

DEVELOPMENT OF THERAPY MODULE OF SURAH AL-MU'MINUN VERSE 97-98 TO REDUCE STUDENTS' GENERAL ANXIETY IN SMK N 3 PEKANBARU

Ainul Betri¹, Zulfan Saam², Tri Umari³

Email : betriainul@gmail.com, zulfansaam@yahoo.com, triumari2@gmail.com

Phone Number 085374141792

*Guindance and counseling program study
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract : This study aims to develop a module in reducing students' general anxiety. The type of research used is Research and Development (R&D) level 1. To develop a better module, in this study a validation test was carried out from material experts. Data collection techniques used interviews and validation questionnaires. The results of the study where the procedure for developing the Al-Quran therapy module in Surah Al-Mu'minun Verses 97-98 in reducing students' anxiety levels had been carried out in accordance with the procedure through 5 stages, namely: a. Potential and problems; b. Collection of data or information; c. Product design; d. Design validation; e. Proven design. After validation, it can be concluded that the therapy module of the Koran Surah Al-Mu'minun Verses 97-98 in reducing the level of anxiety of students developed is feasible to be applied in the learning process.

Key Words : Module Development, Al-Qur'an Therapy, and Surah Al - Mu'minun Verses 97-98

PENGEMBANGAN MODUL TERAPI SURAH AL-MU'MINUN AYAT 97-98 UNTUK MENGURANGI KECEMASAN UMUM SISWA DI SMK N 3 PEKANBARU

Ainul Betri¹, Zulfan Saam², Tri Umari³

Email : betriainul@gmail.com, zulfansaam@yahoo.com, triumari2@gmail.com

No. Telp 085374141792

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

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul dalam mengurangi kecemasan umum siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah Research and Development (R&D) level 1. Untuk Menyusun modul yang lebih baik, dalam penelitian ini dilakukan uji validasi dari ahli materi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan angket validasi. Hasil penelitian dimana prosedur pengembangan modul terapi Al-Quran surah Al-Mu'minin Ayat 97-98 dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa sudah dilakukan sesuai dengan prosedur melalui 5 tahapan yaitu : a. Potensi dan masalah; b. Pengumpulan data atau informasi; c. Desain produk; d. Validasi desain; e. Desain teruji. Setelah dilakukan validasi dapat disimpulkan bahwa modul terapi Al-Quran surah Al-Mu'minin Ayat 97-98 dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa yang dikembangkan sudah layak untuk diterapkan dalam proses pembelajaran.

Kata Kunci : Pengembangan Modul, Terapi Al Qur'an, dan Surah Al – Mu'minin Ayat 97-98

PENDAHULUAN

Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengontrol perasaan negatif yang timbul dalam dirinya, salah satunya adalah rasa takut. Rasa takut pada siswa muncul ketika siswa melihat bahaya dan kemungkinan bahaya dari hal yang dihadapi sehingga siswa dapat bertindak lebih hati-hati. Rasa takut bertautan erat dengan kecemasan. Takut merupakan perasaan cemas dan agitasi sebagai respon kecemasan terhadap sebuah ancaman. Kecemasan dirasakan sebagai akibat dari sesuatu yang jelas penyebabnya dan akan kembali normal setelah objek yang menjadi kecemasan berlalu. Kecemasan merupakan respon yang normal ketika individu mendapatkan stimulus yang dianggap mengganggu. Reaksi umum terhadap stres kadang muncul bersamaan dengan kecemasan (Rejeki, 2015).

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Di dalam Al-Quran banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Quran menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks Al-Qur'an. Berbagai ayat Al-Quran juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas.

Hasil pengamatan mengenai kecemasan yang umum sering terjadi pada siswa diantaranya gugup dalam mengerjakan soal, ketakutan Ketika diminta maju kedepan kelas, kurang percaya dengan kemampuan dan serta sulit mengatasi permasalahan dalam belajar. Sementara secara khusus, kecemasan yang dialami oleh siswa seperti faktor suasana rumah, kurangnya perhatian dari orang tua dan tekanan yang terlalu berlebihan.

