

APAKAH MENDENGARKAN *MUROTAL* AL-QURAN DAPAT MENURUNKAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA?

WHETHER LISTENING MUROTAL QURAN CAN REDUCE ANXIETY IN STUDENTS ACADEMIC?

Azmul Fuady Idham

Magister Sains Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya

Andi Ahmad Ridha

Magister Psikologi Profesi, Universitas Airlangga, Surabaya

Email: azmul.fuady.idham-2016@psikologi.unair.ac.id

a.ahmad.ridha-2015@psikologi.unair.ac.id

ABSTRACT

Academic anxiety is often experienced by each individual. One of the methods used in lowering academic anxiety is to listen murottal Quran. This study aimed to test the effectiveness of listening murottal Quran in reducing anxiety in students. Respondents were selected using random sampling techniques using the design of experiment one group pretest-posttest. The subject of this research were 21 students of the faculty of Psychology University of Makassar class of 2015. This study uses academic anxiety scale of Isthifha (2011). The results of this study showed that listening to the Quran murottal effective in reducing anxiety in a student's academic. This study provides a new alternative to students who often have academic anxiety by listening murottal Quran.

Keywords: *Murottal Quran; Academic Anxiety; Students*

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan hal yang sering dialami oleh setiap individu. Salah satu metode yang digunakan dalam menurunkan kecemasan akademik adalah dengan mendengarkan *murottal* Al-Quran. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas mendengarkan *murottal* Al-Quran dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa. Responden penelitian dipilih menggunakan teknik random sampling dengan menggunakan desain eksperimen *the one group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini berjumlah 21 mahasiswa fakultas Psikologi Universitas "Z" Makassar angkatan 2015. Penelitian ini menggunakan skala kecemasan akademik dari Isthifha (2011). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan *murottal* Al-Quran efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan alternatif baru terhadap mahasiswa yang sering mengalami kecemasan akademik dengan mendengarkan *murottal* Al-Quran.

Kata kunci: *Murottal Al-Quran; Kecemasan akademik; Mahasiswa*

Menurut Setiawan (2016), dalam KBBI cemas diartikan hati tidak tenteram karena khawatir atau takut. Sedangkan takut menurut KBBI adalah merasa gentar (ngeri) menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. Setiap manusia pernah mengalami kecemasan terhadap situasi yang akan dihadapi. Kecemasan memiliki dampak pada kondisi psikologis dan fisik. Davison, Neale, dan Kring (2004) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan rasa khawatir dan takut yang dialami oleh manusia dan tidak menyenangkan yang dapat ditandai dengan meningkatnya ketegangan pada tubuh manusia. Setiap manusia merasakan kecemasan dalam menghadapi segala sesuatu yang membuatnya khawatir, kemudian memunculkan rasa tidak nyaman dan berdampak pada tubuh seperti jantung berdebar lebih cepat.

Perasaan takut dan gugup juga ditemukan dalam lingkungan sekolah maupun kampus. Perasaan takut biasanya disebabkan oleh proses akademik, seperti pengerjaan tugas dan ujian. Sanitiara, Nazriati dan Firdaus (2014) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan perasaan yang mencekam dan kegelisahan terhadap segala bentuk kemungkinan yang akan terjadi, sehingga mengusik proses akademik yang meliputi pengerjaan tugas dan segala aktivitas lainnya yang berkaitan dengan akademik.

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan tertinggi yang mencetak lulusan yang dapat bersaing dimanapun. Oleh karena itu mahasiswa dituntut untuk bekerja keras dalam menyelesaikan berbagai tuntutan dari pihak perguruan tinggi. Faktanya sering ditemukan mahasiswa yang mengeluh atas tuntutan yang diberikan. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa tidak memiliki strategi yang tepat dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Seperti masalah penyesuaian diri, stres akademik dan kecemasan akademik. Muharomy (2012) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat awal diberikan tuntutan agar mampu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dengan lingkungan merupakan hal pertama yang dilakukan oleh seseorang ketika berada di lingkungan baru. Muharomy (2012) melanjutkan bahwa kecemasan terjadi diakibatkan oleh stimulus dari lingkungan baru.

Penelitian lain dikemukakan oleh Ishtifa (2011) bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *self-regulation learned* pada 200 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian serupa dilakukan oleh Pratiwi (2009) yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik terhadap *self-regulation learned* terhadap 114 siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) SMA Negeri 3 Surakarta.

