

SKRIPSI

**TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA
DI MAN P INRANG**



**OLEH
MASHURI
NIM.2020203870232041**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 M/1446 H

**TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA
DI MAN PINRANG**



OLEH

MASHURI

NIM.2020203870232041

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 M/1445 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang
Nama Mahasiswa : Mashuri
NIM : 2020203870232041
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah B-1816 /In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2023

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama : Muhammad Haramain, M.Sos.I.
NIP : 19840312 201503 1 003
Pembimbing Pendamping : Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.
NIDN : 2020088701



Mengetahui

Dekan,
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurkidam, M.Hum
NIP. 19641231 199203 1 045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Terapi Murotal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang
Nama Mahasiswa : Mashuri
Nomor Induk Mahasiswa : 2020203870232041
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah B-1816 /In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2023
Tanggal Kelulusan : 25 Juli 2024

Disahkan Oleh Komisi Penguji

Muhammad Haramain, M.Sos.I. (Ketua)

(.....)

Adnan Achiruddin Saleh, M.Si. (Sekretaris)

(.....)

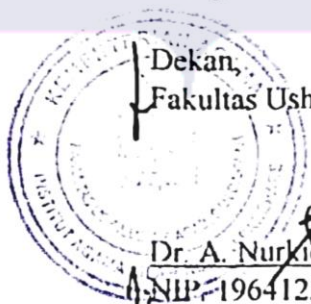
Astinah, M. Psi. (Anggota)

(.....)

Nurul Fajriani, S.Psi., M.Si. (Anggota)

(.....)

Mengetahui



Dekan,
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dr. A. Nurkidam, M.Hum
NIP. 19641231 199203 1 045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ
 وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِمْ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Segala rasa puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt. Karena atas berkat, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) yang berjudul “Terapi Murottal Al-Qur’an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang”.

Penulis sangat berterima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua tercinta. Bapak Usman dan Ibu Marwana, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa, cinta, kepercayaan, dan segala bentuk dukungan yang telah diberikan sehingga penulis merasa terdukung disegala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis, serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga sampai pada titik ini. Semoga Allah senantiasa memberikan keberkahan di dunia serta tempat terbaik di akhirat kelak, karena telah menjadi figur orangtua terbaik bagi penulis.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari bapak Muhammad Haramain, M.Sos.I. dan bapak Adnan Achiruddin Saleh, M.S i selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M. Hum. sebagai “Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Terima kasih ibu Emilia Mustary, M. Psi selaku ketua program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya kepada kami sebagai mahasiswa program Bimbingan Konseling Islam.
4. Kepada Ibu Astinah, M. Psi. selaku penguji utama dan Ibu Nurul Fajriani, S. Psi., M. Si selaku penguji kedua, yang telah memberi banyak bantuan kepada penulis.

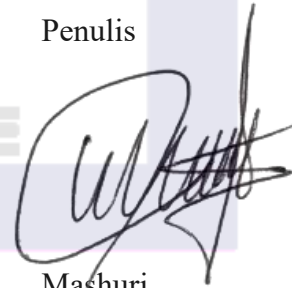
5. Bapak dan Ibu dosen beserta admin Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah mengeluarkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama menempuh pendidikan di IAIN Parepare.
6. Kepada guru dan siswa MAN Pinrang yang terlibat dalam penelitian penulis mengucapkan banyak terima kasih.
7. Sahabat penulis Revi Mariska, Nur Afni Arafah, dan Sri Wahyuni. terima kasih telah berkontribusi banyak dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk selalu mendukung penulis dalam hal apapun.
8. Kepada sahabat seperjuangan Bimbingan Konseling Islam B angkatan 20 yang selalu memberikan hiburan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung selama menempuh pendidikan di Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare.

Semoga Allah swt membalas kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini dengan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Semoga karya ilmiah skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi semua pihak serta dipergunakan sebagaimana semestinya.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 16 Juli 2024

Penulis



Mashuri

NIM : 2020203870232041

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

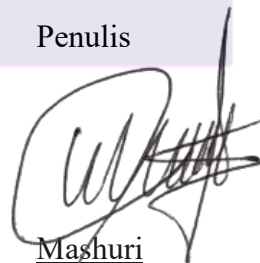
Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Mashuri
NIM : 2020203870232041
Tempat Tanggal Lahir : Kamara, 15 Maret 2003
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akadeik Siswa di MAN Pinrang

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 16 Juli 2024

Penulis



Mashuri

NIM : 2020203870232041

ABSTRAK

Mashuri. *Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang* (dibimbing oleh Muhammad Haramain dan Adnan Achiruddin Saleh).

Kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai rasa khawatir, tegang, serta gejala fisik lainnya. Siswa yang mengalami kecemasan akademik akan mempengaruhi minat belajar dan pengerjaan tugas yang kurang optimal. Dengan demikian, diperlukan intervensi berupa pemberian terapi murottal Al-Qur'an. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di MAN Pinrang.

Metode penelitian ini adalah kuantitatif *pre-experimental* menggunakan desain *one group pretest and posttest*. Pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* sesudah diberi perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang kelas IPS MAN Pinrang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dari teori kecemasan akademik menurut Holmes yang telah diadaptasi.

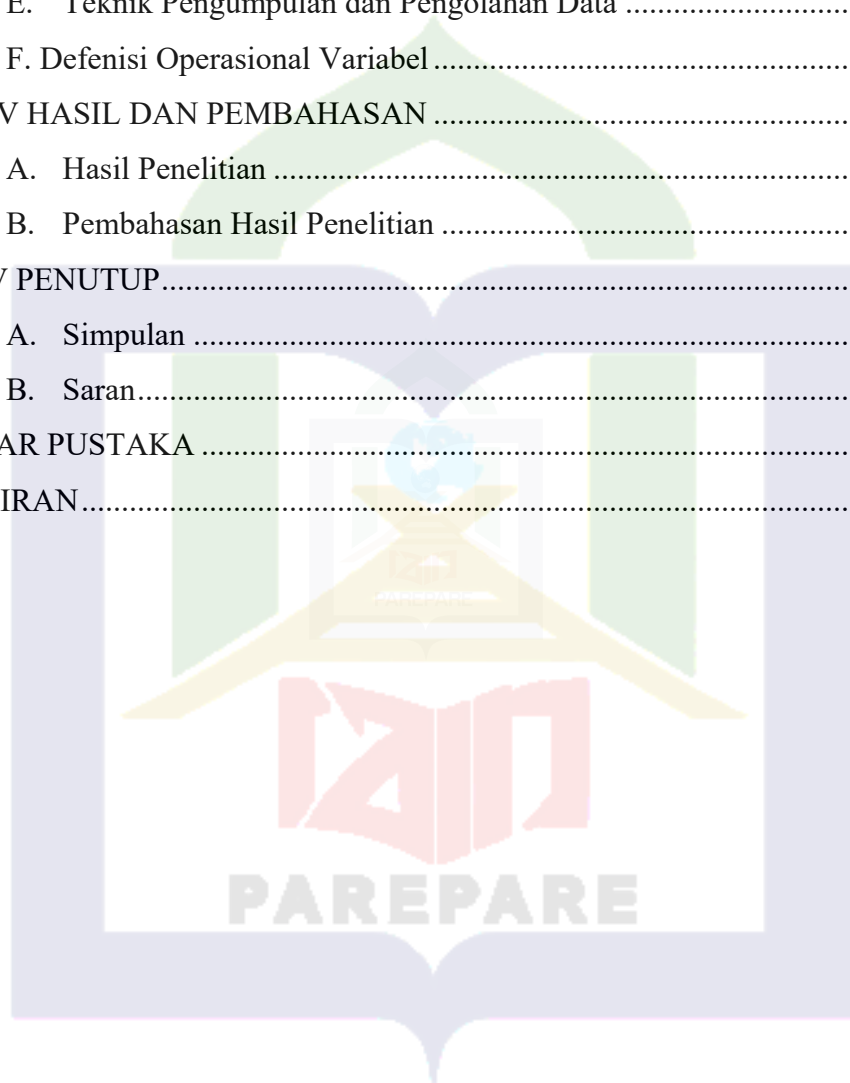
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. Hal ini dibuktikan melalui hasil pengujian hipotesis yang menyatakan bahwa nilai signifikan $(0,02) < 0,05$. Artinya, H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal tersebut juga dibuktikan melalui uji N Gain Score yang menunjukkan tafsiran efektivitas mean cukup efektif dengan nilai sebesar 66%.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Murottal Al-Qur'an, Terapi

DAFTAR ISI

SAMPUL	ii
HALAMAN SAMPUL	iii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Penelitian Relevan	9
B. Tinjauan Teori.....	13
1. Terapi Murottal Al-Quran.....	13
2. Kecemasan Akademik	25
C. Kerangka Pikir	30
D. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	34

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Pelaksanaan Penelitian.....	35
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel	37
E. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	38
F. Defenisi Operasional Variabel.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian	54
BAB V PENUTUP.....	59
A. Simpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	61



DAFTAR TABEL

No.	Daftar Tabel	Halaman
3.1	Desain Penelitian <i>one group pretest and posttest</i>	35
3.2	Jumlah siswa kelas XI IPS MAN Pinrang	37
3.3	Kategori kecemasan akademik	38
3.4	Skor skala likert	39
3.5	Blueprint kecemasan akademik siswa	40
3.6	Hasil uji coba validitas	41
3.7	Hasil uji reliabilitas instrument kecemasan akademik	44
4.1	Kategorisasi kelas	48
4.2	Kategorisasi tingkat kecemasan akademik	48
4.3	Kategorisasi kelas subjek penelitian	49
4.4	Data statistik <i>pretest</i>	49
4.5	Data statistik <i>posttest</i>	53
4.6	Hasil uji normalitas	51
4.7	Hasil uji wilcoxon	52
4.8	Tafsiran efektivitas N Gain Score	53
4.9	Uji N Gain Score	53

DAFTAR GAMBAR

NO	Daftar Gambar	Halaman
1.	Kerangka Pikir	32



DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Keterangan
1	Surat izin melaksanakan penelitian dari kampus	Terlampir
2	Surat izin melaksanakan penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	Terlampir
3	Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	Terlampir
4	Surat <i>informed cossent</i>	Terlampir
5	Kuesioner penelitian	Terlampir
6	Tabulasi data	Terlampir
7	Uji reliabilitas	Terlampir
8	Uji normalitas	Terlampir
9	Uji <i>wilcoxon</i>	Terlampir
10	Uji N Gain Skor	Terlampir
11	Modul Terapi Murottal Al-Qur'an	Terlampir
12	Kontrol <i>group Whatsaap</i>	Terlampir
13	Buku control subjek penelitian	Terlampir
14	Dokumentasi penlitian	Terlampir
15	Biodata penulis	Terlampir

TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

A. Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba	B	Be
ت	ta	T	Te
ث	tha	Th	te dan ha
ج	jim	J	Je
ح	ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	De
ذ	dhal	Dh	de dan ha
ر	ra	R	Er
ز	zai	Z	Zet
س	sin	S	Es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	shad	ṣ	es

			(dengan titik di bawah)
ض	dhad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	gain	G	Ge
ف	fa	F	Ef
ق	qaf	Q	Qi
ك	kaf	K	Ka
ل	lam	L	El
م	mim	M	Em
ن	nun	N	En
و	wau	W	We
ه	ha	H	Ha
ء	hamzah	’	Apostrof
ي	ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda(“).

2. Vokal

- a. Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
-------	------	-------------	------

أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Dhomma	U	U

- b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf transliterasinya berupa gabungan huruf yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَئِ	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
ئَوُ	Fathah dan Wau	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : Kaifa

حَوْلَ : Haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
نَا / نَيْ	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يِئِ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
ئَوُ	kasrah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- a. *ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- b. *ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ	: <i>raudah al-jannah</i> atau <i>raudatul jannah</i>
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: <i>al-madīnah al-fāḍilah</i> atau <i>al-madīnatul fāḍilah</i>
الْحِكْمَةُ	: <i>al-hikmah</i>

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا	: <i>Rabbanā</i>
نَجَّيْنَا	: <i>Najjainā</i>
الْحَقُّ	: <i>al-haqq</i>
الْحَجُّ	: <i>al-hajj</i>
نُعَمُّ	: <i>nu‘ima</i>
عُدُو	: <i>‘aduwwun</i>

Jika huruf ى bertasydid diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يِ), maka ia litransliterasi seperti huruf *maddah (i)*.

Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma’arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy- syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta’murūna*

النَّوْعُ : *al-nau’*

شَيْءٌ : *syai’un*

أُمِرْتُ : *Umirtu*

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *Sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fī zilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum al-lafz lā bi khusus al-sabab

9. Lafz al-Jalalah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ *Dīnillah*

بِاللَّهِ *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ *Hum fī rahmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang

(*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*).

Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi‘a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur’an

Nasir al-Din al-Tusī

Abū Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)

Naşr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naşr Ḥamīd (bukan: Zaid, Naşr Ḥamīd Abū)

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt. = *subḥānahū wa ta‘āla*

saw. = *şallallāhu ‘alaihi wa sallam*

a.s. = *‘alaihi al- sallām*

H = Hijriah

M = Masehi

SM = Sebelum Masehi

l. = Lahir tahun

w. = Wafat tahun

QS .../...: 4 = QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahīm/ ..., ayat 4

HR = Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص = صفحة

دم = بدون

صلعم = صلى الله عليه وسلم

ط = طبعة

بن = بدون ناشر

الخ = إلى آخرها / إلى آخره

ج = جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karenadalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.

Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.

- Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.
- No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi belajar seseorang tidak hanya diukur dan dilihat dari kemampuan kognitif dan kemampuan intelektual yang tinggi saja, namun prestasi belajar juga sangat erat kaitannya dengan keadaan psikologis seseorang. Kondisi psikologis menunjukkan keadaan mental seseorang. kondisi psikologis seseorang yang baik ditandai dengan kemampuan beradaptasi, ketekunan dalam ujian, dan rasa tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban, terutama yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Selain itu, lingkungan akademik juga diperlukan. Lingkungan akademik yang baik di sekolah diharapkan dapat memberikan lingkungan yang kondusif agar siswa dapat belajar dan berkembang secara optimal. Hal ini mencakup lingkungan belajar yang aman, nyaman dan bebas dari diskriminasi dan intimidasi, serta didukung dengan fasilitas dan sumber belajar yang memadai. Meskipun sekolah memiliki lingkungan yang baik, masih ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku dan kualitas hidup siswa, salah satunya adalah kecemasan.

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, di mana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Menurut Hawari, kecemasan adalah gangguan perasaan ditandai perasaan ketakutan atau kekhawatiran mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan menilai, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu

tetapi masih batas-batas normal.¹ Gail W. Stuart menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Senada dengan pendapat Nevid dkk yang menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.²

Gejala fisik lain yang mungkin terjadi antara lain ketegangan otot, peningkatan pernapasan, dan peningkatan detak jantung. Emosi ini muncul ketika seseorang meramalkan datangnya bahaya, bencana, atau kemalangan. Dengan kata lain, kecemasan merupakan reaksi normal dalam kehidupan setiap orang karena kecemasan merupakan sistem peringatan dalam tubuh akan adanya ancaman dan kecemasan ini akan mempersiapkan tubuh untuk mencari jalan keluar dari situasi tersebut.

Setiap orang akan mengalami kecemasan terhadap situasi yang akan dihadapinya, terlebih ketika mereka tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi kegiatan belajar, jika siswa merasa belum siap menghadapi kegiatan belajar maka ia akan menunjukkan rasa cemas, yang terlihat pada perilakunya seperti rasa gugup, keluar keringat dingin, gemetar, detak jantung yang lebih cepat, bahkan rasa takut yang berlebihan. Semua gejala-gejala tersebut jika tidak dikendalikan maka akan berdampak terhadap hasil belajar yang kurang maksimal. Gejala tersebut terjadi karena siswa tidak mengetahui bagaimana cara mengatur waktu belajar, cara belajar yang

¹ Dadang Hawari. "Manajemen stres cemas dan depresi." *Jakarta: Balai Penerbit FKUI* (2011), hal. 18-19

² Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. "Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)." *Konselor* 5.2 (2016), hal. 93-99.

efektif dan efisien, serta kurangnya motivasi dalam belajar. Kecemasan juga merupakan kondisi yang sangat umum dialami oleh semua orang termasuk di kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), rasa cemas biasanya muncul pada saat melakukan kegiatan akademik, misalnya saat siswa menghadapi ujian, saat belajar, atau saat menerima hasil ujian.

Perasaan yang ditimbulkan dalam proses kegiatan akademik seperti cemas ini merupakan suatu bentuk kecemasan akademik. Menurut Holmes kecemasan akademik ialah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan adanya rasa khawatir, tegang dan gejala fisik lainnya. Kecemasan akademik dapat menjadi lebih merugikan dari waktu ke waktu yang mengakibatkan kinerja akademik siswa menurun terhadap tugas tertentu.³

Kecemasan dapat mengganggu proses pembelajaran karena individu belum mampu beradaptasi dengan suatu keadaan sehingga berdampak pada kesulitan dalam proses kegiatan akademik. Kecemasan akademik juga bisa saja menyebabkan hasil belajar yang rendah. Hal ini menjelaskan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik akan berpengaruh pada minat belajar yang rendah dan pengerjaan tugas yang kurang optimal.⁴

Dari data awal yang didapatkan peneliti melalui wawancara dengan beberapa siswa di MAN Pinrang didapatkan bahwa sumber kecemasan siswa berasal dari aktivitas akademik seperti kurangnya pemahaman terhadap materi pembelajaran, dan

³ Azmul Fuady Idham and Andi Ahmad Ridha, "Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 9, no. 2 (2017)

⁴ Sonny Tirta Luzanil and Adhityawarman Menaldi, "Efektivitas Terapi Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menangani Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Rantau," *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology* 9(1) (2022), hal. 94–115.

kesiapan mental siswa, adanya rasa khawatir, kurang percaya diri sehingga merasa takut dan tegang pada saat melakukan proses akademik.⁵ Oleh karena itu, sangat tepat bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik segera mendapat pertolongan melalui pemberian terapi agar mereka mempunyai sikap yang tenang dan mempunyai motivasi yang tinggi dalam belajar, dan tidak mengalami kecemasan akademik terutama dalam proses pembelajaran saat mempersentasikan pembelajaran.

