

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Ujian Nasional

a. Definisi

Dalam peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 5 tahun 2015 tentang Kriteria Kelulusan Peserta Didik dari Satuan Pendidikan dan Penyelenggaraan Ujian Nasional Sekolah/Madrasah/Pendidikan Kesetaraan dan Ujian Nasional, menyebutkan bahwa Ujian Nasional yang selanjutnya disebut UN adalah kegiatan pengukuran dan penilaian pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran tertentu.

b. Tujuan Ujian Nasional

Dalam peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 5 tahun 2015 tentang Kriteria Kelulusan Peserta Didik dari Satuan Pendidikan dan Penyelenggaraan Ujian Nasional Sekolah/Madrasah/Pendidikan Kesetaraan dan Ujian Nasional disebutkan bahwa hasil Ujian Nasional digunakan sebagai pertimbangan untuk :

1. Memetakan mutu program dan atau satuan pendidikan.
2. Untuk pertimbangan seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya.
3. Sebagai pertimbangan dalam pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan.

c. Standar Kelulusan

Dalam peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 5 tahun 2015 tentang Kriteria Kelulusan Peserta Didik dari Satuan Pendidikan dan Penyelenggaraan Ujian Nasional Sekolah/Madrasah/Pendidikan Kesetaraan dan Ujian Nasional menyatakan:

1. Peserta didik dinyatakan lulus dari satuan pendidikan setelah:
 - a. menyelesaikan seluruh program pembelajaran;
 - b. memperoleh nilai sikap/perilaku minimal baik; dan
 - c. lulus Ujian S/ M/ PK.
2. Kelulusan peserta didik dari Ujian S/M sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditetapkan oleh satuan pendidikan.
3. Kelulusan peserta didik dari Ujian PK sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditetapkan oleh Dinas Pendidikan Provinsi.
4. Kelulusan peserta didik ditetapkan setelah satuan pendidikan menerima hasil UN peserta didik yang bersangkutan.

Seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dikutip dari Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2015 Pasal 4 bahwa nilai akhir Ujian Nasional merupakan penjumlahan dari rata-rata nilai rapor dengan bobot 50% (lima puluh persen) sampai dengan 70% (tujuh puluh persen) ditambah dengan nilai Ujian Nasional murni dengan bobot 30% (tiga puluh persen) sampai dengan 50% (lima puluh persen), hingga diperoleh nilai akhir 100%.

Dicantumkan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2013 Pasal 6, bahwasannya seorang siswa dinyatakan lulus Ujian Nasional apabila memenuhi kriteria Nilai Akhir setiap mata pelajaran UN minimal 4,0 (empat koma nol), dengan rata-rata nilai akhir untuk semua mata pelajaran paling rendah 5,5 (lima koma lima).

2. Kecemasan

a. Definisi

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Kecemasan membuat individu merasa tidak nyaman, takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi (Corner 1992, dalam Videbeck, 2008).

Kaplan dan Sadock (1997) menyatakan bahwa kecemasan sering dialami oleh hampir setiap manusia. Kecemasan merupakan suatu sinyal yang menyadarkan atau memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Perasaan kecemasan sering ditandai oleh rasa ketakutan yang difus, tidak menyenangkan dan seringkali disertai oleh gejala otonomik seperti nyeri kepala, palpitasi, kekakuan pada dada, dan gangguan lambung ringan. Nugroho (2000, dalam Maryam, dkk 2008) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan atau ketakutan yang tidak jelas, yang merupakan reaksi terhadap sesuatu yang dialami oleh seseorang. Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa penjelasan diatas bahwasannya kecemasan

merupakan suatu perasaan yang tidak nyaman dikarenakan adanya suatu objek yang tidak spesifik dan sering ditandai dengan gejala otonomik seperti palpitasi, gelisah, pusing, sakit kepala serta perasaan tidak nyaman.

b. Teori Kecemasan

Suliswati dkk, (2005) mengembangkan beberapa teori untuk menjelaskan kecemasan, diantaranya :

1) Teori Psikoanalitik

Menurut Freud kecemasan timbul akibat reaksi psikologis individu terhadap ketidakmampuan mencapai orgasme dalam hubungan seksual. Energi seksual yang tidak terekspresikan akan mengakibatkan rasa cemas.

