



RINGKASAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS MENDENGARKAN *MUROTTAL* AL-QURAN
DALAM MENURUNKAN KECEMASAN AKADEMIK PADA
MAHASISWA**

**AZMUL FUADY IDHAM
1171040094**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
MAKASSAR
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

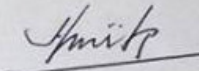
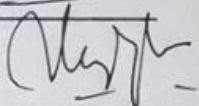
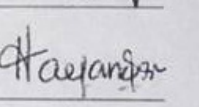
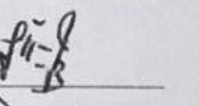

Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memeroleh Derajat Sarjana Psikologi


AZMUL FUADY IDHAM

1171040002

Panitia Ujian

1. Prof. Dr. Muhammad Jufri, S.Psi., M.Si.
Ketua Penguji
2. Dr. H. Ahmad, S. Ag., S. Psi., M. Si
Anggota
3. Haerani Nur, S.Psi., M.Si
Anggota
4. Dr. Hj. Asniar Khumas, S.Psi., M.Si
Anggota
5. Muh. Nur Hidayat Nurdin, S. Psi., M. Si
Anggota

Mengesahkan: 
Dekan Fakultas Psikologi UNM,



Prof. Dr. Muhammad Jufri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19680202 199403 1 003

EFEKTIVITAS MENDENGARKAN *MUROTAL* AL-QURAN DALAM MENURUNKAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA

Azmul Fuady Idham

(azmulpsy@gmail.com)

Ahmad

(ahmadrazak71@yahoo.co.id)

Haerani Nur

(haerani82@yahoo.co.id)

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Jl. A. P. Pettarani, Makassar, 90222

Abstrak

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

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

PENDAHULUAN

Menurut Setiawan (2016) dalam KBBI cemas diartikan hati tidak tenteram karena khawatir atau takut. Sedangkan takut menurut KBBI adalah merasa gentar (ngeri) menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. Setiap manusia pernah mengalami kecemasan terhadap situasi yang akan dihadapi. Kecemasan memiliki dampak pada kondisi psikologis dan fisik. Davison,

Neale dan Kring (2004) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan rasa khawatir dan takut yang dialami oleh manusia dan tidak menyenangkan yang dapat ditandai dengan meningkatnya ketegangan pada tubuh manusia. Setiap manusia merasakan kecemasan dalam menghadapi segala sesuatu yang membuatnya khawatir, kemudian memunculkan rasa tidak nyaman dan berdampak pada tubuh seperti jantung berdebar lebih cepat.

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

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

Penelitian lain dikemukakan oleh Ishtifa (2011) bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *self-regulation learned* pada 200 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian

serupa dilakukan oleh Pratiwi (2009) yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik terhadap *self-regulation learned* terhadap 114 siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) SMA Negeri 3 Surakarta.

Penelitian lain tentang kecemasan akademik menemukan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan. Penelitian mengenai kecemasan akademik dilakukan oleh Neelam (2013) pada siswa SMA. Sebanyak 200 siswa SMA dengan menggunakan skala kecemasan *Academic Anxiety Scale for Children* (AASC) yang menunjukkan perbedaan signifikan pada kecemasan akademik dan prestasi akademik antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Siswa perempuan menunjukkan kecemasan akademik yang lebih tinggi daripada siswa laki-laki, dan memiliki prestasi akademik yang lebih baik daripada siswa laki-laki.

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

Penelitian Chosiyah, Saparwati dan Novitasari (2013) menemukan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran tahun 2012/2013. Sedangkan Hardjono, Andayani dan Karyanta (2012) menemukan perbedaan pada skor kecemasan setelah memberikan perlakuan pelatihan komunikasi efektif terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi atau validasi proposal skripsi. Dari dua penelitian sebelumnya peneliti ingin menggunakan cara baru dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yaitu dengan memperdengarkan *murottal* Al-Quran.

Allah SWT berfirman dalam QS. 17: 82:

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”

Ayat di atas menunjukkan bahwa Al-Quran merupakan penawar penyakit dan merupakan rahmat bagi orang-orang yang mempercayainya dan hanya menambah kerugian terhadap orang-orang yang mengabaikannya. Shamaa (El & Emara, 2013) menjelaskan bahwa bahasa dalam Al-Quran memiliki karakteristik sendiri dan berbeda dari bahasa lain dari segi penulisan dan mudah dikenali. Al-Quran juga lebih berbeda dari bahasa Arab modern dibandingkan penulisan Al-Quran di zamannya. Hal yang membedakan bahasa Al-Quran terletak pada pilihan kata dan pemilihan ungkapan yang bersifat hati-hati. Al-Quran merupakan petunjuk bagi kaum muslim yang tetap melaksanakan

perintah Allah SWT dan menjauhi laranganNya.

