

**THE EFFECT OF LISTENING ON AL-QUR'AN WHILE READING THE
TRANSLATION AGAINST SEPARATION ANXIETY FOR 1ST GRADER MTs
MU'ALLIMAAT YOGYAKARTA**

**PENGARUH MENDENGARKAN BACAAN AL-QUR'AN SAMBIL MEMBACA
TERJEMAHNYA TERHADAP SKOR CEMAS PERPISAHAN DENGAN ORANG
TUA PADA SISWI KELAS I MTs MU'ALLIMAAT**

Talitha Inas Lailina¹, Iman Permana²

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMY, ²Bagian Pusat Studi Kedokteran Islam FKIK UMY

ABSTRACT

Currently, there is about 20% of the world population suffer from anxiety and 47,7% teenagers feel worried. Children and teenagers become a group of age that need more attention because of its relation to the risk of developing anxiety disorder in adulthood. One example of uneasiness is separation anxiety disorder, such as in children who study in a boarding school which requires them to live apart from their parents. And a developed method in dealing with anxiety is psychoreligious by listening the murottal. So need to discover the effect of listening Al-Qur'an (murottal) while reading the translation toward anxiety score caused by the separation of the 1st grader of MTs Mu'allimat from their parents.

Design of this study is a quantitative research with an experimental design which uses the *pre test post test with the control group*. The data analysis method that used is *Paired sample t-Test* and *Independent t-Test*. It uses TMAS (Taylor manifest anxiety scale) as the anxiety measurement.

Result from this research there is a significant effect on the anxiety scores in the intervention group with the significance value of 0.0001 and there is no significant different in the control group with the significance value of 0.389. Researcher also didn't find a significant difference of anxiety reduction between intervention and control group with significance value of 0.076, so listening of Al-Quran while reading the translation was not proved to affect the level of separation anxiety scores for the 1st grader of MTs Mu'allimat

Keyword: Teenagers, Separation anxiety, Murottal, TMAS (*Taylor manifest anxiety scale*).

ABSTRAK

Saat ini diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita kecemasan dan sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas. Anak dan remaja menjadi kelompok umur yang perlu mendapat perhatian karena keterkaitan dengan resiko perkembangan gangguan kecemasan pada masa dewasa. Salah satu contoh kecemasan adalah gangguan kecemasan perpisahan, seperti pada anak yang bersekolah dengan model berasrama yang mewajibkan untuk jauh dari orang tua. Dan metode yang berkembang dalam menghadapi cemas adalah dengan psikoreligius yaitu dengan mendengarkan murottal, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh dari mendengarkan bacaan Al-Qur'an (murottal) sambil membaca terjemahannya terhadap skor kecemasan yang disebabkan karena perpisahan dengan orang tua pada siswi kelas 1 MTs Mu'allimaat.

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimental menggunakan pendekatan *pre test post test with control group*. Analisis data yang digunakan dengan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dan *Independent t-Test*. Dengan menggunakan TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) sebagai alat ukur cemasnya.

Hasil dari penelitian ini didapatkan pengaruh yang signifikan terhadap skor kecemasan pada kelompok intervensi dengan nilai signifikansi 0,001. Pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,389. Dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai signifikansi 0,076. Sehingga mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya tidak terbukti memiliki pengaruh terhadap skor cemas perpisahan pada anak kelas 1 MTs Mu'allimaat

Kata Kunci: Remaja, Cemas Perpisahan, Murottal, TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*)

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan gangguan emosional yang paling sering terjadi. Berupa rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Saat ini Diperkirakan 20% dari populasi didunia menderita kecemasan dan sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas. Anak dan remaja menjadi kelompok umur yang perlu mendapat perhatian karena keterkaitan dengan risiko perkembangan gangguan kecemasan pada masa dewasa. Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap perkembangan masalah dari dalam diri seperti munculnya gejala cemas dan depresi karena masa remaja merupakan masa transisi dengan perubahan biologis, kemampuan emosional, dan keinginan untuk mendapatkan otonomi.

