

ABSTRAK

Judul : Pengaruh Musik Murattal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Pesantren
Nama : Wiwitmurni
Pembimbing : 1. Amalia Roza Brillianty, S.Psi., M.Si., Psi
: 2. Farah Aulia, S.Psi., M.Psi., Psi

Penelitian ini berawal dari sebuah fakta bahwa terdapat salah satu permasalahan yang dihadapi dalam dunia pendidikan. Berdasarkan kajian lapangan terhadap beberapa siswa di kota Bukittinggi, Agam, Padangpanjang dan Padang diperoleh gambaran bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Hal ini sangat mempengaruhi performa siswa dalam menyelesaikan tugasnya. Fokus pada penelitian ini adalah bagaimana mereduksi tingkat kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa pada tingkat tinggi dan sangat tinggi karena jika tidak diatasi akan memberikan pengaruh yang negatif terhadap siswa yang mengalaminya. Menanggapi masalah kecemasan yang dialami siswa salah satu pilihan dengan menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian tersebut. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh bagi penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa setelah mendengarkan Musik Murattal Al-Qur'an.

Jenis penulisan ini adalah kuasi eksperiment karena memakai *setting* alami dan pengendalian terhadap variabel-variabel sekundernya tidak terlalu ketat dan desain penelitiannya memakai *Nonrandomized Pretest-Posttest*. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 12 orang siswa kelas dua tingkat SMA, Pesantren Terpadu Serambi Mekah yang mengalami tingkat kecemasan tinggi dan sangat tinggi.

Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai $Z = -2,883$ dengan nilai $p = 0.004$ (lebih kecil dari 0.05), ini membuktikan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa setelah mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an. Nilai *mean* kelompok eksperimen setelah mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an menurun menjadi 3,50, yang berarti terjadi penurunan rata-rata pada tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa.

Kata kunci : musik Murattal Al-Qur'an, tingkat kecemasan menghadapi ujian.

ABSTRACT

Title : Effect of Music Murattal Al-Qura'n in Faced the Exam Level of Anxiety at Islamic School Students
Name : Wiwitmurni
Advisors : 1. Amalia Roza Brillianty, S.Psi., M.Si., Psi
: 2. Farah Aulia, S.Psi., M.Psi., Psi

This research began from a fact that there is one of the problems faced in education. Based on field studies of several students at Bukittinggi, Agam, Padangpanjang and Padang indicated that most of students get anxiety in faced the exam. This affects the performance of students in completing their tasks. This research focused in how to reduce the level of anxiety experienced by students facing exams at high and very high levels because if it's not reduced it will affect negative impact on students who experience it. One of the alternative to reduce level of anxiety in faced the exam that experience by students is with listen the music Murattal Al-Qur'an. The hypothesis in this research is there is an effect to decrease the anxiety level of students after listen the music Murattal Al Quran.

This research is a quasi experiment that using a natural setting and the secondary variable can't controlled and this research using Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Desain. The number of subjects in this research were 12 students at second grade, senior high schools, Pesantren Terpadu Serambi Mekah that experience high and very high anxiety.

The results of hypothesis testing obtained value of $Z = -2.883$ with a p value of 0004 (less than 0.05), this proves there are significant differences on anxiety levels of students faced an exam after listening music murattal Qur'an. The mean value of experimental group after listening to music Murattal Al-Qur'an decreased to 3.50, which means a decline in the average level of anxiety students faced exams.

Key words: music Murattal Al-Qur'an, the level of anxiety for exams.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas ridho, rahmat dan nikmat-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Musik Murattal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Pesantren”. Salawat serta salam kepada Rasulullah SAW atas cahaya Islam yang telah beliau wariskan di akhir zaman. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis telah banyak menerima motivasi, arahan, bimbingan, nasehat dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Ayahanda Jalparialto bin Suli, Ibunda Arma Wanti binti Rasidin, adik-adik beserta keluarga yang tiada henti mendoakan dan memberi dukungan dalam setiap langkah penulis.
2. Ibu Amalia Roza Brillianty, S.Psi., M.Si., Psi dan Ibu Farah Aulia, S.Psi., M.Psi., Psi sebagai dosen pembimbing yang dengan ikhlas berkorban memberikan waktu, pikiran, perhatian dan tenaganya untuk mengarahkan, menasehati dan mengajarkan sehingga penulis menyelesaikan skripsi ini.

3. Ibu Yolivia Irna Aviani, S.Psi., M.Psi sebagai dosen yang membimbing penulis sehingga terciptanya karya ini yang dengan tulus memberikan perhatian, bantuan, semangat dan mengarahkan penulis.
4. Bapak Mardianto, S.Ag., M.Si, Bapak Yanladila Y.P., S.Psi, M.A, Ibu Duryati, S.Psi., M.A. sebagai dosen penguji yang telah banyak membantu dengan ikhlas, memberikan masukan, saran, bimbingan dan kritikan sehingga menyempurnakan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons dan Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling.
7. Bapak Dr. Afif Zamzami, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Bapak Mardianto, S.Ag., M.Si selaku Sekretaris Program Studi Psikologi dan pembimbing akademik. Beserta seluruh staf pengajar Program Studi Psikologi yang telah memberikan bimbingan dan pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Albert, S.Pd, M.M. selaku kepala Pesantren Terpadu Serambi Mekah, Bapak Hendra Kurnia selaku sekretaris Pesantren Terpadu Serambi Mekah, Bapak H. Elfiendi Khatib Tinggi, S.Ag. selaku kepala sekolah SMA Uswatun Hasanah Pesantren Terpadu Serambi Mekah, Ibu Sonia Eka Putri S.Pd selaku wakil SMA Uswatun Hasanah Pesantren Terpadu Serambi Mekah, Bapak Drs. Dasril selaku kepala Madrasah Aliyah Pesantren Terpadu Serambi Mekah, Bapak

Herman Siregar, S.Ag. selaku wakil Madrasah Aliyah Pesantren Terpadu Serambi Mekah dan seluruh pihak sekolah yang bersedia dan membantu sehingga terlaksananya penelitian ini.

9. Ibu Zuyeti, S.Pd., M.Pd., selaku petugas tata usaha program studi psikologi yang telah membantu penulis dalam mengurus masalah yang berhubungan dengan surat menyurat.
10. Rekan-rekanku angkatan 2007 yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan do'a, dukungan, masukan dan masukan yang sangat berguna untuk skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu proses penelitian dan penulisan skripsi ini.

Semoga segala amal, kebaikan, dan pertolongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat berkah dari Allah SWT. Akhir kata penulis mohon maaf apabila masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini karena masih jauh dari kesempurnaan sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan berguna untuk pengembangan ilmu dikemudian hari.

Bukittinggi, Desember 2011
Penulis

Wiwitmurni

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kecemasan Menghadapi Ujian.....	16
1. Pengertian Kecemasan.....	16
2. Macam-macam Kecemasan	19
3. Gejala-gejala Kecemasan.....	22
4. Faktor Penyebab Kecemasan.....	24
5. Komponen Kecemasan	26
6. Pengertian Ujian.....	27
7. Kecemasan Menghadapi Ujian.....	27
B. Musik Murattal Al-Qur'an.....	29
1. Pengertian Musik.....	29
2. Fungsi Musik.....	30
3. Pengertian Murattal Al-Qur'an.....	33
4. Mengenal Pola Lagu Murattal.....	34

5. Musik Murattal Al-Qur'an.....	36
6. Efek Musik Mozart.....	36
C. Pengaruh Musik Khususnya Murattal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan.....	44
D. Kerangka Pikir.....	49
E. Hipotesis Penelitian.....	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	51
B. Desain Penelitian	51
C. Defenisi Operasional.....	52
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	53
E. Pengukuran Variabel Penelitian.....	54
F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur.....	54
1. Validitas.....	54
2. Reabilitas.....	56
G. Prosedur Penelitian.....	56
1. Persiapan penelitian	56
2. Persiapan Subjek Penelitian.....	57
3. Pelaksanaan Perlakuan.....	58
4. <i>Post-Test</i>	59
5. Pengolahan Data.....	60
H. Hambatan Penelitian.....	61
I. Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	63
1. Gambaran Subjek Penelitian.....	63
2. Norma Pengkategorian Hasil Pengukuran.....	63
3. Perbandingan Pretest-Postest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	66
B. Analisis Data.....	67

1. Analisis Bentuk Kecemasan.....	67
2. Analisis Data Deskriptif.....	69
3. Pengujian Hipotesis.....	70
4. Analisa subjek kelompok eksperimen.....	71
5. Pembahasan.....	77
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Blueprint Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Sebelum Uji Coba.....	55
2. Jadwal Pelaksanaan Perlakuan.....	59
3. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	60
4. Norma Pengkategorian Hasil Pengukuran Kecemasan Menghadapi Ujian.....	64
5. Pedoman Pengkategorian Hasil Pengukuran Kecemasan Menghadapi Ujian.....	64
6. Perbandingan Skor <i>Pre-Test</i> , <i>Post-Test</i> dan <i>Gain Skor</i> Subjek.....	66
7. Perbandingan <i>Mean</i> Skor <i>Pre-Test</i> , <i>Post-Test</i> dan <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	69
8. Perbedaan <i>Mean Rank</i> Berdasarkan <i>Gain Skor</i> pada Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Kerangka Pikir.....	49
2. Desain Penelitian.....	51
3. Grafik Pergerakan Nilai <i>Mean</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Sebelum Uji coba.....	96
2. Skala Kecemasan Menghadapi <i>Pre-Test</i>	102
3. Skala Kecemasan Menghadapi Ujian <i>Post-Test</i>	107
4. Lembar Kontrak.....	112
5. Panduan Wawancara.....	113
6. <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Sebelum Uji Coba.....	114
7. Hasil Uji Coba Skala Kecemasan Menghadapi Ujian.....	115
8. Hasil <i>Pre-Test</i> Skala Kecemasan Menghadapi Ujian.....	116
9. Data <i>Pre-Test</i> , <i>Post-Test</i> Kelompok Ekperimen dan Kelompok kontrol.....	117
10. Hasil Ujia Reliabilitas dan Validitas Skala Kecemasan Menghadapi Ujian.....	118
11. Nilai Uji Beda Nonparametrik dengan metode <i>Mann Whitney</i> <i>U-Test</i> pada Hasil <i>Gain Skor</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	119
12. Surat Izin Penelitian.....	120
13. Manual Program Musik Murattal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian.....	121
14. Dokumentasi.....	129

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wacana mengenai pendidikan menjadi salah satu bahasan penting dalam kehidupan. Pendidikan, mulai dari bagaimana sistem pendidikan yang sesuai, berbagai alternatif model pembelajaran, sistem evaluasi, tanggapan terhadap kinerja para pendidik serta segala hal yang terkait dengan usaha pengembangan pendidikan menjadi topik yang sering dibahas (Amalia, 2009).

