

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia hidup di dunia ini membutuhkan petunjuk atau bimbingan yang membimbing mereka untuk melanjutkan kehidupan secara teratur atau benar, dan aman. Kehadiran petunjuk ini diperlukan karena keteraturan merupakan sifat manusia. Seiring perkembangan zaman, teknologi semakin menjadi canggih, dan kesibukan-kesibukan hal yang bersifat *duniawi* telah membuat lupa manusia untuk kembali ke jalan-Nya. Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan di masyarakat tidak sehat. Masyarakat sedang mengalami krisis identitas yang berujung pada krisis moral dan spiritual. Yang lebih menyedihkan adalah krisis kesehatan mental, atau gejala kecemasan dalam lingkup sosial, tampaknya berlaku tidak hanya untuk orang dewasa tetapi juga untuk anak-anak.

Dari kondisi masyarakat saat ini, tampaknya kecemasan semua orang tidak dapat bisa disamaratakan. Kondisi ini semakin menambah urgensi pembahasan tentang gangguan kecemasan sosial dan bagaimana caranya memberdayakan seseorang, lingkup keluarga, dan masyarakat untuk menemukan, memelihara, dan memaksimalkan kesehatan mental mereka dalam kehidupan kesehariannya.¹ Maka dari itu, Allah swt. sebagai Tuhan yang Maha Kuasa dibutuhkan untuk menjadi sandarannya setiap arahan atau petunjuk itu. Sehubungan dengan hal ini, maka Allah swt. kemudian menurunkan firman-Nya ke muka bumi, yang isinya merupakan segala pedoman bagi manusia untuk menjalani hidupnya di dunia ini.

Aspek hidupnya manusia di dunia ini begitu kompleks, meliputi segala persoalan yang dihadapi manusia dalam hal berupa kehidupan spiritual maupun *duniawi* nya. pemaparan kitab Al-Qur'an terhadap sebuah permasalahan dalam hidup itu mempunyai ciri khas tersendiri. Ada yang diberikan dalam bentuk percakapan, ada juga yang disuguhkan dalam kalimat

¹ Widiya A Radiani. "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Alami". *Journal Of Islamic and Law Studies*. Vol. 3, Nomor 1, Juni 2019. Hlm. 88-89

yang berbentuk langsung yang ditujukan kepada sebagian kelompok manusia. Karena banyaknya aspek kehidupan manusia yang kompleks, Al-Qur'an, kitab yang lengkap dan bisa menjawab hampir semua masalah. Baik yang secara umum maupun detail.² Allah swt. memberikan rahmat berupa wahyu kepada Nabi Muhammad saw itu kitab Al-Qur'an dan lalu sebagai petunjuk bagi kaum muslimin. Rahmat berupa wahyu yang diberikan kepada Nabi Muhammad saw. itu sebagai penjelas dan tambahan setelah kitab terdahulunya serta Al-Qur'an pun bisa menjawab semua persoalan di alam semesta ini, dan juga Al-Qur'an dijadikan sebagai obat bagi manusia. Membaca Al-Qur'an merupakan kewajiban bagi kaum muslimin sejak diturunkannya ke dunia. Seseorang dapat merasakan ketenangan jiwa dan hati jika memahami Al-Qur'an, seperti firman Allah swt:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“ingatlah hanya dengan mengingat Allah swt hati menjadi tenang” (QS. Ar-Ra'd:13:28).³

Al-Qur'an adalah petunjuk bagi hidup manusia di dunia ini dan tidak diragukan lagi, obat dari apapun penyakit hati. Al-Qur'an ialah keajaiban yang tiada bandingnya dalam *al-bayan* (penjelasan), *balaghah* (ucapan), *itqan* (kejujuran), dalam kekuatan dan ketegasan ekspresinya, dalam kefasihan kata-kataannya, dalam keindahannya, kelarasan, urutan topiknya, kekeuatan manhajnya, keistimewaan urutan wacananya, keragaman huruf-hurunya, keajaiban di dalamnya memiliki sifat ilmiah, penjelasan hal-hal gaib, perhitungan, lalu penetapan peraturan (kodifikasi hukum). Membaca Al-Qur'an menenangkan hati.⁴

Ketika membicarakan ketenangan hati setiap manusia, kitab Al-Qur'an adalah sebagai penyembuh yang ampuh dan kitab Al-Qur'an pun merupakan

² Asep Rahmat, *Living The Qur'an bagaimana Al-Qur'an Membimbing Keselamatan Hidup Manusia* (Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). Hlm. 2-3.