Macam macam gangguan emosional yang dapat terjadi pada onset kanak dan remaja beberapa diantaranya adalah gangguan kecemasan perpisahan masa kanak. Contoh anak yang mengalami gangguan kecemasan perpisahan adalah mereka yang tinggal berasrama. Menurut penelitian Allen *et al* (2010), anak-anak yang dipisahkan dari rumah atau dari orang tuanya akan mengalami kecemasan, karena mereka berpikir bahwa hal tersebut akan merugikan diri mereka, seperti merasa diculik, dititipkan dan dibuang. Hal ini ditunjukkan oleh anak yang mengalami perpisahan seperti menangis, marah, tidak mau dipisahkan dari orang tuanya

Dalam mengatasi masalah kecemasan, saat ini telah banyak berkembang melalui berbagai metode yang banyak dikembangkan, salah satunya dengan psikoreligius yaitu pendekatan psikolog dengan diselipkan unsur religius seperti dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Eksperiment* menggunakan pendekatan *pre test post test with control group* untuk mengetahui pengaruh mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya terhadap skor cemas perpisahan dengan orang tua pada siswi kelas 1 MTs Mu'allimaat dengan total 70 responden yang diambil menggunakan metode *randomized sampling*. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya terhadap skor kecemasan dengan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dan *Independent t-*

Test. Dengan menggunakan TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) sebagai alat ukur cemasnya.

HASIL

Dari hasil kuesioner didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Frekuensi Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 1. Frekuensi tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kontrol (n = 70)

Kelompok	Kategori Tingkat Kecemasan	Frekuensi			
		Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
Intervensi	Ringan	0	0	2	5,7
	Sedang	14	40	19	54,2
	Tinggi	21	60	14	40
	Total	35	100	35	100
Kontrol	Ringan	0	0	0	0
	Sedang	25	71,4	28	80
	Tinggi	10	28,5	7	20
	Total	35	100	35	100

Dari tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa lebih dari separuh responden kelompok intervensi mengalami kecemasan tinggi sebelum diperdengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya. Sedangkan pada kelompok kontrol lebih dari separuh responden mengalami kecemasan sedang yakni sebanyak 71,42% ketika *pretest*. Namun angka ini mengalami penurunan pada kelompok intervensi setelah diberikannya intervensi sehingga 54,28% siswi berubah menjadi kecemasan sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol setelah diberikan intervensi sebanyak 80% siswi tetap mengalami kecemasan sedang.

2. Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecemasan *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Intervensi

Tabel 2. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan *pre test* dan *post test* kelompok intervensi dan (n = 35)

Paired Samples Test					
	Nama	N	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Intervensi	Pre	35	22,88	8,273	.001
	Post	35	19,11	8,543	

Tabel 2 menggambarkan perbedaan rata-rata tingkat kecemasan saat *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi. Diketahui rata-rata kecemasan pada kelompok intervensi saat *pre test* lebih tinggi dibandingkan setelah pemberian intervensi, dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi.

3. Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecemasan *Pre Test* dan *Post Test*

Kelompok Kontrol

Tabel 3. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan *pre test* dan *post test* kelompok kontrol ($n = 35$)

Wilcoxon Signed Ranks Test

Nama	N	Mean	Sig. (2-tailed)
Kontrol Pre	35	18,38	.389
Post	35	17,50	

Tabel 3 menggambarkan perbedaan rata-rata tingkat kecemasan saat *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Diketahui rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol saat *pre test* 18,38 yang kemudian mengalami penurunan menjadi 17,50 dengan signifikansi 0,389 ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat kecemasan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

4. Perbedaan Rata-Rata Selisih Penurunan Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 4. Perbedaan rata-rata selisih penurunan tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kontrol

Independent t test

Nama	N	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Penurunan Intervensi	35	-3,77	6,292	.076
Kontrol	35	-1,11	6,052	