Menurut Muhibbin (2008), berbicara mengenai dunia pendidikan maka tidak akan terlepas dari pembahasan tentang proses belajar. Belajar adalah *key term* atau istilah kunci yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, sehingga tanpa belajar tidak akan ada pendidikan karena belajar itu sendiri adalah proses pendidikan. Semakin baik dan berhasil proses belajar mencerminkan keberhasilan dalam dunia pendidikan. Menilai berhasil tidaknya suatu proses belajar maka kita akan membahas mengenai ujian sebagai instrument evaluasi, karena hasil ujian menjadi salah satu kriteria untuk meninjau apakah proses pendidikan sudah mencapai tujuan yang diharapkan (Rulam, 2011).

Ujian sebagai alat evaluasi proses pendidikan khususnya proses belajar siswa, sama halnya dengan proses belajar, ujian juga mempengaruhi peserta didik, evaluasi atau ujian memberikan pengaruh yang sama pentingnya terhadap ranah afektif (sikap) dan psikomotorik (praktik), dan kognitif (mental). Ujian akan mempengaruhi motivasi belajar, perilaku, khususnya perilaku belajar dan berbagai performa siswa (Satria, 2007).

Menurut Jafar (2007: 141) penggunaan tes atau ujian sebagai alat evaluasi dapat memotivasi siswa untuk belajar. Sebagian siswa termotivasi untuk belajar lebih giat, sebagian motivasinya menurun, dan sebagian lagi tidak peduli. Motivasi belajar dapat mempengaruhi perilaku belajar, semakin termotivasi seseorang belajar maka secara tidak langsung mutu hasil pembelajaran juga akan meningkat. Namun situasi ujian itu sendiri dapat membangkitkan kecemasan yang juga merupakan salah satu faktor penyebab rendahnya hasil tes. Akibatnya hasil-hasil ujian tidak dapat digunakan sepenuhnya sebagai ukuran kualitas siswa.

Menurut Endler (dalam Calhoun, 1995: 45) kecemasan bukan saja bergantung pada individu tapi juga rangsang yang membangkitkan kecemasan. Dalam hal ini salah satu stimulus yang membangkitkan kecemasan adalah ujian, karena menurut Djiwandono (2002: 78-79), timbulnya kecemasan yang paling besar pada peserta didik adalah saat menghadapi tes atau ujian. Biasanya mereka menganggap ujian merupakan mimpi buruk yang menakutkan, jika memikirkan ujian perut akan sakit, mulai gelisah, menggigil, berkeringat dan sering ke kamar kecil, ketika ujian dimulai merasa panik dan tidak bisa berkonsentrasi sehingga tidak bisa menyelesaikan ujian dengan baik.

Gerardo Ramirez dan Sian Beilock, dari Universitas Chicago, seperti yang dilansir *Science News* (13/01/11), dalam kuisisioner yang diberikan enam minggu sebelum ujian akhir, 54 pelajar melaporkan kekhawatiran atau kecemasan konstan tentang mengikuti dan mungkin gagal dalam ujian. Bahkan para siswa yang gelisah mendapatkan nilai sekitar 6 % di bawah rekan-rekan mereka yang tidak khawatir dalam tiga ujian pertengahan hingga ujian akhir. Sama seperti penelitian

Klingemann (dalam Ratna 2010) tentang pengaruh kecemasan tes, koping, dan kepribadian terhadap prestasi akademik yang membuktikan bahwa mahasiswa dengan kecemasan tes tinggi berhubungan dengan prestasi akademik rendah.

Tempo Online, 12 Januari 2011 melaporkan hasil penelitian Bill tentang pengaruh kecemasan terhadap hasil belajar. Menurutnya, kecemasan (anxiety) berupa waswas, gugup, tegang, adanya perasaan terancam, malu, takut dimarahi orangtua dan sebagainya ternyata mempengaruhi tes hasil belajar mahasiswa. Hal ini karena tidak dapat mengkonsentrasikan pikiran pada tes yang sedang dihadapi, sehingga hasilnya buruk, dari 586 sampel 45% memiliki tingkat kecemasan tinggi, 35% sedang, dan hanya 20% memiliki tingkat kecemasan rendah.

Kecemasan ini sebagai kecemasan sesaat disebut *test anxiety*, yaitu suatu kecemasan yang timbul ketika seseorang menghadapi ujian atau tes. Siswa menderita masalah psikologis yang serius. Banyak siswa mengalami kecemasan saat ujian, dan banyak yang merasa frustrasi karena takut gagal ujian. Kecemasan mempengaruhi performa peserta ujian, yang pada gilirannya berpengaruh pada hasil ujian. Ujian yang distandarkan misalnya ujian nasional, hanya menghasilkan siswa dan guru paranoid yang takut dan cemas menghadapi ujian (Benedictus, 2008).

Menurut Audith (2004: 4) kecemasan siswa yang tinggi dalam menghadapi ujian justru akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas siswa dalam belajar menurun. Jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, tidak hanya

kemungkinan gagal ujian semakin besar, tetapi juga kemungkinan siswa mengalami psikosomatik dan problema dalam berinteraksi-sosial akan terjadi. Bahkan jika kecemasan dan stres terus meningkat menjadi depresi dan jika diperparah oleh tekanan orang-tua yang panik, tidak mustahil akan mengantar siswa ke perilaku bunuh diri. Bahkan di Jepang cukup tinggi angka bunuh diri siswa karena stres tuntutan studi.

Pada dasarnya kecemasan dalam tingkat rendah dan sedang berpengaruh positif pada performansi belajar siswa karena dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Sebaliknya, akan memberikan pengaruh buruk jika kecemasan tersebut dalam taraf tinggi dan tidak bisa dikendalikan (Elliot dkk, 1996: 342). Terlalu cemas dan takut menjelang ujian akan mengganggu kejernihan pikiran dan daya ingat yang amat penting untuk dapat mengatasi ujian (Goleman, 1997: 117).

Menurut Kepala Dinas Disdik Sumbar Burhasman Bur, ujian seperti momok yang menakutkan dalam dunia pendidikan bagi siswa. Pikiran akan kegagalan dan ketidakmampuan menghadapi ujian atau takut tidak mencapai target membuat siswa cemas menghadapi ujiannya sehingga kurang total dalam menghadapi ujiannya dan hasil yang diperoleh lebih rendah dari kemampuan kognitif siswa sebenarnya (B.Kunto, 2011). Ini terbukti dari Penurunan prestasi pendidikan di Sumatra barat.

Berdasarkan catatan Dinas Pendidikan Kota Padang selama tiga tahun terakhir dari 2008, 2009, 2010 terjadi penurunan tingkat kelulusan siswa tingkat Sekolah Menengah Atas. Kejadian ini berkaitan dengan beragam hal, salah

satunya situasi menghadapi ujian yang mempengaruhi psikologis siswa seperti karena kecemasan ujian, truma gempa, jadwal ujian yang dipercepat dan lain sebagainya (Arif, 2010).

Pengamat Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) Jasrial, juga mengaku prihatin dengan perolehan nilai Pra UN 2008 karena tidak satu pun perolehan nilainya di atas 50 persen ini terjadi merata diseluruh daerah. Berbagai alasan mengapa ini bisa terjadi antara lain: ada sesuatu yang salah dalam proses belajar mengajar (PBM), masih ada materi pelajaran yang belum tuntas, guru dan siswa yang bermasalah, ketegangan dan kecemasan di kalangan siswa dalam menghadapi ujian dan kurang siap secara psikis dan teknis (Fadli, 2008).

Berdasarkan survei ke beberapa sekolah di daerah Bukittinggi, Agam, Padangpanjang dan Padang selama tiga hari tanggal 19, 20, 21 Juli 2011 dan wawancara tentang kecemasan menghadapi ujian terhadap 30 subjek, dimana 25 orang menunjukkan berbagai macam gejala kecemasan menghadapi ujian. Baik siswa ataupun laporan guru diperoleh gejala-gejala kecemasan yang sering terjadi pada siswa antara lain : sering buang air kecil, tangan basah saat menghadapi ujian, susah tidur, ketakutan gagal ujian dan mengecewakan orang tua dan lupa terhadap materi yang sudah dihafal.

Seperti pengakuan salah satu guru (TN) Pesantren A-R, Padang pada wawancara selasa, tanggal 19 Juli 2011, bahwa kecemasan anak-anak akan menghadapi ujian biasanya dilihat pada saat menjelang ujian anak-anak sering permisi sebelum ujian dimulai, susah tidur, banyak anak-anak melaporkan bahwa mereka tidak siap untuk ujian. Pada wawancara Rabu, 20 Juli 2011, seorang siswa

pesantren Bukittinggi, (RH) mengaku bahwa ia sakit perut bahkan sampai kejang karena lemas dan tidak makan disebabkan selera makannya tidak ada. Begitu juga dengan siswa sekolah umum, SMP N Bukittinggi, seorang siswa (YL) mengaku menjelang ujian saja tangannya sudah basah gemeteran, takut akan mengecewakan orang tua. Pada wawancara Kamis, 21 Juli 2011 dengan DP, siswa salah satu pesantren di Padang Panjang, mengatakan bahwa dia grogi, keringatan dan sampai nangis takut tidak berhasil dalam ujiannya.

Menanggapi kecemasan tersebut siswa ada yang akan pasrah saja dan menghadapi ujiannya ada juga yang lari pada kesibukan lain dari pada memikirkan ujian. Misalnya pengakuan seorang siswa SMA negeri Bukittinggi, RK, dia mengaku harus menghadapi ujiannya karena tidak ada lagi yang bisa dilakukan. HA seorang siswa tingkat SMA mengaku bahwa akan mencari kesibukan lain agar tidak selalu memikirkan ujian karena itu membuatnya menjadi cepat letih.

Berbagai usaha khusus yang dilakukan untuk menghilangkan kecemasan tersebut dari sekolah sendiri adalah dengan memberikan guru pembimbing akademik dimana siswa tidak hanya bisa mengkonsultasikan masalah akademis tapi juga masalah lainnya dan pihak guru melaporkan mereka juga menjelang ujian akan selalu memotivasi siswanya. Seperti ungkapan seorang wakil kurikulum sekolah A-L Agam, (NN) bahwa pihak sekolah tidak memiliki program khusus untuk mengatasi kecemasannya tapi mereka akan lebih memperhatikan dan memberi motivasi pada siswa juga doa bersama.

Menanggapi beberapa dampak negatif yang bisa terjadi pada siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian, berbagai hal bisa dilakukan diantaranya adalah dengan mengurangi tingkat kecemasan tersebut dengan berbagai program misalnya diadakannya minggu tenang sebelum ujian, mengadakan training relaksasi, memotivasi peserta didik serta menyakinkan bahwa mereka mampu melewati dengan memantapkan persiapan ujian dan lain sebagainya (B. Kunto, 2011).

Berkaitan dengan usaha mengurangi kecemasan peserta didik, salah satu alternatif yang bisa dipertimbangkan adalah dengan efek relaksasi musik sebagai terapan dari konsep terapi musik, karena dewasa ini mulai dikembangkan penggunaan musik untuk terapi. Dalam berbagai penelitian, diperlihatkan bukti-bukti pemanfaatan musik untuk menangani berbagai masalah, dari kecemasan hingga kanker, tekanan darah tinggi, nyeri kronis, disleksia, bahkan penyakit mental (Wulaningrum, 2007).