Dengan demikian, diperlukan metode intervensi yang dapat diberikan kepada siswa untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya. Salah satunya yaitu melalui teknik relaksasi. Relaksasi sendiri ialah proses membuat otot dan pikiran lebih rileks dan tenang. Relaksasi yang digunakan yaitu mendengarkan Murottal Al-Qur'an. Metodologi tersebut dikenalnya dengan sebutan relaksasi religius.

Terapi murottal terdiri dari dua kata yaitu terapi dan murottal. Kata terapi berkaitan dengan serangkaian upaya untuk memulihkan seseorang yang sedang sakit. Murottal adalah rekaman audio Al-Qur'an yang dilantunkan oleh seorang Qori. Terapi murottal adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan memperdengarkan lantunan ayat-ayat Al-qur'an yang dilagukan. Terapi mendengarkan murottal bisa dijadikan refrensi dalam hal mengurangi kecemasan.⁶

Bacaan Alqur'an atau Murotal Alqur'an yang merdu dapat memberikan perasaan yang nyaman dan juga perasaan yang tenang. Suara yang memengaruhi ataupun menenangkan kinerja otak bisa mencegah kesulitan dalam hal belajar akibat perasaan cemas dalam proses belajar mengajar. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an

⁵ Wawancara siswa di MAN Pinrang pada tanggal 13 Desember 2023

⁶ Kartika Azzahra, "*Konseling Kelompok dengan Murottal Al-Qur'an untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Mahasiswa Santri Semester Skhir*" (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023).

mengandung unsur suara manusia yang ialah sebuah instrumen penyembuhan yang sangat menakjubkan dikarenakan bisa menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin alami dan juga dapat meningkatkan rasa rileks.⁷ Hal ini karena Al-Qur'an merupakan pedoman umat manusia dalam kehidupan yang dijadikan sebagai tuntunan dalam memahami berbagai disiplin ilmu pengetahuan yang belum banyak diketahui oleh manusia itu sendiri. Salah satu keutamaannya Al-Qur'an adalah As-Syifa yang artinya menyembuhkan atau dapat diartikan bahwa Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai obat dari penyakit hati, hal ini karena di dalamnya telah dijelaskan mengenai aqidah dan tauhid.

Salah satu ayat dalam Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai keutamaannya sebagai penyembuh dan penawar, sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S. Al-Isra/17:82.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ^٧

Terjemahannya:

Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.⁸

Ayat di atas menunjukkan bahwasanya Al-Quran diturunkan untuk dijadikannya sebagai penyembuh dan penawar penyakit serta juga rahmat untuk siapapun yang meyakinkannya dan hanya menambah kerugian untuk siapapun yang tidak meyakinkannya. Ayat diatas menjelaskan tentang penawar sebuah penyakit, penyakit yang dimaksud tidaklah cuma secara fisik akan tetapi juga mental.

⁷ Yenny Apriyani, "Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak," *Jurnal Keperawatan 2*, no. 13 (2015), hal. 6–10.

⁸ Al-Qur'an Al-Karim

Selain itu terdapat pula bahwa Allah berfirman dalam Q.S Ar Ra'd/13:28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Terjemahannya:

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.⁹

Makna yang terkandungnya pada Q.S Al Ra'd: 28 adalah seseorang akan jadi tenang dengan mengingat Allah, salah satu cara mengingat Allah yaitu dengan membaca atau mendengarkan Murottal Al-Quran. Dengan demikian mendengarkan Murottal Al-Qur'an dapat menenangkan hati yang kemudian mampu menurunkan kecemasan dan ketegangan yang dialami seseorang.

Dalam penelitian ini, ayat Al-Qur'an yang didengarkan adalah Q.S Ar-Rahman dan Q.S Al-Mulk yang di mana salah satu surah di dalam Al-Qur'an yang memiliki efek terapeutik. Lantunan ayat Al-Qur'an mempunyai efek relaksasi terhadap tubuh karena irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak¹⁰

Mengenai keutamaan Al-Qur'an, Murottal Al-Qur'an yang dilantunkan oleh seorang pembaca Al-Qur'an (Qori') merupakan relaksasi yang memberikan perasaan tenang bagi pendengarnya, terutama pada seseorang yang mengalami kecemasan dan perasaan tegang. Dalam hal ini, karena melihat banyaknya keutamaan Al-Qur'an yang belum bisa dirasakan oleh sebagian orang, maka Murottal Al-Qur'an dijadikan sebagai salah satu referensi dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan akademik.

⁹ Al-Qur'an Al-Karim

¹⁰ Nur Amalia Aswa Putri "Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dan Surah Al-Mulk Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja puskesmas Samata", (Makassar: UIN Alauddin Makassar,2019)

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang terapi Murottal Al-Qur'an dan tingkat kecemasan akademik dengan judul "Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang"

B. Rumusan Masalah

Apakah terapi Murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di MAN Pinrang?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah terapi Murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di MAN Pinrang.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang diharapkan pada penelitian ini adalah :

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi para akademisi yang ingin melakukan penelitian selanjutnya, khususnya terkait terapi murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru terkhususnya pada siswa mengenai implementasi terhadap timbulnya rasa cemas pada permasalahan akademik dengan metode intervensi mendengarkan Murottal Al-Qur'an.

b. Bagi Lembaga

Penelitian ini diharapkan mampu membantu MAN Pinrang dan lembaga-lembaga lain yang mempunyai kasus yang serupa mengenai kecemasan akademik pada siswa.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN PENELITIAN RELEVAN

Tinjauan penelitian terdahulu dilakukan untuk mendapatkan suatu gambaran mengenai topik yang ingin diteliti serta mencari bahan perbandingan dari penelitian sejenis. Dalam referensi pada penelitian ini, penulis mengemukakan beberapa rujukan penelitian terdahulu yang berhubungan dengan proposal yang akan penulis teliti, sebagai berikut:

Penelitian pertama, Nadia Ananda Putri, Luis Maharani Harsono, Novieka Cahyanti Putri, Ari Prasetyo Wibowo, Himatul Mustafidah, Ezza Azkiya Yuwono, Salsabilla Nahla, Hazhira Qudsyi (Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia) dengan judul skripsi “*Pengaruh Murottal Al-Qur’an terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia*”. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Indonesia dengan subjek 15 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada mahasiswa setelah diberikan murottal Al-Qur’an. Penurunan tingkat stres memiliki hasil yang signifikan yaitu sebesar $p = 0.009$ ($p < 0.05$). Adapun nilai *effect size* pada data tersebut sebesar -1,60 yang termasuk ke dalam kategori *large effect*. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima.¹¹

Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan rancangan *one group*

¹¹ Qudsyi, Hazhira. “Pengaruh Murottal Al-Qur’an terhadap tingkat stress pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia.” *Jurnal Psikologi Islam*, 8.2 (2021)

pretest and posttest. yang menggunakan terapi Murottal Al-Qur'an sebagai intervensi, sedangkan perbedaan pada penelitian ini terfokus pada responden mengalami stres.

Penelitian kedua, Herdayanti, Ali Rachman, Eklys Cheseda Makaria (Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat Kalimantan Selatan) dengan judul skripsi “*Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI MIA di SMA Negeri 12 Banjarmasin*”. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 12 Banjarmasin dengan subjek yaitu siswa kelas XI MIA di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest control group design* yang berbentuk suatu rancangan eksperimen.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa sebelum diberikan layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive restructuring*, nilaiskor rata-rata kecemasan akademisiswa kelas XI di SMA Negeri 12 Banjarmasin sebesar 151 yang masuk dalam kategori tinggi, siswa mengalami penurunan konsentrasi dan takut saat belajar maupun menghadapi ujian, ada pikiran bahwa sulit yakin dengan kemampuan akademik yang dimilikinya serta membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan teman sebayanya. Setelah diberikan layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive restructuring*, nilai skor rata-rata kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Banjarnasin mengalami penurunan yaitu menjadi 121.7 yang mana termasuk dalam kategori sedang, siswa semakin mampu untuk bersaing dengan teman sebayanya dalam bidang akademik, meningkatkan konsentrasi dalam belajar yang cukup tinggi tanpa merasa cemas dengan hasil akhir dari soal-soal yang sudah dikerjakan. Keefektifan penggunaan teknik *cognitive restructuring* berdasarkan hasil

test, menunjukkan bahwa $T_{hit} > T_{tab}$ ($8 > 4,303$ dengan probabilitas kesalahan 0,05 atau 5%), siswa yang mengalami kecemasan akademik sudah dapat yakin dan percaya diri dalam mengerjakan soal-soal pelajaran yang diberikan oleh guru mata pelajaran.¹²

Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama berfokus pada penurunan kecemasan akademik, selain itu responden yang dipilih pada penelitian ini dan penelitian penulis sama sama siswa kelas 11, sedangkan perbedaan penelitian ini yaitu berbeda pada terapi atau intervensi yang dilakukan yang dimana pada penelitian ini menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* sedangkan penelitian penulis menggunakan terapi Murottal Al-Qur'an.

Penelitian ketiga, Yophi Nugraha (STIKes YPIB Majalengka) dengan judul "*Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Peningkatan Konsentrasi belajar pada mahasiswa prodi s1 keperawatan tingkat II STIKes YPIB Majalengka Tahun 2019*" Penelitian ini dilakukan di STIKes YPIB Majalengka. Subjek dalam penelitian ini adalah 36 mahasiswa kelompok eksperimen dan 36 mahasiswa kelompok control mahasiswa tingkat II S1 keperawatan STIKes YPIB Majalengka yang dipilih dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Eksperimen Design rancangan Non Equivalent Control Group*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada mahasiswa tingkat II S keperawatan STIKes YPIB Majalengka. Hal ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil penelitian pada pengukuran akhir (*post-test*) yang menunjukkan

¹² Herdayanti. "Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI Mia di SMA Negeri 12 Banjarmasin." *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling* 4.3 (2021).

bahwa ada perbedaan tingkat konsentrasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yakni sama sama menggunakan variabel Murottal Al-Qur'an yang mempengaruhi variabel lainnya serta fokus permasalahannya berkaitan dengan akademik. Sedangkan perbedaan penelitian penulis dengan penelitian ini yakni pada penelitian ini berfokus pada peningkatan konsentrasi belajar yang respondennya adalah mahasiswa tingkat II S1 keperawatan, sedangkan pada penelitian penulis berfokus pada penurunan tingkat kecemasan akademik yang respondennya adalah siswa Man Pinrang.

Penelitian keempat, Azmul Fuady Idham dengan judul "*Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa*", Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan 2015 sejumlah 21 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan alternatif baru terhadap mahasiswa yang sering mengalami kecemasan akademik dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an.¹³

Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama – sama menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test* dengan menggunakan terapi murottal Al-Qur'an sebagai intervensi dalam menurunkan kecemasan akademik, sedangkan perbedaan pada penelitian ini terletak pada responden dan lokasi penelitian yang dimana responden

¹³ Azmul Fuady Idham, "*Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa*" (Diss. Universitas Negeri Makassar, 2016)

pada penelitian penulis adalah siswa MAN Pinrang dan responden pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

B. TINJAUAN TEORI

1. Murottal Al-Qur'an

a. Defenisi Murottal Al- Qur'an

Murottal adalah rekaman audio al-Qur'an yang dibacakan oleh seorang Qori. Murottal secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat digunakan sebagai alat penyembuhan yang dapat dengan mudah diterapkan oleh individu. Al-Murottal yang berasal dari kata *Ratlu As-syaghiri* (tanaman baik yang berderak bila masak) merupakan bacaan yang berwawasan konseptual. Oleh karena itu, Murottal adalah ayat al-Qur'an yang dibaca dan dicatat, memperhatikan hukum bacaan, mengontrol pengeluaran surat dan memperhatikan waqaf-waqaf.¹⁴

Al-Qur'an adalah sumber ajaran Islam pertama dan terpenting yang diyakini oleh umat muslim. Al-Qur'an adalah kitab suci yang berisi firman Allah SWT (wahyu) yang diturunkan secara bertahap oleh malaikat Jibril kepada utusan Allah SWT yaitu Nabi Muhammad SAW. Untuk membimbing umat Islam dalam kehidupan mereka untuk mencapai kemakmuran dunia dan akhirat.¹⁵

Ditinjau dari sudut bahasa, Al-Qur'an memiliki arti bacaan atau yang dibaca. Kata Qur'an sendiri berasal dari bahasa Arab "*qara'a*" yang berarti

¹⁴ Kartika Azzahra, "*Konseling Kelompok dengan Murottal Al-Qur'an untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Mahasiswa Santri Semester Skhir*" (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023).

¹⁵ Kartika Azzahra, "*Konseling Kelompok dengan Murottal Al-Qur'an untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Mahasiswa Santri Semester Skhir*" (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023).

menghimpun huruf-huruf dan kata-kata yang satu dengan yang lainnya dengan susunan yang rapih.¹⁶

Secara istilah, Al-Qur'an adalah wahyu Allah SWT. Yang disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Sebagai pedoman hidup seluruh umat manusia. Selain berfungsi sebagai pedoman, Al-Qur'an juga diturunkan atau diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW. Untuk menjadi peringatan bagi seluruh umat manusia. Al-Qur'an yang ada seperti sekarang ini tidaklah turun secara keseluruhan sekaligus dalam satu kali perwahyuan. Al-Qur'an diturunkan secara bertahap. Al-Qur'an turun secara periodic kepada Nabi ini dapat dipahami, karena memang tujuan utama diwahyukan firman-Nya adalah untuk memperbaiki umat manusia, baik berupa penjelasan, sanggahan terhadap kaum musik, teguran, ancaman, kabar gembira dan seruan.¹⁷

Al-Qur'an berarti bacaan yang sempurna, miniatur "Ayatullah", kumpulan firman Allah SWT, dan garis besar alam semesta yang bersifat mu'jizati.¹⁸ Al-Qur'an merupakan kitab suci yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW dan diturunkan secara mutawatir (resmi) kepada kita, yang berisi ajaran-ajaran yang membuat orang beriman dapat hidup bahagia, yaitu akidah, akhlak dan hukum syariah. Al-Qur'an merupakan wahyu dari Allah SWT

¹⁶ Rizem Aizid, *Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu (Pengaruh Irama Bacaan Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Daya Ingat scxxxcxc dan Daya Tahan Tubuh)* (Yogyakarta: DIVA Press, 2016), hal. 17-18

¹⁷ Amroeni drajat, *ulumul al-qur'an pengantar ilmu-ilmu al-quran* (Depok: Kencana 2017), hal. 33.

¹⁸ M. Natrsir Arsyad, *Seri Buku Pintar Islam Seputar Al-Qur'an Hadis dan Ilmu* (Bandung: Al Bayan, 1996), hal. 13.

kepada Rasul-Nya guna menuntun umat manusia dari kesesatan menuju cahaya dan membimbingnya ke jalan kebenaran dengan izin-Nya.¹⁹

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Murotal Al-Quran adalah pembacaan ayat-ayat Al-Quran oleh seorang Qori' dengan menggunakan tajwid yang baik, benar dan berirama. Tajwid sendiri merupakan ilmu yang menjelaskan tentang hukum dan kaidah membaca Al-Qur'an. Al-Qur'an mempunyai caranya sendiri dalam mengingat Tuhan. Banyak ayat dalam Al-Quran yang memuat doa dan ucapan syukur. Oleh karena itu, membaca dan mendengarkan Al-Qur'an dapat menjadi salah satu cara berdoa dan mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini dapat membuat jiwa manusia tenang karena mendapatkan kekuatan spiritual untuk kesehatan jiwa.

b. Manfaat Murottal Al-Qur'an

Al-Qur'an mempunyai beberapa istilah, diantaranya adalah kata As-syifa. Kata As-syifa menandakan bahwa Al-Qur'an merupakan obat yang baik untuk berbagai penyakit fisik dan non fisik. Dalam al-Qur'an terdapat hal-hal yang berkaitan dengan ilmu kedokteran dan pengobatan yang dapat menyembuhkan penyakit fisik. Di dalam al-Qur'an terdapat beberapa cara mengobati penyakit fisik dari luar dan dalam al-Qur'an juga digunakan untuk mengobati penyakit non fisik yaitu penyakit pikiran atau jiwa, kegelisahan dan kesedihan.

Heru mengemukakan bahwa lantunan al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan

¹⁹ M. Yusuf Musa, *Al-Qur'an dan Filsafat* (Jakarta: Bulan Bintang, 1998), hal. 1.

hormone endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang.²⁰

Al-Qur'an adalah obat yang lengkap untuk segala macam penyakit, termasuk penyakit jantung dan tubuh, penyakit duniawi, dan penyakit akhirat. Murottal merupakan musik yang memberikan dampak positif bagi pendengarnya.²¹ Sebagaimana yang dikemukakan Heru bahwa murrotal yang berisi rekaman bacaan ayat- ayat suci al-Qur'an jika diperdengarkan memiliki beberapa manfaat yang sangat baik diantaranya sebagai berikut:

- 1) Mendengarkan bacaan ayat-ayat al-Qur'an dengan tartil akan membuat jiwa tenang.
- 2) Pembacaan Alquran secara fisik mengandung unsur suara manusia. Suara manusia merupakan alat penyembuhan yang ampuh dan alat yang paling mudah dijangkau.
- 3) Mengurangi hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, dan meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh. Hal ini menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak.²²

²⁰ Santi, Indriyati, and Fajar Alam Putra “Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sahid Surakarta” (Diss Universitas Sahid Surakarta 2020), hal. 10.

²¹ Eskandari N Dkk. Qur'an Recitation: Short-Term Effect And Related Factors In Preterm Newborns. (*Research Journal Of Medical Sciencnces* 2012.)

²² Ririn Maratus Solekha, Romlah Romlah, and Siska Andriani, “Efektivitas Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Soal Matematika Siswa Kelas XI,” *Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika* 5(1), (2022), hal. 16.

