

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Uji Kompetensi Keahlian (UKK) adalah evaluasi khusus yang diadakan untuk siswa SMK kelas XII dengan tujuan mengukur sejauh mana mereka telah mencapai kompetensi pada saat diakhir masa pembelajaran. Institusi sertifikasi profesi ataupun lembaga pendidikan yang telah terakreditasi bekerja sama dengan realitanya dunia usaha atau industri menyelenggarakan evaluasi ini. UKK bertujuan untuk menilai kesesuaian kompetensi peserta uji dengan jenjang kualifikasi yang dituju, termasuk kemampuan mereka dalam melaksanakan tugas-tugas pekerjaan yang spesifik, operasional, serta menjaga mutu kerja.

Bagi siswa kelas XII, UKK berfungsi sebagai indikator atau standar ketercapaian kompetensi lulusan. Hasil dari ujian ini juga memberikan informasi bagi stakeholder terkait tentang kompetensi calon tenaga kerja. Di semester akhir, siswa harus memutuskan apakah akan melanjutkan studi atau memulai karir, sehingga tingkat kecemasan terkait masa depan mereka meningkat.

Pendidikan di tingkat menengah kejuruan (SMK) memiliki peran krusial dalam membekali siswa dengan keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk sukses di dunia kerja. Salah satu penilaian penting dalam proses pendidikan di SMK adalah ujian kompetensi keahlian. Kecemasan adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi kinerja siswa dalam menghadapi ujian semacam itu. Dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa, penting untuk memahami dan mengatasi masalah kecemasan ini.

Studi-studi awal sebelumnya telah mendokumentasikan dampak negatif dari kecemasan terhadap kinerja siswa. Hasil tes yang lebih buruk, kesulitan berkonsentrasi, dan bahkan masalah fisik seperti gangguan tidur adalah gejala-gejala yang sering terkait dengan kecemasan siswa. Karenanya, penting untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi

kecemasan ini agar siswa dapat menunjukkan potensi maksimal mereka dalam ujian kompetensi keahlian.

Terapi audio menggunakan Murottal Al-Qur'an adalah salah satu strategi yang menarik perhatian sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan. Beberapa studi awal mengungkapkan bahwa mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an memiliki potensi untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Abdul Karim dan Ismail (2017), menunjukkan efektivitas mendengarkan Al-Qur'an dalam menurunkan tingkat stres pada subjek yang terlibat dalam penelitian.

Selain itu, beberapa penulis seperti Asep Saeful dan Agus Ahmad Safei (2004) serta Su'aib H. Muhammad (2010) telah menyoroti pentingnya Al-Qur'an sebagai sumber ajaran dan inspirasi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an bukan hanya sebagai teks agama, tetapi juga dapat menjadi sumber ketenangan pikiran, kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan rasa percaya diri.

Namun, meskipun ada bukti awal yang menunjukkan manfaat potensial dari terapi audio menggunakan Murottal Al-Qur'an, masih ada kebutuhan untuk menginvestigasi secara lebih mendalam dan ilmiah mengenai pengaruhnya terhadap siswa SMK yang menghadapi ujian kompetensi keahlian. Penelitian ini akan berfokus pada konteks khusus SMK Al-Farisi Leles dan melibatkan siswa sebagai subjek penelitian.

Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami secara lebih mendalam Pengaruh Terapi Audio Murottal Al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi Uji Kompetensi Keahlian di SMK Al-Farisi Leles. Studi ini akan menggunakan angket untuk mengukur tingkat kecemasan siswa sebelum dan setelah mendengarkan terapi audio Murottal Al-Qur'an. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan membantu mengidentifikasi apakah terapi audio Murottal Al-Qur'an dapat secara signifikan mengurangi kecemasan siswa dan, oleh karena itu, meningkatkan kinerja mereka dalam ujian kompetensi keahlian.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas terapi audio Murottal Al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan siswa di tingkat SMK. Selain itu, penelitian ini juga akan melengkapi pengetahuan yang ada tentang peran agama dalam kesejahteraan psikologis siswa dan bagaimana Al-Qur'an dapat menjadi sumber ketenangan bagi mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang berharga pada pengembangan strategi pendidikan yang lebih holistik dan pemberdayaan siswa dalam mengatasi kecemasan dan mencapai kinerja akademik yang lebih baik.