Menurut Hardjana (dalam Irma dkk, 2008) berbagai metode untuk mengatasi stres dan kecemasan, diantaranya pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis dan musik. Musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Campbell (2002: 220-221) berpendapat bahwa musik dapat menghilangkan stres dan reaksi kecemasan sebelum ujian, membantu pembentukan pola pikir, mempengaruhi perkembangan emosi, spiritual, dan

kebudayaan.

Menurut penelitian dan pengamatan klinis Aji (2011: 3) menjabarkan dengan panjang berbagai hal mengenai musik dan ia mengaku memang ada hubungan antara musik dan pengobatan. Menurutnya di dalam tubuh kita pun ada musik, mulai dari irama detak jantung, pernapasan, sampai berbagai aktivitas otak. Selain itu, tubuh juga terpapar musik dari luar. Musik sering dipakai sebagai pengatur kegiatan manusia. Roket, kapal selam, pesawat ruang angkasa MIR Rusia pun dilengkapi peralatan musik dengan program khusus untuk mengatur jam biologis para penumpangnya misalnya untuk mengatur waktu mengantuk.

UNESCO Musik Council telah menegaskan bahwa musik klasik sebagai alat pendidikan dan alat untuk mempertajam rasa intelektual manusia. Musik yang berada pada rentang 40-60 beat permenit ternyata menimbulkan efek relaksasi dan ketenangan pikiran. Beragam jenis musik khususnya yang memiliki komposisi tertentu bisa menjadi pilihan untuk memberikan efek relaksasi. Salah satu musik yang juga membawa pengaruh positif bagi pendengarnya adalah musik Murattal dengan frekuensi 50 Db (Mossa, 2009). Murattal Al-Qur'an termasuk termasuk jenis musik nyanyian atau vocal (Sunaryo, 2007).

Dalam sebuah penelitian tentang pengaruh Murattal Al-Qur'an oleh Al Qadhi (dalam Aji, 2011: 2) melalui penelitiannya di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, seorang muslim, baik mereka yang biasa berbahasa Arab maupun tidak, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit

merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang yang menjadi objek penelitiannya. Penelitian tersebut ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik pendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji coba disimpulkan, bacaan Al-Qur'an berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit bagi yang mendengarnya.

Kesimpulan hasil uji coba tersebut diperkuat lagi oleh penelitian Muhammad Salim yang dipublikasikan Universitas Boston. Objek penelitiannya terhadap 5 orang sukarelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 wanita. Kelima orang tersebut sama sekali tidak mengerti bahasa Arab dan mereka pun tidak diberi tahu bahwa yang akan diperdengarkannya adalah Al-Qur'an. Penelitian yang dilakukan sebanyak 210 kali ini terbagi dua sesi, yakni membacakan Al-Qur'an dengan tartil dan membacakan bahasa Arab yang bukan dari Al-Qur'an. Kesimpulannya, responden mendapatkan ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan Al-Qur'an dan mendapatkan ketenangan hanya 35% ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan dari Al-Qur'an. Responden mengaku dua bacaan yang sama-sama berbahasa arab tersebut mengakibatkan perasaan yang berbeda tapi mereka tidak tahu dimana dan bagaimana itu bisa berbeda (Aji, 2011: 2).

Al-Qur'an memberikan pengaruh besar jika diperdengarkan kepada bayi. Hal tersebut diungkapkan Nurhayati dari Malaysia dalam Seminar Konseling dan Psikoterapi Islam di Malaysia pada tahun 1997. Dari penelitiannya, bayi yang berusia 48 jam yang kepadanya diperdengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dari tape recorder menunjukkan respons tersenyum dan menjadi lebih tenang. Al-Qur'an

selain menjadi ibadah dalam membacanya, bacaannya memberikan pengaruh besar bagi kehidupan jasmani dan rohani kita. Jika mendengarkan musik klasik dapat mempengaruhi kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosi (EQ) seseorang, bacaan Al-Qur'an lebih dari itu. Selain memengaruhi IQ dan EQ, bacaan Al-Qur'an memengaruhi kecerdasan spiritual (SQ).

Murattal Al-Qur'an atau lantunan bacaan Al-Qur'an dengan seni lagu membaca Al-Qur'an yang mengatur irama, tinggi rendahnya nada, pengaturan bunyi huruf dan tajwid sehingga menciptakan keselarasan dan harmoni. Sama seperti sampel musik lainnya juga memiliki memiliki komponen-komponen musik, karena semua jenis bunyi atau suara yang berada dalam suatu rangkaian teratur dikenal dengan musik (Mossa, 2009). Berkaitan dengan itu, seperti hasil penelitian dari Abdurrochman dkk, 2008 bahwa Murattal bisa dijadikan sebagai stimulan untuk terapi relaksasi karena ia memiliki nada, tempo, ritme, melodi yang mampu memunculkan gelombang *delta* dan *alfa* yang berkaitan dengan daerah frontal dan memberi efek santai, tenang dan dengan pengontrolan emosi. Mendengarkan Murattal memiliki pengaruh yang sama dengan terapi musik dan lebih baik dari musik klasik seperti Mozart. Sama seperti yang dijelaskan Campbell (2002: 36) bahwa musik mozart bisa diganti dengan lagu-lagu rohani, ayat-ayat suci keagamaan atau lagu-lagu yang biasa dan yang disukai. Jadi Murattal Al-Qur'an bisa dijadikan sebagai salah satu sampel musik untuk memberikan efek terapi.

Beranjak dari fenomena, permasalahan dan berbagai hasil penelitian inilah penulis ingin meneliti pengaruh mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa pesantren . Penulis memberi judul pada penelitian ini dengan “ Pengaruh Musik Murattal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Pesantren”.

Penelitian ini akan mengambil sampel musiknya adalah Murattal Al-Qur'an karena di Indonesia tradisi resital (membaca) Al-Quran paling populer di tanah air adalah pembacaan Al-Quran secara murattal, atau ritmik, yang juga sering disebut tartilan (Asarpin, 2007) dengan harapan *treatment* dalam penelitian nanti tidak mengacaukan dan mengganggu konsentrasi dan proses belajar mengajar siswa. Seperti penjelasan Budi (2009) tentang perbandingan 3 jenis musik yaitu :

1. Lagu anak sebagai stimulant yang paling sering didengar dan disenangi
2. Dolanan jawa sebagai stimulan yang agak disenangi dan biasa didengar
3. Musik klasik sebagai stimulant yang tidak pernah didengar

Ketiga musik tersebut dilihat pengaruhnya terhadap peningkatan prestasi belajar siswa prasekolah. Ternyata hasilnya musik-musik yang berpengaruh kuat adalah musik-musik yang sering didengar (75,2%) dan musik yang paling disenangi anak (74,3%), dan musik-musik yang berdampak negatif (mengacaukan konsentrasi anak-anak) adalah musik-musik yang tidak pernah didengar anak dan belum dikenal anak.

Berdasarkan hasil penelitian di atas penulis ingin melihat bagaimana pengaruh musik Murattal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan sebelum

menghadapi ujian siswa pesantren. Alasan peneliti mengambil metode mendengarkan tidak membaca Al-Qur'an karena selain indra pendengaran menempati bagian terbesar didalam otak yaitu *lobus temporal* dari pada indra penglihatan yaitu 2:1 yang diharapkan akan lebih besar dan efektif stimulusnya, indra pendengaran juga masih tetap aktif selama subjek berada pada kondisi tidur (Taufik, 2008: 95). Murattal Al-Qur'an tidak mengambil alih peran pengobatan medis ataupun terapis tapi diharapkan menjadi salah satu alternatif pendukung untuk mereduksi masalah-masalah stres dan kecemasan. Menurut Saliyo (2008: 191) terapi lain bagi seseorang yang mempunyai gangguan psikis baik cemas, depresi, stres, tegang, frustrasi dan lain adalah dengan memperbanyak ibadah, zikir, berdoa, membaca atau mendengarkan bacaan Al-Qur'an.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dimana sebelum diberikan *treatment*, siswa yang akan mengikuti ujian diukur bagaimana tingkat kecemasan sebelum menghadapi ujiannya. Setelah itu diberikan perlakuan dengan mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an, kemudian diukur lagi bagaimana tingkat kecemasan siswa yang akan mengikuti ujian tersebut. *Treatment* akan diberikan dengan prinsip memberikan musik relaksasi, dimana para siswa akan duduk tenang sambil mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an melalui *headphone* secara serentak. *Treatment* ini diharapkan akan memberikan efek rileks bagi siswa sehingga sedikit demi sedikit mereka bisa melepaskan diri atau setidaknya menguasai kecemasan mereka menjelang ujian Saliyo (2008: 189).

Alasan mengambil subjek penelitian dari pesantren dengan pertimbangan adanya asrama bagi siswa sehingga pengaruh-pengaruh yang mungkin diterima

siswa bisa lebih dihomogenkan. Kemudian berdasarkan penelitian Budi, 2009 di atas adanya kekhawatiran *treatment* malah memberi efek kekacauan pada proses belajar siswa jika stimulus yang diberi tidak pernah didengarkan. Setidaknya populasi pada pesantren kemungkinan pernah mendengar musik Murattal Al-Qur'an lebih besar dari sekolah umum.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui beberapa permasalahan yang berhubungan dengan kecemasan mengikut :

1. Ujian sebagai salah satu instrument evaluasi hasil belajar dapat menimbulkan kecemasan pada siswa.
2. Kecemasan sebelum menghadapi ujian mempengaruhi performa peserta didik.
3. Kecemasan sebelum ujian memiliki beberapa dampak negatif terhadap siswa yang mengalaminya secara berlebihan.

C. Batasan Masalah

Penulis membatasi masalah atau ruang lingkup dari kajian penelitian ini adalah melihat bagaimana tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa pesantren yang akan mengikuti ujian sekolah sebelum dan sesudah mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an. Khususnya pada siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain :

1. Bagaimana tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa sebelum mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an.
2. Bagaimana tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa setelah mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an.
3. Bagaimana pengaruh musik Murattal Al-Qur'an terhadap kecemasan menghadapi ujian?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh musik Murattal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian.

Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi ujian sebelum mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi ujian setelah mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh musik Murattal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berusaha memberikan alternatif dalam mengatasi atau mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa yang akan mengikuti ujian dengan musik Murattal Al-Qur'an sebagai salah satu bentuk penerapan terapi musik.

