

THE EFFECT OF THERAPY READING THE QUR'AN TO IMPROVE STUDENTS 'QUALITY THROUGH GROUP GROUP GUIDANCE SERVICES IN STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 40 PEKANBARU

Nur Ainun, Tri Umari², Elni Yakub³

e-mail: ainunnur73236@gmail.com, triumari2@gmail.com, elniyakub19@gmail.com

Telephone Number: 085272602556

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This study aims to examine the effect of Al-Qur'an reading therapy on increasing the peace of mind of students at SMP N 40 Pekanbaru. This type of research is quantitative research with experimental methods using the One-Group Pretest-Posttest Design research design. The measuring instrument used in this study was the scale of measuring students' mental calm consisting of 58 items before validation, and after validation obtained 51 items with a valid validity of 0.423 and a reliability of 0.956. The subjects of this study were 8 students who were identified as having moderate levels of mental calm for students. The data analysis technique used is non-parametric statistical techniques using the Rank Spearman test. The results of the study proved the research hypothesis was accepted. From the Spearman Rank test results obtained $r = 0.747$ while the correlation coefficient r^2 is 0.558. Thus there is an effect as big as 55.8% of Al-Qur'an reading therapy on the peace of mind of students. From the Wilcoxon test results it was found that the hypothesis was accepted, meaning that there was a difference in the students' mental calm before and after being given Al-Qur'an reading therapy.*

Key Words: *Read the Qur'an, Peace of Mind, Group Guidance Service*

PENGARUH TERAPI MEMBACA AL-QUR'AN UNTUK MENINGKATKAN KETENANGAN JIWA SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP N 40 PEKANBARU

Nur Ainun, Tri Umari², Elni Yakub³

e-mail: ainunnur73236@gmail.com, triumari2@gmail.com, elniyakub19@gmail.com

Nomor Telepon: 085272602556

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh terapi membaca Al-Qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa siswa di SMP N 40 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran ketenangan jiwa siswa yang terdiri dari 58 item sebelum validasi, dan setelah validasi diperoleh item valid sejumlah 51 item dengan validitasnya sebesar 0,423 dan reliabilitasnya sebesar 0,956. Adapun subjek penelitian ini sebanyak 8 orang siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat ketenangan jiwa siswa yang sedang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik memakai uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian diterima. Dari hasil uji *Rank Spearman* diperoleh $r = 0,747$ sedangkan koefisien korelasi r^2 adalah 0,558. Dengan demikian terdapat pengaruh sebesar 55,8% terapi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa siswa. Dari hasil uji Wilcoxon ditemukan hipotesis diterima, artinya terdapat perbedaan ketenangan jiwa siswa sebelum dengan sesudah diberikan terapi membaca Al-Qur'an.

Kata Kunci: Membaca Al-Qur'an, Ketenangan Jiwa, Layanan Bimbingan Kelompok

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pranata yang strategis dalam pembangunan jangka panjang suatu bangsa. Suatu bangsa akan menjadi kuat melalui upaya pendidikan yang sungguh- sungguh. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal mempunyai misi yang mulia yaitu untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan dalam Undang- undang No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Kenyataan menunjukkan bahwa disamping ada siswa yang berprestasi baik, ternyata masih terdapat siswa yang memperoleh prestasi belajar yang kurang atau sangat rendah. Ketidakberhasilan siswa itu tidak semuanya disebabkan oleh kelemahan intelegensinya, tetapi dapat juga disebabkan karena kurangnya ketenangan yang dirasakan oleh siswa pada jiwanya yang akhirnya mereka tidak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Lebih dari itu muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang dianggap menyimpang. Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dan aspek nilai lainnya. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang mengakibatkan gangguan kejiwaan. Islam sebagai agama rahmatan lil’alamin menawarkan suatu konsep dikembangkan nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang.

Banyak manusia yang gelisah hatinya ketika mereka tidak memiliki pegangan yang kuat dengan keimanan. Sehingga tidak jarang karena masalah ketenangan jiwa ini, ketika proses belajar mengajar berlangsung siswa tersebut menunjukkan perilaku- perilaku yang tidak sesuai dengan peraturan yang berlaku. Ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi (Zakiah Daradjat: 1992).