B. Rumusan Masalah

Penelitian mempunyai rumusan masalah ialah elemen kunci yang akan dijawab melalui pengumpulan data, dan setiap pertanyaan penelitian harus berkaitan erat dengan masalah yang relevan. Dalam penelitian ini, rumusan masalah mengikuti pola hubungan sebab-akibat yang didasarkan pada penjelasan latar belakang sebelumnya. Berdasarkan konteks yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian meliputi aspek-aspek berikut ini:

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan siswa kelas XII ketika menghadapi Uji Kompetensi Keahlian di SMK Al-Farisi?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan siswa setelah mendapatkan terapi audio murottal Al-Qur'an dalam menghadapi Uji Kompetensi Keahlian?
3. Bagaimana pengaruh terapi audio murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa kelas XII yang menghadapi Uji Kompetensi Keahlian di SMK Al-Farisi?

C. Tujuan Penelitian

Maksud serta tujuan dalam penelitian diialah didasarkannya permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya. Tujuan penelitian ini secara lebih rinci adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan siswa kelas XII ketika menghadapi Uji Kompetensi Keahlian di SMK Al-Farisi.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan siswa setelah mendapatkan terapi audio murottal Al-Qur'an dalam menghadapi Uji Kompetensi Keahlian.
3. Untuk mengetahui pengaruh terapi audio murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa kelas XII yang menghadapi Uji Kompetensi Keahlian di SMK Al-Farisi.

D. Manfaat Penelitian

Berikut adalah manfaat atau tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis: dalam penelitian ditujukan sebagai kontribusi pada berkembangnya ilmu pengetahuannya yang utama didalam bidang tasawuf psikoterapi. Hasilnya dalam penelitian berharap mampu menjadi refrensi untuk para kademisi yang ingin melakukan penelitian di masa depan, khususnya terkait terapi audio murottal Al-Qur'an untuk mengatasi kecemasan siswa.
2. Manfaat Praktis: Penelitian ini dimaksudkan untuk memberi informasi yang bermanfaat bagi pembaca, sehingga dapat memberikan manfaat secara praktis dalam pemahaman dan penerapan pengetahuan mengenai tasawuf psikoterapi. Dengan mengetahui bahwa terapi audio murottal ayat suci Al-Qur'an dapat mengatasi kecemasan, pembaca dapat mengambil manfaat dari terapi ini dalam mengelola kecemasan mereka secara sederhananya. Diharapkan akan memberi wawasan bagi pihak sekolah atau lembaga pendidikan tentang potensi terapi audio murottal Al-Qur'an sebagai alat untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian penting seperti Uji Kompetensi Keahlian.

E. Kerangka Berpikir

Al-Asyari menjelaskan bahwa istilah "Al-Qur'an" berasal dari kata "qarana" yang artinya menggabungkan, karena Al-Qur'an merupakan penggabungan dari berbagai ayat-ayat dan surat-surat. Penelitian oleh Dr. Subhi menyimpulkan bahwa pendapat yang paling kuat adalah bahwa kata "Al-Qur'an" merupakan bentuk masdar dan muradif dari kata "Qara'ah" (Syarmin Syikur, 2017:27).

Al-Qur'an dianggap sebagai kalam Allah SWT. yang diberi wahyu pada para nabi serta rasul yang terutama Nabi Muhammad SAW. Al-Qur'an tersusun dalam bentuk mushaf dan telah disampaikan secara perlahan-lahan yang generasi ke generasinya yang berikutnya. Kitab suci Al-Qur'an memiliki dampak positif sebagai penyembuh dan anugerah bagi orang yang memiliki iman yang kuat. Selain itu, Al-Qur'an juga membuka hati seseorang sehingga nilai-nilai yang terkandung di dalamnya tercermin dalam perilaku dan sikap individu.

Ayat-ayat suci Al-Qur'an mengandung nilai-nilai yang dapat membantu menciptakan rasa ketenangan, kenyamanan, dan rasa aman di hati mereka yang mengamalkannya. Al-Qur'an juga memiliki kemampuan penyembuhan untuk berbagai penyakit emosional yang mungkin ada dalam hati manusia, seperti penyakit syahwat, keraguan, kegelisahan, keserakahan, amarah, dan kebencian.