³ Q.S. Ar Ra'd/13: 28.

⁴ Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa Dan Fisik* (Jakarta: Gema Insani, 2006). Hlm. 147.

sebuah terapi yang luar biasa untuk jiwa, pikiran, dan ketenangan hati setiap orang. Kitab Al-Qur'an memuat bagian-bagian yang tidak dapat dirubah lalu diakui kekonsistennya yang berbeda dengan kitab-kitab lain. Penelitian yang dilakukan oleh Abdel Daem Al-Kaheel, dalam bukunya tentang "pengobatan Qur'an" membuktikan keefektifan berobat dengan Al-Qur'an bahwasannya Allah swt. sudah mengatur kalimat-kalimat dan setiap hurufnya dengan begitu bagus dan sempurna.⁵

Menurut Kaplan, kecemasan itu adalah bentuk reaksi terhadap keadaan khusus yang membuat individu merasa dalam keadaan terancam. Keadaan ini pun adalah suatu hal yang bisa terjadi dalam kehidupan seseorang. Kecemasan (*anxiety*) adalah bagian dari kondisi hidup, artinya kecemasan ada pada setiap manusia. Menurut Barlow, Kecemasan mempunyai hubungan dengan konsep diri atau kepribadian, ciri atau sifat yang berfokus pada suatu disposisi untuk bertindak dengan penuh minat dengan beberapa konsistensi dari waktu ke waktu atau ke bagian situasi. Lalu tingkat kecemasan yang besar dapat mempengaruhi disfungsi fisik seseorang. Hal ini juga mempengaruhi perilaku, batin, dan juga kesehatan psikis manusia. Individu yang merasakan gejala kecemasan akan selalu mengalami rasa gelisah pada dirinya sendiri dan hal itu membuat cara berpikirnya dan bertindak secara tidak wajar, maka kecemasan harus dikelola dengan baik.⁶

Menurut Ary Ginanjar Agustin, Al-Qur'an adalah pedoman menuju suatu kebahagiaan, keadaan perubahan alam semesta terjadi begitu cepat, perubahan ilmiah itu menyebabkan interaksi sosial seseorang sehingga akan besar kemungkinan meningkatnya ketegangan.⁷ Oleh sebab itu kitab Al-Qur'an diberikan dalam bentuk yang sesempurna mungkin untuk mencapai kesejahteraan manusia, mengarahkan para manusia kepada jalan yang benar dan meletakkan dasar kehidupan yang mulia dan beradab. Allah swt. telah

⁵ Abdeel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani Manjurnya Berobat Dengan Al-Qur'an*, ed. Muhammad Misbah (Jakarta: Amzah, 2013). Hlm. 23.

⁶ Anggi Riska, *Terapi Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja Di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro*. Skripsi. 2021. Hlm. 5.

⁷ Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun islam* (Jakarta: Penerbit Arga, 2001). Hlm. 15.

memberikan hidayah kepada manusia agar bisa selamat hidupnya mereka di dunia maupun di akhirat.⁸ Kecemasan merupakan suatu faktor penghambat yang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk melakukan fungsi kognitif seperti konsentrasi, mengingat, membentuk konsep serta solusi pemecahan masalah. Intensitas kecemasan yang dirasakan oleh seseorang perlu diketahui sejak awal, sehingga akan memperoleh data yang akurat mengenai kecemasan. Data itu dapat dipakai sebagai acuan dalam membuat program dengan upaya intervensi yang nantinya akan dipakai untuk mengurangi intensitas kecemasan khususnya pada siswa saat menghadapi ujian-ujian yang dilaksanakan di sekolah dan juga kecemasan terhadap perencanaan atau keinginan di masa depan para siswa. Salah satu metode untuk mengurangi intensitas kecemasan yaitu dengan membaca Al-Qur'an yang diharapkan siswa akan mengetahui bahwasannya dengan membaca Al-Qur'an itu dapat menyelesaikan masalah kecemasan saat menghadapi ujian dan juga saat merencanakan atau membayangkan masa depan yang akan mereka lalui.