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S. Ar-Ra’d:28). Berdasarkan tafsir al-Misbah karya M.Quraish Shihab dalam Q.S Ar-Ra’d ayat 28 dijelaskan bahwa orang-orang yang mendapat petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntutannya, sebagaimana tersebut pada ayat diatas adalah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketentraman itu yang bersemi di dada mereka disebabkan karena dzikrullah, yakni Al-Qur’an yang sangat mempesona kandungan dan redaksinya. Sungguh camkanlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, seperti yang keadaannya seperti itu, yang tidak akan meminta bukti- bukti tambahan dan bagi mereka itulah kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan di dunia dan akhirat dan bagi mereka juga tempat kembali yang baik, yaitu syurga. Selain itu, ayat di atas juga menjelaskan kepada manusia bahwa siapa yang memiliki perasaan cemas supaya jangan sampai lupa kepada Allah SWT untuk selalu beribadah agar hati menjadi tentram (Quraish Shihab, 2002).

Sebagaimana firman Alah dalam Al-Qur’an surah Al-Isra’ ayat 82 yang artinya “dan kami turunkan dri Al-Qur’an sesuatu yang menjadi obat (penawar) dan rahmat

bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang yang zalim selain kerugian”.

Berdasarkan hasil angket, wawancara dengan guru BK, dan beberapa layanan individu kepada siswa diketahui bahwa fenomena yang terjadi di SMP N 40 Pekanbaru khususnya siswa kelas VIII adalah kurangnya ketenangan jiwa yang dirasakan oleh siswa. Masalah yang pada umumnya dilakukan oleh siswa bersumber dari diri mereka sendiri, dimana mereka susah mengendalikan diri karena jiwa yang kurang tenang. Berkaitan dengan hal di atas yang berfokus pada ketenangan jiwa, dimana ketenangan jiwa sangat dibutuhkan terutama dalam belajar. Dimana ketenangan jiwa merupakan unsur yang sangat menentukan seseorang untuk memperoleh suatu hal yang baru dari sebuah proses. Seseorang yang tidak tenang akan susah untuk mencari, menerima dan menerapkan hal baru.

Salah satu cara menerapkan perubahan ketenangan jiwa siswa di sekolah adalah dengan adanya pelayanan Bimbingan dan Konseling yang dapat diberikan untuk meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan sekolah adalah layanan Bimbingan Kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu upaya peneliti untuk meningkatkan ketenangan jiwa siswa melalui dinamika kelompok. Bimbingan kelompok ini adalah upaya yang diberikan peneliti kepada para anggota kelompok yang memiliki masalah ketenangan jiwa siswa, dimana pada setiap pertemuan bimbingan kelompok tersebut membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

Proses bimbingan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengungkapkan pendapat, saran, dan ide-ide yang dimiliki, saling berkomunikasi untuk menciptakan dinamika kelompok yang efektif. Dinamika kelompok yang baik dapat memberikan perubahan positif pada diri peserta didik, sehingga keaktifan anggota kelompok untuk saling bertukar pikiran dan pendapat serta mampu mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif dapat menunjang peningkatan ketenangan jiwa siswa.

Dari beberapa teknik yang sering digunakan dalam bimbingan kelompok, terapi membaca Al-Qur'an adalah teknik yang tepat digunakan dalam penyelesaian kasus tersebut karena terapi membaca Al-Qur'an ini dapat membantu peserta didik untuk mengubah cara pandang dan pola pikir yang irasional dimana peserta didik sering beranggapan bahwa ketenangan jiwa adalah hal yang tidak mempengaruhi hasil belajar.

Terapi membaca Al-Qur'an membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Dalam bimbingan kelompok yang diberikan kepada peserta didik yang memiliki permasalahan ketenangan jiwa, dimana peserta didik diajak untuk berfikir lebih rasional mengenai permasalahan yang dialaminya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 40 Pekanbaru yang beralamat di Jl. Ketitiran, Garuda Sakti, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Riau. Waktu pelaksanaan penelitian ini berlangsung dari bulan Januari hingga Maret pada tahun 2019. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian dipilih melalui hasil

pretest angket ketenangan jiwa yang diberikan kepada siswa kelas VIII yang berjumlah 75 orang. Subjek yang dipilih adalah subjek yang termasuk kedalam kategori rentang skor yang telah ditentukan. Pertimbangan penelitian ini berdasarkan ketenangan jiwa pada kategori sedang. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket skala pengukuran ketenangan jiwa siswa. Data di analisis dengan menggunakan statistik non-parametrik menggunakan SPSS 17 dengan uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk gambaran ketenangan jiwa siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi membaca Al-Qur'an melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel 1.