Terapi audio murottal Al-Qur'an menjadi alat penyembuhan yang mudah dilakukan dan memberikan pengaruh positif dalam menurunkan tingkatan kecemasan serta stressnya. Hasil penelitian oleh Rahmat et al. menunjukkan bahwa suara Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk mengurangi berbagai penyakit, hormon stres, dan emosi negatif. Terapi ini merangsang pelepasan endorfin alami dalam tubuh, sehingga meningkatkan perasaan tenang dan rileks, serta berkontribusi pada perbaikan sistem kimiawi tubuh. Frekuensi rendah, ritme lambat, dan volume rendah dari audio murottal Al-Qur'an dapat menciptakan efek relaksasi dan mengurangi kecemasan seseorang.

Menurut Lubis dan Soemanto, kecemasan adalah perasaan cemas atau takut yang timbul saat memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan atau berpotensi terjadi tiba-tiba. Leonard juga menyatakan bahwa cemas adalah perasaan berlebihan yang membuat seseorang menjadi khawatir dan takut, seringkali dialami oleh para pelajar selama giat proses belajar berlangsung yang terlihat dapat menyebabkan kesulitan dalam penyesuaian diri (Mukholil, 2018: 22).

Berdasarkan informasi di atas, Al-Qur'an memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan dan memberikan manfaat terapi audio murottal Al-Qur'an dalam meredakan kecemasan siswa. Terapi ini membuka peluang untuk menghadapi Uji Kompetensi Keahlian agar lebih percaya diri serta tenang.

Dalam terapi murottal Al-Qur'an, seseorang dapat mencapai keadaan ketenangan dalam diri, yang memungkinkan mereka untuk mengendalikan emosi, termasuk kecemasan. Pengendalian kecemasan merupakan proses di mana individu secara mandiri menyadari dan mengelola kecemasan yang ada dalam dirinya tanpa bergantung pada bantuannya oranglain maupun konselornya. Tujuan dari terkendalikannya ini tak hanya semata untuk menghilangkan rasa cemas yang dirasakan, karena cemas ialah hal yang lumrah dialam kehidupan.

Sebaliknya, pengendalian kecemasan bertujuan untuk menjadikannya sebagai motivasi agar seseorang dapat berkinerja lebih baik dan lebih optimis (Abdul Hayat, 2014: 55). Savitri Ramaiah (2005:9) menyebutkan dua akibat dari kecemasan yang berlebihan, yaitu:

1. Kepanikan yang sangat parah, yang dapat mengganggu fungsi normal dan kesesuaian diri dalam situasi tertentu. Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat kemampuan seseorang dalam memikirkan hal jernih dan pengambilan keputusan yang tepat pastinya.
2. Gagal mendeteksi bahaya dan mengambil langkah pencegahan yang memadai. Kecemasan yang berlebihan dapat mengaburkan persepsi

seseorang terhadap situasi sekitarnya, sehingga mereka tidak dapat merespons bahaya dengan tepat.

Dengan melakukan terapi murottal Al-Qur'an, individu dapat mencapai ketenangan batin dan mengurangi tingkat kecemasan yang berlebihan. Dalam keadaan tenang, seseorang lebih mampu menghadapi situasi dengan kepala dingin, melakukan penilaian yang akurat, dan mengambil langkah pencegahan yang tepat. Hal ini membantu individu untuk berfungsi lebih baik dalam berbagai situasi, termasuk saat menghadapi Uji Kompetensi Keahlian atau tantangan lain dalam kehidupan.

Dalam menghadapi ujian, banyak siswa mengalami gejala-gejala kecemasan yang beragam. Beberapa gejala kecemasan yang umum terjadi adalah:

1. Gejala kognitif, seperti kekhawatiran berlebihan tentang berbagai masalah, kesulitan dalam konsentrasi, kesulitan dalam pengambilan keputusan, perasaan yang terus-menerus cemas, dan kesulitan tidur atau insomnia.
2. Gejala emosional, seperti perasaan gelisah, ketakutan yang berlebihan menjelang ujian, gangguan pikiran atau pemikiran negatif, dan kecemasan yang berkejang saat akan menghadapi ujian praktik yang sulit.
3. Gejala motorik, seperti gemetar dan tegangnya otot ketika menghadapi ujian, perasaan cemas, atau ketakutan saat berbicara di depan kelas.
4. Gejala somatik, seperti terganggunya pernapasan, peningkatan denyut jantung, keringat berlebihan, peningkatan tekanan darah, gangguan pencernaan, kelelahan, atau bahkan pingsan.