2) Teori Interpersonal

Kecemasan timbul akibat ketidakmampuan untuk berhubungan interpersonal dan sebagai akibat penolakan. Kecemasan bisa dirasakan bila individu mempunyai kepekaan lingkungan. Adanya trauma seperti perpisahan atau kehilangan sesuatu maupun seseorang yang dianggap penting dapat menyebabkan kecemasan pada individu.

3) Teori Perilaku

Teori ini menyatakan bahwa kecemasan merupakan hasil frustrasi akibat berbagai hal yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam mencapai tujuan yang diinginkannya seperti memperoleh pekerjaan, berkeluarga, dan kesuksesan dalam sekolah. Kecemasan dapat juga muncul melalui konflik antara dua pilihan yang saling berlawanan, dimana individu tersebut harus memilih diantara salah satu pilihan. Konflik menimbulkan

kecemasan dan kecemasan akan meningkatkan persepsi terhadap konflik dengan timbulnya perasaan tidak berdaya.

4) Teori Keluarga

Studi pada keluarga dan epidemiologi memperlihatkan bahwa kecemasan selalu ada pada setiap keluarga dalam berbagai bentuk dan sifat yang bermacam-macam.

5) Teori Biologik

Otak memiliki reseptor khusus terhadap benzodiazepin. Reseptor tersebut berfungsi membantu regulasi kecemasan. Regulasi tersebut berhubungan dengan aktivitas neurotransmiter GABA (*gamma amino butyric acid*) yang mengontrol aktivitas neuron di otak dan bertanggungjawab menghasilkan kecemasan. Teori ini menjelaskan bahwa individu yang sering mengalami kecemasan mempunyai masalah dengan proses neurotransmiter ini.

c. Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2006) tingkat kecemasan dibedakan menjadi 4, yaitu :

- 1) Kecemasan ringan. Berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari sehingga menyebabkan seseorang menjadi waspada..
- 2) Kecemasan sedang. Memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

- 3) Kecemasan berat. Pada kondisi ini seseorang cenderung memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat memikirkan hal yang lain.
- 4) Panik. Menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat kecemasan yang berlangsung terus-menerus akan menyebabkan kelelahan bahkan kematian.

d. Respon Tubuh terhadap Kecemasan

Ketika dihadapkan dengan sebuah stressor yang dapat memicu kecemasan, secara otomatis tubuh akan menghasilkan respon, baik fisiologis maupun psikologis, seperti dijelaskan oleh Videbeck (2008) bahwa respon sistem saraf otonom terhadap kecemasan menimbulkan aktivitas involunter pada tubuh yang termasuk dalam sistem pertahanan diri, dimana serabut saraf simpatis akan mengaktifkan tanda-tanda vital pada setiap tanda bahaya untuk mempersiapkan pertahanan tubuh. Kelenjar tubuh melepaskan adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan tubuh mengambil banyak oksigen, mendilatasi pupil, meningkatkan tekanan arteri, frekuensi jantung dan mengakibatkan vasokonstriksi darah perifer, serta meningkatkan proses glikogenolisis menjadi glukosa bebas untuk menyokong jantung, otot dan sistem saraf pusat. Ketika bahaya telah berakhir, serabut saraf parasimpatik mengembalikan tubuh ke kondisi normal, sampai tanda ancaman berikutnya mengaktifkan kembali respon simpatis, dan begitu seterusnya.