Melihat hal tersebut, kecemasan yang dialami oleh siswa memerlukan pencegahan yang tepat dan metode yang tepat agar apa yang telah menjadi pencapaiannya dapat dicapai secara maksimal. Bukan hanya itu, kecemasan akut yang dialami siswa membawa dampak negatif terhadap tingkat psikis siswa itu sendiri. Kecemasan pada orang juga bisa berpengaruh pada kinerja belajar siswa tersebut baik di rumah maupun di sekolah, untuk itu perlu upaya dari orang sekitar atau diri siswa yang menderita kecemasan tersebut untuk mengatasi kecemasan yang dialami.

Terapi religius termasuk didalamnya adalah terapi murattal. Terapi murratal adalah terapi dengan menggunakan bacaan Al-Quran yang merupakan terapi religi dimana seseorang diperdengarkan bacaan ayat-ayat Al-Quran selama beberapa menit atau beberapa jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang. Cara mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang masyarakat tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong. Dalam ayat Al-Quran juga dijelaskan bagaimana mengontrol kecemasan dalam beraktivitas begitupun dalam beribadah. Allah berfirman dalam QS Al-mu'minin, 23: 97-98.

وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ (٧٩)
وَأَعُوذُ بِكَ رَبَّ أَنْ يَحْضُرُونِ (٧٩)

Terjemahannya:

97. Dan katakanlah: “Ya Tuhanku aku berlindung kepada Engkau dari bisikan-bisikan syaitan,
98. Dan aku berlindung (pula) kepada Engkau Ya Tuhanku, dari kedatangan mereka kepadaku.” (Departemen Agama RI, 248)

Selanjutnya Allah menyatakan bahwa Kami mengetahui bahwa setan akan datang memanas-manaskan dan merayu untuk membalas kejahatan mereka. Jangan ikuti rayuan itu, tetapi hendaklah engkau memantapkan kesabaranmu *dan katakanlah*, yakni mohonlah kepada Allah dengan berkata: “*Tuhanku, aku berlindung kepada-Mu dari bisikan-bisikan setan. Dan aku berlindung pula kepada-Mu Tuhanku, dari kedatangan mereka kepadaku* dalam segala aktivitasku baik duniawi maupun ukhrawi walaupun kedatangannya bukan untuk merayu karena kehadirannya di satu tempat saja sudah merupakan ancaman.” (Shihab, 2002)

Surah Al Mu'minin tafsirannya diatas dapat dipahami bahwa dalam hidup ini memang terdapat banyak gangguan, baik itu gangguan syaitan begitupun gangguan lain yang dapat menghampiri dalam suatu kegiatan sehingga membutuhkan kemampuan dalam mengatasi rasa tersebut dengan tidak ada rasa kecemasan dalam diri serta memohon perlindungan kepada Allah SWT agar terhindar dari segala gangguan yang dapat menimbulkan rasa tidak tenang dan takut sehingga dibutuhkan teknik dalam belajar.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu bagaimana prosedur pengembangan dari modul terapi Al-Qur'an surah Al-Mu'minin Ayat 97 dan 98 untuk mengurangi kecemasan umum siswa di SMK Negeri 3 Pekanbaru dan bagaimana kelayakan dari modul terapi Al-Qur'an surah Al-Mu'minin Ayat 97 dan 98 untuk mengurangi kecemasan umum siswa di SMK Negeri 3 Pekanbaru ?