Melalui penelitian ini diharapkan akan diperoleh beberapa manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Bagi ilmuan psikologi diharapkan hasil penelitian ini menambah khasanah ilmu pengetahuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan yakni dalam menangani salah satu masalah siswa yaitu kecemasan menjelang ujian dan psikologi klinis yaitu menjadi salah satu alternatif dalam menangani masalah kecemasan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi lembaga atau pihak sekolah, karena ujian bisa menimbulkan kecemasan pada siswa dan memiliki dampak negatif maka bisa menerapkan program mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an untuk mengantisipasi dan mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa.
- b. Bagi siswa, musik Murattal Al-Qur'an diharapkan dapat mereduksi kecemasan menghadapi ujian yang mereka alami.
- c. Bagi peneliti, melatih penulis dalam menulis karya ilmiah dan melakukan penelitian, serta menerapkan dan mengaplikasikan ilmu yang didapat selama perkuliahan dan mampu menyusun modul yang bisa dipertanggungjawabkan keilmiahannya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Ujian

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam bahasa Inggris *anxiety* berasal dari bahasa latin *angustus* yang berarti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik (dalam trismiati, 2007). Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif atau kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2003: 163). Menurut Davinson, Neale dan Kring (2002: 182) kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang tidak jelas dan tidak menyenangkan.

Menurut Freud kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat. Dengan kata lain, kecemasan adalah reaksi atas sesuatu yang dianggap berbahaya (dalam Feist & Feist, 2008: 31).

Menurut Calhoun, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu, sehingga kecemasan juga dapat meningkatkan kesiapan diri seseorang dalam menghadapi

suatu tantangan. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stresor (Zulkarnain, 2009: 48)

Branca (dalam Firdaus, 2009) menyatakan kecemasan sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan karena frustrasi dan ketidakpastian tentang masa depan serta adanya ancaman kegagalan dan rasa sakit. Selain itu kecemasan adalah keadaan dimana individu atau kelompok mengalami perasaan gelisah dan aktivasi sistem saraf otonom dalam merespon terhadap ancaman yang tidak jelas, dan non spesifik.

Menurut Fitri dan Julianti (2005: 74) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya bahaya. Kecemasan sebagai respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menentukan identitas diri. Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas atau menyebabkan konflik bagi individu. Misalnya seseorang yang berhadapan dengan binatang buas di dalam hutan (sebagai stimulus yang jelas bahayanya) akan merasa ketakutan, sedangkan seseorang yang akan mengikuti ujian (sebagai stimulus yang dampaknya belum pasti akan terjadi), karena merasa tidak mampu dan gagal akan merasa cemas menghadapi ujian.

Freud (dalam Feist & Feist, 2008: 32) membedakan rasa takut dengan kecemasan, dimana kecemasan didefinisikan sebagai perasaan tidak tentu yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang bisa saja tidak terjadi. Contohnya: kita dapat mengalami kecemasan ketika berkendara di lalu lintas yang padat dan bergerak cepat di sebuah kota yang belum kita kenal. Sedangkan rasa takut tidak perlu melibatkan suatu objek spesifik yang menakutkan. Contohnya kita benar akan merasa takut saat tiba-tiba sepeda motor terpeleset dan lepas kendali di jalan tol bersalju.

Kecemasan menurut Ramaiah (dalam Uji, 2009: 25) adalah hasil dari proses psikologis dan fisiologis dalam tubuh manusia yang dirasakan sebagai reaksi terhadap bahaya yang mungkin menimbulkan bencana, terutama jika ada tekanan perasaan atau tekanan jiwa yang amat sangat dan orang yang bersangkutan kehilangan kendali dalam situasi yang dialami. Menurut Artkinson, dkk (1990) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda. Bisa disimpulkan kecemasan merupakan manifestasi emosi yang bercampur baur dan dialami oleh individu sebagai suatu reaksi terhadap ancaman, tekanan, kekhawatiran dan antisipasi terhadap sesuatu hal yang akan terjadi yang mempengaruhi individu dengan beberapa ciri respon fisik, afeksi, kognitif dan perilaku.

2. Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan menurut menurut Freud (dalam Feist & feist, 2008: 31-32)

kecemasan terbagi tiga yaitu :

a. Kecemasan neurotis

Sebagai *aprehensi* (kekhawatiran) mengenai bahaya yang tidak diketahui, atau ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakininya bakal mendapatkan hukuman. Perasaan ini seperti berada dalam ego namun berakar dari implus-implus id.

b. Kecemasan moralistis

Kecemasan ini berasal dari konflik antar ego dan super ego misalnya konflik antara kebutuhan-kebutuhan realistik dengan pendiktean super ego mereka. Sebagai contoh kecemasan yang muncul dari godaan seksual tapi individu menyakini menyerah pada godaan akan membuat kekeliruan secara moral, atau ketika melanggar nilai moralitas.

c. Kecemasan realistik

Kecemasan ini sangat dekat dengan rasa takut atau perasaan yang tidak tentu yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang bisa saja terjadi. Perasaan takut terhadap bahaya nyata yang ada di dunia luar.

Menurut Burhanuddin (1999), terdapat tiga macam kecemasan yaitu:

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya. Cemas ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas dalam pikiran. Misalnya karena tidak siap

menghadapi ujian, individu merasa cemas (gelisah) apabila musim ujian datang.

- b. Rasa cemas berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Yang paling sederhana ialah kecemasan umum, dimana orang merasa takut yang kurang jelas, tidak tentu dan tidak ada hubungan dengan apa-apa, serta takut itu mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Perasaan ketakutan terhadap objek tertentu misalnya darah, serangga dan lainnya.
- c. Rasa cemas karena merasa berdosa dan bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.

Jenis kecemasan menurut Fitri dan Julianti (2005: 74) berdasarkan intensitasnya:

- a. *Facilitating Anxiety*. Kecemasan yang masih dalam taraf normal dan mendorong meningkatnya performa misalnya cemas akan hasil ujian membuat seseorang giat belajar.
- b. *Debilitating Anxiety*. Kecemasan yang berlebihan dan mengganggu misalnya kecemasan yang berlebihan saat akan ujian skipsi membuat seseorang mengalami *blocking* dan tidak bisa menjawab pertanyaan ujian.

Menurut Greenberg (2002: 132) membagi kecemasan menjadi dua macam berdasarkan responnya, yaitu:

- a. *State Anxiety* adalah kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik.
- b. *Trait Anxiety* adalah sensasi kecemasan yang bersifat umum dan tidak mengarah pada sesuatu yang spesifik. Individu yang sedang merasakan

berbagai keadaan yang membahayakan atau mengancam, cenderung untuk menghadapinya dengan reaksi kecemasan.

Bucklew (dalam Trismiati, 2007) menyatakan para ahli membagi bentuk kecemasan dalam dua tingkat, yaitu:

- a. Psikologis: kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.
- b. Fisiologis: kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas secara umum dapat dilihat bahwa kecemasan dibagi dalam beberapa bentuk yaitu pertama, kecemasan realistik atau kecemasan terhadap sesuatu yang jelas bentuknya. Kedua, kecemasan neurotik yaitu kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu yang tidak diketahui dengan jelas penyebabnya. Ketiga yaitu adalah kecemasan moral yaitu kecemasan karena perasaan bersalah atau melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nurani. Keempat, kecemasan yang menguntungkan karena masih dalam kendali individu tersebut. Kelima, kecemasan yang merugikan individu karena berlebihan dan telah mengganggu. Serta kecemasan terhadap sesuatu yang bersifat spesifik dan umum.

3. Gejala-Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan menurut Carole dan Carol (2007: 330), merupakan kesulitan untuk beristirahat, sulit berkonsentrasi, perasaan tegang yang berlebihan, gangguan tidur, telapak tangan berkeringat, jantung berdebar-debar, kesulitan bernafas. Beberapa ciri kecemasan (Nevid dkk, 2005: 164) antara lain :

a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan

Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemetar, kekencangan pada pori-pori kulit perut dan dada, banyak berkeringat, telapak tangan berkeringat, pusing atau pingsan, mulut atau kerongkongan yang terasa kering, sulit bernafas, sulit berbicara, siklus pernafasan pendek, jantung berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, merasa lemah dan mati, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, gangguan sakit perut dan pencernaan, sensasi seperti tercekik atau tertahan, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa panas dan memerah, diare dan merasa sensitif serta mudah marah.

b. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan

Perilaku menghindar, perilaku melekat atau dependen, perilaku terguncang.

c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan

Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehansia terhadap sesuatu yang akan terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi terjadi, terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya

hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah, berfikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berfikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, berfikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, berfikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa di atasi, khawatir terhadap hal-hal sepele, berfikir tentang hal yang mengganggu secara berulang-ulang, berfikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, pikiran terasa campur aduk atau membingungkan, tidak mampu menghilangkan hal-hal yang mengganggu, berfikir akan segera mati, khawatir akan ditinggalkan sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Gejala yang mengikuti kecemasan adalah: gemetar, berpeluh dingin, mulut kering, pupil membesar, sesak nafas, percepatan gerak nadi dan denyut jantung, mual, muntah, diare dan lain sebagainya (Kartono, 1997). Sundari (2005) membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi dua bentuk, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Gejala fisik diantaranya : jari-jari tangan dingin, detak jantung cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala mental diantaranya: ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, menjauhi masalah dan kenyataan yang tidak diinginkan.

Menurut *American Psychiatric Association* (dalam Gliatto, 2000) gejala dan perilaku yang berhubungan dengan kecemasan adalah:

- a. Aktivitas fisiologis berlebihan: otot tegang, mudah tersinggung, mudah gelisah, kesulitan tidur.

- b. Distorsi proses kognitif: konsentrasi lemah, tidak realistis dalam menilai masalah, khawatir.
- c. Keterampilan pemecahan masalah: menghindar, menunda, kurangnya keterampilan memecahkan masalah.

Menurut Froggatt (2003) gejala yang muncul dari rasa cemas yaitu : jantung berdebar-debar, denyut nadi meningkat, nafas pendek atau perasaan tercekik, kedinginan, rasa panas, dada sakit, berkeringat, gemetar, rasa kebal atau mati rasa, kesemutan, mual atau sakit perut, pusing, pingsan, merasa tidak stabil, stres dan takut. Merasa terganggu dalam pekerjaan, fungsi pribadi maupun fungsi sosial dalam masyarakat.

4. Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Carole dan Carol (2007: 330) salah satu penyebab kecemasan karena individu mengembangkan kebiasaan mental yang akan memelihara kekhawatiran mereka serta menganggap segala sesuatu sebagai kemungkinan musibah. Menurut Daradjat (1980) menyatakan berbagai penyebab yang menimbulkan kecemasan, ada yang menyatakan akibat tidak terpenuhinya keinginan seksual, karena merasa diri (fisik) kurang memuaskan, karena pengaruh pendidikan waktu kecil, seringnya menemukan keadaan dimana tidak tercapainya yang diinginkan baik materil maupun sosial. Mungkin juga karena dipelajari atau ditiru dari rasa tidak berdaya, tidak ada rasa kekeluargaan dan sebagainya. Jadi dapat dikatakan, bahwa cemas itu timbul karena individu merasa tidak mampu menyesuaikan diri.

Menurut Freud (dalam Davidoff, 1981) dua hal yang menyebabkan kecemasan, yaitu:

- a. Bahaya yang berasal dari dunia nyata. Kecemasan disebabkan karena situasi sesungguhnya yang mengarah kepada rasa sakit tubuh.
- b. Kesadaran akan datangnya hukuman yang berkaitan dengan pelampiasan dorongan seperti seksual, agresi, dan tindakan amoral lainnya yang pada dasarnya dilarang oleh norma agama.