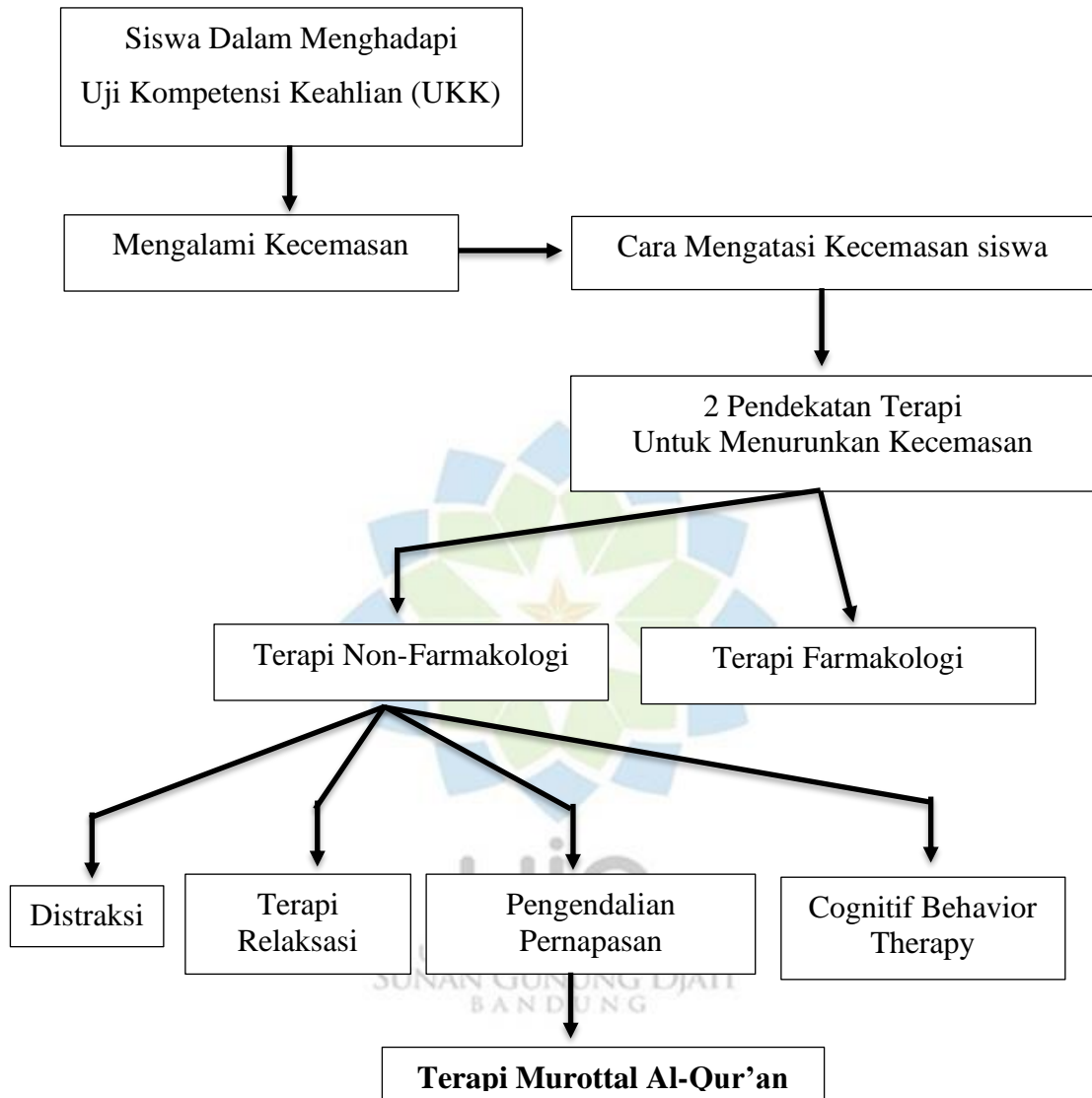
Menurut Zakiah Daradjat (2001), kecemasan muncul akibat kombinasi dari berbagai proses emosional yang terjadi saat seseorang mengalami tekanan emosional (frustrasi) dan konflik batin. Jiwa yang tenang atau "mutmah'innah" adalah jiwa yang cenderung selalu dekat dengan Allah, penuh rasa ridha dan meridhai-Nya. Oleh karena itu, ketenangan batin dan optimisme dalam menghadapi situasi dapat dicapai

dengan mendekatkan diri kepada Allah. Terapi Al-Qur'an menjadi solusi yang paling baik untuk mencapai hal tersebut, dengan dukungan dari niat dan usaha yang baik. Dengan mendengarkan Al-Qur'an , terapi ini dapat membantu individu menjadi lebih tenang, tidak mudah cemas, dan selalu berusaha dengan optimisme (Rif'at Syauqi, 2011: 50-51).

