lebih dari 55 dan kurang dari atau sama dengan 70 dan kurang jika nilai kurang dari atau sama dengan 55.¹

Meskipun UN pada tahun ini tidak menjadi syarat kelulusan siswa perasaan cemas tetap menyelimuti pikiran mereka. Kecemasan siswa yang kelewat tinggi dalam menghadapi UN ini, justru akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas siswa dalam belajar justru akan berantakan. Kecemasan disini, memiliki arti keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah, di mana seseorang mengantisipasi datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang.

¹ Badan Standar Nasional Pendidikan Nomor : 0034/P/BSNP/XIII/2015

Dengan perasaan khawatir, kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respons-respons fisiologis dan sangat sulit diteliti.² Kecemasan bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya, kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan karena itu berlangsung sebentar saja.³ Kecemasan bisa berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, resah dan gelisah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang.⁴

Kecemasan seringkali disertai dengan perubahan fisiologis dan perilaku yang mirip dengan yang disebabkan oleh ketakutan. Karena kemiripan inilah maka orang sering menggunakan istilah kecemasan untuk ketakutan dan menggunakan istilah ketakutan untuk kecemasan. Kecemasan merupakan suatu respon terhadap stres, seperti putusnya suatu hubungan yang penting atau bencana yang mengancam jiwa. Kecemasan juga bisa merupakan suatu reaksi terhadap dorongan seksual atau dorongan agresif yang tertekan, yang bisa mengancam pertahanan psikis yang secara normal mengendalikan dorongan tersebut. Pada keadaan ini, kecemasan menunjukkan adanya pertentangan psikis.⁵ Menurut Dadang Hawari, kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan

²V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006, hlm. 158.

³ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2003, hlm. 3.

⁴*Ibid.*, hlm. 159.

⁵ <http://www.medicastore.com>, 27 Maret 2004

ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batasbatas normal.⁶ Kecemasan merupakan suatu yang sangat tidak menyenangkan, makan yang enak tidak pernah dinikmati oleh orang yang selalu dilanda kecemasan. Rumah yang lapang pun tidak bisa dinikmati oleh hati yang cemas.⁷

Alasan mendasar yang membuat manusia cemas yaitu karena manusia memiliki hati dan perasaan.⁸ Sudah menjadi aturan hukum alam (*sunnatullah*) bahwa rasa gundah, kekalutan, kegelisahan, kecemasan, dan berbagai bentuk gangguan psikologi lainnya merupakan bagian yang akan selalu menyertai kehidupan manusia. Sesungguhnya problematika atau permasalahan yang dihadapi manusia itu sangat menyeluruh, sehingga hal ini dapat menyebabkan manusia kehilangan kekuatan untuk menghadapi berbagai macam persoalan yang terjadi.⁹ Jika kecemasan ini sudah menimpa siswa sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, bukan saja kemungkinan gagal ujian justru makin besar, tetapi juga kemungkinan siswa mengalami sakit *psikosomatik* dan problema dalam berinteraksi sosial akan terjadi. Bahkan jika kecemasan dan stres terus meningkat menjadi depresi dan diperparah oleh tekanan orang tua yang panik, tidak mustahil akan mengantar siswa ke perilaku bunuh diri. Seperti kasus yang

⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, FKUI, Jakarta, 2001, hlm. 18.

⁷ Abdullah Gymnastiar, *Mengatasi Kecemasan*, MQS Press, Bandung, 2001, hlm. 6.

⁸ M. Munandar Sulaeman, *Suatu Pengantar Ilmu Budaya Dasar*, PT. Refika Aditama, Bandung, 1998, hlm. 80

⁹ M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, 2004, hlm. 1

dialami Endang Lestari, seorang siswi SMPN 1 Kerjo, Karanganyar, Jawa Tengah, nekat gantung diri dengan selendang di kamarnya lantaran tidak lulus UN.¹⁰ Percobaan bunuh diri juga pernah dilakukan Fitri Ismawati siswi SMK swasta di Gunungkidul, Jogjakarta. Dia nekat menenggak cairan pembersih lantai untuk mengakhiri hidupnya karena malu tidak lulus Ujian. Beruntung jiwa siswi ini masih bisa diselamatkan.¹¹ Disamping dua kasus tersebut, masih banyak lagi kasus serupa lainnya yang menimpa siswa dikarenakan tidak lulus UN.