Survei yang dilakukan terhadap 31 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas "Z" Makassar menunjukkan 16,13% mahasiswi memiliki kecemasan akademik yang rendah, 70,96% mahasiswi memiliki kecemasan akademik yang sedang dan 12,90% mahasiswi memiliki kecemasan akademik yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi pada Fakultas Psikologi Universitas "Z" sebagian besar memiliki kecemasan tinggi dan sedang, sedangkan hanya sebagian kecil mahasiswi yang memiliki kecemasan yang rendah. Mahasiswi yang memiliki kecemasan tinggi dan sedang akan diberikan perlakuan yang efektif dalam menurunkan kecemasan akademik.

Oltmanns dan Emery (2013) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suasana yang sering dikaitkan dengan emosi takut sehingga lebih mudah untuk dipahami. Ketakutan dialami oleh individu dalam keadaan nyata dan dekat. Ketakutan yang berlebihan akan meningkat dengan cepat dan membantu dalam mengumpulkan respon melalui perilaku individu tersebut terhadap ancaman dari lingkungan.

Penelitian Chosiyah, Saparwati dan Novitasari (2013) menemukan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran tahun 2012/2013.

Sedangkan Hardjono, Andayani dan Karyanta (2012) menemukan perbedaan pada skor kecemasan setelah memberikan perlakuan pelatihan komunikasi efektif terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi atau validasi proposal skripsi. Dari dua penelitian sebelumnya peneliti ingin menggunakan cara baru dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yaitu dengan memperdengarkan *murottal* Al-Quran.

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Isra: 82 "Dan Kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian". Hal ini menunjukkan bahwa Al-Quran merupakan penawar penyakit dan rahmat bagi orang-orang yang mempercayainya dan hanya menambah kerugian terhadap orang-orang yang mengabaikannya. Shamaa (El & Emara, 2013) menjelaskan bahwa bahasa dalam Al-Quran memiliki karakteristik sendiri dan berbeda dari bahasa lain dari segi penulisan dan mudah dikenali. Al-Quran juga lebih berbeda dari bahasa Arab modern dibandingkan penulisan Al-Quran di zamannya. Hal yang membedakan bahasa Al-Quran terletak pada pilihan kata dan pemilihan ungkapan yang bersifat hati-hati. Al-Quran merupakan petunjuk bagi kaum muslim yang tetap me-

laksanakan perintah Allah SWT dan menjauhi laranganNya.

Remolda (Handayani, Fajarsari, Asih, & Rohmah, 2014) menyebutkan sebuah hasil penelitian yang telah dilakukan Dr. Al Qadhi, direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Serikat, tentang pengaruh mendengarkan Al-Quran pada manusia terhadap kondisi fisiologis dan psikologis. Hasil penelitian membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Quran dapat merasakan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mendengarkan ayat suci Al-Quran memiliki pengaruh dalam mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif sebanyak 97%.

Al-Quran banyak memberi pengaruh terhadap kondisi fisik dan rohani pada manusia. Anak-anak yang mengalami gangguan bicara dapat disembuhkan melalui bacaan Al-Quran. Dijelaskan oleh Wafi (Sodikin, 2012), bahwa anak-anak yang mengalami gangguan wicara dapat disembuhkan melalui bacaan Al-Quran.

Hady, Wahyuni, dan Purwaningsih (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi *murottal* lebih efektif dibandingkan dengan terapi musik klasik pada anak autisme. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada terapi musik klasik de-

ngan terapi musik *murottal* yang berpengaruh pada perkembangan kognitif anak autisme. Sari dan Sagiran (2009) menemukan bahwa bimbingan selama kehamilan dapat menurunkan nilai kecemasan (dengan terapi Al-Quran atau dengan kalimat positif yang dapat memberikan ketenangan bagi ibu hamil).

Nugroho (2014) menemukan bahwa ada pengaruh terhadap penyembuhan luka pasca sirkumsisi atau khitan setelah mendengarkan bacaan Al-Quran. Penelitian tersebut menunjukkan dari 28 anak 14 anak dengan perlakuan mendengarkan bacaan Al-Quran, dari jumlah tersebut hampir seluruhnya 13 anak (92,9%) mengalami penyembuhan luka normal dan sebagian kecil yaitu 1 anak (7,1%) mengalami penyembuhan luka abnormal. Sedangkan 14 anak pada kelompok kontrol hampir seluruhnya yaitu 11 anak (78,6%) mengalami penyembuhan luka abnormal, dan 3 anak (21,4%) mengalami penyembuhan luka normal.

Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana keefektifan *murottal* Al-Quran terhadap kecemasan akademik. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas mendengarkan *murottal* Al-Quran terhadap penurunan kecemasan akademik mahasiswa.

Nevid, Rathus, dan Greene (2003) mengemukakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang berpenga-

ruh terhadap keterangsangan fisik, perasaan tegang, tidak menyenangkan dan berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi. Zeidner (Nasution & Rola, 2011) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan penyebab dari terganggunya perhatian, memori siaga (*working memory*) dan mengganggu proses pengembalian informasi yang telah tersimpan sebelumnya (*retrieval*), yang menjadi salah satu penyebab terganggunya proses belajar. Santrock (2009) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan kecemasan tinggi yang dialami oleh siswa setelah mendapatkan evaluasi, perbandingan sosial dan pengalaman kegagalan yang didapatkan dari sekolah. Kecemasan akademik juga didapatkan dari tuntutan orang tua terhadap prestasi akademik yang tidak sesuai dengan kenyataan. Huberty (Dobson, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan respon yang normal pada situasi tertentu, namun kecemasan berlebih menjadi sebuah masalah yang serius.

O'Connor (Isthifa, 2011) menjelaskan kecemasan akademik merupakan sesuatu yang paling sering muncul ketika peserta didik dituntut untuk maksimal atau menampilkan yang terbaik dari suatu tugas atau aktivitas. Huberty (Dobson, 2012) mengemukakan bahwa kecemasan akademik dapat menjadi lebih merugikan lebih waktu. Sebagai siswa yang mengalami prestasi akademik yang buruk,

tingkat kecemasan berpengaruh terhadap penambahan tugas akademik.

Holmes (Isthifa, 2011) mengelompokkan kecemasan dalam empat karakteristik, yaitu: (1) Psikologis, yaitu seseorang yang mengalami kecemasan biasa mengalami banyak gangguan psikologis berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Seseorang juga tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi; (2) Kognitif, yaitu seseorang yang mengalami kecemasan akan terus mengkhawatirkan setiap masalah yang bisa saja terjadi sehingga akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, merasa bingung, dan sulit mengingat kembali; (3) Somatik, yaitu seseorang yang mengalami kecemasan juga berdampak secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis). Gejala somatik dibagi ke dalam dua bagian, yang pertama adalah gejala langsung yang ditandai dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, adalah ketika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut dan secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual; dan (4) Motorik, yaitu seseorang yang mengalami kecemasan berdampak pada motorik dan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti

tangan gemetar, suara terbata-bata, dan terburu-buru.

Hidayarti (Handayani dkk, 2014) mengemukakan bahwa *murottal* adalah salah satu alunan musik yang memberikan pengaruh positif bagi pendengarnya. Purna (Handayani dkk, 2014) menambahkan bahwa *murottal* adalah rekaman suara Al-Quran yang dibacakan dan dilagukan oleh seorang pembaca Al-Quran (qori'). Ernawati (2013) menjelaskan bahwa *murottal* adalah rekaman suara Al-Quran seorang qori' yang dilagukan. Suara Al-Quran seperti gelombang suara yang memiliki ketukan dan gelombang tertentu, masuk dan menyebar kedalam tubuh kemudian menjadi getaran yang dapat mempengaruhi fungsi gerak sel otak dan membuat keseimbangan di dalamnya.

Heru (Apriyani, 2015) menjelaskan lantunan *murottal* Al-Quran dilagukan oleh qori' yang terdapat unsur suara manusia dan menjadi alat penyembuhan yang sangat menakjubkan karena dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endofrin alami serta dapat meningkatkan perasaan rileks. Ernawati (2013) menyebutkan bahwa Al-Quran mempunyai beberapa manfaat karena terkandung beberapa aspek yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan yaitu unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi.