SMA PESAT Kota Bogor merupakan sekolah umum berbasis Islam, kegiatan rutinnnya merupakan *tilawah* kitab Al-Qur'an yang dilaksanakan setiap hari setelah selesai melaksanakan sholat dhuha. Selain itu para murid juga dibiasakan untuk membaca kitab Al-Qur'an dengan mandiri disela-sela jadwal yang sudah ditetapkan sekolah.

Dari hasil observasi diketahui bahwa dalam menjalani kegiatan membaca Al-Qur'an di SMA PESAT telah dilaksanakan secara teratur. Hasil yang diperoleh dalam observasi setelah para siswa melaksanakan rutinitas *tilawah* Al-Qur'an ternyata masih didapati rasa kecemasan dalam menghadapi ujian dan juga bahkan ketika membicarakan tentang masa depan. Adapun ujian-ujian yang akan dilakukan para siswa di SMA PESAT Kota Bogor ini salah satunya adalah ujian PESAT Method, ujian sekolah yang di mana ujian ini menjadi syarat kelulusan bagi siswa kelas 12. Ujian PESAT Method merupakan ujian tentang keberagaman seorang murid, mulai dari adanya tes

⁸ Shalahuddin hamid, *Study Ulumul Qur'an* (Jakarta: Intimedia Cipta Nusantara, 2022). Hlm. 70.

baca Al-Qur'an hingga hapalan-hapalan tentang hadits, Asmaul Husna dengan artinya, dan juga tentang agama islam. Oleh karena itu hal ini yang membuat penelitian ini ditujukan kepada siswa kelas 12 di SMA PESAT. Karena jika siswa tidak mampu mengatasi rasa kecemasan yang dirasakan, maka dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi ujian-ujian yang akan mendatang serta pengembangan diri untuk persiapan di masa depan setelah kelulusan.

Oleh sebab itu rasa kecemasan ditakutkan akan mempengaruhi kualitas belajar para siswa karenanya siswa tidak dapat memfokuskan diri dalam mengikuti instruksi pembelajaran yang diberikan oleh pihak guru dan juga saat didalam proses pengembangan diri untuk masa depan para siswa. Berdasarkan kejadian di atas, penelitian ini ditujukan untuk melakukan pengujian di SMA PESAT karena ingin mengetahui apakah memang ada pengaruh atau tidaknya kegiatan membaca Al-Qur'an ini terhadap tingkat kecemasan. Maka judul dalam penelitian yang diambil yaitu "PENGARUH KEGIATAN MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN (Studi Kasus Siswa Kelas 12 di SMA PESAT Kota Bogor)".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka dirumusan rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan siswa kelas 12 SMA PESAT Kota Bogor?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan kegiatan membaca Al-Qur'an siswa kelas 12 di SMA PESAT Kota Bogor?
3. Bagaimana pengaruh kegiatan membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan siswa kelas 12 di SMA PESAT Kota Bogor?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan siswa kelas 12 di SMA PESAT Kota Bogor.