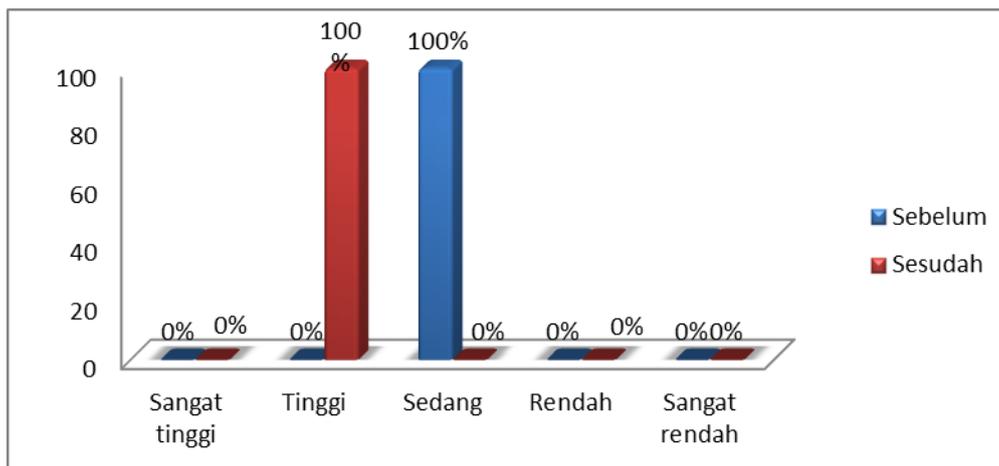
Tabel 1. Gambaran Tingkat Ketenangan Jiwa Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Membaca Al-qur'an

No	Kategori	Rentang skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat rendah	≤ 91	0	0	0	0
2	Rendah	92- 132	0	0	0	0
3	Sedang	133-173	8	100	0	0
4	Tinggi	174- 214	0	0	8	100
5	Sangat tinggi	≥215	0	0	0	0
	Jumlah		8	100	8	100

Sumber: Data olahan penelitian 2019

Berdasarkan tabel tersebut disimpulkan tingkat ketenangan jiwa siswa sebelum diberikan terapi membaca Al-Qur'an berada pada kategori sedang yaitu 100 % sebanyak 8 orang. Kemudian setelah diberikan terapi membaca Al-Qur'an melalui bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi 100% sebanyak 8 orang. Ini menunjukkan adanya perubahan oleh hampir seluruh subjek yang mengalami perubahan ketenangan jiwa siswa.

Untuk lebih mengetahui perbedaan persentase sebelum dan sesudah diberikan terapi membaca Al-Qur'an melalui bimbingan kelompok terhadap ketenangan jiwa siswa dapat dilihat pada gambar grafik batang.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Ketenangan Jiwa Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Membaca Al-qur'an

Berdasarkan grafik batang tersebut dapat disimpulkan ketenangan jiwa siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan terapi membaca Al-Qur'an berada pada kategori sedang yaitu 100 % sebanyak 8 orang. Kemudian setelah diberikan terapi membaca Al-Qur'an melalui bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi 100% sebanyak 8 orang.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan ketenangan jiwa siswa dapat dilihat melalui tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dengan memberikan ataupun mengubah pola pikir anggota kelompok dari yang negatif menjadi positif untuk meningkatkan ketenangan jiwa siswa.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima, dilakukan melalui tahap tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan yang terdapat didalam prosedur pelaksanaan terapi membaca Al-Qur'an pertemuan pertama dengan membaca Al-Qur'an surh Al-Fatihah, pada tahap pertama ini pemimpin kelompok melalui tahap bimbingan kelompok yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup, serta tahapan yang dilakukan untuk pelaksanaan terapi membaca Al-Qur'an yaitu tahap berwudhu, tahap ta'awuz, tahap membaca Al-Qur'an dan tahap menyampaikan arti dari ayat yang dibaca.

Pada pelaksanaan treatment pertama ini jalan dari pelaksanaan terapi membaca Al-Qur'an melalui bimbingan kelompok cukup baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, walaupun pada pertemuan pertama ini pemimpin kelompok yang lebih terlihat aktif.