Penelitian Zahrofi (2013) menemukan manfaat *murottal* Al-Quran dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisa (pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir) di RS. PKU Muhammadiyah, Surakarta. Alkahel (Handayani dkk, 2014) menyebutkan manfaat membaca atau mendengarkan Al-Quran dapat memberikan efek relaksasi, dan menyebabkan pembuluh darah nadi dan denyut jantung mengalami penurunan. *Murottal* Al-Quran ketika diperdengarkan pada orang atau pasien akan membawa gelombang suara dan mendorong otak untuk memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide yang berpengaruh terhadap reseptor di dalam tubuh, sehingga tubuh merasa nyaman.

Dengan penjelasan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah mendengarkan *murottal* Al-quran efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat awal.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan peneliti adalah *The One Group Pretest-Posttest*. Sebelum diberikan intervensi, terlebih dahulu dilakukan pengukuran terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa. Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa memper-

dengarkan *murottal* Al-Quran \pm 10 menit. Setelah itu, dilakukan pengukuran kembali terhadap kecemasan akademik subjek dengan menggunakan alat ukur yang sama.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut: (1) Mahasiswa tingkat awal Fakultas Psikologi Universitas "Z" Makassar dan muslimah; (2) Mengalami kecenderungan kecemasan yang tinggi dan sedang. Delapan puluh lima subjek diperoleh secara *random sampling*, Pengisian skala dilakukan dengan membagikan kepada semua mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "Z" Makassar. Berdasarkan pengolahan data, terdapat tiga puluh mahasiswa yang dikategorikan mengalami kecemasan akademik yang tinggi.

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis. Skala yang digunakan untuk mengukur kecemasan akademik dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan akademik oleh Ishtifa (2011) berdasarkan teori dari Holmes yang menyatakan bahwa kecemasan akademik terdiri atas empat aspek yaitu: 1) psikologis (merasa tegang, merasa khawatir, merasa takut, merasa gugup); 2) motorik (gemetar, terburu-buru); 3) kognitif (merasa sulit ber-

konsentrasi, tidak mampu dalam mengambil keputusan); dan 4) somatik (jantung berdebar cepat, mudah berkeringat). Skala ini memiliki koefisien alpha sebesar 0.708 saat diuji coba oleh Ishtifa (2011).

Intervensi

Intervensi dalam penelitian ini adalah mendengarkan *murottal* yang merupakan bentuk terapi musik dengan membacakan Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qari'. Adapun prosedur intervensi dijabarkan sebagai berikut: Pertama: Pada hari senin tanggal 15 Februari 2016 peneliti memberikan skala prates kecemasan akademik kepada 85 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 yang berjenis kelamin perempuan. Setelah itu peneliti melakukan skoring pada skala pascates kecemasan akademik dan menemukan 30 subjek yang memiliki kecemasan tinggi dan sedang. Peneliti menyampaikan informasi hasil *pretest* kepada subjek yang terjaring dan akan menjadi partisipan pada pemberian intervensi yang akan dilakukan pada tanggal 18 dan 22 februari 2016.

Kedua: Pada tanggal 18 februari 2016, partisipan yang hadir berjumlah 20 orang saja dan penelitian dilaksanakan di laboratorium Fakultas Psikologi lantai 3. Penelitian di lakukan pada pukul 17.15 WITA. Sebelum memulai penelitian, observer dan subjek menempati tempat yang

telah ditetapkan sebelumnya. Setelah itu, peneliti memberikan instruksi penelitian. Setelah memberikan instruksi dan menanyakan kesiapan subjek untuk melanjutkan intervensi, peneliti memutar surah Ar-Rahman selama ± 11 menit 39 detik. Setelah mendengarkan *murottal*, peneliti memberikan instruksi kepada subjek untuk menuliskan kesan-kesan pada saat mendengarkan *murottal* Al-Quran.

Ketiga: Pada tanggal 22 februari 2016, partisipan penelitian yang hadir berjumlah 18 orang dan penelitian kembali dilaksanakan di laboratorium Fakultas Psikologi lantai 3. Penelitian dilakukan pada pukul 17.01 WITA. Sebelum memulai penelitian, observer dan subjek menempati tempat yang telah ditetapkan sebelumnya. Setelah memberikan instruksi dan menanyakan kesiapan subjek untuk melanjutkan intervensi pada hari kedua, peneliti memutar surah Ar-Rahman selama ± 11 menit 39 detik. Setelah mendengarkan *murottal*, peneliti memberikan instruksi kepada subjek untuk menuliskan kesan-kesan pada saat mendengarkan *murottal* Al-Quran.