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

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

Hady, Wahyuni dan Purwaningsih (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi *murottal* lebih efektif dibandingkan dengan terapi musik klasik pada anak autis. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada terapi musik klasik dengan terapi musik *murottal* yang berpengaruh pada perkembangan kognitif anak autis. Sari dan Sagiran (2009) menemukan bahwa bimbingan selama kehamilan dapat menurunkan nilai kecemasan (dengan terapi Al-Quran atau dengan kalimat positif yang dapat memberikan ketenangan bagi ibu hamil).

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

Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana keefektifan *murottal* Al-Quran terhadap kecemasan akademik.

TELAAH PUSTAKA

Kecemasan Akademik

Wiramihardja (2005) menjelaskan bahwa gangguan kecemasan memiliki ciri ketakutan yang tidak nyata dan tidak masuk akal serta tidak dapat dijelaskan secara sungguh-sungguh dan terus menerus dengan jelas. Oltmanns dan Emery (2013) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suasana yang sering dikaitkan dengan emosi takut sehingga lebih mudah untuk dipahami. Ketakutan dialami oleh individu dalam keadaan nyata dan dekat. Ketakutan yang berlebihan akan meningkat dengan cepat dan membantu dalam mengumpulkan respon melalui perilaku individu tersebut terhadap ancaman dari lingkungan. Sedangkan menurut Barlow (Oltmanns & Emery, 2013) kecemasan pada individu akan melibatkan sebuah reaksi emosional yang berlebihan secara umum dan

menyebar sehingga tidak proporsional dengan ancaman dari lingkungannya.

Nevid, Rathus dan Greene (2003) mengemukakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang berpengaruh terhadap keterangsangan fisik, perasaan tegang, tidak menyenangkan dan berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi. Zeidner (Nasution & Rola, 2011) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan penyebab dari terganggunya perhatian, memori siaga (*working memory*) dan mengganggu proses pengembalian informasi yang telah tersimpan sebelumnya (*retrieval*), yang menjadi salah satu penyebab terganggunya proses belajar. Santrock (2009) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan kecemasan tinggi yang dialami oleh siswa setelah mendapatkan evaluasi, perbandingan sosial dan pengalaman kegagalan yang didapatkan dari sekolah. Kecemasan akademik juga didapatkan dari tuntutan orang tua terhadap prestasi akademik yang tidak sesuai dengan kenyataan. Dobson (Huberty, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan respon yang normal pada situasi tertentu, namun kecemasan berlebih menjadi sebuah masalah yang serius

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

Dacey (Anggreini, 2012) mengemukakan bahwa gejala kece-

masan dapat dilihat dari tiga komponen, yaitu:

- a. Komponen psikologis ditandai dengan perasaan gelisah, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- b. Komponen fisiologis yang ditandai dengan jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala respiratori (pernafasan), gejala gastrointertinal (pencernaan), gejala urogenital (perkemihan dan kelamin).
- c. Komponen sosial yang ditandai dengan perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya seperti gangguan tidur.

Holmes (Isthifa, 2011) mengelompokkan kecemasan dalam empat karakteristik, yaitu:

- a. Psikologis
Seseorang yang mengalami kecemasan biasa mengalami banyak gangguan psikologis berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Seseorang juga tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.
- b. Kognitif
Seseorang yang mengalami kecemasan akan terus mengkhawatirkan setiap masalah yang bisa saja terjadi sehingga akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, merasa bingung, dan sulit mengingat kembali.

c. Somatik

Seseorang yang mengalami kecemasan juga berdampak secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis). Gejala somatik dibagi kedalam dua bagian, yang pertama adalah gejala langsung yang ditandai dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, adalah ketika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut dan secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

d. Motorik

Seseorang yang mengalami kecemasan berdampak pada motorik dan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan gemetar, suara terbata-bata, dan terburu-buru.

Murottal Al-Quran

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

Heru (Apriyani, 2015) menjelaskan lantunan *murottal* Al-Quran dilagukan

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

Widhowati (Abdurrachman & Andhika, 2013) melakukan sebuah penelitian yang menunjukkan efektivitas mendengarkan audio *murottal* surat Ar-Rahman dalam menurunkan perilaku kekerasan dan dapat membantu pasien mengungkapkan emosinya dengan lebih adaptif. Hady, Wahyuni dan Purwaningsih (2012) membuktikan adanya pengaruh mendengarkan *murottal* terhadap perkembangan kognitif pada anak autisme dengan mendengarkan rekaman Surat Al-Baqarah. Penelitian Zahrofi (2013) menemukan manfaat *murottal* Al-Quran dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisa (pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir) di RS. PKU Muhammadiyah, Surakarta.

Alkahel (Handayani dkk, 2014) menyebutkan manfaat membaca atau mendengarkan Al-Quran dapat memberikan efek relaksasi, dan menyebabkan pembuluh darah nadi dan denyut jantung mengalami penurunan. *Murottal* Al-Quran ketika diperdengarkan pada orang atau pasien akan membawa gelombang suara dan mendorong otak untuk memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide yang berpengaruh terhadap reseptor di

dalam tubuh, sehingga tubuh merasa nyaman.