2. Untuk mengetahui gambaran kegiatan membaca Al-Qur'an siswa kelas 12 di SMA PESAT Kota Bogor.
3. Untuk mengetahui pengaruh kegiatan membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan siswa kelas 12 di SMA PESAT Kota Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara praktis, dalam pelaksanaan penelitian di harapkan dapat meningkatkan pemahaman pengetahuan masyarakat bahwa keistimewaan membaca Al-Qur'an dapat mencegah gejala kecemasan.
2. Penelitian ini dimaksudkan untuk menjadi acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya tentang membaca Al-Qur'an sebagai metode untuk pencegahan gejala kecemasan atau permasalahan hati lainnya, terutama dalam dimensi-dimensi psikoterapi, tetapi dalam fokus penelitian yang berbeda.
3. Manfaat penelitian secara teoritis ini diharapkan untuk dapat menambahkan wawasan ilmu pengetahuan dan pengembangan jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya pengaruh membaca Al-Qur'an dalam mengurangi gejala kecemasan.

E. Kerangka Berpikir

Dalam menghadapi kehidupan sehari-hari, manusia melakukan banyak aktivitas. Aktivitas merupakan sebuah kegiatan, menurut Nasution kegiatan adalah aktif dalam segi fisik dan mental dan keduanya harus saling berhubungan.⁹ Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian kegiatan atau keaktifan berarti bentuk merubah dari yang tidak melakukan aktivitas apapun menjadi melakukan sebuah aktivitas. Dapat dikatakan bahwa individu melaksanakan suatu aktivitas dalam kesehariannya yang dapat diukur dari intensitas. Intensitas itu merupakan tingkat atau skala intensitasnya.¹⁰ Siswa dapat dikatakan aktif menjalani kegiatan membaca Al-Qur'an di SMA

⁹ Nasution, *Didaktik Asas-Asas Mengajar*. Hlm. 89.

¹⁰ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2000). Hlm. 23.

PESAT Kota Bogor dilihat dari keseringan dalam membacanya. Siswa yang mempunyai dorongan motivasi yang berasal dari dalam (intrinsik) ketika melakukan aktivitas membaca kitab Al-Qur'an mencapai hasil yang bagus dibandingkan murid atau siswa yang mendapat motivasi dari dorongan luar (ekstrinsik) untuk menjalani kegiatan membaca Al-Qur'an di SMA.

Kitab Al-Qur'an adalah pedoman bagi umat muslim agar merealisasikan dirinya, supaya menjadi hamba yang taat kepada Allah swt. dan senantiasa mendapatkan ketenangan, kedamaian, dan ketentraman di duniawi dan juga dalam akhirat.¹¹ Allah swt. memberikan wahyu kepada Nabi Muhammad saw. yang pertama disampaikan merupakan perintah untuk membaca karena dengan mempelajari kitab Al-Qur'an Allah swt. memberitahukan suatu pengetahuan yang tidak diketahuinya. Dengan memahami Al-Qur'an manusia akan mendapatkan pengetahuan yang akan berguna bagi manusia yang mau mempelajarinya.

Kitab Al-Qur'an merupakan firman dari Allah swt. yang diberikan ke Nabi Muhammad saw. melalui malaikat Jibril. Lalu ditulis di manuskrip yang nantinya secara bertahap diturunkan ke umatnya, bilamana membaca serta mempelajarinya itu merupakan sebuah bentuk ibadah. Menurut Al-Qaththan ada banyak sesuatu yang harus diperhatikan ketika mempelajari atau membaca kitab Al-Qur'an, 1) Bersuci sebelum membaca kitab Al-Qur'an, 2) Membaca pada tempat yang bersih serta suci, 3) membaca dengan *khidmat*, tenang, *khushuk*, dan santun, 4) Bersiwak sebelum membacanya, 5) Membaca *ta'awudz* di awal, 6) Membacanya dengan perlahan dan jelas dengan tartil, 7) Meresapi makna ayat-ayat yang sedang dibaca dengan memusatkannya di hati dan khushuk serta khidmat.¹² Adapun indikator kegiatan membaca Al-Qur'an

¹¹ Usman Najati, *Al-Qur'an Dan Ilmu Jiwa* (Bandung: Angkasa, 1993). Hlm. 105.