Berdasarkan konsep psikoneuroimunologi, kecemasan merupakan salah satu stressor yang dapat menurunkan sistem imunitas tubuh melalui aksi yang diperantarai oleh HPA-axis (*Hipotalamus, Pituitari, dan Adrenal*). Stress akan merangsang hipotalamus untuk memproduksi CRF (*Corticotropin Releasing Factor*), yang selanjutnya akan merangsang kelenjar pituitari anterior untuk meningkatkan produksi ACTH (*Adeno Corticotropin Hormon*) (Guyton & Hall, 1996). Selanjutnya hormon ACTH inilah yang akan merangsang korteks adrenal untuk meningkatkan produksi kortisol, dan akan menekan sistem imun tubuh (Ader, 1996)

Kecemasan menyebabkan respon kognitif, psikomotor dan fisiologis yang tidak nyaman, misalnya kesulitan berpikir logis, peningkatan aktivitas motorik, agitasi dan peningkatan tanda-tanda vital. Untuk mengurangi ketidaknyamanan ini, umumnya individu mencoba melakukan perilaku adaptif atau mekanisme pertahanan. Perilaku adaptif dapat menjadi hal yang positif dan membantu individu untuk beradaptasi. (Videbeck, 2008)

e. Terapi

Beberapa terapi telah diberikan untuk mengatasi kecemasan, diantaranya :

1) Terapi psikofarmaka

Pemberian obat psikofarmaka masih merupakan intervensi utama dalam mengatasi kecemasan baik pada orang dewasa maupun lansia. Golongan obat yang masih menjadi intervensi utama dalam penanganan kecemasan adalah benzodiazepin. Akan tetapi obat ini memiliki efek samping

yang merugikan berupa ketergantungan, sehingga ketika konsumsi obat dihentikan, akan menimbulkan kecemasan bagi pemakainya (Katzung, 2006). Hawari (2011) mengemukakan, meskipun saat ini telah banyak ditemukan sejumlah obat yang lebih efektif, namun sejauh ini belum ada satupun obat yang ideal dalam mengatasi kecemasan.

2) Cognitive Behavioural Therapy (CBT)

CBT merupakan terapi yang terstruktur untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, mengontrol serta memodifikasi pikiran negatif dan penyimpangan dalam berpikir dengan strategi mengubah pola pikir, berbicara tentang hal yang positif, serta pelatihan keterampilan sosial (Mellilo & Houde, 2005). Tujuan dari CBT adalah mengubah keyakinan yang tidak rasional, kesalahan penalaran dan pernyataan negatif yang dimiliki oleh seseorang.

3) Strategi Psikoedukasional

Pendekatan terapi ini biasanya digunakan pada kelompok lansia yang tidak mengenal konsep psikologis serta cenderung mengeluhkan gejala somatik dan menyatakan bahwa yang mereka alami adalah masalah fisik bukan mental. Terapi ini menekankan pada peningkatan pemahaman terhadap masalah yang sebenarnya dihadapi, dengan cara pemberian edukasi mengenai gejala dan manajemen dari kondisi yang dialaminya, yang merupakan komponen dalam manajemen kecemasan. (Melillo & Houde, 2005).

4) Psikoterapi

Psikoterapi sering disebut sebagai terapi kejiwaan (psikologik). Psikoterapi terdiri dari berbagai jenis, diantaranya psikoterapi suportif,

psikoterapi re-edukatif, psikoterapi re-konstruktif, psikoterapi kognitif, psikoterapi psiko-dinamik, psikoterapi keluarga dan psikoterapi perilaku. Tujuan dari psikoterapi ini adalah untuk memperkuat kepribadian seseorang, meningkatkan percaya diri, ketahanan, dan kekebalan fisik maupun mental, serta kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan menyelesaikan stresor psikososial yang dihadapinya (Hawari, 2011).

5) Terapi Psikoreligius

Hawari (2011) mengemukakan bahwa terapi di dunia kedokteran sudah berkembang ke arah pendekatan keagamaan (psikoreligius). Dari berbagai penelitian yang dilakukan, ternyata tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan tubuh dalam menghadapi berbagai problem kehidupan yang merupakan stresor psikososial. Organisasi kesehatan sedunia (WHO, 1984) telah menetapkan unsur spiritual (agama) sebagai salah satu dari empat unsur kesehatan yaitu fisik, psikis, sosial dan spiritual. Pendekatan ini telah diadopsi oleh psikiater Amerika Serikat (*The American Psychiatric Association, 1992*) yang dikenal dengan pendekatan “*bio-psycho-sociospiritual*.”