Oleh karena itu, mendengarkan murottal al-Qur'an merupakan relaksasi yang memberikan perasaan tenang bagi pendengarnya. Terutama pada seseorang yang mengalami kecemasan dan perasaan tegang. Ada rasa tenang pada diri orang yang mendengarkannya, khususnya untuk orang yang merasa gugup dan cemas. al-Qur'an sangat efektif dalam hal menjadi salah satu dari pada media relaksasi. Heru menyatakan bahwasanya dengan mendengar Murottal al-Qur'an pada ritme yang lambat maupun tidak cepat serta harmonis bisa membuat hormon stres menjadi menurun, hingga hormon endorfin alami bisa aktif serta melakukan peningkatan terhadap perasaan rileks dan bisa mengalihkan perhatian dari adanya perasaan akan ketakutan, tegang, maupun cemas.²³

c. Manfaat Terapi Murottal dalam Gangguan Kecemasan

Nataliza mengemukakan bahwa salah satu intervensi untuk mengatasi rasa cemas adalah Murottal al-Qur'an. Murottal al-Qur'an adalah berupa instrument yang dapat mengurangi rasa cemas. Harmoni musik berupa suara-suara yang menggetarkan gendang telinga, cairan di telinga bagian dalam, dan sel-sel rambut yang merambat ke otak melalui saraf koklea kebelahan otak kanan dan kiri, harmoni musik yang indah memikat telinga. Hal ini mengarah pada kenyamanan dan relaksasi.²⁴ Menurut Lasalo, terapi murottal Al-Qur'an 15 menit secara

²³ Ririn Maratus Solekha, Romlah Romlah, and Siska Andriani, "Efektivitas Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Soal Matematika Siswa Kelas XI," *Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika* 5.1 (2022), hal 17.

²⁴ Rini Fatmawati, "Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta" (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2022).

perlahan dan harmonis dapat memecah hormon stres dan mengaktifkan endorfin alami.²⁵

Individu yang merespon ayat Al-Qur'an didampingi dengan adanya pemahaman dan keyakinan terhadap informasi yang datang dari Al-Qur'an dapat menumbuhkan harapan adanya pertolongan Allah SWT. untuk membantu mengatasi permasalahannya. Individu akan menjadi lebih percaya diri terhadap kemampuannya. Hal ini dapat menumbuhkan motivasi pribadi yang positif. Motivasi adalah kekuatan pendorong bagi individu yang cemas. Motivasi tersebut bersifat positif jika memperkuat/mendorong kinerja dan prestasi, namun dapat bersifat negatif jika menghambat dan melemahkan.

Pemberian terapi dari sudut pandang ilmu agama merupakan salah satu bentuk pengobatan medis. Dalam Islam, penggunaan Al-Qur'an untuk penyembuhan sangat dianjurkan karena Al-Quran adalah asy-Syifa yang artinya obat. Suara yang dihasilkan murottal dapat menurunkan hormon stres, memicu produksi hormon endorfin dalam tubuh, meningkatkan efek relaksasi, dan mengalihkan perhatian dari rasa cemas. Sistem kimiawi tubuh diperkuat, tekanan darah diturunkan, pernapasan diperlambat, demikian pula detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Hal ini menunjukkan bahwa stimulant Murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan rasa rileks sehingga dapat digunakan sebagai obat pelengkap.²⁶

²⁵ Rini Fatmawati, "Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta" (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2022).

²⁶ Fatmawati, Rini, "Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta" (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2022).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya murottal al-Qur'an sebagai terapi dalam gangguankecemasan dapat mengaktifkan endorphin alami yang dapatmenurunkan tekanan darah, mengurangi perasaan stress, memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak.

d. Surah yang digunakan dalam terapi murottal Al-Qur'an

1) Q.S Ar-Rahman

Q.S Ar-Rahman dipilih sebagai salah satu surah yang diperdengarkan kepada subjek karena beberapa alasan, diantaranya melihat dari tema yang terkandung dalam Q.S Ar-Rahman yang menjelaskan tentang nikmat-nikmat Allah kepada hamba-Nya dan kedudukan serta derajat para penduduk surga. Surah Ar-Rahman mengajarkan individu agar lebih bersyukur terhadap segala nikmat yang telah Allah diberikan, dan lebih menerima apa saja yang telah Allah takdirkan. Ketika seseorang telah mengetahui bahwa betapa besar nikmat yang telah diperoleh maka akan muncul rasa syukur dalam masing-masing hati, sehingga dengan rasa syukur tersebut dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Ketika ayat ini terus didengar, maka kecemasan seseorang juga akan ikut berpengaruh dan sesungguhnya hanya dengan kehendak Allah kita dapat sembuh dari segala macam penyakit. Oleh karena itu, Q.S Ar-Rahman baik digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan.²⁷

²⁷ Nur Amalia Aswa Putri "Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dan Surah Al-Mulk Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja puskesmas Samata", (Makassar: UIN Alauddin Makassar,2019)

Disamping itu, surah Ar-Rahman terdiri dari kata Ar-Rahman yang artinya maha pengasih, terdengar enak di telinga maupun hati sebab nama tersebut merupakan nama khusus untuk Allah Swt. Juga secara khusus menyiratkan pesan kasih sayang, ampunan, kebaikan, karunia dan keberkahan, sehingga nama tersebut menjadi nama yang paling indah di antara nama-nama Allah yang lain.²⁸ Selain itu, beberapa penelitian menggunakan Q.S Ar-Rahman dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Aris Setyawan, dkk yang menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan secara signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan setelah di lakukan terapi murottal Al-Qur'an Q.S Ar-Rahman.²⁹ Selain itu, dalam penelitian Fatmawati menunjukkan bahwa Q.S Ar-Rahman telah terbukti dapat meningkatkan kadar endorphin yang berpebgaruh terhadap ketenangan. Endorphin dapat membuat individu merasakan ketenangan, tasa nyaman dan rileks.³⁰

2) Q.S Al-Mulk

Surah Al-Mulk adalah surah Makkiyah yang berjumlah 30 ayat. Al-Mulk sendiri artinya “kerajaan”. Al-Mulk juga disebut dengan Surat Al-Ma'inah karena merupakan penghalang dari siksa kubur jika rajin membacanya di malam hari.

Pokok kandungan yang terdapat pada Q.S Al-Mulk menjelaskan rahmat Allah dilimpahkan kepada seluruh makhluk di dunia ini, baik yang

²⁸ Andi Muhammad Syahrir, Lc, *Tadabur Al-Qur'an, Menyelami Makna Al-Qur'an dari Al-Fatihah sampai An-Nas*, Terj. Adil Muhammad Khalil (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), hal. 271-272

²⁹ Aris Setiawan, dkk, “efektivitas Murottal Ar-Rahman terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi OSCE” *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI)* 9(1), (2021)

³⁰ Rini Fatmawati, “Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta” (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2022).

beriman atau tidak kepada-Nya agar semua dapat bertahan hidup dan berkembang. Surah ini juga menjelaskan azab yang diancamkan Allah kepada orang-orang kafir dan menjelaskan bahwa Allah menjadikan bumi demikian rupa sehingga umat manusia mudah memperoleh rezeki, hal ini juga merupakan peringatan kepada manusia bahwa sangat sedikit orang yang mau bersyukur atas nikmat Allah dan janji Allah kepada orang-orang mukmin. Oleh karena itu, Q.S. Al-Mulk berfungsi dengan baik untuk mengalihkan perhatian dari rasa takut, membuat otak menjadi santai, dan mengaktifkan sistem limbik, yang menghasilkan pelepasan *hormon serotonin*. Dengan demikian, kecemasan, tekanan darah, pernafasan, dan denyut nadi dapat dikurangi.³¹

e. Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an

1) *Khauf* (Ketakutan)

Secara bahasa, *kauf* berarti ketakutan, kegelisahan, keraguan; bias diartikan juga sebagai “faza” yang artinya khawatir. *Kauf* adalah kondisi hati yang tidak tenang terkait kejadian di masa depan atau sesuatu yang buruk terjadi karena adanya sebuah dugaan. *Kauf* terjadi karena kelemahan mental orang yang takut meski hal yang ditakutkan adalah hal yang sepele. Menurut Ibnu Al Qayyim, reaksi seseorang yang mengalami ketakutan adalah lari dan menjauh dari objek yang ditakuti tersebut.³²

Hauf merupakan suatu sikap mental yang merasa takut kepada Allah karena kurang sempurnanya suatu pengabdian seorang hamba. Menurut

³¹ Rika Ifriani, Ani Syafriati, “Pengaruh Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Kecemasan, Tanda-Tanda Vital, dan Insomnia Pada Pasien Gagal Ginjal di Ruang Hemodialisa” *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang*, 12(1) 2023, hal. 5.

³² Abi al-Qasim al-Husain bin Muhammad “al-Raghib al-Asfahani”, *Al-Mufradat al Lafaz al-Qur'an*, (Damaskus: Dar al-Qalam, 2009), hal . 303.

Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan, khuf adalah keguncangan hati karena menduga akan adanya bahaya. Kata khauf digunakan untuk menandakan adanya perasaan tentang bahaya yang dapat mengancam, sehingga yang bersangkutan mencari cara atau jalan keluar untuk menghindari atau mengatasinya.³³

2) *Yahzan* (Sedih)

Kecemasan dan kesedihan merupakan dua hal yang sering disamakan dalam Al-Quran dan menurut ilmu psikologi, kedua hal tersebut mempunyai arti yang sama namun situasi waktunya berbeda, jika kecemasan adalah perasaan yang disebabkan oleh kekhawatiran atau ketakutan terhadap sesuatu yang belum terjadi, maka kesedihan adalah perasaan yang muncul setelah peristiwa yang dikhawatirkan orang tersebut terjadi.³⁴

Ketika seseorang sedih, mereka menjadi lebih pendiam, kurang antusias, dan menarik diri. Al-Qur'an menggunakan kata al-huzn/al-hazn untuk menggambarkan kesedihan karena kata tersebut sering kali muncul dalam konteks sesuatu yang dilarang atau diingkari. Hal ini menggambarkan bahwa kesedihan adalah sesuatu yang harus dihindari, seperti yang sering dijelaskan dalam perkataannya. Bersedih itu haram, misalnya ketika mendengar perkataan atau hinaan orang kafir, maka diharamkan bersedih.

³³ Dolizal Putra, Khauf, Khasyah Dan Taqwa Dalam Tafsir Al-Misbah Karya Muhammad Quraish Shihab, (Yogyakarta: Thesis UIN Sunan Kalijaga, 2017), hal. 2.

³⁴ Bediuzzaman Said Nursi, Misteri Al-Qur'an, terjemahan. Dewi Sukarti (Jakarta: Erlangga, 2010), hal. 357.

3) *Dhaiq* (kesempitan Jiwa)

Manusia merupakan satu kesatuan jiwa dan raga yang ciri-cirinya dipengaruhi oleh perkataan yang tertulis dan perkataan yang didengar. Dalam hal ini ruh merupakan pelengkap raga yang mengkondisikan seseorang dan membimbingnya ke jalan yang benar atau salah. Jiwa dalam raga manusia secara langsung membuka jalan pikiran dan perasaan sehingga membuat manusia sering berpikiran sempit, ragu atau cemas hingga berujung pada sesak dada.

Dalam kehidupan modern, banyak orang menderita kecemasan dan tekanan mental. Semakin maju suatu masyarakat maka semakin banyak ilmu pengetahuan yang harus diketahui masyarakatnya, dan semakin sulit memperoleh kedamaian dan kebahagiaan hidup, karena kebutuhan manusia semakin meningkat dan persaingan semakin ketat.

Al-Quran dapat memberikan petunjuk kepada manusia sehingga dapat mencegah gangguan kecemasan atau tekanan mental yang sering dialami manusia di era modern ini. Manusia mempunyai segala macam penyakit hati, seperti keraguan, iri hati, kesombongan, dll. Sebab hati direpresentasikan sebagai wadah perasaan cinta dan benci, keinginan dan penolakan. Bahkan, hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga yang mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji. Barang siapa yang melupakan Allah atau lalai beribadah dan mengingat-Nya, maka tidak ada yang tersisa dalam ingatannya kecuali

kesenangan duniawi. Olehnya, dia selalu merasa berkekurangan dan hidupnya selalu merasa sempit.³⁵

4) *Halu'a* (Gelisah)

Kecemasan termasuk kecemasan sebagai kekosongan hidup, karena kondisi yang dialami manusia sangat bervariasi, mulai dari kecemasan ringan hingga kecemasan berat. Kecemasan emosional memang mudah diatasi, namun bisa menjadi tantangan bagi orang yang mampu mengelola emosinya. Pada saat yang sama, jika tidak diobati dalam waktu lama, penderita akan mengalami kecemasan parah yang dapat menyebabkan gangguan mental.³⁶ Kecemasan yang melanda kehidupan modern saat ini adalah kekosongan hidup (kekosongan eksistensial), yang diakibatkan oleh ketidakmampuan masyarakat menemukan makna dalam hidupnya.³⁷

Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa manusia bisa tersesat di jalan Allah karena sifatnya yang terburu nafsu, gelisah, cemas dan pelit. Ia berpendapat bahwa sifat tersebut bukanlah suatu aturan yang diberikan Tuhan kepada mereka, melainkan menjadi beriman atau kafir karena usaha dan pilihannya sendiri.

³⁵ M. Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 8.1, hal. 394

³⁶ Kartini Kartono, Kenakalan Remaja (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 45.

³⁷ Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2015), hal. 156.

2. Kecemasan Akademik

a. Definisi kecemasan akademik

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, di mana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Perasaan takut biasanya disebabkan oleh proses akademik seperti pengerjaan tugas yang belum optimal karena kurangnya kesiapan pada mental dan pemahaman. Holmes menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat dilihat dan diamati melalui gangguan *mood* (perasaan), siswa akan merasa was-was, takut, gelisah, tegang, gugup dan merasa tidak aman dapat mempengaruhi aktivitas akademik pada siswa. Holmes juga menyatakan bahwa kecemasan akademik terdiri pada empat aspek yang mencerminkan kecemasan akademik yaitu psikologis, kognitif, somatik dan motorik.³⁸

Menurut Valiente & Pajares kecemasan akademik merupakan perasaan gugup dan takut terhadap apa yang akan terjadi sehingga mengganggu pelaksanaan berbagai tugas dan aktivitas dalam proses akademik. Menurut Ottens, kecemasan akademik mengacu pada suatu kondisi di mana pola berpikir, reaksi fisik, dan perilaku siswa terganggu karena kinerja yang ditunjukkannya dalam menyelesaikan tugas akademik tidak dapat diterima dengan baik.³⁹

Cara seseorang merasakan kecemasan dapat terjadi secara bertahap dan pertama kali kecemasan tersebut muncul, contohnya kegugupan saat harus mempersentasikan pelajaran di depan kelas. Gangguan serius yang dialami

³⁸ Helvianty Gustari, Dwitasari, “*Analisis Mise En Scene Dalam Membangun Representasi Kecemasan Akademik Dan Tindak Kriminal Dalam Film Bad Genius The Series Melalui Metode Deskriptif*” (Diss. Universitas Komputer Indonesia, 2021).

³⁹ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah (Konsep, Teori, Dan Aplikasinya)*, ed. Holwati, Pertama (Jakarta: 2018), hal. 300-301

seseorang menegaskan terjadinya kepanikan dan mengalami kesulitan untuk berfungsi secara normal.

Menurut Holmes, jika faktor-faktor penyebab kecemasan akademik ini tidak segera ditangani maka kecemasan itu mempengaruhi kondisi psikologis dan emosi siswa baik saat belajar maupun saat berinteraksi dengan mata pelajaran yang menjadi sumber keemasannya.⁴⁰

Dari beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik

b. Gejala Kecemasan Akademik

Menurut ottens gejala yang muncul dari adanya kecemasan akademik dapat berupa masalah seperti kekurangan kemampuan belajar, kemampuan terbatas, persiapan yang tidak memadai, pilihan kurikulum yang tidak tepat, dan masalah pribadi dapat membawa banyak gejala kecemasan akademik.⁴¹ Menurut O'Connor, membagi kecemasan akademik menjadi dua yaitu, kecemasan akademik berat, dan kecemasan akademik ringan.

⁴⁰ Malya Milawati and Anwar Sutoyo, "Hubungan Ketaatan Beragama Dengan Kecemasan Akademik Santri Pondok Pesantren Al- Hadi Girikusumo," *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling"* 6, no. 2 (2022), hal. 272.

⁴¹ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling islam di sekolah (Konsep, Teori, Dan Aplikasinya)*, ed. Holwati, Edisi Pertama (Jakarta: 2018), hal. 301.

- 1) Kecemasan akademik ringan meliputi: pusing, mual atau sakit perut, berkeringat, telapak tangan basah, bintik-bintik merah di wajah, wajah memerah karena malu, sakit kepala, nada suara meningkat saat berbicara, pikiran negatif tentang gagal atau kehabisan pekerjaan. Keraguan terhadap kemampuan diri dibandingkan siswa lain, rasa takut dan malu di hadapan teman sekelas dan guru, serta takut gagal.
 - 2) Gejala kecemasan akademik berat, antara lain: mati rasa pada tangan dan kaki, hipokondriasis (nyeri pada kaki), sulit tidur, pusing berat atau kehilangan kesadaran, sulit bernapas, perasaan tercekik, pikiran paranoid, seperti dinilai buruk oleh orang lain, Pikiran obsesif-kompulsif, berulang-ulang yang sulit dihentikan, depresi, kesedihan dan kekhawatiran akan beban yang berat, serta kepanikan dan mudah tersinggung yang terus-menerus tanpa adanya masalah atau peristiwa tertentu.⁴²
- c. Karakteristik-karakteristik kecemasan akademik

Ottens mengemukakan karakteristik-karakteristik kecemasan akademik menjadi empat macam, yaitu :

- 1) Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*)

Siswa menunjukkan pemikiran, persepsi, dan asumsi yang menyebabkan mereka menghadapi kesulitan akademik. Ada tiga aktivitas mental yang terlibat, yaitu: 1) Khawatir, siswa menganggap segala sesuatu yang dilakukannya salah sehingga menimbulkan kecemasan. 2) Dialog diri, siswa

⁴² Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling islam di sekolah (Konsep, Teori, Dan Aplikasinya)*, ed. Holwati, Edisi Pertama (Jakarta: 2018), hal. 302.

berbicara sendiri sepanjang hari yang merupakan bentuk dialog secara sadar. Tetapi berbicara dalam hati pada siswa yang cemas secara akademik seringkali menunjukkan diri mereka sebagai orang yang mengkritik diri sendiri dengan keras, menyalahkan diri sendiri, dan panik ketika berbicara kepada diri sendiri yang dapat menimbulkan perasaan cemas dan meningkatkan peluang untuk menurunkan rasa percaya diri serta mengacaukan siswa ketika memecahkan masalah. 3) Pengertian yang kurang maju dan keyakinan siswa mengenai diri dan dunia mereka. Siswa memiliki keyakinan yang salah tentang pentingnya masalah yang ada.

2) Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*)

Tugas akademik seperti membaca, mengerjakan ujian, dan mengerjakan tugas rumah memerlukan konsentrasi penuh. Siswa yang cemas secara akademik membiarkan perhatian mereka terganggu. Perhatian dapat dialihkan oleh gangguan eksternal (perilaku siswa lain, jam) atau gangguan internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik).

3) Distress secara fisik (*psychological distress*)

Banyak perubahan pada tubuh yang berhubungan dengan kecemasan, seperti otot kaku, berkeringat, detak jantung cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan fisik, pengalaman kecemasan emosional juga bisa berdampak, seperti perasaan kecewa. Aspek emosional dan fisik dari kecemasan dapat mengganggu jika ditafsirkan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian yang penting selama tugas akademik.

4) Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviours*)

Kecemasan akademik pada siswa terjadi karena ingin memilih cara yang tepat dalam menghadapi kesulitan. Menghindar (*prokrastination*) merupakan hal yang biasa terjadi, seperti menghindari tugas (ngobrol dengan teman sambil belajar). Kecemasan akademik juga dapat terjadi ketika siswa terburu-buru menjawab soal ujian atau terlalu berhati-hati untuk menghindari kesalahan dalam ujian.⁴³

d. Aspek-aspek kecemasan akademik

Holmes membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu psikologis (*mood*), kognitif, somatik dan motorik.

1) *Mood* (Psikologis)

Holmes menggambarkan kekhawatiran, ketegangan, kepanikan, dan kecemasan sebagai gejala *mood* (psikologis). Individu yang mengalami kecemasan dapat berupa kekhawatiran, kegugupan, was-was, kegelisahan, ketegangan dan perasaan tidak nyaman. Individu merasa mudah tersinggung dan tidak bisa tenang, sehingga bisa berujung pada depresi.

2) Kognitif

Secara kognitif, orang yang merasa cemas akan terus merasa khawatir. Sulit bagi individu untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan masalah apa pun yang mungkin terjadi.

3) Somatik

Gangguan kecemasan dibagi menjadi dua kategori reaksi somatik (berdasarkan reaksi fisik atau biologis). Berkeringat ringan, sesak napas, detak

⁴³ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling islam di sekolah (Konsep, Teori, Dan Aplikasinya)*, ed. Holwati, Edisi Pertama (Jakarta: 2018), hal. 302.

jantung cepat, tekanan darah tinggi, pusing, dan tremor otot merupakan gejala awal. Kedua, rasa takut yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan seringkali mual.

4) Motorik

Motorik dapat dilihat pada gangguan tubuh seseorang, seperti: tangan yang tidak berhenti bergetar, bicara secara terbata-bata, dan perilaku yang terburu-buru.⁴⁴

C. KERANGKA PIKIR

Kerangka pikir adalah diagram yang menggambarkan proses penelitian yang saling berhubungan antara teori dan faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Objek dari penelitian ini adalah Siswa MAN Pinrang yang memiliki gangguan kecemasan akademik yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir, tidak percaya diri dan gugup terhadap sesuatu buruk yang belum terjadi.

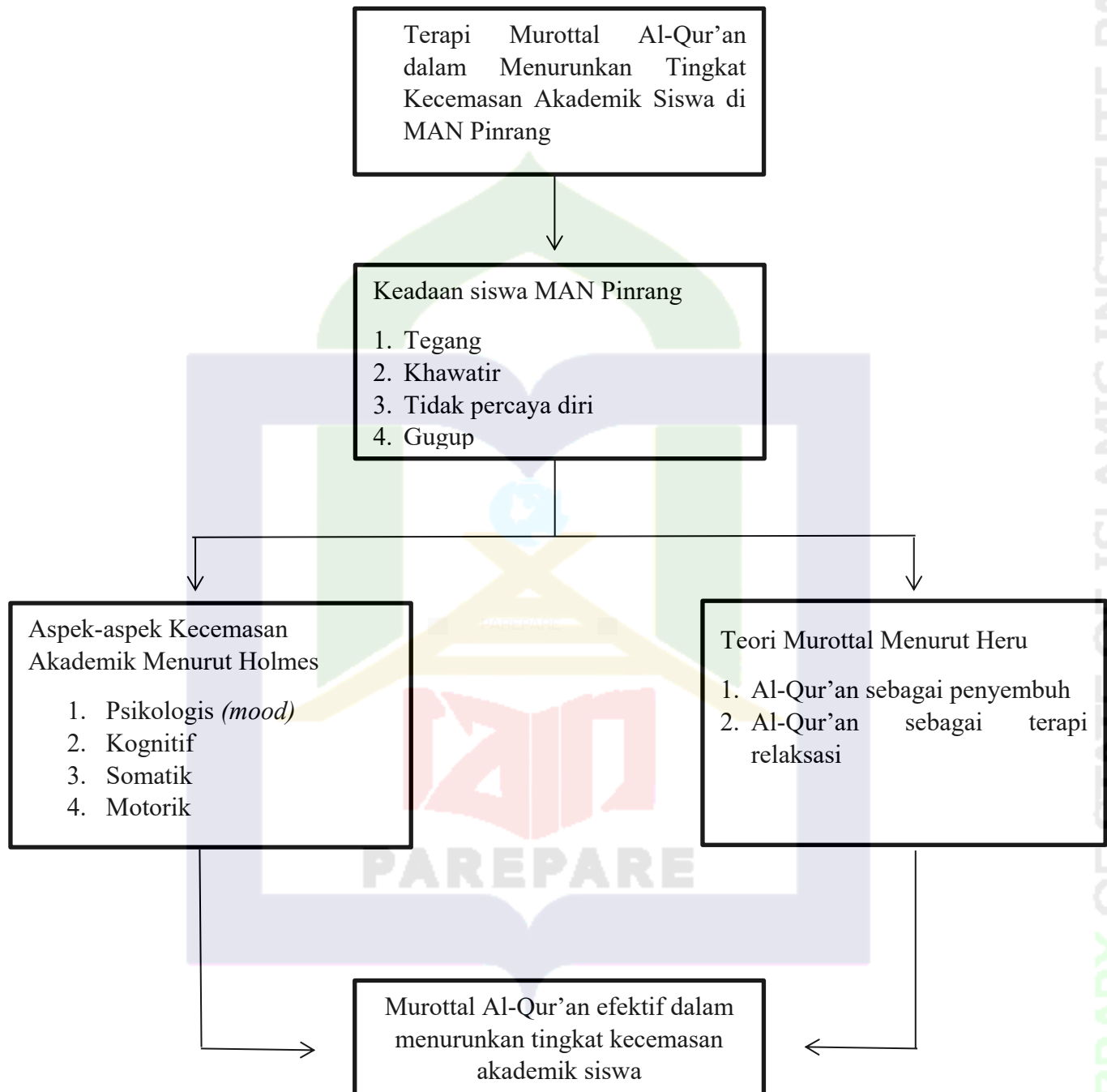
Mengukur tingkat kecemasan akademik siswa, penulis menggunakan teori Holmes yaitu aspek-aspek kecemasan akademik antara lain psikologis (mood), kognitif, somatik, dan motorik, sehingga pada penanganan yang dilakukan untuk menangani permasalahan yang dialami oleh siswa perlu adanya terapi relaksasi yaitu terapi Murottal al-Qur'an.

Terapi Murottal Al-Qur'an merupakan suatu bentuk terapi relaksasi. Lantunan ayat suci yang dibacakan oleh seorang Qori dengan irama yang teratur dapat menimbulkan perasaan tenang, menurunkan hormon stres dan membuat perasaan

⁴⁴ Hanny Ishtifa, "Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Dan Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta," *Skripsi* 05 (01), no. 11 (2016), hal. 92.

rileks. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas terapi Murottal Al-Qur'an dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di MAN Pinrang.



Bagan 2.1 Kerangka Pikir

D. HIPOTESIS

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Asumsi ini hanya bersifat sementara karena merupakan asumsi yang didasarkan pada teori peneliti dalam kaitannya dengan variabel yang diteliti.⁴⁵ Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₀ : Terapi Murottal Al-Qur'an tidak efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di MAN Pinrang

H_a : Terapi Murottal Al-Qur'an efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di MAN Pinrang

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan*, 3rd ed. (Bandung : Alfabeta, 2019), hal. 115

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan pengetahuan yang dapat diperoleh dengan menggunakan teknik statistic.⁴⁶ Penelitian kuantitatif sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono, yaitu adalah metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁴⁷

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre-Experiment* dengan desain *one group pratest and posttest*. Pada desain ini terdapat pre test sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.⁴⁸ Desain ini digunakan sebagai tujuan yang hendak dicapai untuk mengetahui seberapa efektif “Terapi Murottal Al-Qur’an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang”. Berikut tabel desain penelitian *One Group Pretest and Posttest* desain:

⁴⁶ Azzahra, “Konseling Kelompok dengan Murottal Al-Qur’an untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Mahasiswa Santri Semester Akhir.”

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan*, 3rd ed. (Bandung : Alfabeta, 2019).

⁴⁸ Prof. Sugiyono.

Table 3.1 Desain Penelitian *One Group Pretest dan Posttest*

O1 X O2

Keterangan:

- O1 : Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)
 X : *Treatment* / perlakuan yang diberikan yaitu Terapi Murottal Al-Qur'an
 O2 : Nilai posttest (sebelum diberikan perlakuan)

B. Pelaksanaan Penelitian

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian yang akan diterapkan yaitu:

1. *Pre-test*

Sebelum dilakukan pemberian terapi pada siswa yang telah memenuhi kriteria, peneliti terlebih dahulu melakukan *pre-test*. Pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada tanggal 21 Juni 2024 dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa, lalu peneliti kemudian mengkategorikan siswa ke dalam 3 kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Siswa yang masuk pada kategori tingkat kecemasan yang tinggi maka selanjutnya diberikan perlakuan.

2. *Treatment/Perlakuan*

Pemberian terapi dilakukan selama 8 hari oleh subjek penelitian yang dimana peneliti terlebih dahulu melakukan pemberian terapi Q,S Ar-Rahman yang dibawakan langsung oleh Ustadz Muh Hasyut Suyuti dengan metode pemberian murottal nada Nahawand pada tanggal 22 Juni 2024 (hari pertama). Selanjutnya, pemberian terapi dilakukan secara mandiri di rumah selama 7 hari

dengan kontrol peneliti dari grup *whatsapp*. Adapun pelaksanaan terapi dilakukan dengan 2 waktu, pada pagi hari dan malam hari. Ayat Al-Qur'an yang didengarkan pada pagi hari adalah Q.S Ar-Rahman ayat 1-30, sedangkan pada malam hari, ayat Al-Qur'an yang didengar yaitu Q.S Al-Mulk yang dilantunkan oleh Muzammil Hasbalah untuk membantu siswa agar tidak terlalu cemas dalam melakukan pembelajaran di kelas.

3. *Post-test*

Kegiatan *post-test* dilakukan pada tanggal 3 Juli 2024 setelah subjek penelitian menerapkan terapi murottal Al-Quran selama 8 hari untuk mengetahui apakah ada perubahan setelah dan sesudah dilakukannya *treatment*.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Adapun lokasi ini dilaksanakan pada lokasi dan waktu, sebagai berikut:

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang. Jalan Bulu Pakkoro, Kecamatan Paletang, Kabupaten Pinrang. Peneliti memilih lokasi ini karena lokasi tersebut merupakan tempat peneliti menemukan permasalahan yang peneliti ambil dalam penelitian ini dan sangat memungkinkan untuk melakukan penelitian ini.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan dalam waktu 1 bulan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah jumlah total objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁹ Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS di MAN Pinrang.

Tabel 3.2 jumlah siswa kelas XI IPS

KELAS	JUMLAH
XI IPS 1	34
XI IPS 2	33
JUMLAH	67

Sumber data: tata usaha MAN Pinrang

2. Sampel

Menurut Sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁰ Di sini, sampel harus benar-benar bisa mencerminkan keadaan populasi, artinya kesimpulan hasil penelitian yang diangkat dari sampel harus merupakan kesimpulan atas populasi. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling.⁵¹ Peneliti menentukan sampel menggunakan Teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

⁴⁹ m makbul, “Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian” (2021).

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan*, 3rd ed. (Bandung : Alfabeta, 2019), hal. 146.

⁵¹ Hardani Ahyar et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 2020.

Adapun kriteria yang dipakai antara lain:

- 1) Siswa kelas XI IPS di MAN Pinrang.
- 2) Siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi
- 3) Siswa yang bersedia menjadi responden penelitian.

Menurut Azwar, tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu dengan kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur.⁵² Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan, maka didapatkan hasil kategori skala kecemasan akademik yang disajikan dalam bentuk table sebagai berikut:

Table 3.3 kategori kecemasan akademik

BATAS KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	KETERANGAN
$X < M-1SD$	$X < 82$	9	Rendah
$M-1SD \leq X < M+1SD$	$82 \leq X < 104$	15	Sedang
$M+1SD \leq X$	$X \leq 104$	12	Tinggi
		36	

Berdasarkan table 3.3 diatas, diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat kecemasan rendah sebanyak 9 orang, tingkat kecemasan sedang sebanyak 15 siswa dan tingkat kecemasan tinggi sebanyak 12 siswa. Sehingga jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 36 orang siswa.

E. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data

1) Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian karena peneliti menggunakan berbagai metode untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Tujuan pengumpulan data dalam penelitian adalah untuk memperoleh

⁵² Saifuddin Azwar, penyusunan skala psikologi: Pustaka pelajar (2012)

bahan, fakta dan keterangan yang dapat dipercaya. Dalam pengumpulan data, setidaknya harus digunakan berbagai metode agar data yang diperoleh sesuai dengan yang diinginkan, sehingga penelitian dapat dilakukan dengan mudah.⁵³ Berdasarkan uraian tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam pengumpulan data:

a. Angket/kuesioner

Angket/kuesioner merupakan suatu metode pengumpulan data dimana peneliti mengajukan pertanyaan dan jawaban diberikan kepada responden melalui pertanyaan tertulis.⁵⁴ Data dikumpulkan menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dengan tujuan untuk mengukur tingkat kecemasan akademik siswa di MAN Pinrang. Skala likert adalah skala atau pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang terhadap suatu objek atau fenomena tertentu.⁵⁵ Dalam hal ini, peneliti menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu 5,4,3,2,1 untuk pernyataan positif (*favorable*) dan 1,2,3,4,5 untuk pernyataan negatif (*unfavorable*).

Table 3.4 Skor Skala Likert

Pilihan jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	5	1
S (Setuju)	4	2
N (Netral)	3	3
TS (Tidak Setuju)	2	4
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

⁵³ Eri Berlian, “*Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*” (2018).

⁵⁴ Berlian.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan*, 3rd ed. (Bandung : Alfabeta, 2019).

Dalam penelitian ini data dikumpulkan menggunakan skala psikologis. Skala yang digunakan untuk mengukur kecemasan akademik yang diadaptasi oleh Hanny Isthifa sebanyak 40 nomor dan juga ditambahkan oleh peneliti sebanyak 14 nomor berdasarkan teori dari Holmes yang menjelaskan bahwa kecemasan akademik terdiri dari empat aspek yaitu, psikologis (mood), motorik, kognitif, dan somatik.

Tabel 3.5 blueprint kecemasan akademik siswa

NO	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Psikologis (mood)	1. Tegang	1, 15,49	17, 46,50	6
		2. Khawatir	2, 18, 27	13, 29	5
		3. Takut	9, 21, 34, 41	4,7, 11, 44	8
		4. Gugup	5, 28,48	16, 39,47	6
2.	Motorik	1. Gemetar	3, 45	22, 36	4
		2. Terburu-buru	30, 35	6, 20	4
3.	Kognitif	1. Sulit mengambil keputusan	10, 33	14, 24	4
		2. Merasa sulit berkonsentrasi	25, 38, 43,	8, 23, 37, 32	7
4.	Somatik	1. Jantung berdebar-debar	12, 26,54	31 , 40,53	6
		2. Tangan mudah berkeringat	42,51	19,52	4
Jumlah			27	27	54

b. Modul terapi Murottal Al-Qur'an

Modul merupakan sarana pembelajaran yang berisi materi, metode, dan cara mengevaluasi yang dirancang secara sistematis. Materi modul disusun secara menarik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan serta dapat digunakan untuk belajar mandiri. Modul memberi kesempatan kepada individu untuk latihan, merangkum, dan mengukur kemampuan dengan melakukan tes sendiri.

2) Pengolahan Data

Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan aplikasi *Statistical Products and Services Solutions* (SPSS) versi 29. SPSS merupakan salah satu program statistik yang paling umum digunakan dibandingkan dengan program statistik lainnya. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu:

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan salah satu langkah dalam menguji item suatu instrumen. Tujuan uji validitas adalah untuk mengukur keakuratan instrumen yang digunakan dalam penelitian. Ketika menguji kelayakan suatu item, uji signifikan koefisien kolerasi biasanya dilakukan pada tingkat 0,05, yaitu jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel, dengan begitu item pernyataan yang ada didalam angket dikatakan berkolerasi signifikan terhadap skor keseluruhan yang diperoleh, berarti item sebuah angket dapat dinyatakan valid.