Menurut Burnhamm (dalam Supriyanti, 2010) sumber rasa cemas akan lebih mudah ditelusuri dengan meneliti tiga penyebab dasar yaitu :

- a. Rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah dan kemampuan diri.
- b. Kesejahteraan pribadi kita mungkin akan terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan akan pengambilan keputusan dan keprihatinan akan materi.
- c. Kesejahteraan kita mungkin akan terancam oleh berbagai konflik yang mungkin tidak akan terpecahkan.

Grainger (1999) menjelaskan bahwa individu membuat keputusan terhadap kecemasan yang dirasakannya berdasarkan dua kelompok faktor yaitu:

- a. Faktor lingkungan, dimana kita menemukan diri kita sendiri, hal ini terdiri dari tuntutan terhadap diri kita di rumah, ditempat kerja/sekolah dan lainnya.
- b. Faktor individu, yaitu yang berkaitan dengan individu dan termasuk ciri kepribadian, sikap, usia, tingkat sosial dan lain sebagainya.

Secara umum penyebab kecemasan seseorang bisa berasal dari luar dan diri individu itu sendiri. Dari luar misalnya tekanan dari lingkungan sekitar, situasi ujian, bahaya yang spesifik dan lainnya. Dan dari diri individu itu sendiri misalnya pikiran yang menganggap sesuatu itu berbahaya, kekhawatiran, ciri pribadi dan lainnya.

5. Komponen Kecemasan

Maher (dalam Calhoun & Acocela, 1995) membagi komponen kecemasan yaitu:

- a. Emosional, yaitu : mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
- b. Kognitif, yaitu: ketakutan tersebut meluas dan berpengaruh terhadap kejernihan pikiran, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- c. Perilaku, yaitu tingkah laku yang menghindari, menjauhi, meniadakan atau apa saja yang bisa meredakan kecemasan tersebut.
- d. Fisiologis, pada saat pikiran mengalami rasa takut, sistem syaraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi secara mendalam seperti jantung berdebar lebih keras, nadi dan nafas bergerak meningkat, biji mata membesar, tekanan darah meningkat akhirnya darah dialirkan ke otot rangka sehingga tegang.

Sue dkk (dalam Trismiati, 2007) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan terwujudnya dalam empat hal berikut ini:

- a. Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam pikiran seseorang, seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi.
- b. Perilaku motorik, kecemasan seseorang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.
- c. Perubahan somatik, hampir semua penderita kecemasan menunjukkan peningkatan detak jantung, respirasi, ketegangan otot dan tekanan darah.

- d. Afektif, diwujudkan dalam perasaan gelisah dan perasaan tegang yang berlebihan.

6. Pengertian Ujian

Evaluasi sebagai penilaian terhadap tingkat keberhasilan siswa mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program. Padanan kata evaluasi adalah *assessment* yang berarti proses penilaian untuk menggambarkan prestasi yang dicapai seorang siswa sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Dalam dunia pendidikan kata lain yang lazim dipakai selain evaluasi adalah tes, ujian dan ulangan. Ujian merupakan suatu pemeriksaan mengenai pengetahuan, keahlian atau kecerdasan seseorang (siswa) untuk diperkenankan atau tidak dalam mengikuti tingkat tertentu (Muhibbin, 2008: 141).

Menurut Sudjana (2005) menyatakan bahwa ujian merupakan hasil belajar yang merupakan akibat dari suatu proses belajar siswa selama menjalani pendidikannya. Mahmud (1998) menyatakan bahwa ujian merupakan suatu penilaian yang dilakukan sebagai tes hasil dari proses belajar mengajar. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ujian merupakan suatu pemeriksaan mengenai pengetahuan, keahlian atau kecerdasan siswa sebagai akibat dari suatu proses belajarnya selama menjalani pendidikan.

7. Kecemasan Menghadapi Ujian

Cattell, Scheier dan Spielberger (dalam Zulkarnain, 2009: 49) menggambarkan kecemasan sebagai *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman, keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subyektif. Sedangkan *trait anxiety* adalah ciri atau sifat seseorang yang cukup

stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman. Orang yang memiliki *trait anxiety* tinggi akan memiliki *state anxiety* yang tinggi pula. Kelvens menyatakan bahwa baik *state* dan *trait anxiety* berhubungan dengan kepribadian seseorang. Dalam hal ini, seseorang yang cemas karena faktor *state anxiety* dapat dikatakan berhubungan dengan kepribadiannya yang cemas. Begitu juga dengan seseorang yang cemas karena faktor *trait anxiety* akan memiliki kecemasan yang berhubungan dengan kondisi tertentu. Seperti menurut Nevid (2003: 163) misalnya kesehatan, relasi sosial, ujian, karir dan kondisi lingkungan dapat menjadi sumber kecemasan. Kecemasan dianggap tidak normal bila berlebihan dan menghambat fungsi akademis dan sosial atau menjadi menyusahkan atau persisten (Nevid, 2003: 167). Jadi bisa dikatakan kecemasan menghadapi ujian merupakan reaksi emosi yang sementara yang terjadi saat seseorang dihadapkan pada situasi menjelang atau saat ujian.

Sementara pengertian ujian menurut Muhibbin (2008: 141) merupakan suatu pemeriksaan mengenai pengetahuan, keahlian atau kecerdasan siswa untuk diperkenankan atau tidak dalam mengikuti tingkat pendidikan tertentu, tingkat pendidikan selanjutnya, atau indikator dan sebagai bahan pertimbangan pemberian materi atau pelajaran selanjutnya. Jadi bisa disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian adalah reaksi emosi yang sementara dan ditandai dengan kondisi yang tidak menyenangkan serta beberapa ciri respon afektif, kognitif, fisik dan perilaku terhadap situasi pemeriksaan mengenai pengetahuan dan keahlian selama proses pendidikan, yang dirasa mengancam, tidak menyenangkan dan berupa kekhawatiran akan kegagalan, hasil yang buruk dan

ketidakmampuan menyelesaikan ujian dengan baik. Kondisi ini terjadi saat seseorang dihadapkan pada situasi menjelang atau saat ujian.

B. Musik Murattal Al-Qur'an

1. Pengertian Musik

Menurut Jamalus (1988: 1), musik adalah suatu hasil karya seni bunyi dalam bentuk lagu atau komposisi musik yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur musik yaitu irama, melodi, harmoni, bentuk dan struktur lagu serta ekspresi sebagai satu kesatuan. Moh (2008: 3) menyatakan bahwa musik merupakan salah satu cabang kesenian yang pengungkapannya dilakukan melalui suara atau bunyi-bunyian atau curahan kekuatan tenaga penggambaran yang berasal dari gerakan rasa dalam suatu rentetan suara (melodi) yang berirama dan bunyi yang terorganisasi.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, musik diartikan sebagai berikut: *Pertama*, musik adalah ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan kombinasi dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi suara yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan. *Kedua*, musik merupakan nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan.

Heri (2009: 7) mendefenisikan Musik sebagai bahasa universal yang merupakan media pengekspresian terdalam dan tidak terbatas, berupa organisasi suara (*sound organization*) yang berulang (*sequentially*), sinkron (*synchronically*). Musik membantu kita merasakan impuls untuk mendapatkan pengalaman dan lingkungan berkekrativitas yang menyenangkan dan memuaskan (*self*

satisfaction/self fulfillment), baik secara fisik, emosi, intelektual, moral, mental dan spiritual, yang dituangkan melalui bunyi, gerak dan struktur.

2. Fungsi Musik

Heri (2009: 16-17) memaparkan fungsi musik khususnya dalam pendidikan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan daya ingat, konsentrasi dan kemampuan berhitung/matematika.
- b. Mampu menenangkan tubuh, otot dan syaraf, merangsang tidur yang nyenyak bagi bayi serta mendorong produksi hormon pertumbuhan.
- c. Mengaktifkan kinerja otak kanan dan kiri, membantu mempersiapkan otak untuk belajar, terutama musik dalam format, ritme dan melodi yang berbeda, musik dapat merangsang fungsi otak dan menciptakan serat syaraf (neuron) pada otak yang berguna dalam kemampuan di bidang matematika dan sains dimasa depan.
- d. Mengasah berbagai kemampuan intelegensi/kecerdasan (*multiple intelligence*), seperti kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ).
- e. Melatih kemampuan mendengarkan.
- f. Melatih kemampuan belajar secara kognitif (*cognitive learning & reasoning*).
- g. Mendorong komunikasi antar sel syaraf, meningkatkan kemampuan berbahasa dan membaca (*language*).
- h. Melatih kemampuan otot motorik halus anak (*fine motor skill*).

- i. Mengasah kemampuan otak untuk mengorganisasi dengan baik dan dapat mengolah informasi dan beberapa tugas sekaligus dalam waktu bersamaan (*multi-tasking*).
- j. Mampu meningkatkan pertumbuhan emosional, daya khayal dan kreativitas (*imagination & creativity*).
- k. Menawarkan kesenangan, mendorong otak anak untuk mengatur kembali ide-ide, mengembangkan daya ingat dan menggunakannya secara efisien.
- l. Perkembangan kepribadian (*personality*) jauh lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak akrab dengan musik ataupun memainkan musik. Umumnya anak yang bermain musik jauh lebih percaya diri (*self-confident*) dan punya keyakinan terhadap diri mereka sendiri (*self-esteem*).

Menurut Mustamir (2008: 103-119), musik memiliki manfaat dalam kesehatan individu antara lain:

- a. Musik menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan, misalnya menetralkan bunyi-bunyinya tajam bor dokter gigi.
- b. Musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak. Membawa tubuh pada kondisi gelombang *delta*, *theta* dan *alfa* 8-13 hertz sebagai ciri individu berada pada keadaan tenang dan kesadaran yang meningkat.
- c. Musik mempengaruhi pernafasan, membuat ritmis pernafasan teratur, dalam dan pelan sehingga berefek pada kondisi ketenangan dan kendali emosi.

- d. Musik bisa memperlambat denyut jantung dan denyut nadi jika ritme musiknya lambat, menurunkan tekanan darah atau mengsinkronkannya sehingga menjadi lebih teratur.
- e. Musik mengurangi ketegangan otot.
- f. Musik mempengaruhi suhu tubuh, misalnya musik transeden dengan ketukan kuat dapat menaikkan suhu tubuh beberapa derajat, karena metabolisme tubuh meningkat.
- g. Musik dapat menaikkan tingkat endorfin atau “candu” milik otak sendiri, jadi bisa memberikan efek tenang seperti prinsip obat penenang. Endorphin ini aktif dikeluarkan kelenjer pituitary dan berhubungan dengan sistem limbic.
- h. Musik dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres seperti ACTH, prolaktin, HGH. Para ahli anesthesiologi melaporkan hormon stres dalam darah menurun secara bermakna pada orang yang mendengarkan musik alam.
- i. Musik dapat memperkuat ingatan dan pelajaran.
- j. Musik merangsang pencernaan, misalnya peneliti-peneliti di Universitas Jhons Hopkins menemukan bahwa musik rock menyebabkan orang makan lebih cepat dengan volume yang lebih besar.
- k. Musik meningkatkan daya tahan tubuh karena merangsang keluarnya hormon kekebalan tubuh.
- l. Musik dapat menimbulkan efek rasa aman dan ketentraman.