METODE PENELITIAN

Rancangan eksperimen yang akan digunakan peneliti adalah *The One Group Pretest-Posttest*. Apabila *one-shot case study* tidak dilakukan *pretest* maka pada penelitian dengan desain *one group pretest-posttest* dilakukan.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan akademik yang merupakan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi pada mahasiswa yang disebabkan oleh tuntutan akademik seperti tugas dan ujian.

Variabel kontrol pada penelitian ini adalah jenis kelamin perempuan.

Treatment dalam penelitian ini adalah Mendengarkan *murottal* yang merupakan bentuk terapi musik dengan menggunakan suara manusia dengan membacakan Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qari'.

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

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis. Skala yang digunakan untuk mengukur kecemasan akademik dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan akademik oleh Ishtifa (2011) berdasarkan teori dari

Holmes (Ishtifa, 2011), dengan 4 alternatif pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Aitem yang digunakan untuk mengukur bersifat *favorable* dengan skor berturut-turut yaitu, 4, 3, 2, 1 dan *unfavorable* dengan skor 1, 2, 3, 4.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon atau *Wilcoxon signed-rank test* dengan bantuan SPSS 21,0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

Maddox (Nasution dan Rola: 2011) menjelaskan bahwa segala hal yang berkaitan dengan situasi sekolah biasa menimbulkan kecemasan akademik, seperti pada penyelesaian tugas, penyajian proyek dalam kelas atau menghadapi ujian. Astuti dan Resminingsih (Nasution & Rola: 2011) juga menjelaskan bahwa pemicu kecemasan akademik adalah tingkat pencapaian kurikulum yang tinggi,

suasana pembelajaran yang tidak memungkinkan, pemberian tugas yang sangat banyak dan sistem penilaian yang sangat tinggi.

Nevid, Rathus dan Greene (2003) mengemukakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang berpengaruh terhadap keterangsangan fisik, perasaan tegang, tidak menyenangkan dan berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi. Zeidner (Nasution & Rola, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan penyebab dari terganggunya perhatian, memori siaga (*working memory*) dan mengganggu proses pengembalian informasi yang telah tersimpan sebelumnya (*retrieval*), yang menjadi salah satu penyebab terganggunya proses belajar. Hal ini sesuai dengan sebagian besar jawaban subjek pada skala kecemasan yang diberikan yang merasa tangannya gemetar saat dosen menyuruh menerangkan materi di depan kelas.

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

Mendengarkan *murottal* Al-Quran merupakan relaksasi yang memberikan perasaan tenang bagi pendengarnya. Terutama pada seseorang yang mengalami kecemasan dan perasaan tegang, Al-Quran efektif menjadi salah satu media relaksasi. Alkahel

(Handayani dkk, 2014) menyebutkan manfaat membaca atau mendengarkan Al-Quran dapat memberikan efek relaksasi, dan menyebabkan penurunan terhadap pembuluh darah nadi dan denyut jantung.

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

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

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan analisis statistik ditemukan bahwa Asymp. Sig. Sebesar 0,00 sehingga $0,00 < 0,05$ sehingga H_0 pada penelitian ini di tolak dan H_a diterima. Sehingga mendengarkan *murottal* Al-

Quran efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada Mahasiswa. Pada analisis hipotesis membuktikan terdapat perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan pada subjek. Nilai *posttes* terbukti lebih rendah dibandingkan pada nilai *pretest*. Sehingga disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan menjadi tenang ketika mendengarkan *murottal* Al-Quran.

SIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang berarti Mendengarkan *murottal* Al-Quran efektif menurunkan kecemasan pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dalam hasil *posttest* yang lebih kecil dibandingkan hasil *pretest* pada subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreini, T. (2012). Hubungan antara kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika dengan prestasi akademik matematika pada remaja. *Artikel*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Al-Kaheel. A.D. (2013). *Pengobatan qur'ani manjuranya berobat dengan alquran*. Jakarta: Amzah.
- Apriyani, Y. (2015). Pengaruh terapi *murottal* terhadap konsentrasi belajar siswa kelas v sd muhammadiyah 2 pontianak. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.