¹² Masnida, Ajeng Prisca Iradane, "Pengaruh Pembacaan Ayat Suci Al- Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Santri Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung tegalsari Banyuwangi". *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*. Vol. 1, Nomor 2, Juli 2021.

yaitu konsistensi, membacanya dengan tenang, *khusyuk, khidmat*, serta penuh hormat, dan juga kontinuitas.¹³

Seseorang yang mengalami peristiwa tidak mengenakan dirinya dalam kehidupan sehari-hari bisa dapat menyebabkan gangguan gejala kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan respon yang bisa dirasakan oleh siapa saja. Pada dasarnya gangguan kecemasan adalah suatu hal yang bisa dikatakan wajar yang bisa dirasakan oleh setiap orang pada suatu saat. Kecemasan dipandang menjadi bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Gangguan kecemasan (*anxiety*), didefinisikan oleh psikologi seperti emosi campuran yang mencakup rasa takut serta kekhawatiran tentang masa depan tanpa alasan intensitas tertentu dan bersifat perorangan. Nevid mengemukakan tentang kecemasan, yaitu suatu keadaan emosional yang ditandai dengan gairah kehidupan, perasaan yang tegang serta tidak nyaman lalu perasaan gelisah akan sesuatu hal yang buruk akan terjadi.¹⁴ Sedangkan menurut Izard kecemasan merupakan campuran dari suatu jumlah emosi, walaupun ketakutan dominan di dalam campuran itu. Emosi dasar yang paling umum mempertimbangkan untuk berkombinasi dengan ketakutan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah atau kepiluan (*distress, sadness*), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat atau kegembiraan (*interest, excitement*).¹⁵

Orang yang dikatakan normal terkadang merasakan gangguan kecemasan, ini bisa terlihat, dan dapat memanifestasikan dirinya dalam bentuk gejala fisik dan psikologis. Gejala ini lebih terasa pada orang dengan masalah kesehatan mental. Ketenangan jiwa, kedamaian, dan ketentraman merupakan suatu hal yang sangat dambakan oleh setiap manusia. Seperti siswa kelas 12 di SMA PESAT Kota Bogor yang akan menghadapi ujian. Salah satu ujian yang akan dilaksanakan siswa kelas 12 ini merupakan ujian PESAT Method, yang

¹³ Risaha Azdila, *Pengaruh Kegiatan Membaca Al-Qur'an Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Penelitian di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung)*. Skripsi. Hlm. 11

¹⁴ Nevid, Jeffrey dkk. *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga). Hlm. 163.

¹⁵ Abdul Hayat, "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya". *Khazanah*. Vol. XII. No. 01 Januari-Juni 2014. Hlm. 54

di mana ujian ini menjadi salah satu persyaratan kelulusan siswa kelas 12. Dan ujian PESAT Method ini mencakup hal tentang keagamaan seperti hafalan hadits, hafalan *juz* 30, dan juga hafalan doa-doa harian dan tentunya memerlukan kesehatan mental yang stabil dan sehat. Mental yang sehat merupakan mental yang stabil dan tidak cemas. Karena seseorang yang jiwanya stabil atau tenang serta tentram adalah yang mengalami keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwanya sehingga akan menghasilkan pikiran yang bersih atau positif, dan dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapi, dan juga dapat menyikapi masalah serta mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup bijak saat menyikapi masalah. Kesehatan mental bertumpu kepada kesehatan dari seluruh aspek perkembangan seseorang, baik dari segi fisik maupun psikis atau jiwa. Kesehatan mental pun meliputi usaha dalam mengatasi gejala stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan kecemasan. Kesehatan mental setiap seseorang berbeda beda dan mengalami perubahan dalam perkembangannya. Karena pada dasarnya manusia dihadapkan dengan kondisi di mana mengharuskannya menyelesaikan masalah dengan berbagai caranya. Adakalanya, tidak sedikit seseorang yang saat waktu tertentu menghadapi permasalahan kesehatan mental di dalam kehidupannya.¹⁶