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk melaksanakan prosedur pengembangan dari modul terapi Al-Qur'an surah Al-Mu'minin Ayat 97 dan 98 untuk mengurangi kecemasan umum siswa di SMK Negeri 3 Pekanbaru. Tujuan lainnya untuk mengetahui kelayakan dari modul terapi Al-Qur'an surah Al-Mu'minin Ayat 97 dan 98 untuk mengurangi kecemasan umum siswa di SMK Negeri 3 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam pengembangan modul ini adalah metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D). metode penelitian dan pengembangan adalah metode yang digunakan untuk menghasilkan produk yang dibuat berupa bahan ajar untuk menurunkan tingkat stres. Atau dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk meneliti, merancang, memproduksi dan menguji validitas produk yang telah dihasilkan (Sugiyono, 2013). Sementara itu menurut pendapat Borg and Gall dalam Sugiyono (2013) menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan proses atau metode yang digunakan untuk memvalidasi dan mengembangkan produk.

Secara ringkas langkah-langkah penelitian R&D diantaranya menenyukan potensi dan masalah, mengumpulkan informasi, membuat desain produk, validasi desain, dan desain teruji. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data seakurat mungkin diantaranya studi literatur dan angket validasi

Instrumen Penelitian

Penelitian ini berupaya membuktikan kelayakan dari modul terapi Al – Qur'an Surat Al – Mu'minin Ayat 97 – 98 dalam menurunkan tingkat kecemasan umum. Oleh karena itu, instrument yang dibutuhkan untuk mengumpulkan data pada pengembangan modul terapi Al – Qur'an diantaranya :

1. Lembar Validasi

Lembar validasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang kelayakan materi dan tafsir yang dikembangkan. Selanjutnya angket yang digunakan dianalisis untuk kelayakan dan dijadikan pedoman revisi modul terapi Al – Qur'an Surat Al – Mu'minin Ayat 97 – 98 untuk menurunkan tingkat kecemasan yang akan digunakan diantaranya :

a. Validasi Materi

Berikut ini adalah kisi – kisi dari instrument validasi yang digunakan materi modul :

Tabel 1. Kisi – Kisi Instrumen Validasi Materi Modul Terapi Al – Qur'an

No	Indikator	Nomor Indikator	Jumlah Butir
1	Aspek Fisik / Tampilan	1, 2	2
2	Aspek Pendahuluan	3, 4, 5	3
3	Aspek Isi	6, 7, 8, 9, 10	5
4	Aspek Rangkuman	11, 12	2
5	Aspek Evaluasi	13, 14	2
Jumlah Total			14

b. Kesimpulan Final dari Validasi Modul Terapi Al – Qur'an

Kesimpulan final ini adalah keputusan akhir yang diberikan oleh validator dalam melakukan validasi modul :

Tabel 2. Kesimpulan Final dari Validasi Modul Terapi Al – Qur'an

No	Tanggapan
1	Modul belum dapat digunakan
2	Modul dapat digunakan dengan revisi dan perbaikan
3	Modul dapat digunakan tanpa revisi

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan terhadap data yang diperoleh dari angket validasi materi dan tafsir. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui kualitas media

pembelajaran yang dikembangkan. Sedangkan berikut langkah-langkah menganalisis data :

1. Analisis Deskriptif Kualitatif

Teknik analisis data kualitatif diperoleh dari saran dan masukan validator yang dipaparkan apa adanya sebagai bahan pertimbangan untuk direvisi dan penyempurnaan modul.

2. Analisis Deskriptif Kuantitatif

Pengolahan data dengan deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengetahui kelayakan dari produk modul terapi Al-Qur'an Surat Al – Mu'minin Ayat 97 – 98 untuk menurunkan tingkat stres yang dikembangkan. Data deskriptif kuantitatif diperoleh dari :

a. Angket Validasi

Angket validasi diberikan kepada para ahli atau validator. Jawaban angket untuk para ahli menggunakan skala likert, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Skala likert yang digunakan terdiri dari skor 1-4. Setelah angket tervalidasi oleh validator, kemudian angket tersebut dianalisis dan dipersentasekan. Menurut Sugiyono (2015) adapun kualifikasi skor dalam skala likert dijelaskan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Kualifikasi Penilaian Pada Skala Linkert