Novianti (2012) melakukan studi penelitian pada lansia untuk mengetahui adakah pengaruh mendengarkan bacaan Al-Qur'an (murottal) terhadap skor kecemasan pada lansia, dimana diperoleh hasil bahwa pemberian murottal dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skor kecemasan lansia yang diuji dengan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A).

Survei yang dilakukan oleh majalah TIME dan CNN (1996) dan Weekend (1996) menyatakan bahwa lebih dari 70% pasien percaya bahwa keimanan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berdoa, dan berdzikir dapat membantu proses penyembuhan penyakit. Sementara itu, lebih dari 64% pasien menyatakan bahwa dokter hendaknya memberikan terapi psikoreligius, doa, dan dzikir. Survei ini menunjukkan bahwa pasien membutuhkan terapi keagamaan selain terapi medik. Salah satu terapi psikoreligius yang dibahas pada penelitian ini adalah mendengarkan bacaan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya.

3. Kecemasan Ujian Nasional

a Definisi

Menurut Lewis (Larinta, 2006) kecemasan menghadapi ujian merupakan suatu pengalaman buruk dan kurang menyenangkan yang dialami oleh individu baik saat persiapan ujian, menjelang, maupun selama pelaksanaan ujian. Kecemasan yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi ujian menyebabkan seseorang tersebut mengalami hambatan dalam memproses informasi serta kesulitan dalam menemukan penyelesaian dari masalah ataupun ujian yang tengah dihadapinya.

Casbarro (2005) mengambil kesimpulan bahwa yang dimaksud kecemasan menghadapi ujian adalah kondisi psikologis dan fisiologis tidak menyenangkan yang dialami oleh siswa yang ditandai dengan munculnya pikiran, perasaan, dan perilaku motorik tidak terkendali, yang memicu timbulnya kecemasan dalam menghadapi ujian. Kecemasan yang muncul saat

menghadapi ujian berdampak pada kesulitan untuk berkonsentrasi, bingung memilih jawaban, *mental blocking*, khawatir, perasaan takut dan gelisah, hingga gemetar saat menghadapi ujian.

b Dampak Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi psikologis seseorang, seperti gangguan dalam berkonsentrasi, mengingat, perasaan takut gagal, serta gangguan dalam pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Selain berdampak pada fungsi psikologis, kecemasan dapat termanifestasi pada gangguan fisik atau somatik seperti gangguan pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak dada, gemetaran, hingga pingsan. (Sudrajat, 2008)

Ketidakmampuan siswa mengendalikan kecemasan dalam menghadapi ujian terkadang membuat siswa membayangkan tingkat kesulitan soal ujian yang sangat tinggi, sehingga ketika ujian mereka tidak mampu menjawab soal-soal ujian tersebut bahkan soal termudah yang sebenarnya telah mereka kuasai sekalipun. (Hasan, 2007)

Tingkat kecemasan individu tergantung pada situasi, beratnya impuls yang datang, serta kemampuan individu untuk mengendalikan diri. Proses terbentuknya kecemasan dalam menghadapi ujian diawali dengan adanya stimulus berupa mindset, bayangan berupa ancaman atau bahaya yang muncul saat menghadapi ujian, sehingga memicu kecemasan dan menyebabkan pikiran siswa dipenuhi dengan hal-hal yang menakutkan dan mencemaskan.

Pada akhirnya, apabila seorang siswa tidak dapat mengendalikan kecemasan yang dialaminya dalam menghadapi ujian, sangat mungkin ia akan mengalami kesulitan serta gangguan baik psikologis maupun somatik selama proses persiapan, menjelang, hingga ketika menghadapi ujian. (Stuart & Sundeen, 1998)

4. Bacaan Al-Qur'an dan Terjemahnya

a. Definisi

Al-Qur'an secara bahasa berasal dari kata qoroa-yaqrou-qur'an yang berarti bacaan sempurna, sedangkan secara istilah Al-Qur'an disebut sebagai kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui Malaikat Jibril, sebagai pedoman dalam mendakwahkan kerasulannya, juga sebagai pedoman hidup bagi manusia yang dapat dipergunakan untuk mencari kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat, serta sebagai media untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT (Mukhtar Yahya, 1986: 31).