Peningkatan pelaksanaan terapi membaca Al-Qur'an melalui bimbingan kelompok ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik terjadi pada pertemuan ketiga dan keempat, karena pada pertemuan ketiga ini siswa sudah terbiasa dengan suasana kelompok dan sudah tidak canggung lagi. Dari segi dinamika kelompok, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan terapi membaca Al-Qur'an sudah berjalan dengan baik disetiap pertemuannya. Anggota kelompok juga mulai bisa mengalihkan dari pikiran yang negatif ke pikiran yang positif.

Hal ini terlihat dari setiap kali pemimpin meminta anggota kelompok untuk mempraktikkan pikiran positif dan juga kata-kata penguat disetiap pertemuan dan juga

dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilaku yang dirasakan oleh siswa pada setiap pertemuannya.

Tabel 2. Perbedaan Ketenangan Jiwa Siswa Sebelum dengan Sesudah Diberikan Terapi Membaca Al-qur'an

Test Statistics^b	
	sesudah – sebelum
Z	-2.524 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Sumber: Data olahan penelitian 2019

Dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon* menggunakan pedoman taraf signifikan 5% dengan ketentuan uji statistik hasil angka (*Asymp.Sig*) pada uji *wilcoxon* yang merupakan pengolahan hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan ketentuan apabila nilai (*Asymp.Sig*) < 0,05 maka hipotesis diterima, jika (*Asymp.Sig*) > 0,05 maka hipotesis ditolak. Berdasarkan data tes statistik, diketahui bahwa nilai (*Asymp.Sig*) sebesar 0,012. Karena nilai 0,012 lebih kecil dari < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat ketenangan jiwa siswa untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi membaca Al-Qur'an untuk meningkatkan ketenangan jiwa siswa melalui bimbingan kelompok di kelas VIII SMP N 40 Pekanbaru”.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi membaca Al-Qur'an untuk meningkatkan ketenangan jiwa siswa, maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji *Rank Spearman* dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 17.

Tabel 3. Pengaruh Terapi Membaca Al-qur'an untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Siswa

Correlations				
			sebelum	Sesudah
Spearman's rho	Sebelum	Correlation	1.000	.747*
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.033
		N	8	8
	Sesudah	Correlation	.747*	1.000
		Coefficient		
Sig. (2-tailed)		.033	.	
	N	8	8	

Sumber: Data olahan penelitian 2019

Dari hasil olahan data yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung *Sig. (2-tailed)* adalah 0,033. Dasar pengambilan keputusan uji *Rank Spearman* yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pada *pre-test* dan *post-test*, jika nilai *Sig. (2-tailed)* < 0,05. Pada penelitian ini nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,033 (0,033 < 0,05). Karena nilai 0,033 lebih kecil dari < 0,05, artinya terdapat hubungan antara tingkat ketenangan jiwa siswa untuk *pre-test* dan *post-test*, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi membaca Al-Qur'an untuk meningkatkan ketenangan jiwa siswa melalui bimbingan kelompok di kelas VIII SMP N 40 Pekanbaru.

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,747. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(r_s)^2 &= (0.747)^2 \times 100\% \\ &= 0.558 \times 100\% \\ &= 55,8\%\end{aligned}$$

Artinya pengaruh terapi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa siswa adalah 55,8% sedangkan 44,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui terdapat perbedaan dan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi membaca Al-Qur'an. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan skor yang pada mulanya sebelum diberikan terapi membaca Al-Qur'an seluruh responden berada pada kategori sedang. Kemudian, setelah pelaksanaan terapi membaca Al-Qur'an adanya peningkatan skor perindikator yaitu seluruh responden berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan, keadaan ketenangan jiwa siswa ditunjukkan dengan masalah yang dilakukan oleh siswa pada umumnya bersumber dari diri mereka sendiri, dimana mereka susah mengendalikan diri. siswa cenderung memiliki komunikasi yang kurang baik saat bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, mudah mengeluarkan kata-kata kasar dan kotor, sering melakukan kecurangan saat ujian, waktu yang banyak terbuang karena bermain Hp. Hal ini diperkuat dengan alasan yang mereka sampaikan yaitu mereka merasa susah untuk mengendalikan diri.