Keempat: Pada tanggal 25 februari 2016, peneliti memberikan skala *posttest* kecemasan akademik pada subjek dan hanya 21 subjek saja yang mengisi skala kecemasan tersebut.

Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank test*.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskripsi pada data penelitian diperoleh dari respon jawaban yang diisi oleh peserta. Melalui respon jawaban pada skala *pretest* dapat dilihat bahwa 29% subjek mengalami kecemasan akademik tinggi sedangkan terdapat 71% peserta mengalami kecemasan akademik dengan tingkatan sedang. Sedangkan pada skala *posttest* dapat dilihat bahwa 52% subjek menunjukkan kecemasan akademik sedang dan terdapat 43% peserta menunjukkan kecemasan akademik dengan tingkatan rendah sedangkan terdapat 5% subjek yang menunjukkan kecemasan akademik yang sangat rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa dari jumlah 21 subjek mengalami penurunan kecemasan akademik.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *wilcoxon*, ditemukan *Asymp. Sig.* sebesar 0,00 sehingga $0,00 < 0,05$ sehingga hipotesis yang diajukan diterima yaitu mendengarkan *murottal* Al-Quran efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada Mahasiswa.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas murottal Al-Quran dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian membuktikan terdapat perbedaan kecemasan akademik mahasiswa sebelum dan setelah diberikan intervensi. Nilai *posttest* terbukti lebih rendah dibandingkan pada nilai *pretest*, sehingga disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan menjadi tenang ketika mendengarkan *murottal* Al-Quran.

Maddox (Nasution dan Rola, 2011) menjelaskan bahwa segala hal yang berkaitan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan akademik, seperti pada penyelesaian tugas, penyajian proyek dalam kelas atau menghadapi ujian. Astuti dan Resminingsih (Nasution & Rola, 2011) juga menjelaskan bahwa pemicu kecemasan akademik adalah tingkat pencapaian kurikulum yang tinggi, suasana pembelajaran yang tidak memungkinkan, pemberian tugas yang sangat banyak dan sistem penilaian yang sangat tinggi.

Nevid, Rathus dan Greene (2003) mengemukakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang berpengaruh terhadap keterangsangan fisik, perasaan tegang, tidak menyenangkan dan berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi. Zeidner (Nasution & Rola, 2012)

menjelaskan bahwa kecemasan merupakan penyebab dari terganggunya perhatian, memori siaga (*working memory*) dan mengganggu proses pengembalian informasi yang telah tersimpan sebelumnya (*retrieval*), yang menjadi salah satu penyebab terganggunya proses belajar. Hal ini sesuai dengan sebagian besar jawaban subjek pada skala kecemasan yang diberikan yang merasa tangannya gemetar saat dosen menyuruh menerangkan materi di depan kelas.

Mahasiswa mengalami kecemasan akademik disebabkan oleh buruknya pengelolaan diri dalam belajar. Hal ini terjadi karena karena mahasiswa terburu-buru dan ragu terhadap kemampuannya. Penelitian dilakukan oleh Pratiwi (2009) yang menemukan bahwa kecemasan akademik berasal dari kurangnya *self-regulation learned* pada siswa. Selain itu perhatian yang kurang fokus menjadi penyebab dari pemicu kecemasan. Zeidner (Nasution & Rola, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan penyebab dari terganggunya perhatian.

Mendengarkan *murottal* Al-Quran merupakan relaksasi yang memberikan perasaan tenang bagi pendengarnya. Terutama pada seseorang yang mengalami kecemasan dan perasaan tegang, Al-Quran efektif menjadi salah satu media relaksasi. Alkahel (Handayani dkk, 2014) menyebutkan manfaat membaca atau mendengarkan Al-Quran dapat memberi-

kan efek relaksasi dan menyebabkan penurunan terhadap pembuluh darah nadi dan denyut jantung.