3.6 Tabel Hasil Uji Coba Validitas

Variable	Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
	1	0,573	0,361	Valid

Kecemasan Akademik	2	0,318	0,361	invalid
	3	0,664	0,361	Valid
	4	0,425	0,361	Valid
	5	0,631	0,361	Valid
	6	0,294	0,361	Invalid
	7	0,673	0,361	Valid
	8	0,457	0,361	Valid
	9	0-142	0,361	Invalid
	10	0,121	0,361	Invalid
	11	0,609	0,361	Valid
	12	0,683	0,361	Valid
	13	0,208	0,361	Invalid
	14	0,664	0,361	Valid
	15	0,310	0,361	invalid
	16	0,227	0,361	Invalid
	17	0,221	0,361	Invalid
	18	0,742	0,361	Valid
	19	0,444	0,361	Valid
	20	0,-007	0,361	invalid
	21	0,220	0,361	invalid
	22	0,632	0,361	Valid
	23	0,043	0,361	invalid
	24	0,231	0,361	invalid
	25	0,297	0,361	Invalid
	26	0,610	0,361	Valid
	27	0,471	0,361	Valid
	28	0,482	0,361	Valid
	29	0,274	0,361	invalid
	30	0,039	0,361	Invalid
	31	0,363	0,361	Valid
	32	0,283	0,361	Invalid
	33	0,003	0,361	Invalid
	34	0,457	0,361	Valid
	35	0,419	0,361	Valid
	36	0,-198	0,361	Invalid
	37	0,520	0,361	Valid
	38	0,-246	0,361	Invalid
	39	0,140	0,361	Invalid
	40	0,255	0,361	Invalid
	41	0,600	0,361	Valid

42	0,240	0,361	Invalid
43	0,219	0,361	Invalid
44	0,180	0,361	Invalid
45	0,449	0,361	Valid
46	0,410	0,361	Valid
47	0,562	0,361	Valid
48	0,694	0,361	Valid
49	0,616	0,361	Valid
50	0,089	0,361	Invalid
51	0,002	0,361	Invalid
52	0,412	0,361	Valid
53	0,547	0,361	Valid
54	0,662	0,361	Valid

Sumber: Data Olahan SPSS Versi 29

Instrument ini diuji coba pada siswa kelas 11 IPA dengan jumlah responden 30 orang, sehingga r tabel yaitu 0,361 dengan nilai signifikansi 5%. Item dikatakan valid jika nilai r hitung $>$ r tabel. Berdasarkan table di atas, sebanyak 54 item yang di uji, 28 item valid dan 26 item yang dinyatakan invalid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menguji sejauh mana pengukuran dari suatu tes tetap konsisten setelah dilakukan berulang-ulang terhadap subjek dalam kondisi yang sama. Reliabilitas atau keandalan, atau ketegantungan mengacu pada konsistensi serangkaian hasil pengukuran atau serangkaian alat ukur. Untuk menghitung nilai reliabilitas suatu instrumen penelitian, peneliti menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*.⁵⁶ Pengujian reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrument yang telah disusun benar-benar efektif dalam mengukur dan menghasilkan data yang valid.

⁵⁶ Musrifah Mardiani Sanaky, "Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah," *Jurnal Simetrik* 11, no. 1 (2021): 432

Proses perhitungan ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 29. Berikut merupakan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha*:

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas instrument kecemasan akademik`

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,912	28

Sumber: Data Olahan SPSS Versi 29

Dari tabel 3.7 diatas dapat diketahui bahwa nilai N of items (pernyataan angket) terdapat 28 item dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,912 karena nilai *Cronbach's Alpha* $0,912 > 0,60$ maka dapat disimpulkan bahwa ke – 28 item pernyataan yang terdapat dalam angket untuk kecemasan akademik dapat dikatakan reliable atau konsisten.

c. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian yang mengukur apakah data kita mengikuti distribusi normal. Data yang berdistribusi normal artinya data yang mempunyai sebaran yang normal yang secara garis besarnya dapat dikatakan mewakili populasi. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Saphiro Wilk*. Alasannya karena *Shapiro Wilk* lebih efektif digunakan untuk pengujian dengan sampel yang lebih sedikit dibandingkan dengan uji normalitas menggunakan jenis *Kolmogorov-Smirnov*. Pengambilan kesimpulan hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka dikatakan data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan data berdistribusi tidak normal.

d. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan sehingga harus diujikan kebenarannya secara empiris. Uji hipotesis ini menggunakan uji *wilcoxon*. Uji *wilcoxon* merupakan bagian dari alternatif non-parametrik yang bertujuan untuk membantu peneliti di dalam membedakan hasil dari data *pretest* dan *posttest* yang didapatkan.⁵⁷

- 1) Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.
- 2) Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka dikatakan terapi murottal Al-Qur'an tidak efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.⁵⁸

e. Uji N Gain Skor

Setelah dilakukan uji *wilcoxon* dan hasil dari uji tersebut signifikan, maka untuk melihat seberapa besar pengaruh atau sumbangan efektifnya terapi Murottal Al-Qur'an digunakan uji N Gain skor. N gain skor bertujuan untuk mengetahui besaran sumbangan efektivitas suatu intervensi dalam penelitian *one group pretest dan post test* desain. Uji N-Gain skor dilakukan dengan cara menghitung selisih antara *pre test* dan *post test*.⁵⁹

⁵⁷ Singgih Santoso, *statistik nonparametrik (konsep dan aplikasi dengan SPSS)* (Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2010)

⁵⁸ Pengaruh Penerapan et al., "Pengaruh Penerapan Standar Operasional Prosedur Dan Kompetensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Divisi Ekspor Pt. Dua Kuda Indonesia," *Jurnal Ilmiah M-Progress* 11, no. 1 (2021): 38–47

⁵⁹ Fauziah, Evi Iqlimatul, Henry Praherdhiono, and Saida Ulfa. "Efektivitas Penggunaan Video dengan Pengayaan Tokoh dan Animasi terhadap Pemahaman Konseptual Siswa." *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan* 3.4 (2020): 448-455.

F. Defenisi Operasional Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu objek, atau sifat, atau atribut atau nilai dari orang, atau kegiatan yang mempunyai bermacam-macam variasi antara satu dengan lainnya yang ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.⁶⁰ Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*Independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Terapi Murottal Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an adalah pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an oleh seorang Qori' dengan menggunakan tajwid yang baik, benar dan berirama. Mendengarkan Murottal Al-Qur'an merupakan relaksasi yang memberikan perasaan tenang bagi pendengarnya. Terutama pada seseorang yang mengalami kecemasan dan perasaan tegang, Al-Qur'an efektif menjadi salah satu media relaksasi yang dimana mendengarkan Murottal Al-Qur'an merupakan aktivitas relaksasi yang memberikan ketenangan. Adapun pelaksanaan terapi Murottal Al-Qur'an yaitu perumusan masalah, mendengarkan Murottal Al-Qur'an, pemaknaan dan berbagi pengalaman.

2. Variabel terikat (*Dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang yang mempengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kecemasan Akademik Siswa.

Kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan

⁶⁰ Nfn Purwanto, "Variabel Dalam Penelitian Pendidikan," *Jurnal Teknodik* 6115 (2019): 196–215,

datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Untuk mengukur tingkat kecemasan akademik siswa, penulis memilih aspek-aspek kecemasan akademik menurut Holmes yang terdiri dari psikologis (*mood*), kognitif, somatik, dan motorik.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang pada siswa kelas XI IPS. Responden dalam penelitian ini sebanyak 12 siswa. Adapun variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas (X) yang memberikan pengaruh (Terapi Murottal Al-Qur'an) dan variabel terikat (Y) yang diberi pengaruh (Kecemasan Akademik).

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Identifikasi Responden

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen berupa kuesioner yang bertujuan mengidentifikasi tingkat kecemasan pada subjek penelitian, yakni siswa kelas XI IPS 1 dan IPS 2. Berikut disajikan sampel dengan karakteristik sebagai berikut:

1) Siswa kelas XI IPS 1 DAN IPS 2

Tabel 4.1 kategorisasi kelas

Kelas	Jumlah
XI IPS 1	21
XI IPS 2	15

Dari tabel di atas, diketahui bahwa siswa kelas XI IPS 1 sebanyak 21 orang dan siswa kelas XI IPS 2 sebanyak 15 orang.

2) Siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi

Tabel 4.2 kategorisasi tingkat kecemasan akademik

Kategorisasi	Jumlah
Rendah	8
Sedang	16
Tinggi	12

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa dengan tingkat kecemasan akademik rendah sebanyak 8 orang, siswa dengan tingkat kecemasan akademik sedang sebanyak 16 orang dan siswa dengan tingkat kecemasan akademik tinggi sebanyak 12 orang. Sehingga siswa yang masuk pada kategorisasi kecemasan tinggi adalah 12 orang yang merupakan subjek penelitian.

Tabel 4.3 kategorisasi kelas subjek penelitian

Kelas	Jumlah
XI IPS 1	8
XI IPS 2	4
	12

Dari tabel 4.3 dapat diketahui bahwa subjek penelitian terdiri dari 2 kelas yaitu kelas XI IPS 1 sebanyak 8 orang dan kelas XI IPS 2 sebanyak 4 orang. Sehingga jumlah subjek penelitian sebanyak 12 orang.

b. Deskripsi *Pre-test*

Pre-test diberikan kepada subjek penelitian sebelum dilakukan pemberian terapi murottal Al-Qur'an. *Pre-test* dilakukan untuk mendapatkan nilai awal yang akan dibandingkan dengan nilai *post-test*. *Pre-test* dilakukan pada tanggal 21 Juni 2024. Adapun data statistik *pre-test* dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4.4 Data statistik *pre-test*

Deskriptive Statistic				
N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
11	104	106	104.58	.793

Dari tabel 4.4 dapat diketahui bahwa skor rata-rata oleh 12 subjek penelitian, diperoleh nilai minimum sebesar 104, nilai maximum sebesar 106, nilai mean sebesar 104.58 dan nilai standar deviation sebesar .793.

c. Deskripsi *Post-test*

Post-test diberikan kepada subjek penelitian sesudah dilakukan pemberian terapi murottal Al-Qur'an. *Post-test* dilakukan untuk mendapatkan nilai akhir yang kemudian akan dibandingkan dengan nilai *pre-tes*. *Post-test* dilakukan pada tanggal 3 Juli 2024.

Tabel 4.5 data statistik *posttest*

Descriptive statistics				
N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
12	47	95	66.17	14.364

Dari tabel 4.5 dapat diketahui bahwa skor rata-rata yang idi oleh 12 subjek penelitian, diperoleh nilai minimum sebesar 45, nilai maximum sebesar 95, nilai mean sebesar 66.17 dan nilai standar deviation sebesar 14.364.

Tujuan dari pengambilan data pada pretest dan posttest untuk membandingkan kedua nilai tersebut.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian yang mengukur apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Peneliti menggunakan program SPSS sebagai bantuan dalam pengujian normalitas. Kriteria yang digunakan yaitu diperoleh data yang berdistribusi normal apabila nilai signifikan $> 0,05$. berikut data dari uji normalitas.

Tabel 4.6 hasil uji normalitas

Test of Normality			
Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig
Pre-test	.729	12	.002
Post-test	.948	12	.608

Sumber : Data Olahan SPSS Versi 29

Dari tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas Shapiro-wilk pada *pretest* mempunyai taraf signifikan $0,002 < 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal. Sedangkan taraf signifikan pada *posttest* yaitu $0,608 > 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengujian normalitas tidak terpenuhi dan termasuk pada statistik non parametrik.

3. Pengujian Hipotesis

a. Uji Wilcoxon

Uji wilcoxon merupakan bagian dari alternatif non-parametrik yang bertujuan untuk membantu peneliti di dalam membedakan hasil dari data *pretest* dan *posttest* yang didapatkan.⁶¹

⁶¹ Singgih Santoso, *statistik nonparametrik (konsep dan aplikasi dengan SPSS)* (Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2010)

Tabel 4.7 hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Post-test
	-
	Pre-test
Z	-3.061
Asymp Sig (2-tailed)	.002

Sumber: Olahan Data SPSS Versi 29

Dari tabel 4.8 diketahui bahwa hasil analisis data uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Sig (2-tailed) yaitu 0.002. nilai signifikansi menyatakan bahwa lebih kecil dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Yang artinya bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test*.

b. Uji N Gain Skor

Hasil dari Uji Wilcoxon dinyatakan signifikan sehingga untuk melihat seberapa besar efektif terapi murottal Al-Qur'an maka dilakukan uji N Gain skor. Uji N-Gain skor didapatkan dari rumus Archambault berikut:

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor Post test} - \text{skor pre test}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pre test}}$$

Untuk menginterpretasikan Tingkat efektivitas dari nilai gain tersebut adalah dengan menggunakan kriteria seperti yang dipaparkan oleh Hake (Hake, 1999). Kriteria pembagian skor gain bisa dilihat pada Tabel 4.8 berikut.⁶²

⁶² Hake, R. R. (1999). *Analyzing Change/GainScore*. Physics Indiana University

Kategori tafsiran efektivitas N Gain Score	
Persentase	Tafsiran
<40%	Tidak efektif
40-55%	Kurang efektif
56-75%	Cukup efektif
>76%	Efektif

Sumber: Hake, R.R (1999)

Tabel 4.9 Uji N Gain Skor *Pretest - Posttest*

Subjek	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	<i>Post-pre</i>	S.Ideal- Pretest	N Gain Skor	N Gain Persen
1	104	95	-9	-57	0,15	15,78
2	104	61	-43	-57	0,75	75,43
3	104	59	-45	-57	0,78	78,94
4	104	69	-35	-57	0,61	61,4
5	105	75	-30	-58	0,51	51,72
6	105	80	-25	-58	0,43	43,1
7	104	51	-53	-57	0,92	92,98
8	105	49	-56	-58	0,96	96,55
9	106	47	-59	-59	1	100
10	106	59	-47	-59	0,79	79,66
11	104	74	-30	-57	0,52	52,63
12	104	75	-29	-57	0,5	50,87
Mean	66,16	104,58	-38,41	57,58	0,66	66,58

Berdasarkan hasil perhitungan uji N Gain Score menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) pada *pretest* sebesar 104,58, nilai rata-rata *posttest* sebesar 66,16, dan nilai N Gain Skor sebesar 0,66 atau 66% termasuk dalam

kategori cukup efektif. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi murottal al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa pada subjek penelitian di MAN Pinrang.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa. Subjek pada penelitian ini sebanyak 12 siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket dan modul sedangkan skala kecemasan akademik yang digunakan yaitu skala psikologis dari aspek aspek kecemasan akademik yang diadaptasi oleh Hanny Isthifah melalui teori kecemasan akademik dari Holmes. Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, dengan tahapan pertama bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan awal (*pretest*) siswa melalui pemberian angket. Selanjutnya pada tahapan kedua dilakukan penerapan perlakuan (*treatment*) menggunakan terapi murottal Al-Qur'an yang telah ditentukan. Pada tahapan terakhir dilakukan pengukuran tingkat kecemasan akhir (*posttest*) melalui pemberian angket.

Penelitian ini menunjukkan bahwa para subjek mengalami kecemasan akademik dalam proses pembelajaran di kelas. Diketahui bahwa siswa memiliki kecemasan yang tinggi sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an. skor tertinggi tingkat kecemasan dari subjek sebesar 106 di mana ini menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat tinggi.

Penurunan jumlah skor dan kategori yang paling signifikan adalah subjek SRA yang mana mengalami penurunan dari kategori Tingkat kecemasan tinggi ke Tingkat kecemasan yang rendah yaitu dari jumlah skor 106 menjadi 47. SRA mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik setelah melakukan terapi murottal Al-Qur'an rasa gugup dan khawatir yang dialami SRA mengalami penurunan. Dari hasil yang didapatkan, maka dapat diketahui bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan murottal Al-Qur'an, dapat dilihat pada skor hasil *pretest* dan *posttest*, yang mana nilai *pretest* > nilai *posttest*.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Azmul Idham bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.⁶³ Mendengarkan murottal Al-Quran merupakan relaksasi yang memberikan perasaan tenang bagi pendengarnya, terutama pada seseorang yang mengalami kecemasan dan perasaan tegang, Al-Qur'an efektif menjadi salah satu media relaksasi.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan di lapangan, di mana subjek mengalami penurunan cukup signifikan dari sebelumnya pada kategori tingkat tinggi ke kategori rendah. Subjek juga mengatakan lebih tenang dan lebih rileks setelah melakukan terapi murottal Al-Qur'an. Subjek mengatakan bahwa sebelum diberi terapi murottal Al-Qur'an merasa tidak nyaman, tegang dan was-was pada saat proses pembelajaran berlangsung, khususnya pada saat melakukan persentasi di depan

⁶³ Azmul Fuady Idham and Andi Ahmad Ridha, "Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 9, no. 2 (2017)

kelas. Di hari terakhir, responden juga mengatakan akan melanjutkan mendengarkan murottal Al-Qur'an secara mandiri karena selain lebih mudah untuk dilakukan, murottal Al-Qur'an memiliki banyak manfaat, salah satunya memberi rasa tenang dan rileks.

Dilihat dari aspek kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Holmes, yaitu (*mood*) psikologis, somatik, kognitif dan motorik mengalami perubahan setelah diberikan pelatihan dan pemberian buku kontrol terapi murottal Al-Qur'an selama 8 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan yang dialami oleh subjek pada aspek psikologisnya yaitu berkurangnya rasa gugup pada saat melakukan kegiatan pembelajaran serta meningkatnya rasa optimis karena mendengarkan murottal alquran yang memiliki efek penenang. Pada aspek kognitif, perubahan yang dialami oleh subjek penelitian yaitu siswa mampu berpikir secara positif dan percaya diri dalam mengeluarkan pendapatnya ketika melakukan pembelajaran di kelas. Berpikir positif adalah cara yang efektif dari teknik spiritual untuk mengatasi kelelahan dan menciptakan suasana yang menguntungkan demi mencapai hal yang positif. Orang yang berpikir positif cenderung lebih sehat karena mampu menghadapi cemas yang dimilikinya dengan baik. Pada aspek somatik, Perubahan yang dialami oleh siswa yaitu ketika melakukan pembelajaran di kelas, siswa mampu mengatur reaksi gangguan yang menyebabkan kecemasan terjadi. Perubahan pada aspek motorik yang dialami oleh subjek penelitian yaitu tingkah laku pada saat mengerjakan tugas di kelas, subjek merasa tenang dan nyaman dalam proses pembelajaran.

Murottal adalah rekaman audio Al-Qur'an yang dibacakan oleh seorang Qori. Murottal secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat digunakan sebagai alat penyembuhan yang dapat dengan mudah diterapkan oleh individu. Banyak ayat dalam Al-Quran yang memuat doa dan ucapan syukur. Oleh karena itu, membaca dan mendengarkan Al-Qur'an dapat menjadi salah satu cara berdoa dan mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini dapat membuat jiwa manusia tenang karena mendapatkan kekuatan spiritual untuk kesehatan jiwa.

Lantunan al-Qur'an secara fisik menurut Heru mengandung unsur suara manusia. Suara manusia merupakan instrument penyembuhan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang.

Manfaat tersebut sejalan dengan Q.S. Yunus ayat 57 yang menarangkan bahwa Al-Qur'an diturunkan oleh Allah sebagai penyembuh bagi penyakit dalam dada manusia dan petunjuk bagi orang-orang yang beriman. Dengan demikian, Nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an akan menciptakan kedamaian, kenyamanan dan keamanan dalam individu.

Berdasarkan hasil analisis data uji wilcoxon, menunjukkan nilai Sig (2-tailed) yaitu 0.002. nilai signifikasi menyatakan bahwa $0,002 > 0,05$, yang artinya terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Dengan demikian, hipotesis H_0 di tolak dan H_a diterima. Hal tersebut membuktikan bahwa terjadi perubahan penurunan

tingkat kecemasan akademik secara signifikan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an.

Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa terapi murottal efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. hal tersebut dibuktikan dengan uji N Gain Skor. Pada uji ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektifnya terapi murottal alquran dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa dengan nilai N Gain Skor sebesar 66,58. Artinya, terapi murottal mampu menurunkan tingkat kecemasa



BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi murotal Al-Qur'an dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. Hal ini dibuktikan dengan dilakukannya uji wilcoxon yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) yaitu $0,002 > 0,05$, yang artinya terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Hal tersebut juga dibuktikan melalui uji N Gain Score yang menunjukkan tafsiran efektivitas mean cukup efektif dengan nilai sebesar 66%. Dengan demikian hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima. Artinya, terapi murottal Al-Qur'an mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

B. SARAN

Berdasarkan data dari penelitian ini bahwa semakin tinggi nilai murottal Al-Qur'an maka akan semakin rendah kecemasan akademik, maka diajukan saran-saran yang sekiranya dapat menjadi bahan pertimbangan demi tercapainya hasil yang maksimal

1. Bagi pelajar diharapkan membaca dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an selain dari tugas menjadi subjek penelitian namun lakukan kegiatan tersebut secara berkelanjutan agar dapat menjadi ladang pahala bagi subjek.
2. Bagi pihak sekolah, tinjau lingkungan belajar di sekolah untuk memastikan bahwa itu mendukung kesejahteraan mental siswa. Pastikan ada keseimbangan antara

waktu belajar, waktu istirahat, dan aktivitas akademik lainnya karena lingkungan yang kondusif dapat membuat siswa belajar dan berkembang secara optimal.

3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menggunakan Al-Qur'an sebagai tambahan agar subjek bisa mengikuti bacaan dengan benar, karena dalam penelitian ini hanya menggunakan audio saja.



DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim

Aizid, Rizem “*Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu (Pengaruh Irama Bacaan Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Daya Ingat scxxxexc dan Daya Tahan Tubuh)*” (Yogyakarta: DIVA Press, 2016).

Al-Qasim, Abi dan al-Husain bin Muhammad “*al-Raghib al-Asfahani*”, Al-Mufradat al Lafaz al-Qur'an, (Damaskus: Dar al-Qalam, 2009).

Annisa, Dona Fitri dan Ifdil, “*Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*,” *Konselor* 5, no. 2 (2016).

Apriyani, Yenny “*Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak*,” *Jurnal Keperawatan* 2, no. 13 (2015).

Azzahra, Kartika “*Konseling Kelompok dengan Murottal Al-Qur'an untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Mahasiswa Santri Semester Skhir*” (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023).

Azzahra “*Konseling Kelompok dengan Murottal Al-Qur'an untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Mahasiswa Santri Semester Akhir.*”

Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2015)

Berlian, Eri. “*Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*” (2018).

Drajat, Amroeni “*ulumul al-qur'an pengantar ilmu-ilmu al-quran* depok :kencana 2017.

Eskandari, et al., eds., *Qur'an Recitation: Short-Term Effect And Related Factors In Preterm Newborns. (Research Journal Of Medical Sciencnes 2012.)*

Fatmawati, Rini, “*Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*” (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2022).

Fauziyah, Evi Iqlimatul, Henry Praherdhiono, and Saida Ulfa. "Efektivitas Penggunaan Video dengan Pengayaan Tokoh dan Animasi terhadap Pemahaman Konseptual Siswa." *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan* 3.4 (2020)

Gustari, Helvianty dan Dwitasari, “*Analisis Mise En Scene Dalam Membangun Representasi Kecemasan Akademik Dan Tindak Kriminal Dalam Film Bad Genius The Series Melalui Metode Deskriptif*” (Diss. Univeristas Komputer Indonesia, 2021).

Hawari, Dadang. "Manajemen stres cemas dan depresi." *Jakarta: Balai Penerbit FKUI* (2011).

Herdayanti. "Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI Mia di SMA Negeri 12 Banjarmasin." *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling* 4.3 (2021).

Idham, Azmul Fuady dan Andi Ahmad Ridha, “Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?,” *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 9, no. 2 (2017)

Ishtifa, Hanny “Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Dan Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta,” *Skripsi* 05 (01), no. 11 (2016) .

Kartono, Kartini. “Kenakalan Remaja” (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006)

Luzanil, Sonny Tirta dan Adhityawarman Menaldi, “ Efektivitas Terapi Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menangani Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Rantau,” *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology* 9(1) (2022).

Makbul, M. “*Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian*” (2021).

Milawati, Malya dan Anwar Sutoyo, “Hubungan Ketaatan Beragama Dengan Kecemasan Akademik Santri Pondok Pesantren Al- Hadi Girikusumo,” *Konseling Edukasi “Journal of Guidance and Counseling”* 6, no. 2 (2022).

Nursi, Bediuzzaman Said. *Misteri Al-Qur’an*, terjemahan. Dewi Sukarti (Jakarta: Erlangga, 2010)

Putra, Dolizal. “*Khauf, Khasyyah Dan Taqwa Dalam Tafsir Al-Misbah*.” Karya Muhammad Quraish Shihab, (Yogyakarta: Thesis UIN Sunan Kalijaga, 2017).

R, Hake, R. (1999). *Analyzing Change/GainScore*. Physics Indiana University

Sanaky, Musrifah Mardiani. “Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah,” *Jurnal Simetrik* 11, no. 1 (2021).

Santoso, Singgih. “*Statistik nonparametrik (konsep dan aplikasi dengan SPSS)*” (Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2010).

Shihab, M. Quraish. “*Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*” Vol. 8.1.

Solekha, Ririn Maratus, Romlah Romlah, dan Siska Andriani, “Efektivitas Murottal Al-Qur’an Dalam Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Soal Matematika Siswa Kelas XI,” *Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika* 5(1), (2022).

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan*, 3rd ed. (Bandung : Alfabeta, 2019).


Susanto, Ahmad. “*Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah (Konsep, Teori, Dan Aplikasinya)*” ed. Holwati, Pertama (Jakarta: 2018).



LAMPIRAN



LAMPIRAN 1 : SURAT IZIN PELAKSANAAN PENELITIAN DARI KAMPUS

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-1136/In.39/FUAD.03/PP.00.9/06/2024 14 Juni 2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Kepala Daerah Kabupaten Pinrang
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pinrang
di
KAB. PINRANG

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama	: MASHURI
Tempat/Tgl. Lahir	: KAMARA, 15 Maret 2003
NIM	: 2020203870232041
Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: JL. LASINRANG, KEL. TEMMASSARANGGE, KEC. PALETEANG KAB. PINRANG


Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Kepala Daerah Kabupaten Pinrang dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA DI MAN PINRANG

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 14 Juni 2024 sampai dengan tanggal 14 Juli 2024.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,

Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

LAMPIRAN 2 : SURAT IZIN MELAKSANAKAN PENELITIAN DARI DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

**PEMERINTAH KABUPATEN PINRANG**
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
UNIT PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Jend. Sukawati Nomor 40. Telp/Fax : (0421)921695 Pinrang 91212

KEPUTUSAN KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KABUPATEN PINRANG
Nomor : 503/0369/PENELITIAN/DPMPTSP/06/2024

Tentang

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Menimbang : bahwa berdasarkan penelitian terhadap permohonan yang diterima tanggal 20-06-2024 atas nama MASHURI, dianggap telah memenuhi syarat-syarat yang diperlukan sehingga dapat diberikan Surat Keterangan Penelitian.

Mengingat :
1. Undang - Undang Nomor 29 Tahun 1959;
2. Undang - Undang Nomor 18 Tahun 2002;
3. Undang - Undang Nomor 25 Tahun 2007;
4. Undang - Undang Nomor 25 Tahun 2009;
5. Undang - Undang Nomor 23 Tahun 2014;
6. Peraturan Presiden RI Nomor 97 Tahun 2014;
7. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 terkait Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
7. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014;
8. Peraturan Bupati Pinrang Nomor 48 Tahun 2016; dan
9. Peraturan Bupati Pinrang Nomor 38 Tahun 2019.

Memperhatikan :
1. Rekomendasi Tim Teknis PTSP : 0733/R/T.Teknis/DPMPTSP/06/2024, Tanggal : 21-06-2024
2. Berita Acara Pemeriksaan (BAP) Nomor : 0372/BAP/PENELITIAN/DPMPTSP/06/2024, Tanggal : 21-06-2024

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
KESATU : Memberikan Surat Keterangan Penelitian kepada :
1. Nama Lembaga : INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE
2. Alamat Lembaga : JL. AMAL BAKTI NO. 8 SOREANG PAREPARE
3. Nama Peneliti : MASHURI
4. Judul Penelitian : TERAPI MUROTAL AL-QURAN DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECAMASAN AKADEMIK SISWA DI MAN PINRANG
5. Jangka waktu Penelitian : 2 Bulan
6. Sasaran/target Penelitian : SISWA KELAS XI DI MAN PINRANG
7. Lokasi Penelitian : Kecamatan Paletang

KEDUA : Surat Keterangan Penelitian ini berlaku selama 6 (enam) bulan atau paling lambat tanggal 21-12-2024.

KETIGA : Peneliti wajib mentaati dan melakukan ketentuan dalam Surat Keterangan Penelitian ini serta wajib memberikan laporan hasil penelitian kepada Pemerintah Kabupaten Pinrang melalui Unit PTSP selambat-lambatnya 6 (enam) bulan setelah penelitian dilaksanakan.

KEEMPAT : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan, dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Pinrang Pada Tanggal 21 Juni 2024


Biaya : Rp 0,-







Dokumentasi ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSRi

DPMPTSP

LAMPIRAN 3 : SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN PINRANG
MADRASAH ALIYAH NEGERI PINRANG
Jalan Bulu Pakoro No. 429 Telp. 0411 921670 Pinrang 91213

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor :B-040/MA.21.17.0001/TL.03/07/2024

Menindaklanjuti surat Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Unit Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor: 503/ 0369/ PENELITIAN/ DPMPSTP/06/2024 Hal: **Surat Keterangan Penelitian** Tanggal 21 Juni 2024. Maka Kepala Madrasah Aliyah Negeri Pinrang menerangkan bahwa:

Nama : Mashuri
NIM : 2020203870232041
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Benar telah melaksanakan Kegiatan Penelitian dengan Judul Penelitian: “**Murotal Al-Qur’an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang**” Pada MAN Pinrang yang pelaksanaannya pada Juni - Juli 2024.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pinrang, 18 Juli 2024

Kepala Madrasah



LAMPIRAN 4 : SURAT INFORMED COSSENT (lembar persetujuan responden)

LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurpadillah
No. Hp : 0812 4518 4255
Kelas : XI F8


Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahai penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti

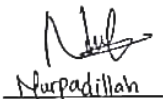
Fasilitator,-



Mashuri
2020203870232041

Muh Hasyut Suvuti

Yang menyetujui,



Nurpadillah

LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anggraini. Burhan
No. Hp : 0895 0034 29761
Kelas : XI TP

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahai penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Muottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti



Mashuri
2020203870232041

Fasilitator,-



Muh Hasyut Suyuti

Yang menyetujui,



Anggraini. Burhan

LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Deyanti
No. Hp : 0813 2461 4064
Kelas : f-8

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahai penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul **“Terapi Murottal Al-Qur’an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang”** dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti

Fasilitator,-



Mashuri

2020203870232041



Muh Hasyut Suyuti

Yang menyetujui,



LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FARE
No. Hp : 085 824 162 40
Kelas : XI IPS 2

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Murotal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti



Mashuri
2020203870232041

Fasilitator,-



Muh Hasyut Suyuti

Yang menyetujui,



LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RIRIN
No. Hp : 082 337065960
Kelas : XI F0 / IPS 1

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahai penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti

Fasilitator,-



Mashuri
2020203870232041

Muh Hasyut Suyuti

Yang menyetujui,



RIRIN

LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aryangga
No. Hp : 0882 0200 8664
Kelas : XI IPS 2

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti



Mashuri
2020203870232041

Fasilitator,-



Muh Hasyut Suyuti

Yang menyetujui,



LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : *Salwa Rifqah Az'Zahra*
No. Hp : *083 853 711 225*
Kelas : *XI F8*

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahai penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti



Mashuri


2020203870232041

Fasilitator,-



Muh Hasyut Suyuti

Yang menyetujui,


Salwa Rifqah Az'Zahra

LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ABDULLAH
No. Hp : 083 159 940 0220
Kelas : XI (Fg)

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti

Fasilitator,-



Mashuri
2020203870232041

Muh Hasyut Suvuti

Yang menyetujui,



LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUH. RIZAL THAMRIN
No. Hp : 080616692727
Kelas : XI F9

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahai penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti



Mashuri
2020203870232041

Fasilitator,-



Muh Hasyut Suyuti

Yang menyetujui,



LEMBAR PERSETUJUAN*(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : naya
No. Hp : 0821 9597 5655
Kelas : XI IPS 1 (FB)

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti



Mashuri
2020203870232041

Fasilitator,-



Muh Hasyut Suyuti

Yang menyetujui,


naya

LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sarmila
No. Hp : 08 77 6301 3666
Kelas : XI F8

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahai penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “**Terapi Murottal Al-Qur’an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang**” dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti




Mashuri
2020203870232041

Fasilitator,-



Muh Hasvut Suyuti

Yang menyetujui,



Sarmila

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sutriani
No. Hp : 0878-6990-9334
Kelas : XI IPS

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahai penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

22 Juni 2024

Peneliti

Fasilitator,-



Mashuri
2020203870232041




Muh Hasyut Suyuti

Yang menyetujui,



Sutriani

LAMPIRAN 5 : KUESIONER PENELITIAN

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307
	INSTRUMEN PENELITIAN

NAMA : MASHURI

NIM : 2020203870232041

FAKULTAS : USHULUDDIAN ADAB DAN DAKWAH

PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM

JUDUL : TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA
DI MAN PINRANG

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka Penyusunan proposal skripsi pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah , Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare maka saya

Nama : Mashuri

NIM : 2020203870232042

Judul : Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang.

Besar harapan saya bahwa saudara (i) bersedia untuk memberikan tanggapan pernyataan dalam kuesioner dengan sebenar-benarnya, saya ucapkan terima kasih
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Kelas :

II. PETUNJUK PENGISIAN:

1. Mohon di baca dengan sebaik-baiknya agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
2. Semua pernyataan yang ada di jawab dengan 1 jawaban.
3. Berilah tanda ceklis (√) pada pernyataan yang sesuai dengan keadaan anda pada kolom yang telah disediakan, dengan keterangan sebagai berikut :
 SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 N : Netral
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

NO.	PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya merasa tegang saat menyampaikan materi persentasi di dalam kelas					
2.	Ketika mengumpulkan tugas, saya merasa khawatir akan mendapatkan nilai jelek.					
3.	Ketika guru menyuruh saya menerangkan materi di depan kelas, tangan saya langsung gemetar.					
4.	Ketika guru menerangkan materi, saya akan langsung bertanya jika ada yang tidak saya pahami.					
5.	Saya merasa gugup ketika guru menyuruh saya untuk menjawab soal di depan kelas.					
6.	Saya merasa santai dan rileks ketika mengerjakan soal ujian.					

7.	Ketika sesi tanya jawab materi di dalam kelas, saya tidak merasa takut mendapat giliran untuk menjawab.				
8.	Saya tidak betah berlama-lama ketika proses pembelajaran berlangsung.				
9.	Saya merasa baik-baik saja ketika soal ujian akan dibagikan.				
10.	Saya ragu dalam menentukan jawaban dalam menjawab pertanyaan yang ditanyakan guru di dalam kelas.				
11.	Saya tidak takut jika ditanya oleh guru tentang materi pembelajaran di sekolah.				
12.	Jantung saya berdebar cepat ketika saya tidak dapat mengingat materi yang telah saya pelajari.				
13.	Karena telah mempersiapkan diri, saya merasa percaya diri dalam menjawabnya.				
14.	Saya tidak pernah merasa kesulitan dalam menghadapi masalah				
15.	Saya merasa tegang karena di perhatikan guru saat ujian.				
16.	Saya dapat mengontrol kegugupan dalam situasi apapun.				
17.	Saya sudah mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan sebelum memulai pelajaran, sehingga saya tidak akan merasa tegang				
18.	Saya khawatir ketika saya belum melakukan yang terbaik di sekolah.				
19.	Saat mengerjakan soal ujian, tangan saya tidak berkeringat.				
20.	Dalam mengerjakan soal ujian, saya selalu berhati-hati dan teliti.				
21.	Saya takut tentang kemungkinan dijauhi teman-teman jika mereka mengetahui saya tidak lulus dalam ujian.				
22.	Saya tidak merasa gemetar ketika harus menyelesaikan tugas individu di kelas.				
23.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik, walaupun teman-teman di kelas berisik.				
24.	Saya yakin dengan keputusan yang saya ambil.				
25.	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika teman-teman saya sudah selesai dalam mengerjakan ujian.				
26.	Ketika akan mempersentasikan makalah di depan kelas, jantung saya berdetak cepat.				
27.	Saya merasa khawatir, jika saya tidak memahami materi yang disampaikan guru di kelas.				
28.	Menjelang ujian, saya merasa gugup				

29.	Menjelang ujian, saya biasanya mempelajari materi dengan tenang.				
30.	Karena terburu-buru dalam membaca soal ujian, pemahaman saya sering salah.				
31.	Saya tidak merasa tenang-tenang saja ketika soal ujian akan dibagikan.				
32.	Saya merasa tegang saat menyampaikan materi persentasi di dalam kelas				
33.	Saya merasa tegang saat menyampaikan materi persentasi di dalam kelas				
34.	Saya merasa takut jika sebentar lagi menghadapi ujian sekolah, karena merasa banyak yang belum saya mengerti.				
35.	Saya suka menunda-nunda tugas yang diberikan guru sehingga saya merasa terburu-buru dalam mengerjakannya.				
36.	Ketika dosen membagikan soal ujian, tangan saya merasa gemetar.				
37.	Saya suka dengan suasana yang tenang sehingga saya dapat berkonsentrasi dengan baik.				
38.	Saya merasa sulit memahami suatu tugas, sehingga saya harus membacanya kembali beulang-ulang sampai saya mengerti.				
39.	Saya dapat menjawab pertanyaan yang diajukan guru dengan lancer.				
40.	Saat pengumuman hasil nilai ujian, saya merasa tenang tenang saja.				
41.	Saya merasa takut menjawab pertanyaan guru atau dosen sehingga lebih banyak diam.				
42.	Tangan saya berkeringat ketika mengerjakan soal di depan kelas.				
43.	Permasalahan yang belum saya selesaikan, kadang-kadang mengganggu apa yang sedang saya kerjakan.				
44.	Apabila sesi Tanya jawab, saya selalu berusaha menjawab				
45.	Saya merasa gemetar jika berbicara di depan umum.				
46.	Saya tidak merasa tegang jika berbicara di depan umum.				
47.	Saya selalu percaya diri ketika mengerjakan tugas di depan kelas.				
48.	Saya merasa gugup ketika menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru				
49.	Saya merasa tegang dalam menghadapi masalah yang ada di sekolah saya.				
50.	Saya tidak merasa tegang ketika pembelajaran berlangsung.				
51.	Saat mengerjakan soal ujian, saya mendapati tangan saya berkeringat				

52	Tangan saya tidak berekringat ketika mengerjakan ujian seperti yang orang lain rasakan					
53	Meskipun saya menyelesaikan ujian dikelas paling akhir, saya merasa tenang					
54	Ketika guru memulai tanya jawab dikelas, jantung saya langsung berdebar cepat.					