Sedangkan murottal, Atmaja (2006) mendefinisikannya sebagai rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang Qori' atau pembaca Al-Qur'an.

b. Manfaat Al-Qur'an

Terdapat ayat dalam Al-Quran yang menjelaskan mengenai pengaruh yang timbul saat seseorang mendengarkan Al-Qur'an, salah satunya seperti dicantumkan dalam QS : Al-Anfal ayat 2 (As-Syuyuti, 2006).

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-

ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakal.”

Ketika seseorang mendengarkan Al-Qur'an maka mata, telinga dan otak akan memproses ayat tersebut sehingga mudah dihayati, daifahami, dan disimpan dalam memori otak. Ketika seseorang mendengarkan murottal Ar-Rahman, sinyal tersebut akan ditangkap oleh daun telinga dan dilanjutkan ke talamus (batang otak). Pada seseorang yang mengerti makna dari apa yang didengarnya, maka impuls akan diteruskan masuk ke area auditorik primer dan sekunder, untuk kemudian diinterpretasikan maknanya oleh area wernicke (Mustamir, 2009). Pada proses ini alangkah baiknya apabila seseorang yang mendengar Al-Qur'an atau murottal juga mengetahui makna dari apa yang didengarnya, sehingga ia akan mampu mencerna makna dari apa yang didengarnya, dan menyimpannya ke dalam memori. Memahami ayat Al-Qur'an dapat dilakukan dengan membaca terjemah dari ayat tersebut sehingga mempermudah dalam memaknai maksud dari ayat yang tengah didengar. Selain itu, Mustamir (2009) juga menyebutkan bahwa dengan memahami makna dari sesuatu yang kita didengar, akan mempermudah proses penyimpanan memori dalam otak.

Anwar (2010) menjelaskan bahwa Al-Qur'an mengandung beberapa aspek yang bermanfaat serta berpengaruh bagi kesehatan, diantaranya :

- 1) Mengandung unsur meditasi

Al-Qur'an memiliki unsur meditasi sehingga sering disebut sebagai "As-Syifa" atau penyembuh. Ulama menafsirkan Al-Qur'an sebagai sebuah

petunjuk yang dapat mengantar manusia kepada kesehatan jasmani dan ruhani, sehingga dengan kesehatan itu manusia mampu menjalankan ketaatannya kepada Allah SWT. Kesembuhan yang ditawarkan Al-Qur'an tidak bisa didapatkan secara instan, namun harus melalui 3 aspek utama dalam mengimani Al-Qur'an, yaitu sebagai kitab yang dapat dilihat, dibaca, dan didengar.

Dengan membaca Al-Qur'an energi dalam tubuh menjadi lebih aktif dan menimbulkan ketenangan yang dapat membantu proses terwujudnya kesehatan dalam tubuh. Seperti dijelaskan dalam firman Allah QS. Al-Fusilat ayat 44.

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

Artinya : "...Katakanlah: Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin..."

2) Mengandung unsur autosugesti

Dari segi kejiwaan, unsur sugesti yang terdapat dalam Al-Qur'an merupakan suatu ungkapan baik atau disebut juga dengan istilah *ahsanu al-hadits* yang mampu memberikan efek sugesti positif bagi pendengar maupun pembacanya, sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang dan tenteram. Perasaan inilah yang dapat membantu proses pemulihan pada seseorang yang sedang mengalami gangguan kesehatan.