Lanjut Heru (Apriyani, 2015) menjelaskan bahwa memperdengarkan *mu-rotta* Al-Quran dalam ritme yang lambat dan harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, sehingga hormon endorphin alami dapat aktif dan meningkatkan perasaan rileks serta dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang. Kebanyakan subjek merasa tenang dan tentram setelah mendengarkan *murotta* Al-Quran. Subjek juga merasa segala beban pikiran menjadi ringan dan mengingat dosa-dosa yang telah diperbuat dan merasa dekat sangat dengan Tuhan. Alkahel (Handayani dkk, 2014) menjelaskan bahwa membaca atau mendengarkan Al-Quran memberikan efek relaksasi sehingga menyebabkan pembuluh darah nadi dan denyut jantung mengalami penurunan.

Alkaheel (2013) menjelaskan bahwa tubuh manusia memberikan respon terhadap beberapa frekuensi suara tertentu yang memberikan perubahan terhadap kecepatan denyut jantung. Alkaheel menjelaskan bahwa mendengarkan Al-Quran mampu meningkatkan kekebalan tubuh pada sel-sel. Getaran akustik yang benar dan seimbang yang berasal dari Al-Quran menjadikan sel bekerja dengan sempurna.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa Al-Quran membawa dampak yang sangat positif bagi kondisi fisiologis manusia. Selain itu, membaca Al-Quran juga telah terbukti berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis manusia.

Kuhsari (2012) mengemukakan bahwa dalam Al-Qur'an, dijelaskan bahwa salah satu pemicu gangguan psikologis yaitu karena tidak adanya sandaran dan tumpuan spiritual. Di saat seseorang melupakan Tuhannya, kehidupan ini seketika menjadi sulit baginya: *Dan barangsiapa enggan mengingat-Ku, maka ia akan mendapatkan kehidupan yang susah* (QS. Thaha: 124).

Di dalam QS. Ar-rad: 28 telah dijelaskan bahwa *"orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."* Selain itu, salah satu hadis yang berbunyi *"tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah (mesjid) Allah, mereka membaca Al-Quran dan mempelajarinya, kecuali turun kepada mereka ketenteraman, mereka diliputi dengan rahmat, malaikat menaungi mereka dan Allah menyebut-nyebut mereka pada makhluk yang ada di sisinya"* (HR. Muslim).

Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa ketika manusia mengingat Allah dengan membaca Al-Quran dan men-

tadabburinya, maka ia akan mendapatkan ketenteraman. Sebaliknya, manusia yang tidak mengingat Allah dan tidak menjadikan Al-Quran sebagai pedoman hidup, maka Allah akan memberikan kesulitan dalam hidupnya.

Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Najati (Prapto, Nashori, & Rumiani, 2015) bahwa dengan membaca Al-Quran dan berusaha menerapkan isi kandungan Al-Quran, berdampak pada tenangnya hati, hilangnya rasa cemas, pikiran lebih jernih, dan jiwa lebih lapang.

Rajab (2011) menyatakan bahwa Islam menawarkan sebuah metode yang disebut sebagai psikoterapi Islami. Upaya ini dilakukan sebagai kerangka dalam memperoleh kesehatan mental dan kebahagiaan. Bagi Islam, ibadah merupakan salah satu alternatif yang bisa merawat dan mengobati gangguan psikologi. Shalat, puasa, zakat, haji, tilawah Qur'an, zikir, dan doa adalah sebagian diantara metodologi psikoterapi Islami untuk merawat penyakit mental.

Rajab (2011) menambahkan bahwa Al-Qur'an sebagai pedoman hidup bagi umat muslim dan zikir kepada Allah bisa menjadi energi positif, motivasi hati, dan mewujudkan kesehatan mental. Seseorang yang memiliki kebiasaan membaca Al-Qur'an dan zikir seperti membaca takbir, tahmid, tasbih, tahlil, dan istighfar, serta senantiasa berdoa, terbukti dapat

menjadi obat penawar bagi segala jenis penyakit mental, menenangkan, dan menentramkan pikiran yang kacau sehingga ia menjadi sehat dan memiliki keselarasan antara diri dengan alam sekitarnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa mendengarkan *murottal* Al-Quran efektif menurunkan kecemasan pada mahasiswa.

Saran

Mengacu kepada hasil penelitian, ada sejumlah saran. Pertama: salah satu pilihan bagi mahasiswa dalam menangani kecemasan akademik adalah melalui *murottal* Al-Quran. Selain menjadi salah satu bentuk penanganan dalam menurunkan kecemasan akademik, mendengarkan *murottal* Al-Quran bisa menjadi ladang pahala bagi mahasiswa. Kedua: bagi peneliti selanjutnya, dapat menggunakan Al-Quran sebagai tambahan agar subjek bisa mengikuti bacaan dengan benar, karena dalam penelitian ini hanya menggunakan audio saja. Ketiga: peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian secara kualitatif untuk mendalami perubahan-perubahan psikologis yang terjadi pada masing-masing subjek penelitian sehingga diperoleh dinamika

psikologis yang lebih komprehensif dalam menjelaskan pengaruh mendengarkan Al-quran terhadap penurunan kece- masan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kaheel. A.D. (2013). *Pengobatan Qur'ani: Manjurnya Berobat dengan Al-quran*. Jakarta: Amzah.
- Apriyani, Y. (2015). Pengaruh Terapi Murottal terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung- pura Pontianak.
- Chosiyah, N., Saparwati, M., Novitasari, L. (2013). Pengaruh Senam Otak terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Karya Ilmiah*. STIKES Ngudi Waluyo, Semarang
- Dobson, C. (2012). Effects of Academic Anxiety on the Performance of Students with and Without Learning Disabilities and How Students can Cope with Anxiety at School. *Thesis*. Northern Michigan University, Marquette.
- El, S.A., & Emara, G. (2013). Gharib Al- Quran: False Accusation and Reality. *International Journal of Linguistics*. 5(2), 87-97.
- Ernawati. (2013). Pengaruh Mendengar- kan Murottal Q.S. Ar-Rahman ter- hadap Pola Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Hady, N.A., Wahyuni., & Purwaningsih, W. (2012). Perbedaan efektifitas terapi musik klasik dan terapi musik murrotal terhadap perkem- bangan kognitif anak autisme di slb autisme kota Surakarta. *Jurnal STIKES Aisyiyah Surakarta*. 9, 2, 72-81.
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D.R.T., & Rohmah, D.N. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 5(2), 1-15.
- Hardjono., Andayani, T.R., Karyanta, N.A. (2012) Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi melalui Pelatihan Komunikasi Efektif (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi FK UNS). *Jurnal Wacana Psikologi*. 4(7), 1-17.
- Ishtifa, H. (2011). Pengaruh Self Efficacy dan Kecemasan Akademis terha- dap Self Regulated Learning Ma- hasiswa Fakultas Psikologi Univer-

- sitas Islam Negeri Jakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Kuhsari, I.H. (2012). *Al-Qur'an & Tekanan Jiwa: Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern & Solusi Qur'ani dalam Mengatasi & Menyembuhkannya*. Cetakan ke-1. Jakarta: Sadra Press.
- Muharomy, L.S. (2012). Hubungan antara Tingkat Kecemasan Komunikasi dan Konsep Diri dengan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Baru. *Skripsi*. Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro.
- Nasution, L.H., & Rola, F. (2011). Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Academic Self Management pada Siswa SMA Kelas X Unggulan. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Nevid, J.S., Rath, S.A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Edisi ke-5. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, S.H.P. (2014). Pengaruh Mendengarkan Bacaan Al-Quran terhadap Penyembuhan Luka Post Sirkumsisi di Balai Pengobatan Lamongan. *Jurnal Surya*. 1, 17, 84-92.
- Oltmanns, T.F., Emery. R.E. (2013). *Psikologi Abnormal*. Edisi ke-7. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prapto, D.A.P., Nashori, F., & Rumiani. (2015). Terapi Tadabbur Al-Qur'an Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(2): 131-142.
- Pratiwi, A.P (2009) Hubungan antara Kecemasan Akademis Dengan Self-Regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional Di SMA Negeri 3 Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro: Semarang.
- Rajab, K. (2011). *Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. Cetakan ke-1. Jakarta: Amzah.
- Sanitiara., Nazriati. E., & Firdaus. (2014). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Kedokteran*. 1, 2, 1-9.
- Santrock, J. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Edisi ke-2. Jakarta: Kencana.
- Sari, F. & Sagiran. (2009). Pengaruh Terapi Alquran terhadap Skor Kecemasan dan Respon Fisiologis Sistem Neuromuskular Pada Wanita Hamil. *Jurnal Mutiara Medika*. 9, 1, 25-32.

Setiawan, E. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan)* (online), (<http://kbbi.web.id/cemas>, diakses 28 Mei 2016).

Zahrofi, D.N. (2013). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al Quran

terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.