No	Kualifikasi Jawaban	Skor
1	Sangat Baik	4
2	Baik	3
3	Cukup Baik	2
4	Kurang Baik	1

Sumber : Sugiyono, 2019

Perolehan data hasil penilaian validator dianalisis dengan rumus dibawah ini (Sugiyono, 2013)

$$\text{Persentase Skor} = \frac{\text{Jumlah Skor Penilaian}}{\text{Skor Penilaian Maksimal}} \times 100\%$$

Persentase skor yang diperoleh kemudian dikonversikan menjadi data kualitatif seperti pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Interpretasi Skor Angket Validasi

No	Tingkat Pencapaian	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Tinggi
2	61% - 80%	Tinggi
3	41% - 60%	Kurang Tinggi
4	21% - 40%	Tidak Tinggi
5	<20%	Sangat Tidak Tinggi

Sumber : Sugiyono, 2019

Jika hasil validasi secara keseluruhan menunjukkan persentase kurang dari 60% maka produk tersebut dinyatakan kurang layak untuk digunakan pada proses pembelajaran. Sebaliknya, jika hasil validasi produk menunjukkan persentase lebih dari 60% maka produk tersebut mendapatkan tanggapan positif dari validator serta dapat dinyatakan layak untuk digunakan sebagai pendukung pembelajaran.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah modul terapi Al-Quran surah Al-Mu'minun Ayat 97-98 dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa divalidasi melalui penilaian oleh ahli materi, selanjutnya peneliti melakukan revisi terhadap modul yang dikembangkan berdasarkan masukan yang diberikan oleh para ahli materi yang berguna untuk menyempurnakan modul ini. Berikut adalah hasil revisi berdasarkan saran dari ahli materi

Tabel 5. Revisi Ahli Materi

No	Ahli Materi	Bagian Yang di Revisi	Bagian Yang Telah di Revisi
1	M. Arli Rusandi, M.Pd	Modul belum sesuai dengan sistematika penulisan	Sudah dilakukan perbaikan sesuai dengan standar penulisan modul
		Manajemen waktu pada setiap pertemuan masih belum efektif	Penyesuaian waktu pada setiap pertemuan sudah direvisi
		Memperjelas fungsi dari terapi Al – Quran melalui surat Al – mu'minin ayat 97 – 98.	Fungsi terapi Al – Quran melalui surat Al – mu'minin ayat 97 – 98 dalam modul sudah diperjelas dalam hal menurunkan kecemasan siswa.
2	Donal, M.Pd	Penggunaan gambar dan pemilihan warna lebih baik lagi	Sudah diperbaiki dalam penentuan gambar dengan warna yang lebih menarik
		Menambahkan kisah inspiratif	Kisah inspiratif sudah ditambahkan
3	Dra. Hj. Sutriati	Majemen penggunaan waktu lebih diperpanjang	Penggunaan waktu pada setiap pertemuan sudah diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan materi

No	Ahli Materi	Bagian Yang di Revisi	Bagian Yang Telah di Revisi
		Penggunaan jenis huruf dan ukuran	Penggunaan jenis huruf dan ukuran sudah disesuaikan
4	Riny Wulandari, S.Pd	Menambahkan variasi terutama gambar – gambar yang menarik sebagai contoh	Sudah diperbaiki dengan menambahkan gambar yang menarik

Hasil Uji Validasi Modul Oleh Para Ahli

Berikut ini adalah validator atau para ahli yang berkompeten dibidangnya, yang akan menilai modul terapi Al – Qur'an diantaranya adalah empat orang ahli materi (Dosen BK dan Guru BK). Hasil validasi yang sudah ditelaah oleh para pakar atau ahli materi dan ahli tafsir digunakan untuk merevisi modul terapi Al – Qur'an.