Pada tabel 4. menjelaskan mengenai perbedaan rata-rata penurunan tingkat kecemasan yang diperoleh antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi dan kontrol sama-sama terdapat peningkatan kecemasan sebanyak 3,77 pada

kelompok intervensi dan 1,11 pada kelompok kontrol tanpa intervensi ini. Selisih kecemasan pada kedua kelompok ini memiliki angka signifikansi sebesar 0,076 ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Penelitian ini meneliti tentang adakah pengaruh dengan diberikannya terapi bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahannya terhadap skor cemas perpisahan pada anak kelas 1 MTs yang berpisah dengan orangtua. Seperti telah disebutkan responden yang berjumlah 70 anak ini berusia sekitar 12-13 tahun yang mana usia mereka merupakan kelompok umur yang rentan terhadap perkembangan masalah dari dalam diri seperti munculnya gejala cemas dan depresi, karena masa remaja merupakan masa transisi dengan perubahan biologis, kemampuan emosional, dan keinginan untuk mendapatkan otonomi (Maciejewski et.al., 2013), Macam macam gangguan emosional yang dapat terjadi pada onset kanak dan remaja salah satu diantaranya adalah gangguan kecemasan perpisahan, yang mana telah diketahui bahwa responden penelitian ini adalah mereka yang tinggal tidak bersama dengan orangtua.

Alasan mengapa penelitian ini diberikan intervensi berupa mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahannya adalah dikarenakan anak-anak yang tinggal di asrama sudah tidak asing lagi dengan bacaan Al-Qur'an sehingga sangat memungkinkan apabila diberikan intervensi dengan perlakuan tersebut karena selain tidak memerlukan biaya, pembacaan ayat suci Al-Qur'an dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja

Pada tabel 4.1 diperlihatkan bahwa semua responden mengalami kecemasan mulai dari yang sedang hingga tinggi. Ini disebabkan anak remaja seusia mereka merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan remaja, dimana terjadi perubahan hormonal yang menyebabkan rasa tidak tenang pada diri remaja yang akan meningkatkan kecemasan, sehingga pada usia tersebut remaja itu dapat mengalami kecemasan saat harus berpisah dengan orang tua (Hurlock, 2004).

Namun pada penelitian ternyata setelah dilakukan intervensi berupa diperdengarkan bacaan Al-Qur'an QS Ar-Rahman sebanyak 78 ayat ini selama 8 menit 30 detik selama dua minggu berturut-turut kepada 35 anak kelompok intervensi dan 35 anak kelompok kontrol menunjukkan hasil tidak adanya perbedaan perubahan skor kecemasan antara kelompok

intervensi yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Banyak faktor-faktor yang menyebabkan hal tersebut dapat terjadi seperti siswi yang mengalami kecemasan ini hanya menjadikan bacaan Al-Qur'an hanya sekedar untuk diperdengarkan saja tidak sampai pada tahap ia dapat meresapi sehingga dapat membuat rileks.

Pada sekolah yang berkonsep asrama seperti Madrasah Muallimaat Muhammadiyah ini menerapkan pembelajaran agama selain formal pada kehidupan di asrama nya, dimana mereka memiliki banyak kegiatan yang harus dijalankan setelah sedari pagi hingga sore belajar pelajaran formal disekolah. Seperti beberapa diantaranya adalah hafalan Al-Qur'an, mengaji bersama-sama, sholat berjamaah, berpidato di depan teman-teman nya dan kegiatan lainnya. Tidak bisa dipungkiri jika anak yang masuk ke sekolah berkonsep asrama atau biasa dikenal dengan pondok pesantren masuk ke sekolah itu dikarenakan keinginan orang tua nya. Banyak orang tua yang mengharapkan anak nya memiliki bekal ilmu selain ilmu pendidikan formal juga unggul dalam bidang agama, sehingga jika itu memang bukan atas keinginan sendiri dari sang anak nanti nya ketika anak masuk ke asrama banyak perubahan-perubahan baru yang menyebabkan mental nya belum siap menerima, sehingga mau dibagaimanakan pun apabila memang dari diri anak belum ada perasaan yang ikhlas untuk bisa menerima keadaan barunya tentu itu merupakan suatu masalah tersendiri.