- Azwar, S. (1999). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bhansali, R. & Trivadi, K. (2008). Is academic anxiety gender specific: A comparative study. *Journal of Social Science*, 17(1), 1-3.
- Chosiyah, N., Saparwati, M., Novitasari, L. (2013) Pengaruh senam otak terhadap penurunan kecemasan mahasiswa tingkat akhir s1 keperawatan stikes ngudi waluyo ungaran. *Karya Ilmiah*. STIKES Ngudi Waluyo, Semarang
- Davidson, Neale & Kring. (2004). *Psikologi abnormal* (edisi ke-9). Jakarta: Rajawali Pers.
- Dobson, C. (2012). Effects of academic anxiety on the performance of students with and without learning disabilities and how students can cope with anxiety at school. *Tesis*. Northern Michigan University, Marquette.
- El, S.A., & Emara, G. (2013). Gharib al-quran: false accusation and reality. *International Journal of Linguistics*. 5(2), 87-97.
- Ernawati. (2013). Pengaruh mendengarkan murottal q.s. ar rahman terhadap pola tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit nur hidayah Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Hady, N.A., Wahyuni., & Purwaningsih, W. (2012). Perbedaan efektifitas terapi musik klasik dan terapi musik murrotal terhadap perkembangan kognitif anak autis di slb autis kota Surakarta. *Jurnal STIKES Aisyiyah Surakarta*. 9, 2, 72-81.
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D.R.T., & Rohmah, D.N. (2014). Pengaruh terapi murottal Al-Quran untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala i fase aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 5(2), 1-15.
- Hardjono., Andayani, T.R., Karyanta, N.A. (2012) Penurunan kecemasan menghadapi ujian skripsi melalui pelatihan komunikasi efektif (studi eksperimen pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi fk uns). *Jurnal Wacana Psikologi*. 4(7), 1-17.
- Ishtifa, H. (2011). Pengaruh self efficiacy dan kecemasan akademis terhadap self regulated learning mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri jakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Mayrani, E.D., & Hartati, E. (2013). Intervensi terapi audio dengan murottal surah ar-rahman

- terhadap perilaku anak autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman* 8, 2, 69-76.
- Muharomy, L.S. (2012). Hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dan konsep diri dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa baru. *Skripsi*. Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro.
- Nasution, L.H., & Rola, F. (2011) Hubungan antara kecemasan akademik dengan academic self management pada siswa sma kelas x unggulan. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Neelam. (2013). Academic anxiety and achievement of secondary school students - a study on gender differences. *International journal of behavioral social and movement sciences*. 2(1), 27-33.
- Nevid, J.S., Rath,S.A., & Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal ed. 5*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, S.H.P. (2014). Pengaruh mendengarkan bacaan al-quran terhadap penyembuhan luka post sirkumsisi di balai pengobatan lamongan. *Jurnal Surya*. 1, 17, 84-92.
- Oltmanns, T.F., Emery. R.E. (2013). *Psikologi abnormal ed. 7*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pratiwi, A.P (2009) Hubungan antara kecemasan akademis dengan self-regulated learning pada siswa rintisan sekolah bertaraf internasional di sma negeri 3 surakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro: Semarang.
- Sanitiara., Nazriati. E., & Firdaus. (2014). Hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diridalam belajar pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau tahun 2013/2014. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Kedokteran*. 1, 2, 1-9.
- Santrock, J. (2009). *Psikologi pendidikan ed.2*. Jakarta: Kencana.
- Sari, F. & Sagiran. (2009). Pengaruh terapi alquran terhadap skor kecemasan dan respon fisiologis sistem neuromuskular pada wanita hamil. *Jurnal Mutiara Medika*. 9, 1, 25-32.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2011). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Setiawan, E. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan)* (online), (<http://kbbi.web.id/cemas>, diakses 28 Mei 2016).
- Siegel, S. (1956). *Nonparametric statistics for the behavioral sciences*. McGraw-Hill Book Company, Inc: New York.

- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d.* Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Widhowati, S.S. (2010). Efektifitas terapi audio dengan murottal surah arrahman untuk menurunkan perilaku kekerasan di rsjd amino gondo hutomo. *Tesis.* Universitas Diponegoro, Semarang.
- Wiramihardja, S.A. (2005). *Pengantar psikologi abnormal.* Bandung: Refika Aditama.
- Yayasan Penyelenggara Terjemahan Al-Quran. (2011). *Al-alim al-quran dan terjemahan edisi ilmu pengetahuan.* Bandung: Al-Mizan Publishin House.
- Zahrofi, D.N. (2013). Pengaruh pemberian terapi murottal al quran terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa di rs pku muhammadiyah surakarta. *Naskah Publikasi.* Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

EFFECTIVENESS OF LISTENING MUROTTAL QURAN IN REDUCING ANXIETY IN STUDENTS ACADEMIC

Azmul Fuady Idham

(azmulpsy@gmail.com)

Ahmad

(ahmadrazak71@yahoo.co.id)

Haerani Nur

(haerani82@yahoo.co.id)

Faculty of Psychology – State University of Makassar

Jl. A. P. Pettarani, Makassar, 90222

Abstract

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

Keywords: Murottal Quran; Academic Anxiety; Students

INTRODUCTION

According to Setiawan (2016) in KBBI anxious hearts interpreted in unrest because of worry or fear. In KBBI fear is felt daunted (horror) dealing with something that is considered to be disastrous. Every human being has experienced anxiety about the situation to be faced. Anxiety has an impact on the psychological and physical condition. Davison, Neale and Kring (2004) explains that anxiety is fear in humans is not pleasant to be marked by the escalating tension on the human body. Every human being feel

the anxiety in the face of everything that worried, then bring discomfort and impact on the body such as the heart beat faster.