Data hasil validasi ahli materi dapat diperoleh dari hasil angket validasi kepada ahli materi yang dilakukan dari 4 orang ahli. Angket validasi untuk melakukan validasi materi ini terdiri dari 22 pernyataan dengan rentang skor 1-4 skor penilaian yang telah diperoleh melalui angket validasi kemudian dipersentasekan. Hasil persentase skor kemudian dikonversikan menjadi data kualitatif.

Tabel 6. Data Hasil Uji Validasi Materi Oleh Ahli Materi Indikator Fisik / Tampilan

No	Kategori	Bobot	Jumlah	Persentase	Skor
1	Sangat Baik	4	2	50,0	8
2	Baik	3	4	100,0	12
3	Kurang Baik	2	2	50,0	4
4	Sangat Kurang Baik	1	0	0,0	0
Jumlah Validator					4
Jumlah Pernyataan					2
Total Seluruh Tanggapan (Jumlah Validator*Jumlah Pernyataan)					8
Skor Maksimal (Bobot Tertinggi*Total Seluruh Tanggapan)					32
Total Skor					24
Persentase (%)					75
Kategori					Tinggi

Dari hasil uji validasi materi yang dilakukan oleh 4 validator mengenai indikator fisik / tampilan diperoleh persentase sebesar 75% tergolong kedalam kategori tinggi.

Tabel 7. Data Hasil Uji Validasi Materi Oleh Ahli Materi Indikator Pendahuluan

No	Kategori	Bobot	Jumlah	Persentase	Skor
1	Sangat Baik	4	6	150,0	24
2	Baik	3	3	75,0	9
3	Kurang Baik	2	1	25,0	2
4	Sangat Kurang Baik	1	2	50,0	2
Jumlah Validator					4
Jumlah Pernyataan					3

Total Seluruh Tanggapan (Jumlah Validator*Jumlah Pernyataan)	12
Skor Maksimal (Bobot Tertinggi*Total Seluruh Tanggapan)	48
Total Skor	37
Persentase (%)	77,08
Kategori	Tinggi

Dari hasil uji validasi materi yang dilakukan oleh 4 validator mengenai indikator pendahuluan diperoleh persentase sebesar 77,08% tergolong kedalam kategori tinggi.

Tabel 8. Data Hasil Uji Validasi Materi Oleh Ahli Materi Indikator Isi

No	Kategori	Bobot	Jumlah	Persentase	Skor
1	Sangat Baik	4	10	250,0	40
2	Baik	3	5	125,0	15
3	Kurang Baik	2	3	75,0	6
4	Sangat Kurang Baik	1	2	50,0	2
Jumlah Validator					4
Jumlah Pernyataan					5
Total Seluruh Tanggapan (Jumlah Validator*Jumlah Pernyataan)					20
Skor Maksimal (Bobot Tertinggi*Total Seluruh Tanggapan)					80
Total Skor					63
Persentase (%)					78,75
Kategori					Tinggi

Dari hasil uji validasi materi yang dilakukan oleh 4 validator mengenai indikator isi diperoleh persentase sebesar 78,75% tergolong kedalam kategori tinggi.

Tabel 8. Data Hasil Uji Validasi Materi Oleh Ahli Materi Indikator Rangkuman

No	Kategori	Bobot	Jumlah	Persentase	Skor
1	Sangat Baik	4	3	75,0	12
2	Baik	3	3	75,0	9
3	Kurang Baik	2	0	0,0	0
4	Sangat Kurang Baik	1	2	50,0	2
Jumlah Validator					4
Jumlah Pernyataan					2
Total Seluruh Tanggapan (Jumlah Validator*Jumlah Pernyataan)					8
Skor Maksimal (Bobot Tertinggi*Total Seluruh Tanggapan)					32
Total Skor					23
Persentase (%)					71,87
Kategori					Tinggi

Dari hasil uji validasi materi yang dilakukan oleh 4 validator mengenai indikator evaluasi diperoleh persentase sebesar 71,87% tergolong kedalam kategori tinggi.