Dari fenomena yang terjadi diatas, disinilah pentingnya kesiapan mental siswa untuk bisa menerima segala kenyataan yang ada. Disamping tidak mengabaikan kesiapan siswa dalam penguasaan materi yang akan diujikan. Dalam mempersiapkan diri menghadapi Ujian Nasional ini, para siswa sudah banyak dibekali dari pihak Sekolah seperti ;*try out*, les, *drill* soal-soal, dan pemadatan materi.

Disamping persiapan-persiapan yang bersifat keilmuan atau akademik sebagaimana di atas, tak sedikit pula Sekolah yang membekali siswanya dengan persiapan yang bersifat *spiritual* untuk menguatkan mental mereka dalam menghadapi UN nanti, baik sebelum, saat pelaksanaan maupun sesudah berlangsungnya UN yakni saat menerima hasil kelulusan.

Persiapan spiritual yang dilakukan untuk menghadapi UN adalah melakukan salah satu terapi yaitu mendengarkan ayat Suci Al-Quran untuk mengurangi perasaan cemas dari para siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional. Terapi mendengarkan

¹⁰ <http://www.suaramerdeka.com>, 24 Juni 2007

¹¹ <http://www.indonesia.com>, 25 Juni 2007 02:57

ayat suci Al-Quran adalah mendengarkan ayat-ayat alquran secara murotal Ia berupa kumpulan ayat-ayat Al Qur`an ataupun do`a do`a serta selawat yang diajarkan syariat yang diharapkan menjadi upaya kesembuhan dari berbagai gangguan dan penyakit. Pemberian terapi bacaan Al-Quran berdampak pada ketenangan, perubahan sel-sel tubuh dan menjadi modalitas pilihan dalam memicu opioid endogen serta sebagai kesembuhan penyakit jasmani dan rohani.

Sesungguhnya, Al-Quran diturunkan untuk mengubah pikiran,sikap,dan prilaku manusia,serta menunjuki mereka. Al-Quran juga diturunkan untuk mengubah kesesatan dan kejahilan yang ada pada manusia, membimbing mereka kepada hal-hal yang membawa kemaslahatan dan kebaikan bagi mereka. Al-Quran juga membantu mereka dengan pikiran-pikiran yang baru dan dengan nilai-nilai dan akhlak yang baru serta teladan yang luhur dalam kehidupan.¹²

“sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mengubah keadaan yang ada pada diri mereka”¹³

Dalam berbagai hadits disebutkan bahwa:

“ Do`a adalah senjata bagi orang beriman, sebagai tiang agama, serta cahaya bagi langit dan bumi”¹⁴

“ Do`a bermanfaat bagi apa yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi. Oleh sebab itu, hendaklah kalian selalu berdoa”¹⁵

¹² Dr.Muhammad Utsman Najati,*psikologi dalam Al-Quran*, Bandung pustaka setia 2005,Hal 445.

¹³ Surat Ar-Rad ayat 11

¹⁴ Hadis Riwayat Hakim no.1812

¹⁵ Hadist Riwayat Hakim no.1815

Rajin berdo`a adalah obat yang paling mujarab.

*“ Janganlahkalian lemah dalam berdoa, sebab seseorang tidak akan binasa bersama do`a ”*¹⁶

*“Allah tidak menurunkan suatu penyakit, kecuali Dia juga menurunkan obatnya”*¹⁷

*“ Setiap penyakit ada obatnya, maka bila obat yang dikonsumsi cocok, niscaya ia akan sembuh dengan izin Allah”*¹⁸

*“Sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit, kecuali Dia juga menurunkan obatnya, diketahui (dimengerti) oleh orang yang mengetahuinya, dan yang tidak dimengerti oleh sebagian orang”*¹⁹

Dan juga firman Allah :

“Dan kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman ” (QS: al-Isra 82).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh Terapi Mendengarkan Ayat Suci Al-Quran Terhadap Kecemasan Siswa Kelas XI Menghadapi Ujian Nasional di SMPN 2 Kadungora?