Feelings of fear and nervousness are also found in the school and campus environments. Feelings of fear are usually caused by the academic process, such as the work assignments and exams. Sanitiara, Nazriati and Firdaus (2014) explains that the academic anxiety is feeling tense and anxiety against any form of possibility that will happen, thus disturbing the academic process that includes work

on the assignment and all other activities related to academic.

Universities are the highest scoring institution graduates who can compete anywhere. Therefore, students are required to work hard to resolve the demands of the university. In fact often found students who complain of the charges given. This happens because the students do not have the right strategy in dealing with the problems encountered. Such a problem of adjustment, academic stress and academic anxiety. Muharomy (2012) explains that beginning students are given the demand that is able to make adjustments to the environment. Adjustment to the environment is the first thing done by a person when in a new environment. Muharomy (2012) continues that anxiety occurs due to the stimulus of the new environment.

Other studies put forward by Ishtifa (2011) that the academic anxiety has significant negative relationship to the self-regulation learned on 200 students of the Faculty of Psychology UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. A similar study conducted by Pratiwi (2009) who found a significant negative correlation between academic anxiety towards self-regulation of some 114 students learned at international school (RSBI) SMA Negeri 3 Surakarta.

More about anxiety academic research found that sex is one of the factor that influence anxiety. Research on academic anxiety performed by Neelam (2013) on high school students. A total of 200 high school students using the anxiety scale Academic Anxiety Scale for Children (AASC). There were significant differences in academic anxiety and academic achievement between male students and female students. Female

students showed higher academic anxiety than boys, and have better academic achievement than boys.

A survey of 31 female students in Faculty of Psychology State University of Makassar showed that 16.13% female students have low academic anxiety, 70.96% have student academic anxiety and 12.90% were female students have high academic anxiety. This indicates that the student in Faculty of Psychology State University of Makassar most have high anxiety and moderate, while only a small fraction student who has low anxiety. So that students who have high anxiety and were going to be given treatment that is effective in lowering the academic anxiety.

Research of Chosiyah, Saparwati and Novitasari (2013) found the results of studies showing that there is influence brain exercises to decrease anxiety in their final year of undergraduate of Nursing STIKES Ngudi Waluyo Ungaran year 2012/2013. While Hardjono, Andayani and Karyanta (2012) found difference in anxiety scores after treatment to effective communication training on anxiety level exam essay or thesis proposal validation. From two previous studies the researchers want to use this new way of lowering the level of anxiety in students, namely by playing murottal Quran.

Allah says in the Qur'an. 17: 82:

It means: "And We send down from the Quran something that became bidders and mercy for those who believe the Quran and it does not add to the people who do wrong other than loss"

This passage shows that the Quran is the antidote to the disease and is a blessing for those who believe it and

just add losses to those who ignore it. Shamaa (El & Emara, 2013) explains that the language of the Quran has its own characteristics and different from other languages in terms of writing and easily recognizable. The Qur'an also more different from modern Arabic than writing the Quran in his day. The thing that distinguishes the language of the Quran lies in the choice of words and expressions that are election carefully. Quran is a guide for Muslims who still carry out the commands of Allah and avoid His prohibitions.

Remolda (Handayani, Fajarsari, Asih & Rohmah, 2014) mentions a study that has been conducted by Dr. Al Qadi, managing director of Islamic Medicine Institute for Education and Research in Florida, USA, on the effect of listening to Quran in humans to physiological and psychological conditions. The research proves just by listening to reading the verses of the Quran can sense changes in physiological and psychological significance. Based on these results indicate that listening to the holy verses of the Quran has brought calmness and decrease the influence of nervous tension as much as 97% reflective.

Quran much influence on the physical and spiritual condition in humans. Children who have speech disorders can be cured through the reading of the Quran. Described by Wafi (Sodikin, 2012) found that children who have speech disorders can be cured through the reading of the Quran.

Hady, Wahyuni and Purwaningsih (2012) in his research found that murottal therapy is more effective than classical music therapy in children with autism. The study showed a significant difference in the treatment of classical

music with music therapy murottal affecting the cognitive development of children with autism. Sari and Sagiran (2009) found that guidance during pregnancy may reduce the value of anxiety (with a therapy Quran or with positive sentences that can give peace to pregnant women).

Nugroho (2014) found that there was an effect on wound healing post circumcision or circumcision after listening to the reading of the Quran. The study showed 28 children from 14 children with treatment shortly listen to the reading of the Quran, and of these almost entirely 13 children (92.9%) had normal wound healing and a fraction that is one child (7.1%) experienced wound healing abnormal. While 14 children in the control group was almost entirely that of 11 children (78.6%) had abnormal wound healing, and 3 children (21.4%) had normal wound healing.

Based on the exposure of researchers interested in examining the extent to which the effectiveness of murottal Quran against academic anxiety.

STUDY LITERATURE

Academic anxiety

Wiramihardja (2005) identifies that an anxiety disorder characterized by fear unreal and unreasonable and can not be explained earnestly and continuously clearly. Oltmanns and Emery (2013) explains that anxiety is an atmosphere that is often associated with the emotion of fear so it's easier to understand. The fear experienced by an individual in a state of real and near. Excessive fear will increase quickly and assist in collecting responses through the behavior of the individual against threats from the environment.