3) Mengandung unsur relaksasi

Unsur relaksasi yang terdapat dalam Al-Qur'an terdapat pada tanda waqaf (tanda berhenti). Tanda ini menginsyaratkan seseorang harus

menghentikan bacaannya. Pada setiap proses memulai bacaan kembali, membuat seseorang melakukan penarikan napas yang dilakukan secara teratur pada setiap tanda waqaf. Kegiatan inilah yang membuat kondisi tubuh berada dalam keadaan rileks.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan di atas adalah bahwasannya Al-Qur'an merupakan penyembuh bagi semua bentuk penyakit baik penyakit jiwa maupun penyakit fisik. Hal ini tercantum dalam Firman Allah sebagai berikut :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : “Dan kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim, selain kerugian.” (Qs. Al-Isra':82)

Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa Al-Qur'an memiliki pengaruh besar dalam proses penyembuhan terhadap penyakit fisik maupun psikis, teori psikoneuroendokrinologi kembali menjelaskan secara lebih rinci bahwa kondisi kejiwaan seseorang akan memengaruhi fungsi kelenjar endokrin serta meningkatkan kerja syaraf simpatis. Dalam kondisi cemas atau stress, tubuh akan memicu kelenjar endokrin seperti adrenal, tiroid, dan pituitari untuk melepaskan hormonnya masing-masing ke dalam aliran darah sebagai upaya kompensasi terhadap kondisi tubuh. Akibatnya sistem syaraf otonom akan mengaktifkan kelenjar endokrin yang memengaruhi kerja hormon epinefrin atau dikenal juga sebagai adrenalin yang berfungsi

memberikan tenaga bagi individu. Adanya peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin ini dapat menimbulkan disregulasi biokimia dalam tubuh sehingga memunculkan ketegangan fisik pada seseorang yang mengalami kecemasan atau stress (Wulandari, 2006).

Jiwa yang sehat adalah jiwa yang tenang, optimistis, dan bahagia. Seperti yang telah dijelaskan oleh Anwar (2010) bahwa mendengarkan dan maupun membaca Al-Qur'an dapat memberikan efek ketenangan dalam tubuh sebagai adanya unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi. Rasa tenang ini selanjutnya akan memberikan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan persepsi positif. Persepsi positif selanjutnya ditransmisikan dalam sistem limbik dan korteks serebral dengan tingkat konektivitas yang kompleks antara batang otak - hipotalamus - korteks prefrontal kanan dan kiri - hipokampus - dan berakhir pada amygdala yang merupakan pusat emosi. Transmisi ini menyebabkan terjadinya keseimbangan antara sintesis dan sekresi neurotransmitter seperti GABA (Gamma Amino Butiric Acid) dan antagonis GABA oleh hipokampus dan amygdala. Persepsi positif yang diterima dalam sistem limbik akan menyebabkan amygdala mengaktifkan reaksi saraf otonom. Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin dari medulla adrenal menjadi terkendali. Terkendalinya hormon epinefrin dan norepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi manifestasi gangguan kecemasan (Arif, 2007).

c. Surat Ar-Rahman dan Kandungannya

Surat Ar-Rahman merupakan surat ke 55 dalam Al-Qur'an, terdiri dari 78 ayat. Surat ini termasuk dalam golongan surat Makkiyah atau diturunkan di Makkah. Dalam Tafsir Ibnu Katsir disebutkan bahwa surat ini dinamai Ar-Rahman yang artinya Yang Maha Pemurah, diambil dari kata Ar-Rahman pada ayat pertama surat ini. Sebagian besar ayat ini menjelaskan mengenai kemurahan Allah terhadap makhluk-Nya dengan memberikan kenikmatan yang besar baik di dunia maupun di akherat bagi orang yang beriman dan ancaman siksa neraka bagi orang yang berdosa.

Ar-Rifa'I (2000) dalam bukunya mengutip penjelasan Tafsir Ibnu Katsir mengenai pokok-pokok isi QS. Ar-Rahman, diantaranya :

1) Keimanan

Dalam surat ini dijelaskan bahwasannya Allah menciptakan alam semesta beserta isinya dengan sempurna untuk manusia, sehingga sudah sepatutnya manusia mensyukuri kenikmatan tersebut. Dijelaskan pula dalam ayat 29 dan 31 bahwa Allah selalu memperhatikan makhluknya setiap saat, serta senantiasa mendengar permohonan atau doa dari hamba-Nya, namun kebanyakan dari manusia tidak menyadari dan tidak mensyukuri kenikmatan-kenikmatan tersebut.