Tabel 9. Data Hasil Uji Validasi Materi Oleh Ahli Materi Indikator Evaluasi

No	Kategori	Bobot	Jumlah	Persentase	Skor
1	Sangat Baik	4	4	100,0	16
2	Baik	3	2	50,0	6
3	Kurang Baik	2	1	25,0	2
4	Sangat Kurang Baik	1	1	25,0	1
Jumlah Validator					4
Jumlah Pernyataan					2
Total Seluruh Tanggapan (Jumlah Validator*Jumlah Pernyataan)					8
Skor Maksimal (Bobot Tertinggi*Total Seluruh Tanggapan)					32
Total Skor					25
Persentase (%)					78,12
Kategori					Tinggi

Dari hasil uji validasi materi yang dilakukan oleh 4 validator mengenai indikator pemanfaatan diperoleh persentase sebesar 78,12% tergolong kedalam kategori tinggi.

Tabel 10. Rata – Rata Validasi dari Ahli Materi

No	Indikator	Persentase	Kategori
1	Fisik / Tampilan	75	Tinggi
2	Pendahuluan	77,08	Tinggi
3	Isi	78,75	Tinggi
4	Rangkuman	71,87	Tinggi
5	Evaluasi	78,12	Tinggi
Total		380,82	Tinggi
Rata - Rata		76,164	Tinggi

Dari hasil uji validasi materi yang dilakukan oleh 4 validator mengenai validasi modul diperoleh persentase rata – rata sebesar 76,16% tergolong kedalam kategori tinggi. Hasil ini menjelaskan bahwa modul terapi Al – Qur'an surah Al – Mu'minin ayat 97 – 98 dalam menurunkan kecemasan siswa sebagai salah satu media penunjang pembelajaran.

PEMBAHASAN

1. Prosedur Pengembangan Modul Terapi Al-Quran Surah Al-Mu'minin Ayat 97-98 Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa

Setelah dilakukan uji validasi modul oleh para ahli materi dalam penelitian ini terlebih dahulu peneliti melakukan pembahasan yang berkenaan dengan hasil penelitian. Menurut Sukiman (2012) modul adalah jenis kesatuan kegiatan belajar yang terencana, dirancang untuk membantu peserta didik secara individual dalam mencapai tujuan belajar. Modul yang baik adalah modul yang memiliki validitas isi yang baik (Ruseell & Johanningsmeier, 1981;Wulandari, 2018). Adapun yang dimaksud validitas isi dalam

penelitian ini mengacu pada kesesuaian modul dengan konten yang seharusnya ada dalam modul tersebut.

Menurut Nirwana (dalam Ziqri dkk, 2019) Bacaan Al-Qur'an merupakan obat yang komplet untuk segala jenis penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik, baik penyakit dunia maupun penyakit akhirat. Didalam Al-Qur'an terdapat firman-firman Allah SWT yang secara istilah disebut dengan wahyu, Al-Qur'an juga bermanfaat untuk menjadi penawar dan penyembuh dari berbagai persoalan hidup manusia.

Terapi religius termasuk didalamnya adalah terapi murattal. Terapi murratal adalah terapi dengan menggunakan bacaan Al-Quran yang merupakan terapi religi dimana seseorang diperdengarkan bacaan ayat-ayat Al-Quran selama beberapa menit atau beberapa jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang. Cara mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang masyarakat tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong. Dalam ayat Al-Quran juga dijelaskan bagaimana mengontrol kecemasan dalam beraktivitas begitupun dalam beribadah. Allah berfirman dalam QS Al-mu'minun 23: 97-98.