Meanwhile, according to Barlow (Oltmanns & Emery, 2013) anxiety in the individual would involve an excessive emotional reactions in general and spread so disproportionate to the threat from the environment.

Nevid, Rathus and Greene (2003) suggested that anxiety is an emotional state which affects the physical keterangsangan, feeling tense, unpleasant and think something bad will happen. Zeidner (Nasution & Rola, 2011) explains that anxiety is the cause of the disturbance of attention, memory standby (working memory) and disrupt the process returns information that has been stored previously (retrieval), which has led to the disruption of the learning process. Santrock (2009) explains that the academic anxiety is high anxiety experienced by students after receiving evaluations, social comparison and experience gained from school failure. Academic anxiety were also obtained from parental demands of academic achievement that does not correspond to reality. Dobson (Huberty, 2012) explains that anxiety is a normal response to a particular situation, but excessive anxiety becomes a problem serious

O'Connor (Isthifa, 2011) describes the academic anxiety is something that most frequently arise when learners are required for maximal or showcase the best of a task or activity. Huberty (Dobson, 2012) suggests that academic anxiety can be more harmful over time. For students who have poor academic achievement, anxiety levels affect the Extra academic work.

Dacey (Anggreini, 2012) suggests that the symptoms of anxiety can be seen from the three components, are:

- a. The psychological component is characterized by feelings of anxiety, nervousness, tension, anxiety, insecurity, fear, quickly surprised.
- b. Physiological components marked with palpitations, cold sweat on palms, blood pressure rises (tempor), the skin in response to the flow of galvanized (touch from the outside) is reduced, peristalsis (movement repeatedly without realizing it) increases, somatic symptoms or physical (muscle), somatic or physical symptoms (sensory), respiratory symptoms (respiratory) symptoms gastrointertinal (digestion), urogenital symptoms (urinary and genital).
- c. Social component is characterized by the behavior exhibited by individuals in the environment, such as sleep disorders.
Holmes (Isthifa, 2011) classifies anxiety in four characteristics, namely:
 - a. Psychological
Someone who experience anxiety typically experienced many psychological disorders such as worry, tension, panic, and fear. A person also can not feel calm and irritable, allowing it to suffer from depression.
 - b. Cognitive
Someone who is experiencing anxiety will continue to worry about any problems that could have happened so that it will be difficult to concentrate or make decisions, feel confused, and it is difficult to recall.
 - c. Somatic
Someone who experience anxiety also result in somatic (physical or biological reactions). Somatic

symptoms are divided into two parts, the first is a direct symptom characterized by easy sweating, shortness of breath, rapid heart beat, increased blood pressure, dizziness, muscle tension. Second, is when anxiety is felt in a prolonged and ongoing basis will increase blood pressure, headaches, muscle tension, and often feel nauseous.

d. Motoric

Someone who mengalami anxiety affects the motor and can be seen from the disturbance in a person's body, such as hand shaking, stammering voice, and in a hurry.

Murottal Quran

Hidayarti (Handy et al, 2014) suggests that murottal is one of the music that had a positive influence for the listener. Purna (Handy et al, 2014) adds that murottal is a sound recording of the Quran were recited and sung by a reader of the Quran (qori '). Ernawati (2013) explains that murottal is a sound recording of the Quran a qori 'chanted. Quran voice as the sound waves that have specific beats and waves, entry and spread into the body and then into vibrations that can affect motor function of brain cells and make balance in it.

Heru (Apriyani, 2015) describes murottal chant the Quran sung by qori 'that there are elements of the human voice and be an instrument of healing which is amazing because it can lower stress hormones, hormone activates natural endofrin and can increase feelings of relaxation. Ernawati (2013) mentions that the Quran has several benefits as contained several aspects that can affect the health of that is the

element of meditation, auto-suggestion and relaxation.

Widhowati (Abdurrachman & Andhika, 2013) conducted a study that showed the effectiveness of listening to audio murottal letter Ar-Rahman in reducing violent behavior and can help patients express their emotions more adaptive. Hady, Wahyuni and Purwaningsih (2012) to prove their influence murottal listen to cognitive development in children with autism by playing recordings Surat Al-Baqarah. Research Zahrofi (2013) discovered the benefits murottal Quran in lowering anxiety levels hemodialysis patients (patients with end-stage renal disease) in RS. PKU Muhammadiyah Surakarta.

Alkahel (Handy et al, 2014) mentions the benefits of reading or listening to Quran can provide a relaxing effect and cause blood vessels pulse and heart rate decreased. Murottal Quran when played on a person or a patient takes the sound waves and encourages the brain to produce a chemical called neuropeptide that affect the receptors in the body, so the body feels comfortable.

METHOD

Design experiments that will be used by researchers is the one group pretest-posttest. If a one-shot case study does not do the pretest, the research design with one group pretest-posttest do.