¹⁶ Hadist Riwayat Hakim 1818

¹⁷ Hadist Riwayat Bukhari no.5678.

¹⁸ Hadist Riwayat Muslim no.2204

¹⁹ Hadst Riwayat Ahmad no.17988

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Mengetahui pengaruh dari mendengarkan ayat suci Al-Quran terhadap Kecemasan dalam menghadapi UN siswa kelas IX SMPN 2 KADUNGORA ?

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan sumbangan ilmiah bagi Fakultas Ushuluddin terutama jurusan Tasawuf Psikoterapi, khususnya tentang pengaruh mendengarkan terapi Ayat Suci Al-Quran terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

b. Manfaat Praktis

Memberikan manfaat bagi siswa untuk dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional.



D. Tinjauan Pustaka

Dalam tinjauan pustaka ini penulis akan mendeskripsikan beberapa karya ilmiah yang mengilhami penulis mengadakan penelitian ini. Namun bukan berarti penulis bermaksud menafikan keberadaan karya ilmiah yang lain yang tidak disebutkan dalam tinjauan pustaka ini.

1. Pengaruh terapi bacaan Al-Quran melalui media audio terhadap respon nyeri pasien post operasi hernia yang ditulis oleh Sodikin. Pada tesis ini dijelaskan bahwa terapi murotal al-quran memberikan dampak positif terhadap pasien yang akan dioperasi.

2. Pengaruh terapi murotal Al-Quran untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala fase 1 aktif. Pada artikel yang ditulis oleh mahasiswa Akademi kebidanan purwokerto ini menjelaskan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan dan rasa nyeri bersalin sebelum diperdengarkan murotal Al-Quran dan sesudah diperdengrakan murotal Al-Quran
3. Buku yang berjudul “*Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*” karangan Dadang Hawari. Buku ini menjelaskan tentang pemahaman terhadap stres, cemas, dan depresi. Dalam hal ini, juga menjelaskan teknik manajemen mengenai kecemasan ditinjau secara psikis dan alat ukur terhadap stres, cemas dan depresi.

E. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini, penulis membaginya dalam lima bab, yaitu dengan sistematika sebagai berikut:

Bab *pertama*, merupakan bab pendahuluan yang membahas tentang permasalahan yang melatar belakangi penulis untuk mengadakan penelitian, dalam hal pengaruh mendengarkan Ayat Suci Al-Quran terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Kemudian penulis memfokuskan penelitiannya pada siswa kelas IX SMPN 2 Kadungora. Dan hal-hal yang berkaitan dengan penulisan skripsi ini, juga dibahas dalam bab ini.

Bab *kedua*, yakni penjelasan penulis mengenai kerangka teoritik penelitiannya yang berisi landasan dari permasalahan yang dikaji. Yaitu masalah mendengarkan Ayat Suci Al-Quran dari segi pengertiannya. Selanjutnya penulis juga membahas

kecemasan secara teoritik, macam-macam dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Selain itu, dalam bab ini, penulis memaparkan hipotesanya atas penelitian yang dilaksanakannya pada siswa kelas IX SMPN 2 Kadungora tentang pengaruh mendengarkan Ayat Suci Al-Quran terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

Bab *ketiga*, adalah menjelaskan metodologi penelitian yang digunakan penulis, untuk memperoleh data dalam menunjang hasil penelitian. Dalam bab ini, penulis menguraikan tehnik pengumpulan dan pengolahan data penelitian.

Bab *keempat*, berupa pembahasan hasil penelitian penulis. Dalam bab ini, penulis memaparkan hasil dari jawaban angket yang disebar kepada responden tentang pengaruh mendengarkan Ayat Suci Al-Quran terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

Bab *kelima*, merupakan bab penutup. Dalam bab ini, memuat kesimpulan dari semua pembahasan dan sekaligus jawaban dari permasalahan yang dikaji oleh penulis.