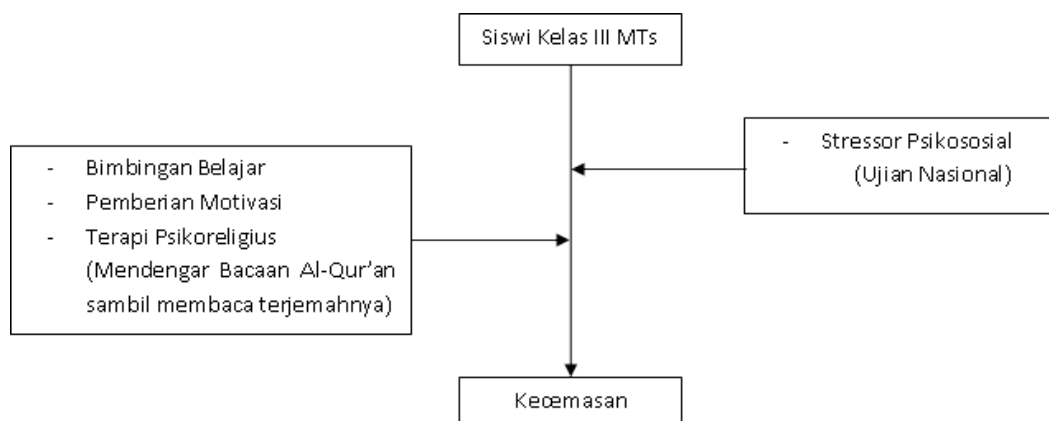
2) Hukum

Dijelaskan dalam ayat 7-9 bahwasannya manusia diwajibkan untuk menjaga keseimbangan, menakar dan menimbng dengan adil, sehingga ayat ini seringkali digunakan oleh dokter Muslim untuk menerapkan prinsip hidup

sehat dalam Islam. Keseimbangan dalam ayat ini dapat bermakna luas dalam segala aspek kehidupan baik dunia maupun akherat, termasuk keseimbangan dalam hal kesehatan.

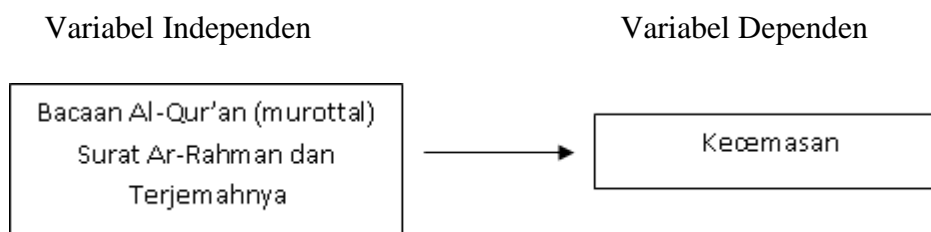
Dikaitkan dengan penelitian ini, alangkah baiknya ketika seseorang yang sedang mengalami masalah atau kesulitan, mampu memanejemen dirinya sehingga tercipta keseimbangan jasmani, rohani, maupun psikis, dalam hal ini kecemasan, serta senantiasa mensyukuri dan meyakini bahwa Allah selalu melimpahkan nikmat-Nya dan memperhatikan makhluk-Nya yang mau berdoa.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

- H0 : Tidak terdapat pengaruh mendengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan terjemahnya terhadap tingkat kecemasan siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta menjelang Ujian Nasional pada kelompok intervensi yang dibandingkan dengan kelompok kontrol.
- H1 : Adanya pengaruh mendengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan terjemahnya terhadap tingkat kecemasan siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dalam menempuh Ujian Nasional pada kelompok intervensi yang dibandingkan dengan kelompok kontrol.