Sebagaimana menurut Zakiah Daradjat, “Kesehatan mental adalah pencapaian keselarasan sejati antara faktor mental dan kemampuan untuk mengatasi problematika yang bersifat umum, dan merasakannya dengan positif, dan kebahagiaan, serta mengetahui batasan dirinya”.¹⁷

Menurut Kaheel, bacaan Al-Qur’an ialah serangkaian getaran suara dan gelombangnya hingga ke telinga, berjalan ke sel otak, dan kemudian membuat sel-sel tersebut terpengaruh oleh medan elektronik yang dihasilkan. Kemudian sel otak bereaksi terhadap medan magnet dan mengimbangi

¹⁶ Diana Vidya Fakhriyani, 2019 “*Kesehatan Mental*”. (Pamekasan: CV. Duta Media). Hlm. 10

¹⁷ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982). Hlm. 13.

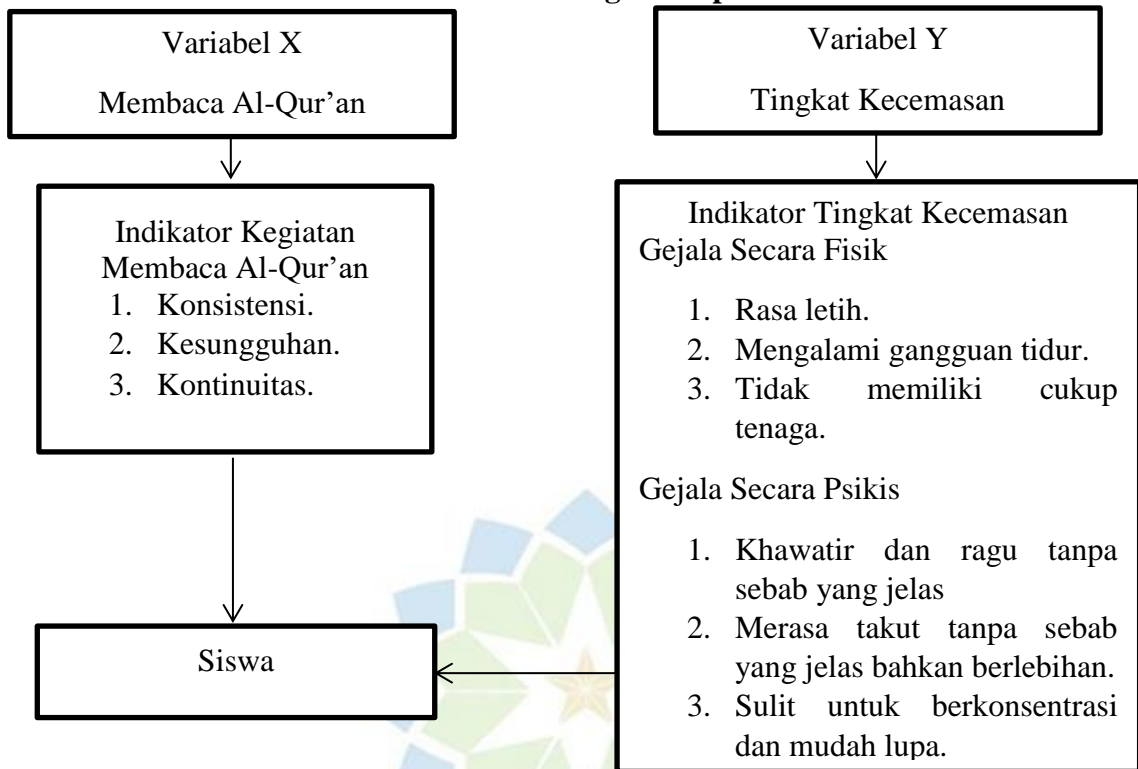
getarannya sehingga dapat menyeimbangkannya. Keseimbangan vibrasi ini dapat mengobati sel-sel otak yang rusak, pada dasarnya bisa menyembuhkan segala macam penyakit baik secara fisik, maupun psikis, serta tentunya emosional. Adapun indikator dari kecemasan. Hamilton mengemukakan bahwa *Anxiety Rating Scale* atau kecemasan itu bisa dinilai dengan perasaan cemas yang merupakan kecemasan, perasaan tidak baik, ketakutan terhadap pikiran seseorang dan sensitif. Di sisi lain, seseorang yang merasakan kecemasan biasanya mengalami kesulitan untuk tidur, terbangun pada malam hari tanpa sebab yang jelas dan tidak bisa tidur secara nyenyak.¹⁸ Gejala kecemasan mempunyai karakteristik yang berupa munculnya rasa takut lalu kewaspadaan yang over dan tidak jelas serta tidak mengenakan. Gejala kecemasan ditandai dengan gangguan atau rasa sakit pada bagian tubuh seperti sakit kepala, detak jantung berdebar secara cepat, lemas serta tidak memiliki cukup tenaga lagi, berkeringat secara berlebihan, dada akan terasa sesak seta sulit untuk bernapas, sakit pada bagian perut, atau gelisah dan tidak sanggup duduk secara nyaman. Kecemasan saat menjalani ujian merupakan suatu keadaan psikologis dan fisiologis siswa yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan pikiran, perasaan dan kegiatan fisik yang tidak teratur yang memicu timbulnya rasa cemas saat melakukan rangkaian ujian. Gejala timbulnya gangguan kecemasan yang muncul bisa bervariasi pada setiap orang.¹⁹ Berdasarkan paparan kerangka berpikir di atas, maka dapat diasumsikan bahwa kegiatan membaca Al-Qur'an akan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil pemaparan kerangka pemikiran di atas, maka dapat diambil kerangka pemikiran penelitian secara singkatnya seperti yang ditunjukkan berikut ini.