Berdasarkan penjelasan di atas, terapi non-farmakologi yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan saat menghadapi Uji Kompetensi Keahlian (UKK) adalah terapi audio dengan mendengarkan Al-Qur'an, terutama untuk para siswa yang akan menghadapi ujian tersebut. Terapi ini telah membuktikan banyak manfaat yang dapat dirasakan secara nyata. Selain itu, penggunaan afirmasi positif dalam diri juga dapat membantu menciptakan rasa relaksasi, ketenangan, dan mengurangi perasaan negatif yang berlebihan. Dengan begitu, para siswa dapat lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi ujian dengan hasil yang lebih baik.



BAGAN KERANGKA PEMIKIRAN



Keterangan:

Kecemasan = Variabel Bebas (X)

Terapi Audio Murottal Al-Qur'an = Variabel Terikat (Y).

F. Hipotesis

Hipotesis adalah permulaan jawaban yang dihadapkan dari perumusan masalah yang diteliti atas dasar kepada teori yang aktual. Ini merupakan bentuk jawaban teoritis terhadap perumusan masalah penelitian, namun belum berdasarkannya terhadap data empiris yang didapat dari teknis pengumpulan pendataan. Hipotesis ini hanya bersifat sementara karena didasarkan pada dugaan peneliti yang berkaitan dengan teori-teori yang relevan terhadap variabel yang diteliti (Sugiyono, 2014: 84).

Atas dasar rumusan permasalahan didalam penelitian dapat diaju Untuk dya hipotesisnya penelitian yaitu:

Ha: Terdapat pengaruh dari terapi audio murottal ayat suci Al-Qur'an untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi Uji Kompetensi Keahlian.

Ho: Terdapat pengaruh dari terapi audio murottal ayat suci Al-Qur'an untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi Uji Kompetensi Keahlian.

Sehingga, hipotesis dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapatnya perbedaan terhadap tingkat cemas siswa sebelum serta setelah diberi perlakuan oleh murottal Al-Qur'an

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Sebelum melakukan penelitian yang direncanakan, peneliti telah melakukan pencarian pustaka dalam penelitian terdahulu sebelumnya yang relevan dengan pembahasan "pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan" untuk memverifikasi apakah penelitian serupa telah dilakukan sebelumnya. Beberapa karya yang relevan terhadap topik penelitian ini antara lain:

1. Skripsi oleh Risanti berjudul "Pengaruh terapi murottal Juz Amma terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi persalinan" (Skripsi Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2017). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian "Pre-experimental pre-posttest without control group" dan sampel penelitian terdiri dari sekitar 20 ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat

kecemasan ibu primigravida setelah mendengarkan murottal Juz Amma. Terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam nilai t hitung (6,239) dibandingkan dengan t tabel (2,093), yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan saat menghadapi persalinan.

2. Jurnal yang berjudul "Pengaruh Pemberian Terapi Murottal terhadap Penurunan Kecemasan Post Operasi" yang ditulis oleh Firman Faradisi dan Nurul Aktifah (2017: 16). Jurnal ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimental pre-posttest. Penelitian ini menginvestigasi pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pasca operasi. Temuan dalam jurnal menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan antara kelompok yang mendapatkan terapi murottal dan kelompok kontrol. Analisis multivariat menunjukkan bahwa nilai p-value $<0,001$ ($p < 0,05$), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan antara kedua kelompok tersebut.
3. Jurnal yang berjudul "Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an surah Al-Fatihah dan surah Ar-Rahman terhadap stres, cemas, dan depresi pada pasien CKDV yang menjalani Hemodialisis." Hasil penelitian dalam jurnal tersebut menunjukkan bahwa terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi pada pasien CKDV yang menjalani Hemodialisis memiliki dampak yang signifikan terhadap perasaan ketenangan.

Hasil dari penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa terapi murottal Al-Qur'an memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam berbagai situasi, termasuk saat menghadapi proses persalinan, pasca operasi, dan pada pasien CKDV yang menjalani Hemodialisis.