Pentingnya pengetahuan dan pemahaman ketenangan jiwa yang harus dimiliki siswa, terutama siswa remaja bertujuan agar siswa tersebut mampu mengendalikan diri secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Pada umumnya siswa SMP yang sedang berada pada masa kelabilan dalam emosi. Sehingga dikhawatirkan remaja tersebut akan salah dalam mengambil keputusan. Pada diri manusia juga terdapat tabiat untuk berlaku buruk, dimana dengan adanya tabiat ini diharapkan manusia mampu untuk senantiasa memperbaiki dirinya, menuju kejiwa yang senantiasa tenang dan damai.

Terapi membaca Al-Qur'an yang dilakukan dapat membuat individu merasakan ketenangan pada dirinya, artinya terapi membaca Al-Qur'an tersebut mampu meningkatkan ketenangan jiwa siswa. Saat pelaksanaan terapi membaca Al-Qur'an terlihat adanya perubahan yang ditampakkan oleh siswa, seperti siswa sudah

memperbaiki kata-katanya saat berkomunikasi dengan yang lain, bahkan ada yang mengatakan sudah tidak menonton video porno lagi. Perubahan lain yang terjadi setelah pelaksanaan terapi membaca Al-Qur'an, yaitu terdapat peningkatan pada skor instrumen angket yang diberikan kepada siswa. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan tiap indikator ketenangan jiwa. Adapun indikator tersebut adalah menjalankan perintah Allah, tercegah dari keji dan mungkar, sabar, hidupnya disiplin teratur dan tidak kacau, hidupnya penuh dengan hal-hal bermanfaat, hubungan sosialnya baik dan mampu berkonsentrasi / fokus. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harris Fadlah (2016) menunjukkan bahwa membaca Al-Quran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta.

Selanjutnya diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mutia Putri Rahmayani, Etin Rohmatin dan Qanita Wulandara (2018) menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada pasien abortus di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018. Hal ini berarti pemberian terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat stres khususnya pada pasien abortus. Hal ini juga menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya dapat meningkatkan ketenangan jiwa siswa, tetapi juga dapat menurunkan tingkat stres pada pasien abortus.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Rifa'ah (2013) menunjukkan bahwa ada pengaruh motivasi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa Santriwati Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada pengaruh motivasi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santriwati Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ketenangan jiwa siswa saat ini sebelum diberikan terapi membaca Al-Qur'an berada pada kategori sedang dan sesudah diberikan terapi membaca Al-Qur'an ketenangan jiwa siswa mengalami peningkatan menjadi tinggi.
2. Terdapat perbedaan ketenangan jiwa sebelum dan sesudah diberikan terapi membaca Al-Qur'an.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan terapi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut :

1. Kepada kepala sekolah hendaknya memberikan dukungan lebih terhadap pelayanan BK di SMP N 40 Pekanbaru serta memberikan jam pelajaran untuk BK agar ketenangan jiwa siswa dapat dilatih menjadi lebih baik lagi.

2. Kepada guru BK diharapkan dapat menerapkan terapi membaca Al-Qur'an untuk meningkatkan ketenangan jiwa siswa, sehingga siswa memiliki ketenangan jiwa.
3. Kepada siswa hendaknya dapat memanfaatkan layanan BK di sekolah terutama terapi membaca Al-Qur'an yang diberikan oleh guru BK sehingga dapat meningkatkan ketenangan jiwa.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti terapi membaca Al-Qur'an untuk hal-hal atau variabel lainnya seperti menurunkan kepikunan, kecemasan dan stres dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Harris, Fadlah. 2016. Pengaruh Membaca Al-Quran terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. *E-Journal BK Edisi 8 tahun ke-5 (Online)*

M. Quraish, Shihab. 2002. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta : Lentera Hati

Mutia, Putri Rahmayani, Etin Rohmatin dan Qanita Wulandara. 2018. Pengaruh terapi murotal Al-Quran terhadap tingkat stress pada pasien abortus di RSUD dr. Soekarjo kota Tasikmalaya tahun 2018. *Vol 4 No.2 (Online)*

Siti, Rifa'ah. 2013. Pengaruh Motivasi Membaca Al- Qur'an Terhadap Ketenangan Jiwa Santriwati Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. *Skripsi IAIN Walisongo Semarang (Online)*

Zakiah Daradjat.1992. *Kesehatan Mental* cet 9.Jakarta: Gunung Agung