¹⁸ Anggi Riska Ramadhanti, *Terapi Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja Di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro*. Skripsi. 2021. Hlm. 23.

¹⁹ Nuraisyiah, dkk. "Pengaruh Gangguan Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Siswa Di SMK Negeri 1 Makasar". *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*. Vol. 2, No. 2. 2019. Hlm. 11.

Tabel 1. 1 Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Di dalam penelitian ini hipotesis yang dirumuskan dan yang akan khendak diuji kebenarannya adalah sebagai berikut.

- a. H₀: Tidak ada hubungan antara kegiatan membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan siswa kelas 12.
- b. H_a: Adanya hubungan antara kegiatan membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan siswa kelas 12.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Berikut ini adalah penelitian terdahulu yang mempunyai kaitan dengan penelitian yang akan dilakukan:

1. Hasil penelitian Risaha Azdila mengetahui pengaruh kegiatan membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santriwati Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah². Sampel yang dijadikan dalam penelitian ini sebanyak

30 santriwati. Hasil data statistik skor untuk variabel kegiatan membaca diperoleh nilai yang paling tinggi adalah 86 dan yang terkecil adalah 46. Hasil statistik untuk skor variabel ketenangan jiwa santriwati diperoleh nilai yang paling tinggi adalah 88 dan yang terkecil adalah 49. Adapun data yang valid dari kegiatan membaca Al-Qur'an sebanyak 18 dan untuk ketenangan jiwa sebanyak 17 yang tidak validnya terdapat 3. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh tinggi dari kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santriwati di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2. Berdasarkan besarnya nilai determinasi R^2 sebesar $0,537 = 53,7\%$ dan sebanyak $46,3\%$ faktor lain yang dapat mempengaruhi ketenangan jiwa santriwati selain dari membaca Al-Qur'an.²⁰