Selanjutnya Allah menyatakan bahwa Kami mengetahui bahwa setan akan datang memanas-manaskan dan merayu untuk membalas kejahatan mereka. Jangan ikuti rayuan itu, tetapi hendaklah engkau memantapkan kesabaranmu *dan katakanlah*, yakni mohonlah kepada Allah dengan berkata: *"Tuhanku, aku berlindung kepada-Mu dari bisikan-bisikan setan. Dan aku berlindung pula kepada-Mu Tuhanku, dari kedatangan mereka kepadaku* dalam segala aktivitasku baik duniawi maupun ukhrawi walaupun kedatangannya bukan untuk merayu karena kehadirannya di satu tempat saja sudah merupakan ancaman." (Shihab, 2002).

Surah Al Mu'minun tafsirannya diatas dapat dipahami bahwa dalam hidup ini memang terdapat banyak gangguan, baik itu gangguan syaitan begitupun gangguan lain yang dapat menghampiri dalam suatu kegiatan sehingga membutuhkan kemampuan dalam mengatasi rasa tersebut dengan tidak ada rasa kecemasan dalam diri serta memohon perlindungan kepada Allah SWT agar terhindar dari segala gangguan yang dapat menimbulkan rasa tidak tenang dan takut sehingga dibutuhkan teknik dalam belajar.

Penjelasan ayat diatas, dapat dipahami bahwa dalam proses dalam belajar di rumah maupun sekolah jika ditemui siswayang merasa cemas dan takut maka bisa dapat diketahui bahwa salah satu sebabnya adalah adanya gangguan syaitan yang berusaha mengganggu orang tersebut dalam belajar. Oleh sebab itu, dibutuhkan terapi Surah di Al-Quran dalam mengatasi hal tersebut. Pembelajaran di kelas berpusat pada guru. Guru berupaya dengan menggunakan proses pembelajaran yang demikian dapat mengurangi kecemasan ketika siswa belajar. Pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi siswa lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan berat/tinggi, persepsi siswa menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang.

Dalam penerapannya dimana Surat Al – Mu'minun ayat 97 dan 98 mengandung makna setiap manusia harus berlindung dari bisikan – bisikan setan agar setiap godaan setan yang datang tidak mendekati dalam segala bentuk kegiatan aktivitas sehari – hari. Terutama bagi siswa didalam mengikuti proses belajar di sekolah. Maka isi kandungan

dari Surat Al – Mu’minun ayat 97 dan 98 merupakan bentuk permohonan agar selalu mendapatkan perlindungan dari Allah Swt dalam segala kegiatan.

Terutama bagi siswa, makna dari Surat Al – Mu’minun ayat 97 dan 98 adalah memohon perlindungan dari Allah Swt dalam kegiatan belajar, agar dijauhi dari segala bentuk godaan yang menimbulkan rasa cemas dan akan berdampak terhadap konsentrasi didalam belajar.

Faktor-faktor penyebab kecemasan belajar siswa yaitu sejumlah pemicu sehingga siswa mengalami kondisi yang mengancam dan tidak menyenangkan, baik faktor internal dalam diri siswa, seperti dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Maupun faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa seperti lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat yang turut mempengaruhi kondisi emosional siswa dan membuat siswa terganggu dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik dalam proses pembelajaran. Temuan penelitian di lokasi penelitian mengenai faktor internal yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan saat belajar yakni dengan dimensi aspek kognitif dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh kecakapan/intelegensi yang dimiliki siswa rendah sehingga kesulitan mengikuti segala proses pembelajaran.

2. Hasil Uji Kelayakan

Berdasarkan hasil uji validasi materi yang dilakukan oleh 4 validator mengenai validasi modul diperoleh persentase rata – rata sebesar 76,16% tergolong kedalam katagori tinggi. Hasil ini menjelaskan bahwa modul terapi Al – Qur’an surah Al – Mu’minun ayat 97 – 98 dalam menurunkan kecemasan siswa sebagai salah satu media penunjang pembelajaran.