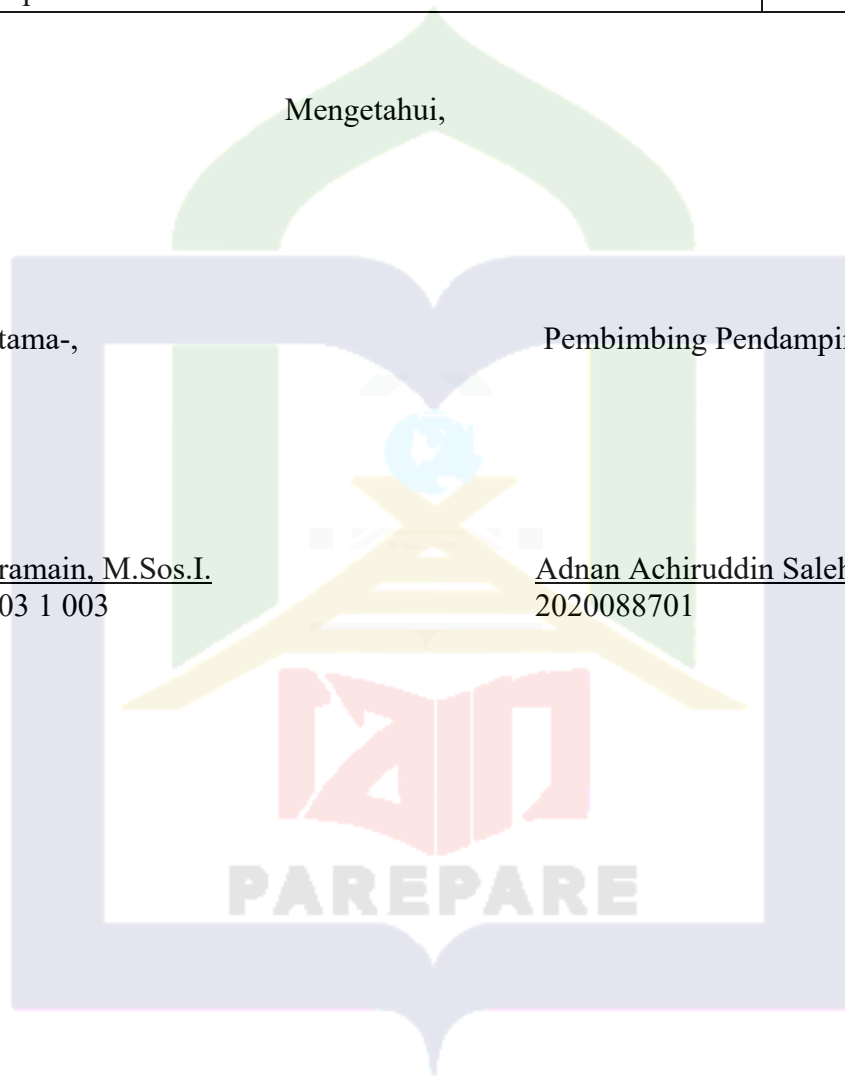
Mengetahui,

Pembimbing Utama-,

Pembimbing Pendamping-,

Muhammad Haramain, M.Sos.I.
19840312 201503 1 003

Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.
2020088701



LAMPIRAN 6 : TABULASI DATA

1. Tabulasi Data Pretest

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	
NAMA	ITEM																										JUMLAH	KATEGORI			
Anggraini Burhan (IPS)	4	4	4	4	5	3	4	5	4	1	4	1	3	4	4	2	4	4	5	1	4	5	4	4	5	4	4	4	104	tinggi	
Najwa Zalsabila (IPS)	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	4	3	3	2	2	2	4	77	rendah	
Sutriani (IPS 1)	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	104	tinggi	
Naya (IPS 1)	5	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	104	tinggi	
Nur Syahada (IPS 1)	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	101	sedang	
Deanti (IPS 1)	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	4	5	104	tinggi	
Hasrul (IPS 2)	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	83	sedang	
Farel(IPS 2)	5	4	4	4	3	4	3	5	5	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	5	105	tinggi	
Nurul Maghfirah (IPS)	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	4	2	2	4	86	sedang	
Luthfia Ramadhani (IP	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	76	rendah	
Maryam (IPS 2)	4	5	3	4	3	4	2	3	4	3	2	1	4	3	2	1	3	5	2	3	5	4	4	3	4	2	4	5	92	sedang	
Ahmad Fakhri (IPS 1)	3	2	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	77	rendah
sarmila (IPS 1)	3	3	3	5	4	2	3	4	3	5	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	105	tinggi	
Syakila Zaid (IPS 2)	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	5	3	4	5	102	sedang		
Feryka (IPS 1)	3	4	1	5	3	3	4	5	1	4	2	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	4	3	4	5	3	4	5	94	sedang	
nuraeni (IPS 1)	4	4	3	4	3	4	3	4	5	5	1	3	4	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	5	4	103	sedang	
Nur Ameliak (IPS 1)	3	3	2	3	2	4	2	3	2	4	4	2	2	4	2	3	4	4	2	2	3	2	3	5	3	4	4	84	sedang		
Siti Hardiyanti (IPS 1	2	4	2	2	2	4	3	5	2	5	2	5	2	4	4	3	5	4	2	3	2	2	3	4	5	3	4	5	93	sedang	
Siti Muthia (IPS 1)	4	4	2	4	2	4	2	4	5	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	5	3	5	3	97	sedang	
andipa	4	4	4	3	1	3	1	3	3	5	4	1	3	3	3	2	4	2	1	3	4	4	4	3	4	3	3	3	85	sedang	
Abdullah (IPS 2)	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	3	3	3	3	5	104	tinggi		
Fajariah (IPS 2)	2	2	3	4	3	2	4	2	4	5	3	3	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	4	2	4	4	89	sedang	
Aryangga (IPS 2)	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	3	4	4	5	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	105	tinggi	
Meh. Rijal Thamrin (IP	4	5	3	4	3	4	4	5	3	5	3	3	4	5	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	106	tinggi	
Salwa Rifqah Az'zahr	4	4	3	4	4	3	3	5	5	5	5	2	4	5	3	4	3	5	1	5	4	4	3	3	4	3	4	4	106	tinggi	
zulkarain	3	2	2	3	3	4	2	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	80	rendah	
Adelia (IPS 2)	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	3	3	4	76	rendah	
Justia (IPS 2)	3	3	2	5	4	2	3	4	3	5	3	1	3	4	3	4	4	2	1	3	3	2	3	4	5	3	4	5	91	sedang	
Riria (IPS 1)	4	5	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	5	3	3	5	4	4	4	4	5	3	4	5	104	tinggi	
Nurul Aizah (ips 2)	2	2	3	2	3	4	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	1	3	2	3	3	4	3	2	3	2	76	rendah		
Zahra (ips 2)	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	79	rendah	
Nurpadillah (IPS 1)	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	3	5	5	104	tinggi	
Juhaena (IPS 1)	3	4	3	2	2	3	3	5	2	5	2	4	2	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	3	4	5	93	sedang	
Nurul Zalsabila (IPS 1	3	3	2	3	2	4	2	3	2	5	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	88	sedang	
Nur Aisyah Akila (IPS	3	2	3	4	3	2	4	3	4	5	3	3	3	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	91	sedang	
Nurul Syahada (IPS 2)	3	2	3	3	3	4	2	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	81	rendah	

2. Tabulasi data kategori tinggi

NAMA	ITEM																				JUMLAH	KATEGORI									
Anggraini Burhan (IPS 1)	4	4	4	4	5	3	4	5	4	1	4	1	3	4	4	2	4	4	5	1	4	5	4	4	5	4	4	4	4	104	tinggi
Sutriani (IPS 1)	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	104	tinggi	
Naya (IPS 1)	5	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	104	tinggi	
Deanti (IPS 1)	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	5	104	tinggi	
Farel (IPS 2)	5	4	4	4	3	4	3	3	5	5	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	5	105	tinggi
Sarmila (IPS 1)	3	3	3	5	4	2	3	4	3	5	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	105	tinggi	
Abdullah (IPS 2)	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	3	3	3	3	5	104	tinggi	
Aryangga (IPS 2)	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	3	4	4	4	5	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	105	tinggi	
Muh. rijal Thamrin (IPS 2)	4	5	3	4	3	4	4	5	3	5	3	3	4	5	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	106	tinggi	
Salwa Rifqah Azzahra (IPS 1)	4	4	3	4	4	3	3	5	5	5	5	2	4	5	3	4	3	5	1	5	4	4	3	3	4	3	4	4	106	tinggi	
RIRIN (ips 1)	4	5	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	5	3	3	5	4	4	4	5	3	4	5	104	tinggi	
Nurpadillah (IPS 1)	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	4	3	5	5	104	tinggi	

3. Tabulasi data posttest

NAMA	ITEM																				JUMLAH	KATEGORI								
Anggraini Burhan (IPS 1)	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	69	rendah
Sutriani (IPS 1)	2	2	2	2	3	3	1	3	3	5	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	5	2	3	1	1	2	61	rendah
Naya (IPS 1)	3	1	2	2	1	3	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	49	rendah
Deanti (IPS 1)	2	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	4	2	2	3	3	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	80	rendah
Farel (IPS 2)	3	3	3	2	3	2	3	1	3	5	1	3	2	4	3	4	4	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	2	75	rendah
Sarmila (IPS 1)	2	2	3	2	1	3	2	1	3	3	1	1	1	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	3	1	1	3	51	rendah
Abdullah (IPS 2)	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	75	rendah
Aryangga (IPS 2)	4	1	4	5	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	5	4	3	2	1	4	3	4	95	sedang
Muh. rijal Thamrin (IPS 2)	4	3	3	4	2	2	3	4	3	1	4	2	2	1	3	3	3	4	1	1	1	2	3	4	2	4	1	4	74	rendah
Salwa Rifqah Azzahra (IPS 1)	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	1	1	1	2	3	1	3	2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	1	47	rendah
RIRIN (ips 1)	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	1	2	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	59	rendah
Nurpadillah (IPS 1)	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1	1	3	2	2	3	1	2	1	2	2	3	3	3	1	1	2	2	2	59	rendah

LAMPIRAN 7 : Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.912	28

LAMPIRAN 8 : Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.352	12	<.001	.729	12	.002
posttest	.140	12	.200*	.948	12	.608

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN 9: Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	posttest - pretest
Z	-3.061 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

LAMPIRAN 10 : Uji N Gain Score

UJI N GAIN SCORE PRE - POST						
subjek	pretest	posttest	post-pre	s. ideal-pretest	N Gain score	N Gain Persen
1	104	95	-9	-57	0,15	15,78
2	104	61	-43	-57	0,75	75,43
3	104	59	-45	-57	0,78	78,94
4	104	69	-35	-57	0,61	61,4
5	105	75	-30	-58	0,51	51,72
6	105	80	-25	-58	0,43	43,1
7	104	51	-53	-57	0,92	92,98
8	105	49	-56	-58	0,96	96,55
9	106	47	-59	-59	1	100
10	106	59	-47	-59	0,79	79,66
11	104	74	-30	-57	0,52	52,63
12	104	75	-29	-57	0,5	50,87
mean	104,58	66,16	-38,41	57,58	0,66	66,58

LAMPIRAN 11 : MODUL MUROTTAL AL-QUR'AN

MODUL TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN

Disusun oleh :
Mashuri



PENDAHULUAN

Prestasi belajar seseorang tidak hanya diukur dan dilihat dari kemampuan kognitif dan kemampuan intelektual yang tinggi saja, namun prestasi belajar juga sangat erat kaitannya dengan keadaan psikologis seseorang. Salah satunya adalah kecemasan akademik, Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, di mana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Setiap orang akan mengalami kecemasan terhadap situasi yang akan dihadapinya, terlebih ketika mereka tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi kegiatan belajar, jika siswa merasa belum siap menghadapi kegiatan belajar maka ia akan menunjukkan rasa cemas, yang terlihat pada perilakunya seperti rasa gugup,

Perasaan yang ditimbulkan dalam proses kegiatan akademik seperti cemas ini merupakan suatu bentuk kecemasan akademik. Menurut Holmes kecemasan akademik ialah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan adanya rasa khawatir, tegang dan gejala fisik lainnya. Kecemasan akademik dapat menjadi lebih merugikan dari waktu ke waktu yang mengakibatkan kinerja akademik siswa menurun terhadap tugas tertentu

Kecemasan akademik ini tidak bisa diabaikan, karena kecemasan dapat mengganggu proses pembelajaran dan karena individu belum mampu beradaptasi dengan suatu keadaan sehingga berdampak pada kesulitan dalam proses kegiatan akademik. Kecemasan akademik juga bisa saja menyebabkan hasil belajar yang rendah. Hal ini menjelaskan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik akan berpengaruh pada minat belajar yang rendah dan pengerjaan tugas yang kurang optimal.

Dengan demikian, diperlukan beberapa metode intervensi yang dapat diberikan kepada siswa untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya. Salah satunya yaitu melalui teknik relaksasi. Relaksasi sendiri ialah proses membuat otot dan pikiran lebih rileks dan tenang. Relaksasi dapat dikombinasikan dengan dzikir maupun mendengarkan Murottal Al-Qur'an. Metodologi tersebut dikenalnya dengan sebutan relaksasi religious.

Mendengarkan murottal Al-Quran merupakan relaksasi yang memberikan perasaan tenang bagi pendengarnya. Terutama pada seseorang yang mengalami kecemasan dan perasaan tegang, Al-Qur'an efektif menjadi salah satu media relaksasi. Menurut heru lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia. Sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menabjukkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormone-hormon stress, mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang.

TUJUAN

terdapat tujuan yang ingin di capai dalam pelaksanaan Terapi Murottal Al-Qur'an, yaitu sebagai berikut :

- 1.Siswa dapat memahami materi tentang kecemasan;
- 2.Siswa mampu menikmati Murottal Al-Qur'an yang di dengar;
- 3.Membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang spesifik;
- 4.Meningkatkan kualitas dan kebermaknaan hidup siswa;
5. membantu siswa untuk mendekati diri kepada Allah Swt.
- 6.siswa mampu menceritakan perasaan setelah mendengarkan Murottal Al-Qur'an.

KECEMASAN AKADEMIK

kecemasan akademik merupakan perasaan gugup dan takut terhadap apa yang akan terjadi sehingga mengganggu pelaksanaan berbagai tugas dan aktivitas dalam proses akademik. Holmes menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat dilihat dan diamati melalui gangguan mood (perasaan), siswa akan merasa was-was, takut, gelisah, tegang, gugup dan merasa tidak aman dapat mempengaruhi aktivitas akademik pada siswa. Holmes juga menyatakan bahwa kecemasan akademik terdiri pada empat aspek yang mencerminkan kecemasan akademik yaitu psikologis, kognitif, somatik dan motorik. jika faktor-faktor penyebab kecemasan akademik ini tidak segera ditangani maka kecemasan itu mempengaruhi kondisi psikologis dan emosi siswa baik saat belajar maupun saat berinteraksi dengan mata pelajaran yang menjadi sumber keemasannya

GEJALA KECEMASAN AKADEMIK

Menurut O'Connor, membagi kecemasan akademik menjadi dua yaitu, kecemasan akademik berat, dan kecemasan akademik ringan.

- Kecemasan akademik ringan meliputi: pusing, mual atau sakit perut, berkeringat, telapak tangan basah, sakit kepala, keraguan terhadap kemampuan diri dibandingkan siswa lain, rasa takut dan malu di hadapan teman sekelas dan guru, serta takut gagal.
- Gejala kecemasan akademik berat, antara lain: mati rasa pada tangan dan kaki, hipokondriasis (nyeri pada kaki), sulit tidur, pusing berat atau kehilangan kesadaran, sulit bernapas, perasaan tercekik, pikiran paranoid, depresi, kesedihan dan kekhawatiran akan beban yang berat.

ASPEK KECEMASAN AKADEMIK

Holmes membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu psikologis (*mood*), kognitif, somatik dan motorik.

- Mood (Psikologis). Holmes menggambarkan kekhawatiran, ketegangan, kepanikan, dan kecemasan sebagai gejala mood (psikologis). Individu yang mengalami kecemasan dapat berupa kekhawatiran, kegugupan, was-was, kegelisahan, ketegangan dan perasaan tidak nyaman.
- Kognitif, Individu yang cemas terus menerus mengkhawatirkan berbagai potensi masalah, sehingga menyulitkan mereka untuk fokus, mengambil keputusan, dan berpikir jernih.
- Somatik, gangguan kecemasan dibagi menjadi dua kategori reaksi somatik (berdasarkan reaksi fisik atau biologis). Berkeringat ringan, sesak napas, detak jantung cepat,
- Motorik, dapat dilihat pada gangguan tubuh seseorang, seperti: tangan yang tidak berhenti bergetar, bicara secara terbata-bata, dan perilaku yang terburu-buru.

KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN

1. Khauf (Ketakutan)

Kauf adalah kondisi hati yang tidak tenang terkait kejadian di masa depan atau sesuatu yang buruk terjadi karena adanya sebuah dugaan. Kauf terjadi karena kelemahan mental orang yang takut meski hal yang ditakutkan adalah hal yang sepele. Menurut Ibnu Al Qayyim, reaksi seseorang yang mengalami ketakutan adalah lari dan menjauh dari objek yang ditakuti tersebut.