3. Pengertian Murattal Al-Qur'an

Menurut Asep dan Hakim (2007) Murattal Al-Qur'an adalah salah satu lagu atau seni membaca Al-Qur'an, Murattal bisa juga dikatakan membaca Al-Qur'an dengan tartil. Menurut Mohammad (2010) tartil (pelafalan aslinya "tartiil") berasal dari kata "ratala" yang aslinya berarti serasi dan indah atau membaguskan bacaan. Di sini yang dimaksud adalah membaca huruf, untuk itu perlu serasi dan indah, serta jelas pelafalan hurufnya (makhrāj), jelas kata-kata (kosa kata) dipakai, jelas susunan kalimatnya, dan jelas pokok-pokok pesan yang dimuat dalam susunan ayat-ayat Al-Qur'an. Pembacaan huruf harus tepat, sempurna, baik dalam tingkatan nadanya maupun jenis dan variasi lagu.

Menurut Mohd & Rohani (2009: 6) membaca dengan tartil adalah membaca dengan tenang, tidak tergesa-gesa, sambil menghayati kandungan Al-Qur'an dan memperhatikan tajdwid. Diantaranya : *makhrojil huruf* (tempat keluar masuk huruf), *Sifatul huruf*, *Ahkamul huruf* (hubungan antar huruf), *ahkamul mad wal Qashr* (panjang pendek ucapan). Isyarat baca panjang dan pendek Al-Qur'an sama juga seperti kita mengenal ketukan di dalam tanda lagu, karena Al-Qur'an juga mengandung unsur irama lagu yang indah. Pembacaan Al-Qur'an memperhatikan suara dan lagu pertama, penutup, peralihan, ketukan, tempo lagu, irama, gaya dan variasi serta pengaturan nafas, dengan demikian bisa disimpulkan bahwa Murattal Al-Qur'an adalah seni lagu membaca Al-Qur'an dengan cara membaca tartil, yaitu dibaca beraturan, serasi, dengan ketukan dan tempo cepat tapi konstan, indah dan memperhatikan tata cara membaca sesuai dengan hukum tajdwid.

Tartil merupakan bagian dari konsep tilawatil. Tilawatil Qur'an berasal dari kata *tilawah* yang berarti bacaan. Membaca Al-Qur'an yang terdiri dari : ilmu tajwid, ilmu qiroat dan ilmu naghah. Ilmu tajwid berkaitan dengan hukum-hukum bacaan Al-Qur'an, ilmu qiroat adalah ilmu yang mempelajari perbedaan lafaz-lafaz Al-Qur'an, sedangkan ilmu naghah adalah ilmu lagu Al-Qur'an (Asep & Hakim, 2007: 4-6).

Dalam ilmu naghah, murattal adalah tingkat kedua dalam seni lagu Al-Qur'an. Ilmu naghah adalah ilmu lagu al Qur'an, yaitu ilmu yang mempelajari lagu-lagu yang digunakan dalam membaca Al-Qur'an, Tingkatan dalam pembacaan Al-Qur'an berdasarkan penggunaan lagu terdiri dari tiga tingkatan :

- a. Mu'allam, adalah membaca Al-Qur'an pada tingkat belajar, sehingga pembacaan difokuskan pada benar atau salahnya bacaan dan tidak menggunakan lagu. Dalam beberapa hal mu'allam memiliki persamaan dengan tahsin.
- b. Murattal (membaca tartil), adalah membaca Al-Qur'an yang memfokuskan pada dua hal yaitu kebenaran bacaan dan lagu Al-Qur'an.
- c. Mujawwad, adalah membaca Al-Qur'an dengan lagunya secara sempurna dalam nada, jenis dan variasi lagunya.

4. Mengenal Pola Lagu Murattal

Menurut Asep dan Hakim (2007: 7-8) lagu Murattal sebenarnya terdiri dari tujuh lagu sebagaimana lagu pada mujawwad. Meskipun demikian yang populer dibawakan hanya beberapa lagu saja, seperti lagu *Rasy*, *hijaz* dan *nahwand*. Setiap lagu-lagu Al-Qur'an, ketika dimurattalkan pada dasarnya

memiliki nada dan variasi yang dinamis, akan tetapi dapat dibuat pola-pola dari lagu tersebut sehingga bacaan murattal memiliki keajegan.

Jumlah dan bentuk pola murattal tergantung daripada jenis lagunya sendiri. Contohnya lagu *nahwand* terdiri dari tiga tingkatan ; *nahwand ashli*, *nahwand jawab* dan *nahwand jawabul jawab*. *Nahwand ashli* memiliki tiga bentuk lagu murattal, yaitu :

Pola 1 ; nada keatas/ashli silim rofa'

Pola 2 : nada lurus/ashli silim jawab

Pola 3 : nada kebawah/ashli silim nuzul

Kemudian dari *nahwand jawabul jawab* terbentuk satu buah pola , yaitu pola 4 dengan nada *jawabul jawab*. Kemudian dari pola 1 didapat variasi baru yang bisa dinamakan pola 5 sebagai turunan dari pola 1. Dapat pula dicari variasi-variasi baru dan berikan nama pola dengan urutan nomor.

Pola-pola di atas akan sangat membantu bagi yang baru belajar murattal.

Dalam murattal kita akan menggunakan komposisi lagu sebagai berikut :

Pola 1

Pola 2

Pola 3

Pola 1

Pola 2

Pola 3

Pola 4

Pola 2

Pola 3

Pola 5

Pola 1

Pola 3

(komposisi lagu: *Nahwand yang utuh*)

Dapat pula dibuat variasi-variasi baru dengan pola-pola baru dengan komposisi lagu yang berbeda-beda. Seperti dari pola 1 langsung ke pola 3 kemudian pola 4 kemudian ke pola 1 dan berulang-ulang. Atau menggabungkan berbagai komposisi lagu menjadi suatu gubahan yang lengkap. Diawali dengan *bayati*, dilanjutkan dengan lagu-lagu lainnya, dan diakhiri dengan *bayati akhir*.

5. Musik Murattal Al-Qur'an

Berdasarkan penjelasan tentang musik dan Murattal Al-Qur'an di atas bisa disimpulkan musik Murattal Al-Qur'an merupakan organisasi nada atau suara yang berasal dari pembacaan ayat Al-Qur'an yang dibaca secara tartil, atau dibaca dengan membaguskan, mengindahkannya dan menserasikan bacaan dan dibaca beraturan, memperhatikan hukum atau aturan pernafasan, pengucapan, panjang pendek penglafasan dari bunyi huruf-huruf hijaiyah (sesuai dengan hukum tajwid), dengan tempo cepat dan konstan. yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan.

6. Efek Musik Mozart

Musik Mozart merupakan musik-musik yang diambil dari nama penciptanya yaitu Wolfgang Amadeus Mozart sebagai salah satu sampel musik yang sering dimanfaatkan dalam proses terapi musik. Alasan mengapa musik klasik karya Mozart memiliki beberapa keunggulan diantaranya: kemurnian dan kesederhanaan bunyi-bunyian yang dimunculkan, jalinan musiknya tidak rumit tapi bisa membangkitkan gelombang-gelombang emosi yang naik turun dengan tajam dan karyanya tidak datar dan kaku (Campbell, 2002: 17).

Campbell (2002: 11) menjelaskan efek Mozart antara lain:

- a. Merangsang pertumbuhan otak sejak dari masa janin.
- b. Menjadi stimulus bagi anak sejak dari kecil untuk berkomunikasi dan menjalin sambung rasa dengan orang tua dan orang yang ada di sekitarnya, karena efek musik merangsang pertumbuhan bahasa melalui efek peniruan bunyi yang didengar.
- c. Memberi pengaruh positif dalam hal persepsi emosi dan sikap.
- d. Mengurangi tingkat ketegangan emosi atau nyeri fisik.
- e. Meningkatkan perkembangan motorik anak, ini berkaitan dengan memainkan musik itu sendiri.
- f. Meningkatkan kemampuan berbahasanya melalui pembendaharaan kata yang didengar dari musik, kemampuan berekspresi dan kelancaran berkomunikasi.
- g. Meningkatkan kemampuan sosial.
- h. Meningkatkan keterampilan membaca, menulis, matematika, keterampilan akademis, mengingat dan menghafal.
- i. Memperkenalkan dengan kegembiraan dalam pergaulan dan lain sebagainya.

Banyak alasan mengapa musik mampu memberikan efek penyembuhan baik secara fisik dan psikologis pada individu. Berikut beberapa hal yang terkait dengan alasan mengapa musik sebagai bunyi yang berirama mampu memberikan pengaruhnya (Campbell, 2002) diantaranya :

- a. Musik memiliki 3 bagian penting yaitu beat, ritme, dan harmony

Beat mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmony mempengaruhi roh. Contoh paling nyata bahwa beat sangat

mempengaruhi tubuh adalah dalam konser musik rock. Bisa dipastikan tidak ada penonton maupun pemain dalam konser musik rock yang tubuhnya tidak bergerak. Semuanya bergoyang dengan dahsyat, bahkan cenderung lepas kontrol.

Musik yang indah, yang memiliki irama (ritme) yang teratur. Memberikan perasaan lebih baik dan ringan, bahkan di luar negeri, pihak rumah sakit banyak memperdengarkan lagu-lagu indah untuk membantu penyembuhan para pasiennya. Ini adalah bukti bahwa ritme sangat mempengaruhi jiwa manusia atau khususnya kondisi emosional manusia karena musik mampu langsung mempengaruhi amygdala. Sedangkan harmony sangat mempengaruhi roh. Jika menonton film horor, selalu terdengar harmony (melodi) yang menyayat hati, yang membuat bulu tubuh berdiri.

b. Pendengaran dan Efek Tomatis

Mendengarkan berhubungan dengan stimulus suara berupa gelombang tekanan yang tercipta ketika sebuah objek bergerak melalui udara sebagai media pada umumnya, tetapi bisa juga melalui benda cair dan padat yang diterima oleh reseptor pendengaran yaitu sel-sel rambut yang tertanam dalam *membrane basilar* yang terletak di organ Kortil di bagian dalam *koklea* dan menjadi perhatian atau stimulus yang ditanggapi. Walaupun suara berbentuk gelombang tersebut sampai ke telinga jika tidak menjadi perhatian maka tidak akan didengar atau diproses untuk selanjutnya dipersepsikan atau diinterpretasikan oleh pikiran. Misalnya kita bisa berhadapan dengan beragam

suara di suatu pusat keramaian tapi yang didengar hanya yang menjadi perhatian (Carole & Carol, 2007: 214).