Maka sesuai dengan hasil uji kelayakan pada modul modul terapi Al – Qur’an surah Al – Mu’minun ayat 97 – 98 dalam menurunkan kecemasan siswa dinyatakan valid untuk dilakukan uji coba sebagai salah satu modul dalam meningkatkan layanan konseling pada siswa, terutama bagi siswa yang sedang mengalami masalah kecemasan dalam belajar

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap modul yang dikembangkan, maka diperoleh kesimpulan :

1. Prosedur pengembangan modul terapi Al-Quran surah Al-Mu’minun Ayat 97-98 dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa sudah dilakukan sesuai dengan prosedur melalui 5 tahapan yaitu : a. Potensi dan masalah; b. Pengumpulan data atau informasi; c. Desain produk; d. Validasi desain; e. Desain teruji. Sesuai dengan lima prosedur yang telah dilaksanakan, dihasilkan sebuah modul terapi Al-Quran surah Al-Mu’minun Ayat 97-98 dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa.
2. Hasil uji validasi materi yang dilakukan oleh 4 validator mengenai validasi modul diperoleh persentase rata – rata sebesar 76,16% tergolong kedalam katagori tinggi.

Hasil ini menjelaskan bahwa modul terapi Al – Qur'an surah Al – Mu'minin ayat 97 – 98 dalam menurunkan kecemasan siswa yang dikembangkan sudah layak untuk digunakan, karena sesuai dengan hasil uji kelayakan pada modul modul terapi Al – Qur'an surah Al – Mu'minin ayat 97 – 98 dalam menurunkan kecemasan siswa dinyatakan valid untuk dilakukan uji coba sebagai salah satu modul dalam meningkatkan layanan konseling pada siswa, terutama bagi siswa yang sedang mengalami masalah kecemasan dalam belajar.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan pada bagian sebelumnya, peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi Guru
Kepada guru Bimbingan Konseling, diharapkan dapat memanfaatkan modul ini sebaik-baiknya dengan harapan dapat membantu guru dalam menurunkan tingkat kecemasan umum yang dirasakan oleh siswa.
2. Bagi Peneliti
Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan menambahkan data-data pendukung serta menggunakan analisis penelitian yang lebih baik pada level berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, 2013. Pengaruh Zikir Terhadap Skor Kecemasan Mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Menghadapi Ujian Skill – Lab. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Aini, Nur. (2018). *Pengaruh Terapi Audio Murotal Al Quran Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Pembelajaran Matematika*, Skripsi: Unpublished.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L. (1999). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, Saifuddin. (2002). *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Zakiah. (1995). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Daryanto 2013. *Inovasi Pembelajaran Efektif*. Bandung: Yrma Widya.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bekasi: Cipta Bagus Segara.

Dimiyati dan Mudjiono. 2009. Kiat Mengatasi Gangguan Belajar. Yogyakarta : Kata Hati.

Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Larasati, Dina Mutiah. (2017). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkatkecemasansebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri Tim Muaraenim Unyted*. Skripsi: Unpublished.

Mar'ati R. 2016. Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat – Ayat Al – Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati. Psikohumaniora, Jurnal Penelitian Psikologi Volume 1 Nomor 1 November 2016, 30 – 48. I SSN: 2502-9363 (p); 2527-7456 (e).

Mulyana, Olievia Prabandini dkk. *Penerapan Relaksasi Atensi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMK*. Jurnal Psikologi: Teori & Terapan, 3: 2, (Februari, 2013).

Nevid, Jeffrey S. dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Wicaksono, A. F. (2013). *Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika*. Jurnal Pendidikan Matematika. ISBN: 978 –979 –16353 –9 –4.

Wiramihardja, Sutardjo. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.

Wiyono, 2007. Teori dan Praktik, Konseling dan Psikoterapi. Terjemahan. Bandung : Refika Aditama.

Wiyono, Eko Hadi. (2007). *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*. Jakarta: Palanta.

Yaqub, Fitriyani. (2016). Tesis Magister: *Meminimalisir Perilaku Hiperaktif Impulsif Anak Autis Melalui Intervensi Program Audio Murottal*”. Surabaya: UNESA.