The dependent variable in this study is an academic anxiety is unpleasant feelings that occur in students due to academic demands such as assignments and tests.

The control variables in this study were female gender.

Treatment in this study is Listening murottal which is a form of music therapy using human voice by reciting the Quran chanted by a reciter '

Subjects in this study had the following criteria: (1) Students of the initial level of the Faculty of Psychology State University of Makassar and Muslim; (2) Experiencing high anxiety propensity and being. Eighty-five subjects obtained by random sampling, Charging scale was done by distributing to all student of the Faculty of Psychology State University of Makassar. Based on data processing, there are thirty students were categorized as having high academic anxiety.

Data collection techniques in this study using psychological scale. The scale used to measure anxiety academic in this study using a scale of anxiety scale academic by Ishtifa (2011) based on the theory of Holmes (Ishtifa, 2011), with four alternative answers are very appropriate (SS), appropriate (S), it is not appropriate (TS) and was incompatible (STS). Item that is used to measure is favorable to score consecutively, 4, 3, 2, 1 and unfavorable with a score of 1, 2, 3, 4.

Data were analyzed using the Wilcoxon test or the Wilcoxon signed-rank test with SPSS 21.0 for Windows.

RESULT AND DISCUSSION

Description of the test results on the research data obtained from the response answers filled by participants. Through the answers on a scale pretest response can be seen that 29% of subjects experienced high academic anxiety while there were 71% of participants experienced academic with a moderate level of anxiety. While on a

scale posttest can be seen that 52% of the subjects showed moderate academic anxiety and there are 43% of participants showed academic anxiety with low levels while there are 5% of the subjects who showed a very low academic anxiety. Based on these results it can be seen that, out of 21 subjects experienced a decrease in academic anxiety.

Maddox (Nasution and Rola: 2011) explains that all matters relating to the situation of the regular school academic cause anxiety, such as the completion of the task, the presentation of the project in a class or exam. Astuti and Resminingsih (Nasution & Rola: 2011) also explained that trigger anxiety is the level of academic achievement of high curriculum, learning environment that is not possible, the provision of the task very much and very high scoring system.

Nevid, Rathus and Greene (2003) suggested that anxiety is an emotional state which affects the physical keterangsangan, feeling tense, unpleasant and think something bad will happen. Zeidner (Nasution & Rola, 2012) explains that anxiety is the cause of the disturbance of attention, memory standby (working memory) and disrupt the process returns information that has been stored previously (retrieval), which has led to the disruption of the learning process. This is consistent with most of the answers to the subject on the anxiety scale given that felt his hands shaking as lecturer told explains the material in front of the class.

Student academic experience anxiety due to poor self-management in learning, it is because the students rush and doubts about his ability. The study was conducted by Pratiwi (2009)

who found that academic anxiety stems from a lack of self-regulation in students learned. In addition to focus less attention to the cause of the trigger anxiety. Zeidner (Nasution & Rola, 2012) explains that anxiety is the cause of the disturbance of attention.

Murottal listening to the Quran is a relaxation which gives a feeling of calm to the listener. Especially to someone who is experiencing anxiety and feelings of tension, Quran effectively become one of the sports media. Alkahel (Handy et al, 2014) mentions the benefits of reading or listening to Quran can provide a relaxing effect, and cause a decrease of the blood vessels pulse and heart rate.

Further Heru (Apriyani, 2015) explains that playing murottal Quran in a slow rhythm and harmony can lower stress hormones, so the natural endorphin hormones can be active and increase the feeling of relaxation and can distract from fear, anxiety and tension. Most subjects felt calm and peaceful after listening murottal Quran. The subject was also felt all the burden of thinking to be light and remember the sins that have been done and feel very close to God. Alkahel (Handy et al, 2014) explains that reading or listening to the Qur'an gives a relaxing effect, causing the blood vessels pulse and heart rate decreased.

Alkaheel (2013) explains that the human body responds to some specific sound frequencies that make changes to the heart rate. Alkaheel (2013) explains that listening to Quran can improve the body's immune cells. Acoustic vibration correct and balanced derived from the Quran makes cells work perfectly.

Based on the results of hypothesis testing and statistical analysis found

that Asymp. Sig. Of 0.00 to 0.00 <0,05 so Ho in this study was rejected and Ha accepted. So listening murottal Quran academic effective in reducing anxiety in students. In the analysis of the hypothesis proves there is a difference between before and after the treatment is given is given treatment on the subject. Value posttest prove to be lower than the value pretest. Thus concluded that students who experience anxiety becomes quiet when listening murottal Quran.

CONCLUSION

Hypothesis test results showed that all hypothesis is accepted which means murottal listening Quran effectively reduce anxiety in students. This is shown in the results is smaller than the posttest pretest results on the subject.