Fungsi pendengaran memiliki beberapa keistimewaan dari penglihatan antara lain: lebih dahulu berfungsi sejak masa janin, lapangan pendengaran jauh lebih luas dari penglihatan karena manusia bisa mendengar dari arah mana saja, kemampuan melihat lebih dahulu hilang ketika seseorang berangkat tidur dibius atau saat terjadi gangguan otak (Taufik, 2002: 327). Selain fungsi mendengarkan fungsi utama telinga adalah sistem vestibular yaitu untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, memudahkan gerak dan mengkomunikasikan keberadaan tubuh dalam ruangan (Campbell, 2002; 89). Inilah alasan mengapa merangsang aktifnya indra pendengaran mampu mempengaruhi kesehatan.

Tomatis (dalam Campbell, 2002: 14) mengenalkan sebuah konsep yang disebut efek tomatis. Efek tomatis merupakan konsep yang menerangkan bahwa ada kedekatan antara pendengaran dengan pusat-pusat emosi dalam otak dan menemukan bahwa gangguan-gangguan pendengaran merupakan pantulan adanya gangguan emosi dan sebaliknya. Efek tomatis menjelaskan bahwa gangguan-gangguan yang dikeluhkan oleh pasien juga disebabkan oleh masalah pendengaran.

c. Efek perangsangan amygdala

Menurut Mustamir (2008) musik atau bunyi yang berirama mampu mempengaruhi amygdala. Pada umumnya, perangsangan pada amygdala dapat menyebabkan efek yang hampir serupa dengan efek akibat perangsangan

hipotalamus, ditambah dengan efek lainnya. Dimana kondisi tubuh bisa dimodifikasi menjadi lebih tenang dan santai atau lebih siap beraktivitas dan bersemangat. Efek yang dijalarkan melalui hipotalamus meliputi:

- 1) Peningkatan atau penurunan tekanan arteri
- 2) Peningkatan atau penurunan frekwensi denyut jantung
- 3) Peningkatan dan penurunan motilitas dan sekresi gastrointestinal

d. *Entrainment*

Huygens (Campbell, 2002: 92) memperkenalkan konsep *entrainment*, yaitu sinkronisasi antara dua siklus ritmik atau lebih. Dia menyatakan bahwa ketika ia menempatkan dua jam sejenis saling berdekatan dan mengatur keduanya dalam waktu yang berbeda pada akhirnya kedua bandul jam tersebut berayun seirama. Sejak itu, *entrainment* ditetapkan sebagai suatu gaya fisik yang universal dalam alam yang akan bekerja pada dua benda bergetar atau lebih selama siklus ritmik keduanya sama.

Tubuh kita memiliki ritme tubuh, atau lebih disebut dengan ritme biologis yang artinya fluktuasi periodik yang kurang lebih teratur dalam sistem biologis kita, ritme ini memiliki implikasi psikologis. Keadaan dimana teraturnya ritme biologis ini disebut *entrainment* atau sinkronisasi ritme biologis dengan indikasi eksternal misalnya suara dan cahaya. Ritme ini bisa dirasakan antara lain pada siklus terjaga dan tidur kita, reaksi fisiologis, kontraksi otot perut, kinerja visual dan verbal, respon gelombang otak saat dalam tugas kognisi tertentu (Carole & Carol, 2007: 152).

Entrainment bekerja sama efektifnya baik pada irama-irama biologis maupun pada irama-irama fisika. Detak jantung dan laju tarikan nafas, gerak motorik, dan gelombang otak semua telah terbukti mengalami *entrainment* oleh bunyi. Oleh karena itu nyanyian, bunyi yang berirama, musik atau beberapa suara alam seperti suara air dan angin mampu mengantarkan tubuh pada kondisi relaksasi dan tenang bahkan mengantuk. Ini menjadi alasan mengapa musik atau bunyi yang berirama memiliki efek secara psikologis dan fisik.

e. Gelombang otak

Menurut Taufiq (2002: 217-221) gelombang otak terkait dengan masalah adanya muatan listrik atau gelombang listrik di otak, misalnya pada kondisi meditasi, tafakkur atau tidur otak akan bekerja sedemikian rupa melalui gerakan-gerakan sel saraf dan pelepasan muatan. Adanya pengetahuan gelombang otak ini memiliki manfaat dalam dunia kedokteran dan kesehatan dalam mendiagnosis gangguan otak, pendarahan otak, infeksi otak, gangguan jiwa penyakit ayatan dan masalah lainnya.

Gelombang otak bisa dibedakan menjadi empat kondisi:

1) *Delta*

Frekuensinya 0,5-3,5 Hz, kondisi ini berarti individu berada pada kondisi tidur. Banyak penyakit yang bisa disembuhkan jika seseorang berada pada kondisi ini. Karena keadaan ini merupakan kondisi prima untuk penyembuhan penyakit dan berada dalam keadaan benar-benar rileks. Tapi perlu diketahui

bahwa gelombang otak tidak sampai pada frekuensi nol karena itu berarti otak tidak beraktifitas atau mati.

2) *Theta*

Frekuensinya 3,5-7 Hz, gelombang ini menandai individu berada pada keadaan tenang dan bisa berfikir jernih atau hampir mengantuk. Keadaan *theta* juga dapat menjadi kondisi penyembuhan yang baik dan istirahat untuk melahirkan ide-ide kreatif.

3) *Alfa*

Frekuensinya 7 atau 8-13 Hz, gelombang ini menandai individu berada pada kondisi santai tapi tetap siaga. Kondisi ini baik untuk belajar karena ingatan lebih mudah diendapkan dan pikiran tidak bercabang. Jadi bisa bekerja dalam kondisi yang rileks.

4) *Beta*

Frekuensinya di atas 13 Hz, gelombang ini menandai individu berada pada kondisi otak bekerja dan aktivitas tubuh meningkat. Keadaan stres, cemas, pusing “tujuh keliling”, tidak fokus dan sulit berkonsentrasi, mengemudi dan lain sebagainya.

Bunyi atau khususnya yang berirama mampu dimodifikasi untuk menimbulkan gelombang otak seperti yang diinginkan sesuai dengan ritme tubuh dan kondisi fisik yang diharapkan. Misalnya ingin belajar bisa merangsang gelombang *alfa* karena kondisi tubuh yang santai tapi tetap siaga dan bisa fokus ditandai dengan gelombang ini.

f. Musik mempengaruhi respon fisik

Mendengarkan musik mampu mempengaruhi laju helaan nafas, detak jantung dan bisa menurunkan hormon stres dan kortisol. Mempengaruhi tekanan darah, kekencangan otot, bahkan nyanyian mampu mengirimkan getaran-getaran berenergi melalui otot dan tulang-tulang lewat gelombang dengan beat yang lebih cepat sehingga tubuh seperti mendapat semangat.

Menurut Campbell (2002) selain mendengarkan musik, memainkannya juga sangat efektif dalam efek penyembuhan. Adapun cara memanfaatkan prinsip efek Mozart untuk penyembuhan atau memodulasi emosi antara lain:

- 1) Pertama selain memanfaatkan musik klasik khususnya karya Mozart, yang penting adalah memilih musik atau bunyi yang berirama yang disukai dan biasa didengar. Alternatif lainnya yaitu mendengarkan rekaman musik opera, simfoni, pembacaan puisi, ayat-ayat suci keagamaan dan mendengarkan lagu-lagu rohani. Atau pilih yang paling sesuai dengan selera musik kita.
- 2) Carilah waktu yang tenang dan ruangan dengan pencahayaan yang redup.
- 3) Duduklah senyaman mungkin dan rileks.
- 4) Saat mendengarkan alunan musik yang telah dipilih usahakan dengan mata tertutup agar stimulus lain tidak mengganggu.
- 5) Usahakan dengan menggunakan *headphone* agar otak belahan kiri dan kanan mendapat *treatment* yang sama sehingga ritme otak seimbang.
- 6) Lakukan selama 15 menit pada jam-jam istirahat, pagi dan sore hari. Bahkan *treatment* ini pada anak-anak ADHD yang berusia tujuh sampai tujuh belas tahun sebanyak tiga kali dalam seminggu mampu berkonsentrasi baik dan

mengendalikan emosi mereka. Dari 70% dari subjek mampu mempertahankan kondisi baik tersebut sekurangnya enam bulan kemudian. Spintge (dalam Aji, 2011) juga menyarankan durasi yang sama dalam pemanfaatan musik dalam metode penyembuhan. Menurut Alisha (2008: 27) durasi rata-rata mendengarkan musik yang efektif sebagai *treatment* 15-20 menit.

- 7) Sebaiknya lakukan sehabis makan, agar kondisi tubuh memang benar-benar berada pada persediaan energi yang cukup dan tidak mengganggu proses mendengarkan musik.

C. Pengaruh Musik Murattal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian

Musik atau suara yang selaras dan harmonis mampu mempengaruhi kesehatan psikologis dan fisiologis karena getaran atau gelombang suara yang dihasilkan mampu mencerna tubuh secara langsung, mempengaruhi pusat emosi, ritme tubuh, pergerakan sel dan air tubuh. Dengan menciptakan suara yang harmonis/selaras dengan frekwensi organ kita, maka kita bisa belajar bagaimana menyembuhkan diri kita sendiri. Suara yang harmonis bisa mengurangi kecepatan nafas dan jantung, membuat seluruh tubuh dan pikiran menjadi santai. Ketika suara yang dipakai sebagai alternatif penyembuh maka prosesnya dinamakan "*entrainment*" yaitu proses yang diasumsikan pada dasarnya di dalam tubuh kita selalu ada ritme (detak jantung, pernafasan, gelombang otak, pergerakan hormon dan lain sebagainya) mulai berubah agar bisa selaras dengan ritme atas tubuh kita agar jauh lebih kuat dan bisa menjadi penyembuh (Alisha, 2008: 200).

Menurut Campbell (2002: 11) menggunakan bunyi dan kemampuan imajinasi untuk memperlambat denyut nadi, tarikan nafas dan metabolisme serta melepaskan energi ke tubuh dan pikiran (dalam artian menjadi lebih fokus) akan membantu meredakan kecemasan psikologis, mengurangi tingkat ketegangan emosi, memperbaiki kondisi fisiologis. Lagu-lagu ringan dan indah, ayat-ayat suci keagamaan serta musik-musik yang disukai paling efektif dan baik untuk menenangkan anak-anak yang cemas (Campbell, 2002: 214).

Seperti dalam hasil penelitian Emoto tahun 2005 (Emoto, 2006) doa-doa serta alunan musik atau kata-kata positif mampu memberi efek penyembuhan untuk berbagai macam penyakit psikologis dan fisik. Hal ini terkait dengan struktur *heksagonal* air yang berbentuk kristal-kristal indah setelah air dipaparkan pada bunyi-bunyi yang selaras dan harmonis seperti musik, doa-doa dan kata-kata positif. Karena tubuh manusia 70% terdiri atas air maka dengan memaparkan musik terhadap tubuh atau mendengarkannya membuat cairan dalam tubuh khususnya peredaran sel dan darah menjadi lebih teratur dan memiliki kristal-kristal yang indah. Kondisi ini secara tidak langsung membuat tubuh akan berada pada efek penyembuhan.