2. Hasil penelitian Rihhadatul Aisy Amry menunjukkan adanya pengaruh antara biblioterapi Al-Qur'an terhadap kesehatan jiwa, hal ini mempengaruhi dalam aspek psikologi kognitifnya yang berupa sikap, tindakan maupun harapan. Melalui biblioterapi Al-Qur'an memperoleh pemahaman baru atas dirinya dan kehidupannya dan belajar sesuatu yang baru dari pemaknaan ayat Al-Qur'an yang didapatnya. Keberhasilan dalam biblioterapi Al-Qur'an dipengaruhi oleh keyakinan atas diri bahwa ayat Al-Qur'an adalah obat, apabila dilihat dari kacamata psikologi kognitif ini merupakan suatu interpretasi individu manusia terhadap objek yang dipikirkan atau dilihatnya. Bacaan yang baik dapat mempengaruhi keadaan jiwa menjadi lebih baik. Biblioterapi Al-Qur'an merupakan suatu terapi pendamping dengan memanfaatkan media ayat-ayat Al-Qur'an yang bukan hanya mengatasi kecemasan bagi individu manusia yang bermasalah dalam kesehatan jiwanya, melainkan dapat pula digunakan

²⁰ Risaha Azdila, 2021. "*Pengaruh Kegiatan Membaca Al-Qur'an Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Penelitian di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagrek Kabupaten Bandung)*". Program studi Tasawuf dan Psikoterapi, fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

sebagai motivasi dan tujuan khusus lainnya dalam perkembangan dan pertumbuhan diri.²¹

3. Hasil analisa Ahmad Firdaus dari wawancara dengan beberapa siswa sebagai narasumber menunjukkan adanya motif fisiologis yang mengiringi selama proses menghafal Al-Qur'an, seperti makan saat lapar, minum saat haus, istirahat dan berobat saat sakit dan lain sebagainya. Selain itu, motif yang lain juga ada yaitu motif mental spiritual berdasarkan sisi psikologis dan spiritual. Dari sisi psikologis, hasil observasi dan wawancara menunjukkan seorang Hafizh akan mengamalkan ilmunya kepada orang lain dengan mengajar mendidik dan memberikan motivasi kepada mereka yang baru mengenal *Hifdzul Qur'an*. Dari segi spiritual, hal yang paling tampak dari seorang Hafidz adalah cinta pada kebaikan dan kebenaran, serta membenci keburukan. Cintanya diaktualisasikan dalam bentuk kasih sayang terhadap sesama, berbagi dan memberikan apa yang menjadi hak orang lain melalui sedekah.²²
4. Hasil penelitian dari Siti Nurajizah diketahui audio terapi Al-Qur'an setelah diterapkan selama beberapa tahun menunjukkan hal yang positif. Hasil tersebut bisa dilihat dari perubahan tingkah laku pasien yang menjadi lebih tenang. Mereka terlihat lebih tenang, tidak berteriak dan melakukan sesuatu yang agresif. Meskipun hal ini tidak terjadi pada seluruh pasien skizofrenia yang ada di Yayasan Mentari Hati Tasikmalaya. Namun sebagian besar pasien menunjukkan hasil yang cukup positif. Mendengarkan murratal Al-Qur'an merupakan bentuk kegiatan yang memberikan efek relaksasi dan ketenangan dalam tubuh. Al-Qur'an sendiri

²¹ Rihhadatul Aisy Amry, 2021. "Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Pada Penderita Gangguan Kecemasan (Studi Living Qur'an dalam Biblioterapi Qur'an di Komunitas Biblioterapi Indonesia)". Program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

²² Ahmad Firdaus, 2020. "Peran Motivasi Menghafal Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental (Studi Deskriptif Kualitatif di Yayasan Cahaya Al-Kautsar Purwakarta)". Program studi Tasawuf dan Psikoterapi, fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

mempunyai unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi baik dibaca ataupun didengarkan.²³

Dalam penelitian yang dipaparkan di atas salah satu variabel yang digunakan adalah kitab Al-Qur'an sebagai media utamanya dengan variabel berikutnya yang berbeda dengan penelitian ini. Maka dari itu dalam penelitian ini tentunya ingin mengetahui pembahasan tentang bagaimana pengaruhnya kegiatan membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas 12 di SMA PESAT Kota Bogor.



²³ Siti Nurajizah, 2017. *“Dampak Metode Audio Terapi Al-Qur'an Terhadap Pasien Skizofrenia (Studi Kasus di Yayasan Mentari Hati Tasikmalaya)”*. Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.