2. Yahzan (kesedihan)

Kecemasan dan kesedihan merupakan dua hal yang sering disamakan dalam Al-Qur'an dan menurut ilmu psikologi kedua hal tersebut mempunyai arti yang sama namun situasi waktunya berbeda, jika kecemasan adalah perasaan yang disebabkan oleh kekhawatiran atau ketakutan terhadap sesuatu yang belum terjadi, maka kesedihan adalah perasaan yang muncul setelah peristiwa yang dikhawatirkan orang tersebut terjadi

3. Dhaliq (Kesempitan Jiwa)

Al-Quran dapat memberikan petunjuk kepada manusia sehingga dapat mencegah gangguan kecemasan atau tekanan mental yang sering dialami manusia di era modern ini. Manusia mempunyai segala macam penyakit hati, seperti keraguan, iri hati, kesombongan, dll.

4. Halu'a (Gelisah)

Kecemasan yang melanda kehidupan modern saat ini adalah kekosongan hidup (kekosongan eksistensial), yang diakibatkan oleh ketidakmampuan masyarakat menemukan makna dalam hidupnya

Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa manusia bisa tersesat di jalan Allah karena sifatnya yang terburu nafsu, gelisah, cemas dan pelit. Ia berpendapat bahwa sifat tersebut bukanlah suatu aturan yang diberikan Tuhan kepada mereka, melainkan menjadi beriman atau kafir karena usaha dan pilihannya sendiri.

PELAKSANAAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN

Terapi murottal alquran adalah rekaman audio al-Qur'an yang dibacakan oleh seorang qori dengan menggunakan tajwid yang baik, benar dan berirama. (pembaca alquran). Heru mengemukakan bahwa lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia. Sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menabjukkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormone-hormon stress, mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang

Manfaat murottal menurut heru antara lain :

- Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan membuat jiwa tenang.
- Pembacaan Alquran secara fisik mengandung unsur suara manusia. Suara manusia merupakan alat penyembuhan yang ampuh dan alat yang paling mudah dijangkau.
- Mengurangi hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, dan meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh.

Surah yang digunakan dalam terapi ini adalah Al-Qur'an Surah Al-Fatihah sebagai awal pembuka kegiatan. Sebagaimana Q. S Al-Fatihah dipercaya sebagai penyembuh berbagai macam penyakit sebagaimana nama lain yang disandangnya yaitu *Asy-Syifa* yang artinya penyembuh.

Selain itu, Q.S Ar-Rahman dan Q.S Al-Mulk juga digunakan dalam terapi secara mandiri dirumah secara 7 hari berturut-turut. Surah Ar-Rahman mengajarkan individu agar lebih bersyukur terhadap segala nikmat yang telah Allah diberikan, dan lebih menerima apa saja yang telah Allah takdirkan. Ketika seseorang telah mengetahui bahwa betapa besar nikmat yang telah diperoleh maka akan muncul rasa syukur dalam masing-masing hati, sehingga dengan rasa syukur tersebut dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang . Ketika ayat ini terus didengar, maka kecemasan seseorang juga akan ikut berpengaruh dan sesungguhnya hanya dengan kehendak Allah kita dapat sembuh dari segala macam penyakit. Olehnya itu, surah ini baik digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Sedangkan Q.S Al-Mulk diyakini sebagai penghalang dari siksa kubur jika rajin membacanya di malam hari. Kandungan surah Al-Mulk ayat 20 "min dunirrahman" (selain Allah yang maha pemurah) artinya rahmat Allah dilimpahkan kepada seluruh makhluk di dunia ini, baik yang beriman atau tidak kepada-Nya, agar semua dapat bertahan hidup. dan berkembang.

Persiapan terapi Murottal

- Persiapan waktu

Waktu yang digunakan untuk melakukan terapi murottal adalah siswa dalam keadaan istirahat dan dilakukan di Mushollah sekolah agar lebih tenang dan nyaman. Terapi murottal diberikan selama kurang \pm 20 menit.

- Persiapan alat

1. jam yang telah ditentukan
2. Komunikasi dengan siswa bahwa mereka membutuhkan suasana yang tenang selama \pm 20 menit
3. Media pengeras suara / mic
4. Mengatur volume senyaman mungkin, tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah
5. Atur posisi serileks mungkin dengan cara duduk dengan rapi dan merasa nyaman
6. Siswa akan diminta untuk berkonsentrasi pada bacaan alquran yang akan didengarkan



PROSEDUR TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN

- Pokok Bahasan ; Pemberian materi dan pelaksanaan terapi murottal Al-Qur'an untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.
- Sasaran : Siswa yang memiliki kecemasan akademik tiingkat tinggi.
- Metode : mendengarkan murottal, ceramah, dan diskusi.
- Alat dan media : speaker mic, Al-Qur'an, modul.
- Waktu : pukul 10.00-11.30
- Tempat : Mushallah MAN Pinrang

pelaksanaan terapi ini dilakukan selama 2 sesi, yakni :

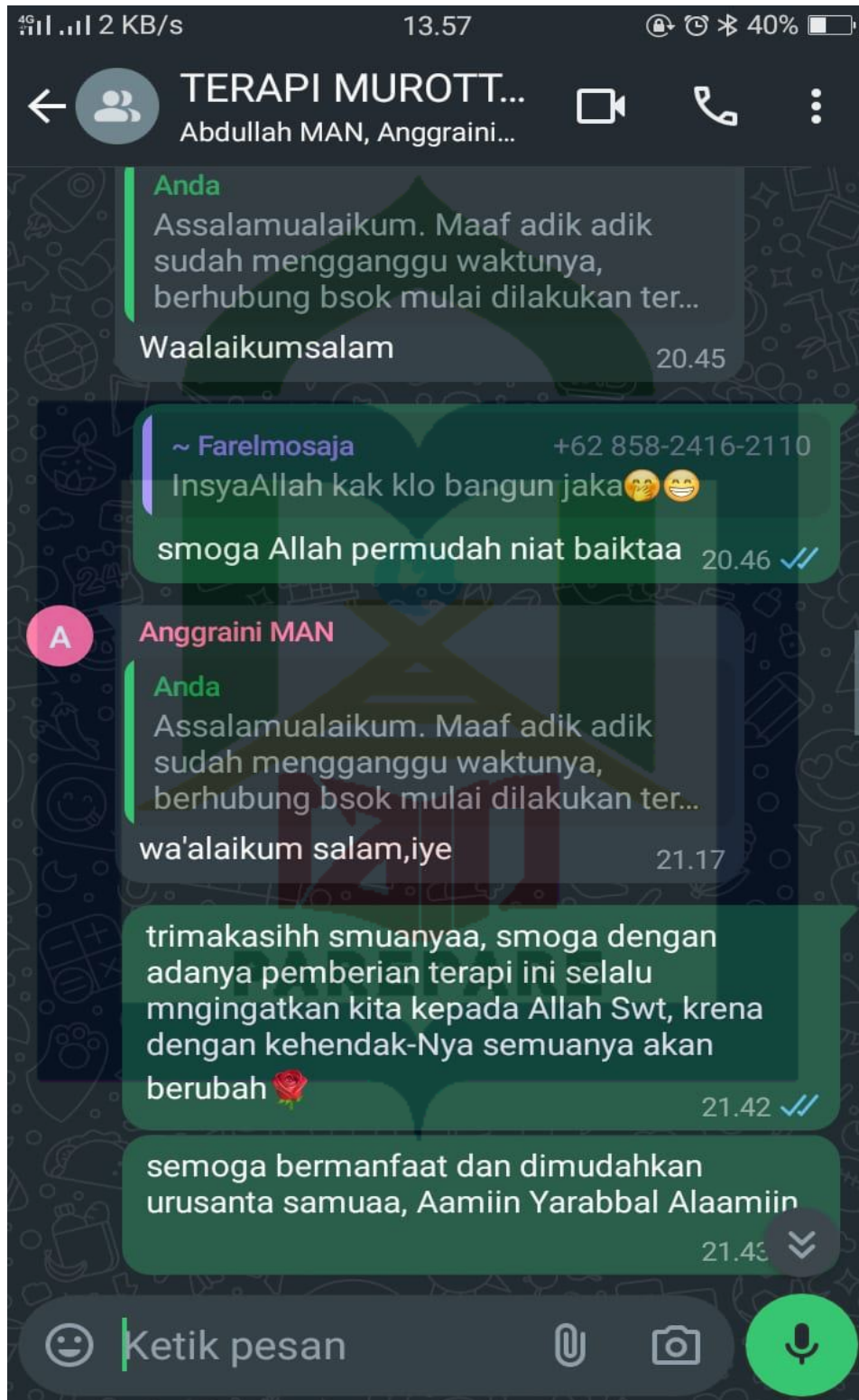
- sesi 1 : pemberian materi, arahan oleh terapis sekaligus pelaksanaan kegiatan untuk kedepannya.
- sesi 2 : pelaksanaan terapi murottal Al-Qur'an yang dilakukan secara mandiri di rumah selama 7 hari yang dipantau oleh peneliti melalui grup WhatsApp.

Prosedur Terapi

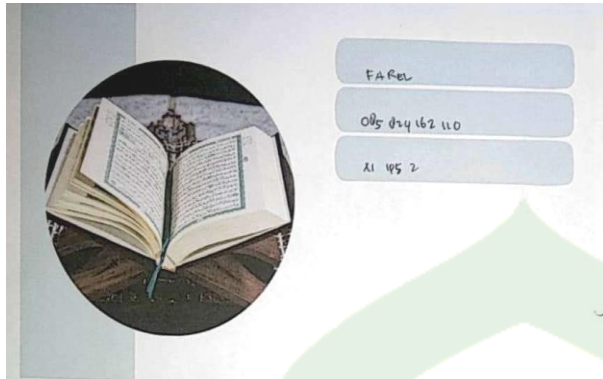
- Terapis mengajak siswa berdoa sebelum memulai kegiatan
- perkenalan antara terapis, peneliti dan siswa
- siswa mengisi *informent consent*
- Terapis menyampaikan maksud kegiatan yang ingin dilaksanakan
- Terapis menjelaskan materi tentang murottal dan kecemasan
- Terapis melakukan sesi diskusi kepada siswa
- Terapis memberikan instruksi pelaksanaan kepada siswa " Rilekskan kelopak mata dengan cara menutup mata untuk mengurangi masukan pada otak yang tidak diinginkan"
- terapis memulai kegiatan dengan membacakan Surah Al- Fatihah dan Q.S Ar-Rahman
- Terapis mengingatkan siswa untuk menyelesaikan tugas "Mendengarkan Murottal Al-Qur'an" secara mandiri selama 7 hari di rumah dengan waktu yang tertera pada buku kontrol.
- terapis menutup kegiatan dengan mengajak siswa membaca doa



LAMPIRAN 12 : CONTROL GROUP WHATSAPP



LAMPIRAN 13 : BUKU KONTROL TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN



FARU
085 854 162 110
A1 45 2

BUKU KONTROL TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN

Disusun Oleh:
Mashuri
Bimbingan Konseling Islam
IAIN Parepare

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
Minggu / 23 Juni 2024	✓	✓
Senin / 24 Juni 2024	-	✓
Selasa / 25 Juni 2024	-	✓
Rabu / 26 Juni 2024	✓	✓
Kamis / 27 Juni 2024	✓	-
Jumat / 28 Juni 2024	✓	✓
Sabtu / 29 Juni 2024	-	✓

CS Dipindai dengan CamScanner

CS Dipindai dengan CamScanner



0939
0829575665
XI-F8 (181)

BUKU KONTROL TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN

Disusun Oleh:
Mashuri
Bimbingan Konseling Islam
IAIN Parepare

CS Dipindai dengan CamScanner

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
minggu/23-06-2024	✓	✓
senin/24-06-2024	✓	✓
selasa/25-06-2024	✓	✓
Rabu/26-06-2024	✓	✓
Kamis/27-06-2024	✓	✓
Jumat/28-06-2024	-	✓
Sabtu/29-06-2024	✓	✓

CS Dipindai dengan CamScanner



Anggrani. Borhan
0095 8034 29761
XI F8

BUKU KONTROL TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN

Disusun Oleh:
Mashuri
Bimbingan Konseling Islam
IAIN Parepare

CS Dipindai dengan CamScanner

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
Minggu/23-06-24	-	✓
senin/24-06-24	✓	✓
selasa/25-06-24	✓	✓
rabu/26-06-24	✓	-
Kamis/27-06-24	✓	✓
Jumat/28-06-24	✓	✓
Sabtu/29-06-24	✓	✓

CS Dipindai dengan CamScanner



RIZKI
082 337 065 960
XI F8 / IPS 1

**BUKU KONTROL
TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN**

Disusun Oleh:
Mashuri
Bimbingan Konseling Islam
IAIN Parepare

CS Dipindai dengan CamScanner

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
MINGGU, 23/06	✓	✓
SENIN, 24/06	✓	-
JELASA, 25/06	✓	✓
RABU, 26/06	✓	✓
KAMIS, 27/06	-	✓
JUMAT, 28/06	-	✓
SABTU, 29/06	✓	✓

CS Dipindai dengan CamScanner



Sufriani
XI IPS1

**BUKU KONTROL
TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN**

Disusun Oleh:
Mashuri
Bimbingan Konseling Islam
IAIN Parepare

CS Dipindai dengan CamScanner

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
Minggu, 23/06/2024	✓	✓
Senin, 24/06/2024	✓	✓
Jelasa, 25/06/2024	✓	✓
Rabu, 26/06/2024	-	✓
Kamis, 27/06/2024	✓	✓
Jumat, 28/06/2024	-	✓
Sabtu, 29/06/2024	✓	✓



CS Dipindai dengan CamScanner

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
Minggu/ 23-06-2024	✓	✓
Senin/ 24-06-2024	✓	✓
Selasa/ 25-06-2024	✓	✓
Rabu/ 26-06-2024	✓	✓
Kamis/ 27-06-2024	✓	✓
Jumat/ 28-06-2024	✓	✓
Sabtu/ 29-06-2024	✓	✓

CS Dipindai dengan CamScanner




CS Dipindai dengan CamScanner

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
Minggu, 23/06/24	-	-
Senin, 24/06/24	✓	-
Selasa, 25/06/24	✓	✓
Rabu, 26/06/24	-	✓
Kamis, 27/06/24	✓	✓
Jumat, 28/06/2024	-	-
Sabtu, 29/06/2024	✓	-

CS Dipindai dengan CamScanner

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE



MUH. RISAL THAMBIN
089616692727
XI F9

BUKU KONTROL TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN

Disusun Oleh:
Mashuri
Bimbingan Konseling Islam
IAIN Parepare

CS Dipindai dengan CamScanner

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
MINGGU	✓	✓
SENIN	✓	✓
SELASA	✓	✓
RABU	✓	✓
KAMIS	✓	✓
JUMAT	✓	✓
SABTU	✓	✓

CS Dipindai dengan CamScanner



Solida Rifqah Az Zahra
XI F8

BUKU KONTROL TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN

Disusun Oleh:
Mashuri
Bimbingan Konseling Islam
IAIN Parepare

CS Dipindai dengan CamScanner

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
Minggu/ 23 Juni 2024	✓	✓
Senin/ 24 Juni 2024	✓	✓
Selasa/ 25 Juni 2024	✓	✓
Rabu/ 26 Juni 2024	✓	✓
Kami/ 27 Juni 2024	✓	✓
Jumat/ 28 Juni 2024	✓	✓
Sabtu/ 29 Juni 2024	✓	✓

CS Dipindai dengan CamScanner



Deyanti
0823 2461 9064
F.0

**BUKU KONTROL
TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN**

Disusun Oleh:
Mashuri
Bimbingan Konseling Islam
IAIN Parepare

CS Dipindai dengan CamScanner

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
Minggu, 23-06-2024	-	✓
Senin, 24-06-2024	✓	✓
Selasa, 25-06-2024	-	-
Rabu, 26-06-2024	✓	✓
Kamis, 27-06-2024	-	✓
Jumat, 28-06-2024	✓	-
Sabtu, 29-06-2024	✓	-

CS Dipindai dengan CamScanner



Sarwina
087763013666
Xi. F.0

**BUKU KONTROL
TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN**

Disusun Oleh:
Mashuri
Bimbingan Konseling Islam
IAIN Parepare

CS Dipindai dengan CamScanner

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
Ahad / 23 Juni 2024	✓	✓
Senin / 24 Juni 2024	✓	✓
Selasa / 25 Juni 2024	✓	✓
Rabu / 26 Juni 2024	✓	✓
Kamis / 27 Juni 2024	✓	✓
Jumat / 28 Juni 2024	✓	✓
Sabtu / 29 Juni 2024	✓	✓

CS Dipindai dengan CamScanner



ABDULMAN
003 159 940 0210
u <fg>

BUKU KONTROL TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN

Disusun Oleh:
Mashuri
Bimbingan Konseling Islam
IAIN Parepare

CS Dipindai dengan CamScanner

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari/ Tanggal	Sesi	
	Sesi 1 (Pagi)	Sesi 2 (Malam)
MINGGU/ 23 JUNI 2024	✓	✓
SENIN/ 24 JUNI 2024	✓	✓
SELASA/ 25 JUNI 2024	✓	-
PABU/ 26 JUNI 2024	✓	✓
KAMIS/ 27 JUNI 2024	-	✓
JUMAT/ 28 JUNI 2024	✓	✓
SABTU/ 29 JUNI 2024	-	✓

CS Dipindai dengan CamScanner

LAMPIRAN 14 :DOKUMENTASI PENELITIAN



BIODATA PENULIS



Nama MASHURI lahir di KAMARA, 15 MARET 2003. Anak kedua dari lima bersaudara yang lahir dari pasangan bapak Usman dan Ibu Marwana. Penulis memulai pendidikannya pada tahun 2008 di SDI No. 31 Kamara, kemudian melanjutkan SMP pada tahun 2014 di SMPN 2 Barru, dan SMA pada tahun 2019 di SMAN 1 Barru. Hingga kemudian melanjutkan studi ke jenjang S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dan memilih program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) melalui jalur UMPTKIN.

Penulis pernah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di RBCD kota Parepare pada tahun 2023 dan dengan tahun yang sama penulis juga melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kabupaten Enrekang, Desa Alla, dan menyelesaikan tugas akhirnya yang berjudul "Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MAN Pinrang".