Untuk menurunkan stres dan reaksi kecemasan, berkaitan antara reaksi emosi dengan relaksasi, kesempatan untuk hanyut dalam pikiran positif yang dibawa oleh ritme dan pengaruh dari sugesti serta pemaknaan dari lantunan musik yang didengarkan. Dampak negatif kecemasan, stres, depresi dan merasa tidak berdaya ternyata memperlambat penyembuhan luka setelah operasi, menurunkan sistem kekebalan tubuh, karena jumlah sel darah putih menurun. Hal ini terjadi

karena adanya keterkaitan antara emosi, pikiran dengan sistem endokrin dan imunologi, untuk itu bunyi berirama atau stimulus suara sebagai gelombang yang harmonis bisa dijadikan sebagai pengatur ritme tubuh dan pengendali pusat emosi khususnya pada nuclei amigdala (Carole & Carol, 2007: 290). Peransangan pada nuclei amigdala tertentu kadang kala menimbulkan pola marah, melarikan diri, rasa takut seperti pola marah bahkan ketenangan yang dicetuskan oleh hipotalamus. Hipotalamus menerima sinyal-sinyal dari hampir semua sumber yang mungkin dalam sistem saraf, jadi bila seseorang mendapat ransangan nyeri, maka bagian sinyal nyeri itu akan dijalarkan ke hipotalamus. Demikian juga bila seseorang menderita depresi atau kegembiraan yang sangat kuat, maka sinyal itu akan dijalarkan ke hipotalamus (Mustamir, 2008: 36).

Seperti yang disarankan oleh Campbell (2002: 48) bahwa mendengarkan ayat-ayat suci keagamaan juga bisa menjadi alternatif musik dalam menerapkan prinsip efek musik Mozart dalam penyembuhan ternyata lebih baik dalam membangkitkan kondisi rileks dari pada musik klasik sendiri. Bahkan Murattal Al-Qur'an menyamai sifat stimulus musik terapi (Abdurrochman dkk, 2008). Ernst (2001: 103) menyatakan ada sebuah pengaruh musik yang tidak dapat ditolak pada pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an, yang mempertinggi daya penerimaan pada firman-firman ketuhanan lewat medium bermelodi dari suara manusia.

Murattal Al-Qur'an juga seperti musik, memperhatikan nada dan langgamnya dalam susunan kata-kata dan kalimatnya dan memiliki keunikan dalam nada dan ritmenya, karena setiap huruf dan kata-kata memiliki keserasian

bunyi, dan mampu melahirkan keserasian irama dalam rangkaian ayat-ayat suci Al-Qur'an. Ini diistilahkan oleh para ilmuwan Al-Qur'an dengan istilah *Musiqah Al-Qur'an* (musik Al-Qur'an), serta ditinjau lagi dari ilmu tajwid yang mengatur panjang pendeknya nada bacaan dan dari irama yang khas maka bacaan Al-Quran adalah seni yang indah (M. Quraish, 2007: 524).

Seperti saran Campbell yaitu alternatif lain pengganti musik klasik yaitu ayat-ayat suci. Hal ini juga didukung oleh penelitian Abdurrochman dkk (2008), dimana ia mengukur respon gelombang otak dari tiga jenis musik, yaitu musik terapi, musik klasik dan Murattal Al-Qur'an. Berdasarkan EEG (*Elektro Esenfalograf*) diperoleh gambar berisi lima macam gelombang otak yaitu (*delta, theta, alfa, beta* dan *gamma*). Stimulus Murattal Al-Qur'an memberikan respon yang sama dengan pemaparan musik terapi, bahkan Murattal Al-Qur'an lebih baik dari musik klasik, yaitu memicu timbulnya gelombang *delta, theta*, dan *alfa* lebih besar.

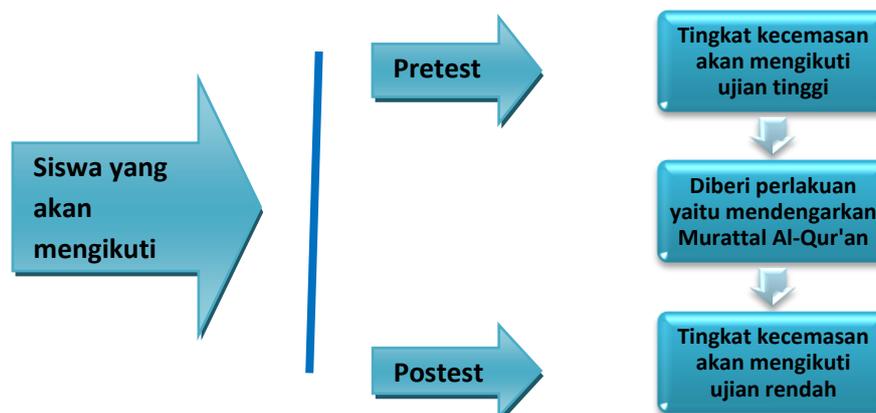
Ketika tubuh bereaksi (dalam bentuk relaksasi), otak menampilkan gelombang *delta* atau *theta* dan *alfa*, ini artinya otak dalam keadaan jernih, relaks tapi tetap siaga untuk melakukan sesuatu. Jadi dengan mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an menciptakan respon relaksasi, karena cara untuk membangkitkan respon relaksasi dengan cara memfokuskan pendengaran. Respon relaksasi ini berguna sebagai salah satu pengobatan karena terjadinya keselarasan gelombang otak juga akan mengefektifkan penggunaan oksigen di tubuh dan di otak tentunya (Taufik, 2002: 226).

Zikir dan membaca atau mendengarkan sebagian ayat Al-Quran misalnya ayat kursi, surah Al-Iklas, surah Al-Falaq, surah Ar-Rahman dan surah An-Naas memiliki pengaruh dalam menekan segala bentuk depresi, kecemasan dan stres yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian (Musfir, 2005: 481-482). Emosi positif yang memancar dalam bentuk penghayatan *dzikrullah* dan bacaan Al-Quran mampu memblokir emosi-emosi negatif, oleh karena itu *dzikrullah* dan Al-Quran dimasukkan dalam kategori pengalihan emosi (*displacement*) karena berfungsi mengalihkan emosi negatif ke emosi positif melalui pemaknaan, perenungan simbolik dari bahasa Al-Quran tersebut serta menenangkan lewat alunan nada bacaannya (M. Darwis, 2006: 269).

Mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an dengan kondisi tenang dan diperhatikan secara mendalam mampu menimbulkan efek relaksasi. Efek relaksasi menurunkan konsentrasi *asam laktat* dalam darah, asam laktat yang tinggi selalu berhubungan dengan tingkat kecemasan, semakin cemas seseorang semakin tinggi asam laktat semakin. Hal ini bisa dilakukan dengan rekayasa lingkungan yang nyaman antara lain melalui pemutaran lantunan ayat suci Al-Qur'an atau musik-musik yang disukai sehingga otak berada dalam keadaan jernih, rileks karena otak berada pada kondisi gelombang *theta* atau *alfa* (Taufik, 2002: 234). Menurut Saliyo (2008: 191) dalam psikoterapi Islam, mendengarkan dan membaca Al-Qur'an, perbanyak ibadah dan berzikir adalah terapi bagi seorang yang mempunyai gangguan psikis seperti cemas, stres, depresi dan lain sebagainya.

Menurut Mustamir (2008: 151) bacaan Al-Qur'an yang merdu dapat berperan sebagai terapi musik karena Al-Qur'an mengandung kualitas nada huruf yang bervariasi sehingga ketika dibaca menghasilkan rentetan nada yang harmonis, merdu dan indah, oleh karena itu bacaannya menghasilkan efek sebagaimana terapi musik. Efek terapi yang dihasilkan berkaitan dengan konsep *Religiopsikoneuroimmunologi* (RPNI) yaitu bagaimana individu memaknai dan menjalankan ibadah secara ikhlas, optimis dan rutin. Kesiapan menghadapi problematika dengan ibadah, memaknai ayat-ayat suci yang didengar dan dibaca, zikir dan doa menjadi sebuah mekanisme coping, hal ini secara tidak langsung akan mempengaruhi emosi. Keadaan emosi yang baik terkait dengan kondisi fisik yang baik sehingga sistem kekebalan tubuh juga meningkat (sistem imun meningkat).

D. Kerangka Pikir



Gambar 1. Kerangka pikir pengaruh mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an terhadap penurunan intensitas kecemasan siswa yang akan mengikuti ujian

Bagan di atas menggambarkan bahwa ketika siswa berada dalam situasi akan menghadapi ujian, beberapa siswa mengalami kecemasan untuk menghadapi

ujian. Kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan siswa tersebut (pre-test), setelah didapatkan subjek dengan tingkat kecemasan yang tinggi kepada mereka diberikan *treatment* mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an. Kemudian diukur lagi tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa yang menjadi sampel penelitian (post-test). Bagi yang mendapatkan *treatment* diharapkan tingkat kecemasannya menurun.

E. Hipotesis Penelitian

Menurut Sudjana (2005: 219) hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa pesantren sesudah mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh musik Murattal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa pesantren di Pesantren Terpadu Serambi Mekah, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan akan menghadapi ujian siswa berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi sebelum mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an.
2. Tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa setelah mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an mengalami penurunan.
3. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan menghadapi ujian antara kelompok kontrol (yang tidak mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an) dengan kelompok eksperimen (yang diperdengarkan musik Murattal Al-Qur'an). Tingkat kecemasan siswa yang mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an lebih rendah dari siswa yang tidak mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an.
4. Terbukti musik Murattal Al-Qur'an memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah dapat melaksanakan program mendengarkan musik Murattal Al-Qur'an untuk siswa khususnya pada minggu-minggu menjelang

pelaksanaan ujian dilakukan, sebagai salah satu bentuk usaha pihak sekolah dalam mengatasi permasalahan dalam proses pendidikan di sekolah khususnya yang terkait dengan proses evaluasi belajar yang dapat menimbulkan ketegangan psikologi bagi siswa seperti kecemasan menghadapi ujian yang dirasakan siswa.

2. Bagi siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian yang tinggi dan sangat tinggi atau yang dirasa mengganggu terhadap diri bisa mendengarkan musik Murattal Al-Qu'an untuk membantu mereduksi kecemasan akan menghadapi ujian. Atau memanfaatkannya tidak hanya untuk mengatasi masalah kecemasan menghadapi ujian tapi juga saat merasa cemas menghadapi situasi-situasi lainnya.
3. Bagi kepentingan penelitian dimasa mendatang.
 - a. Melakukan perbandingan dengan sampel musik lainya seperti musik klasik atau musik Mozart dan musik-musik terapi lainnya agar bisa dibandingkan musik mana yang lebih berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian bagi siswa.
 - b. Melakukan penelitian serupan pada sampel yang berbeda yaitu pada sekolah-sekolah umum seperti SMA atau SMK, tidak hanya di pesantren.
 - c. Melakukan penelitian tentang pengaruh musik Murattal Al-Qur'an terhadap masalah-masalah psikologis lain tidak hanya pada kecemasan menghadapi ujian.