BIBLIOGRAPHY

- Anggreini, T. (2012). Hubungan antara kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika dengan prestasi akademik matematika pada remaja. *Artikel*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Al-Kaheel. A.D. (2013). *Pengobatan qur'ani manjurnya berobat dengan alquran*. Jakarta: Amzah.
- Apriyani, Y. (2015). Pengaruh terapi murottal terhadap konsentrasi belajar siswa kelas v sd muhammadiyah 2 pontianak. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.

- Azwar, S. (1999). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bhansali, R. & Trivadi, K. (2008). Is academic anxiety gender specific: A comparative study. *Journal of Social Science*, 17(1), 1-3.
- Chosiyah, N., Saparwati, M., Novitasari, L. (2013) Pengaruh senam otak terhadap penurunan kecemasan mahasiswa tingkat akhir s1 keperawatan stikes ngudi waluyo ungaran. *Karya Ilmiah*. STIKES Ngudi Waluyo, Semarang
- Davidson, Neale & Kring. (2004). *Psikologi abnormal* (edisi ke-9). Jakarta: Rajawali Pers.
- Dobson, C. (2012). Effects of academic anxiety on the performance of students with and without learning disabilities and how students can cope with anxiety at school. *Tesis*. Northern Michigan University, Marquette.
- El, S.A., & Emara, G. (2013). Gharib al-quran: false accusation and reality. *International Journal of Linguistics*. 5(2), 87-97.
- Ernawati. (2013). Pengaruh mendengarkan murottal q.s. ar rahman terhadap pola tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit nur hidayah Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Hady, N.A., Wahyuni., & Purwaningsih, W. (2012). Perbedaan efektifitas terapi musik klasik dan terapi musik murrotal terhadap perkembangan kognitif anak autis di slb autis kota Surakarta. *Jurnal STIKES Aisyiyah Surakarta*. 9, 2, 72-81.
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D.R.T., & Rohmah, D.N. (2014). Pengaruh terapi murottal Al-Quran untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala i fase aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 5(2), 1-15.
- Hardjono., Andayani, T.R., Karyanta, N.A. (2012) Penurunan kecemasan menghadapi ujian skripsi melalui pelatihan komunikasi efektif (studi eksperimen pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi fk uns). *Jurnal Wacana Psikologi*. 4(7), 1-17.
- Ishtifa, H. (2011). Pengaruh self efficiacy dan kecemasan akademis terhadap self regulated learning mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri jakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Mayrani, E.D., & Hartati, E. (2013). Intervensi terapi audio dengan murottal surah ar-rahman

terhadap perilaku anak autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman* 8, 2, 69-76.

- Muharomy, L.S. (2012). Hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dan konsep diri dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa baru. *Skripsi*. Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro.
- Nasution, L.H., & Rola, F. (2011) Hubungan antara kecemasan akademik dengan academic self management pada siswa sma kelas x unggulan. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Neelam. (2013). Academic anxiety and achievement of secondary school students - a study on gender differences. *International journal of behavioral social and movement sciences*. 2(1), 27-33.
- Nevid, J.S., Rath,S.A., & Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal ed. 5*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, S.H.P. (2014). Pengaruh mendengarkan bacaan al-quran terhadap penyembuhan luka post sirkumsisi di balai pengobatan lamongan. *Jurnal Surya*. 1, 17, 84-92.
- Oltmanns, T.F., Emery. R.E. (2013). *Psikologi abnormal ed. 7*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pratiwi, A.P (2009) Hubungan antara kecemasan akademis dengan self-regulated learning pada siswa rintisan sekolah bertaraf internasional di sma negeri 3 surakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro: Semarang.
- Sanitiara., Nazriati. E., & Firdaus. (2014). Hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diridalam belajar pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau tahun 2013/2014. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Kedokteran*. 1, 2, 1-9.
- Santrock, J. (2009). *Psikologi pendidikan ed.2*. Jakarta: Kencana.
- Sari, F. & Sagiran. (2009). Pengaruh terapi alquran terhadap skor kecemasan dan respon fisiologis sistem neuromuskular pada wanita hamil. *Jurnal Mutiara Medika*. 9, 1, 25-32.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2011). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Setiawan, E. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan)* (online), (<http://kbbi.web.id/cemas>, diakses 28 Mei 2016).
- Siegel, S. (1956). *Nonparametric statistics for the behavioral sciences*. McGraw-Hill Book Company, Inc: New York.

- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d.* Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Widhowati, S.S. (2010). Efektifitas terapi audio dengan murotal surah arrahman untuk menurunkan perilaku kekerasan di rsjd amino gondo hutomo. *Tesis.* Universitas Diponegoro, Semarang.
- Wiramihardja, S.A. (2005). *Pengantar psikologi abnormal.* Bandung: Refika Aditama.
- Yayasan Penyelenggara Terjemahan Al-Quran. (2011). *Al-alim al-quran dan terjemahan edisi ilmu pengetahuan.* Bandung: Al-Mizan Publishin House.
- Zahrofi, D.N. (2013). Pengaruh pemberian terapi murottal al quran terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa di rs pku muhammadiyah surakarta. *Naskah Publikasi.* Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.