Kemungkinan faktor lain yang menyebabkan tidak adanya pengaruh mendengarkan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya terhadap penurunan skor cemas perpisahan adalah para siswi ini telah mulai beradaptasi dengan lingkungan barunya sehingga ia sudah mulai nyaman dengan teman-teman nya, dengan suasana baru diasrama yang sebelumnya belum pernah mereka rasakan.

Karena pada anak usia sekitar 12-13 tahun mereka mulai melepaskan diri dengan orang tua. Hubungan remaja dengan orang tua mulai terjadi keterbatasan. Remaja mulai memberikan batasan antara kemandirian dan ketergantungan, namun ada keinginan kuat untuk tetap bergantung pada orang tua dan sementara mencoba untuk berpisah dengan orang tua. Sehingga mereka mencoba membangun kedekatan dengan anak seusia mereka yang mereka rasa dapat saling memahami satu sama lain lebih baik daripada orangtua mereka.

Karena sebenarnya dampak kecemasan ini ada yang bersifat positif ada yang negatif. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis (Freud dalam Ki Fudyartanta, 2012). Namun apabila anak telah berhasil mengantisipasi dan mengatasi gejala-gejala kecemasan, maka

perasaan ini akan menjadi sumber motivasi. Bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu (Corney,2010).

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat diambil beberapa kesimpulan, diantaranya:

1. Terdapat penurunan rata-rata kecemasan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan signifikansi 0,001 yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna
2. Pada kelompok kontrol terdapat penurunan rata-rata kecemasan, namun diperoleh signifikansi 0,389 ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat kecemasan kelompok kontrol
3. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya tidak terbukti memiliki pengaruh terhadap skor cemas perpisahan pada anak

SARAN

Saran yang dapat peneliti sampaikan terkait penelitian ini yaitu masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh pemberian bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya terhadap skor cemas perpisahan pada anak kelas 1 MTs. Peneliti juga berharap untuk penelitian selanjutnya dapat lebih meminimalisir bias yang mungkin terjadi serta mengambil waktu penelitian yang lebih lama lagi sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih baik lagi. Peneliti menyarankan juga bisa dengan mencoba meneliti pada anak kelas 6 SD yang sudah dipastikan akan memasuki sekolah lanjutan di sekolah berkonsep asrama, sehingga kita dapat melihat skor kecemasannya dan melakukan intervensi untuk kemudian dilihat apakah akan berpengaruh lebih baik atau tidak

DAFTAR PUSTAKA

1. Allen, J. L., Blatter, J., Ursprung, A., Schneider, S. (2010). The Separation Anxiety Daily Diary: Child Version: Feasibility and Psychometric Properties. *Child Psychiatry Hum Dev*, 41: 649-662. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/articles/20614179/>
2. Afif. (2013). *Kecemasan antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren*.

3. Arif. (2007). *Penerapan Dzikir Sebagai Psikoterapi Gangguan Anxietas*. Lomba Karya Tulis Kedokteran Islam. FK Universitas Andalas: Medan.
4. Chen, T.S., Ying-Chiao L., Full-Young C., Han-Chan W., and Shou-Dong L. (2006). *Psychosocial Distress is Associated with Abnormal Gastric Myoelectrical Activity in Patient with Functional Dyspepsia*. Original Article. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*. Vol. 41:791-6.
5. Prasetyo, Andriansyah. (2015). *Pengaruh Terapi Dzikir (Al-Baqiyatus Sholihat) terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Pavilion Mawar RSUD Jombang*. Diploma Thesis, Universitas Tinggi Darul Ulum.
6. Rahmatika, Dewi. (2014). *Hubungan Tingkat Kecemasan Perpisahan dengan Orangtua terhadap Motivasi Belajar Santri di Pondok Pesantren Asshidiqiyah Kebun Jeruk Jakarta*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta