



Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Terapi Audio Murottal Al-Qur'an untuk Ketenangan Diri pada Siswa MAS Muallimin UNIVA Medan

Muhammad Aliyafi Harahap¹, Ira Suryani², Ahmad Syarqawi³
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
*Corresponding author, e-mail: muhammad0303203195@uinsu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas bimbingan kelompok dengan terapi audio murottal al-qur'an untuk ketenangan diri pada siswa MAS Muallimin Univa Medan. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimen*, metode yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Populasi tersebut merupakan keseluruhan siswa kelas XI MAS Muallimin Univa Medan dengan jumlah 148 siswa, sampel yang diperoleh berjumlah 8 siswa yang memiliki ketenangan diri yang rendah. Terapi audio sampling yang digunakan yaitu *non-probability sampling* yakni terapi audio *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan skala ketenangan diri. Terapi audio analisis data menggunakan Uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS versi 22, diperoleh data probabilitas Asymp.Sig (2-tailed) $0,012 < 0,05$. Adapun hasil yang diperoleh dinyatakan signifikan pada nilai sebelum dan sesudah perlakuan, yang berarti layanan bimbingan kelompok terapi audio murottal al-qur'an efektif untuk ketenangan diri siswa pada MAS Muallimin Univa Medan.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Murottal Al-Qur'an, Ketenangan Diri.

	Received : 2024-10-28. Published : 2025-01-31.
	This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
	Website: http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sesuatu yang sangat penting bagi pembentukan karakter sebuah peradaban dan kemajuan yang mengiringinya. Tanpa pendidikan, sebuah bangsa atau masyarakat tidak akan pernah mendapatkan kemajuannya sehingga menjadi bangsa atau masyarakat yang kurang atau bahkan tidak beradab. Karena itu, sebuah peradaban yang memperdayakan akan lahir dari suatu pola pendidikan dalam skala luas yang tepat guna dan efektif bagi konteks dan mampu menjawab segala tantangan zaman.

Dalam (UU NO.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional) "Pendidikan adalah usaha-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. Ketidakterhasilan 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 matang. 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 (Daradjat, 2012).

Berdasarkan hasil pra survei yang peneliti lakukan pada Sekolah MAS Muallimin Univa Medan terdapat siswa yang memiliki tingkat ketenangan yang kurang dalam kegiatan belajar mengajar sehingga siswa menjadi kurang percaya diri, ragu dalam mengemukakan pendapat, serta takut saran dari orang lain, siswa kurang konsentrasi, adanya rasa cemas dan takut untuk tampil. Hal ini biasanya disebabkan adanya beberapa faktor seperti adanya sebuah masalah keluarga, dan masalah pergaulan/teman.

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan salah satu solusi yang dirancang untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan, termasuk ketenangan jiwa. BK bertujuan membantu siswa mencapai perkembangan optimal dalam aspek akademik, pribadi, sosial, dan karier (Prayitno, 2009). Konseling yang dilakukan, baik secara individu maupun kelompok, memungkinkan siswa untuk memahami diri mereka lebih baik, mengelola konflik internal, serta mengembangkan keterampilan menghadapi tantangan hidup. Menurut Yusuf (2015), layanan BK juga membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, sehingga dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif.

Namun, layanan BK juga memiliki keterbatasan. Salah satu kendala adalah waktu interaksi yang terbatas antara konselor dan siswa, terutama di sekolah dengan jumlah siswa yang besar (Natawidjaja, 2004). Akibatnya, siswa sering kali hanya menerima sesi konseling singkat yang tidak selalu memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap masalah yang dihadapi. Selain itu, tidak semua siswa merasa nyaman untuk berbagi masalah pribadi dalam sesi konseling, yang dapat membatasi efektivitas layanan ini.

Layanan BK juga cenderung berfokus pada pendekatan verbal dan kognitif, yang mungkin tidak cukup bagi siswa yang membutuhkan dukungan emosional lebih dalam. Oleh karena itu, terapi tambahan berbasis sensorik seperti murottal Al-Qur'an dapat menjadi solusi pelengkap yang efektif (Daradjat, 2012).

Terapi murottal Al-Qur'an, yang memiliki fungsi serupa dengan terapi musik, terbukti dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi kecemasan (Hidayatullah, 2016). Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan murottal dapat membantu menurunkan tingkat stres serta menciptakan ketenangan psikologis (Rahmat, 2020). Suara lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an memberikan efek menenangkan yang dapat membantu siswa mengatasi rasa cemas dan meningkatkan fokus dalam proses belajar. Menurut Nasution (2018), kombinasi antara layanan BK dan terapi murottal ini juga sejalan dengan upaya

integrasi nilai-nilai spiritual dalam pendidikan, yang pada akhirnya memperkuat karakter dan keimanan siswa sebagai pegangan hidup.

Pelaksanaan layanan berjalan dengan baik, dengan memperhatikan penilaian jangka pendek dan panjang berkaitan dengan kegiatan keagamaan seperti murottal Al-qur'an, tasmi' pagi, hafalan Al-qur'an sholat dhuha, zikir serta adanya motivasi yang diberikan. Dengan adanya kegiatan keagamaan yang ada di sekolah siswa dapat lebih memahami masalahnya dan mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri dengan bimbingan dari guru Bk.

Indikator di dalam ketenangan jiwa di antaranya yaitu jiwa yang tenang, mampu menerima kenyataan yang sedang dihadapinya, serta selalu bersikap positif dalam menghadapi setiap masalah, serta hidupnya sesuai dengan aturan agama. Saat jiwa sedang gelisah, maka agama akan memberi jalan dan siraman penenang hati. Individu akan merasakan ketenangan jiwa setelah mengenal dan menjalankan agama (Azisi, 2020). Upaya dalam mencapai ketenangan jiwa bisa dicapai dengan berbagai usaha untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

Kegelisahan jiwa sebuah fenomena yang terjadi di masyarakat, terlebih pada masyarakat era modern seperti sekarang ini. Persaingan yang ketat untuk memperoleh sesuatu kebutuhan, keinginan meraih sebuah obsesi yang tidak tercapai, pada gilirannya berakibat rasa gelisah dan akan mempengaruhi seluruh kehidupan baik jasmani maupun rohani. Pengaruh tersebut dapat saja terjadi pada perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan.

Dalam upaya menghilangkan kegelisahan dan serta mencari ketenangan jiwa, terkadang ada yang pergi bertamasya ke pantai, ke tempat rekreasi lainnya dan bagi orang yang tinggal di kota mereka pergi ke desa-desa, mencari tempat agar jiwa dapat beristirahat dan hati pun menjadi tenang. Namun ada pula yang mengira ketenangan dan ketenteraman jiwa itu ada pada tumpukan harta, pada kedudukan dan tahta, atau pada wanita, ternyata setelah bergelimang harta, duduk diatas singgasana atau memiliki pergaulan bebas dengan banyak wanita, ternyata mereka tidak menemukan.

Ketenangan jiwa merupakan suasana kehidupan batin manusia atau diri manusia yang terdiri dari perasaan hingga menyebabkan manusia itu tidak terburu-buru atau gelisah serta menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi. Ketenangan jiwa adalah keadaan hati yang tenang dan tidak ada kegelisahan-kegelisahan yang membuat dirinya merasa tidak nyaman dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Aspek-aspek yang dapat digunakan untuk mengukur ketenangan jiwa dikemukakan oleh Gulam Reza Sultani, yaitu ikhlas, rendah hati, kesopanan, dan prasangka baik (Sultani, 2004).

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 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.

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 siswa, 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 terapi audio yang sering digunakan dalam bimbingan kelompok, Murottal Al-Qur'an, yaitu mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an, telah terbukti efektif dalam membantu individu mengubah pola pikir irasional dan meningkatkan ketenangan jiwa. Penelitian oleh Idham dan Ridha (2017) menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Selain itu, studi oleh Oktaviani et al. (2024) menemukan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Dengan demikian, murottal Al-Qur'an dapat membantu peserta didik mengubah cara pandang mereka mengenai pentingnya ketenangan jiwa dalam mempengaruhi hasil belajar.

Murottal Al-Qur'an, yaitu lantunan ayat-ayat suci yang dibacakan oleh qari dengan tartil, memiliki efek positif bagi pendengarnya. Secara fisik, suara manusia dalam murottal mengandung unsur-unsur yang dapat digunakan sebagai alat penyembuhan. Terapi murottal dapat membantu menurunkan hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh, menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, n.d.). Dengan demikian, murottal Al-Qur'an dapat digunakan sebagai terapi musik yang mudah diterapkan oleh individu untuk mencapai ketenangan jiwa dan kesehatan fisik.

Oleh karena itu, murottal adalah ayat al-Qur'an yang dibaca dan dicatat, memperhatikan hukum bacaan, mengontrol pengeluaran surat dan memperhatikan waqaf-waqaf (Fatmawati, 2022).

Murottal Al-Qur'an, yaitu mendengarkan lantunan ayat-ayat suci yang dibacakan dengan tartil, dapat membantu individu mengubah pola pikir yang keliru menjadi lebih rasional dan positif. Dalam konteks bimbingan kelompok, terapi murottal digunakan untuk membantu peserta didik yang mengalami masalah ketenangan jiwa agar dapat berpikir lebih rasional mengenai permasalahan yang dihadapinya. Penelitian oleh Nugroho dan Kusrohmaniah (2019) menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, yang berimplikasi pada peningkatan ketenangan jiwa dan kemampuan berpikir rasional

Selain itu, rutinitas membaca atau mendengarkan Al-Qur'an secara konsisten dapat memberikan ketenangan batin dan kedamaian hati. Menurut Daradjat (2012), individu yang rutin berinteraksi dengan Al-Qur'an cenderung memiliki jiwa yang tenang, sehingga mampu menghadapi masalah dengan bijak dan menemukan solusi yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kebiasaan ini juga dapat

mewujudkan keharmonisan jiwa dan perilaku positif, serta meningkatkan keimanan, ketakwaan, dan rasa tawakal kepada Allah SWT.

Dengan demikian, integrasi murottal Al-Qur'an dalam bimbingan kelompok dapat menjadi strategi efektif untuk membantu peserta didik mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan positif, serta mencapai ketenangan jiwa yang mendukung proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa ketenangan diri siswa sangat penting agar mereka tidak mengalami kegelisahan, mampu menerima kenyataan yang sedang dihadapinya, serta selalu bersikap positif dalam menghadapi setiap masalah, serta hidupnya sesuai dengan aturan agama. Oleh karena itu, penulis tertarik melaksanakan penelitian dengan judul "Efektivitas bimbingan konseling kelompok dengan terapi audio murottal al-qur'an untuk ketenangan diri pada siswa MAS Muallimin Univa Medan".

METODE

Pendekatan kuantitatif digunakan oleh peneliti dalam penelitian merupakan pengumpulan data melalui instrumen penelitian, analisis dan pada hakikatnya bersifat statistik yang bertujuan agar dapat mengukur hipotesis yang diajukan. Desain pada penelitian adalah *pre-eksperimental design* yang dapat dilihat sebagai penelitian eksperimen tidak sebenarnya, karena belum memenuhi syarat seperti eksperimen yang terjadi belum memenuhi peraturan tertentu. *Pre-eksperimental design* peneliti menerapkan *one group pretest-posttest design* adalah penelitian eksperimen yang dilaksanakan hanya satu kelompok yang disebut kelompok eksperimen, tanpa adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2006:130).

Menurut (Sugiyono, 2016:7) metode penelitian kuantitatif sering juga disebut metode penelitian yang berlandaskan pada filosofi positivisme, yaitu bergantung terhadap suatu populasi atau sampel tertentu, terapi audio pengambilan sampelnya menggunakan *Purposive Sampling*. Populasi pada penelitian merupakan keseluruhan siswa kelas XI MAS Muallimin Univa Medan yang berjumlah 148 siswa, sampel yang diambil berjumlah 8 siswa yang memiliki ketenangan diri yang rendah. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yaitu skala psikologi. Dengan terapi audio analisis data yang dilakukan statistik non parametrik dengan Uji wilcoxon dibantu dengan program SPSS versi 22.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini ditemukan melalui instrumen yang digunakan berupa skala likert, dan terapi audio pengolahan data meliputi analisis data menerapkan statistik non parametrik dengan uji Wilcoxon, analisis data dibantu dengan program SPSS versi 22. Hasil penelitian meliputi (1) kondisi ketenangan diri siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pretest*), (2) kondisi ketenangan diri siswa kelompok eksperimen sesudah diberikan perlakuan (*posttest*), (3) efektif kondisi ketenangan diri siswa kelompok eksperimen pada saat *pretest* dan *posttest*, hasil ini diperoleh dari hasil penelitian pada tanggal 03 September sampai 10 Oktober 2024.

1. Kondisi ketenangan diri siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pretest*)

Pretest dilakukan untuk melihat kondisi awal ketenangan diri pada siswa sebelum diterapkannya perlakuan, *Pretest* dilakukan kepada seluruh siswa kelas XI MAS Muallimin Univa Medan yang berjumlah 148 siswa. Tingkat ketenangan diri siswa digolongkan menjadi lima yakni: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan

sangat rendah. Hasil *pretest* ketenangan diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, terlihat pada tabel 1.1 berikut:

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase *Pretest*

Kategori	Interval	Persen (%)	Frekuensi
Sangat Tinggi	131-155	0	0
Tinggi	106-130	0	0
Sedang	81-105	100%	8
Rendah	56-80	0	0
Sangat Rendah	31-55	0	0
Jumlah		100%	

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa ditemukan 8 siswa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 100% kondisi ketenangan diri siswa. Maka berdasarkan hasil *pretest* diatas dapat diartikan bahwa ketenangan diri siswa berada pada kategori sedang, maka siswa tersebut akan dijadikan sampel dalam penelitian ini dan akan diberikan *treatment* dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan terapi audio murottal al-qur'an.

2. Kondisi ketenangan diri siswa kelompok eksperimen sesudah diberikan perlakuan (*posttest*)

Tujuan pemberian *posttest* ini untuk mengetahui perubahan kondisi siswa terkait dengan layanan bimbingan kelompok dengan terapi audio murottal al-qur'an yang telah dilakukan untuk meningkatkan ketenangan diri siswa. Hasil deskripsi data *posttest* pada kelompok eksperimen terlihat pada tabel 1.2 :

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Hasil *Posttest*

Kategori	Interval	Persen (%)	Frekuensi
Sangat Tinggi	131-155	12,5%	1
Tinggi	106-130	62,5%	5
Sedang	81-105	25%	2
Rendah	56-80	0	0
Sangat Rendah	31-55	0	0
Jumlah		100%	

Tabel di atas memperlihatkan bahwa siswa mengalami peningkatan, dimana terdapat 1 siswa dalam kategori sangat tinggi pada persentase 12,5% kondisi ketenangan diri, kemudian terdapat 5 siswa dalam kategori tinggi pada persentase sebesar 62,5% kondisi ketenangan diri, dan terdapat 2 siswa dalam kategori sedang pada persentase sebesar 25% pada kondisi ketenangan diri. Dengan demikian dapat dikatakan setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan terapi audio murottal al-qur'an mengalami peningkatan kondisi ketenangan diri siswa.

3. Efektivitas kondisi ketenangan diri siswa kelompok eksperimen pada saat *pretest* dan *posttest*

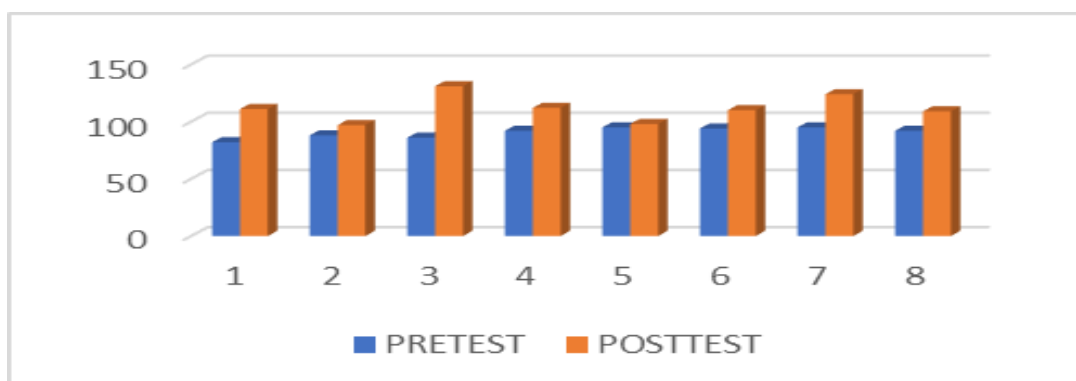
Proses treatment dalam layanan bimbingan kelompok dengan terapi murottal Al-Qur'an dimulai dengan tahap pembukaan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan tujuan dan prosedur bimbingan kelompok, menciptakan suasana yang nyaman, serta memberikan penjelasan singkat tentang manfaat terapi murottal untuk ketenangan jiwa. Setelah itu, masuk ke tahap inti, di mana konselor membantu peserta mengidentifikasi masalah yang mereka hadapi, seperti kecemasan, kurang percaya diri, atau stres. Bersama-sama, mereka menyusun rencana tindakan untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam tahap ini, terapi murottal diterapkan sebagai bagian dari proses penyembuhan. Selanjutnya, pada tahap penutup, konselor dan peserta merefleksikan pelajaran yang diperoleh, memberikan tugas tindak lanjut, seperti mendengarkan murottal secara rutin di rumah, serta memotivasi peserta untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari.

Terapi murottal dilakukan dalam beberapa sesi dengan surat-surat tertentu yang memiliki efek menenangkan. Sesi pertama dimulai dengan mendengarkan Surat Al-Fatihah untuk membuka sesi dengan doa dan permohonan pertolongan. Sesi kedua menggunakan Surat Ar-Rahman, yang mengingatkan kebesaran Allah dan berbagai nikmat-Nya, sehingga peserta dapat lebih bersyukur dan tenang. Sesi ketiga berfokus pada Surat Al-Ikhlâs, Al-Falaq, dan An-Naas, yang sering digunakan untuk perlindungan diri dan ketenangan batin. Sesi keempat menutup dengan Surat Al-Insyirah, yang memberikan pesan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi kemudahan, sehingga menumbuhkan harapan bagi peserta.

Prosedur terapi murottal dimulai dengan persiapan, yaitu menyiapkan ruang yang nyaman serta perangkat audio dengan kualitas suara yang baik. Pelaksanaan terapi diawali dengan relaksasi, di mana peserta diminta duduk atau berbaring dengan nyaman, menutup mata, dan fokus pada pernapasan. Setelah itu, peserta mendengarkan lantunan murottal selama 10-15 menit sambil merenungkan makna ayat-ayat tersebut. Usai mendengarkan, peserta diminta untuk mencatat atau berbagi perasaan mereka dalam sesi refleksi diri. Evaluasi dan tindak lanjut dilakukan oleh konselor dengan mengamati perubahan emosi dan perilaku peserta dari waktu ke waktu. Peserta juga didorong untuk melanjutkan kebiasaan mendengarkan murottal di rumah, terutama sebelum tidur atau saat merasa cemas, dan konselor memberikan rekomendasi surat tertentu yang sesuai dengan kebutuhan individu siswa.

Melalui tahapan ini, diharapkan siswa mampu mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan positif, meningkatkan ketenangan jiwa, serta membentuk kebiasaan spiritual yang berdampak positif pada kesehatan mental dan kehidupan mereka secara keseluruhan.

Deskripsi data *pretest-posttest* mengenai ketenangan diri siswa bisa dibandingkan dari nilai rata-rata siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dari data yang ditemukan, uraian data *pretest* dan *posttest* terlihat dalam gambar 1:



Gambar 1.1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketenangan Diri

Gambar diatas menunjukkan 8 (delapan) sampel penelitian yang berhubungan terhadap kondisi ketenangan diri siswa, terlihat bahwa sampel mengalami peningkatan secara signifikan dalam ketenangan diri pada siswa kelas XI MAS Muallimin Univa Medan hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya kondisi ketenangan diri siswa setelah diberikan *treatment*. Dimana terjadinya peningkatan pada saat *pretest* siswa yang memiliki kategori sedang sebesar 8 siswa dan saat setelah *posttest* berubah menjadi 1 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 5 siswa berada pada kategori tinggi, dan 2 siswa berada pada kategori sedang. Dengan kata lain setelah diberikan *posttest* berupa *treatment* siswa yang mengalami ketenangan diri mengalami peningkatan.

Seluruh data yang terkumpul selanjutnya diolah melalui pengolahan data dan mengelompokkan data berdasarkan variabel seluruh responden, membuat tabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, menghitung untuk menjawab permasalahan, dan menghitung untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sebagai syarat analisis statistik non parametrik dilakukan pengujian asumsi penelitian. Uji signifikansi data pada penelitian ini adalah uji Wilcoxon. Uji hipotesis analisis statistik non parametrik uji Wilcoxon digunakan, dan SPSS versi 22 digunakan untuk perhitungannya.

Hasil penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa $Z_{hitung} = -2,524$, dan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) penelitian yaitu $0,012 < 0,05$ yang bermakna bahwa uji hipotesis ini diterima. Oleh karena itu ini menjadi dasar dari sebuah keputusan hipotesis penelitian yang dijelaskan adanya peningkatan yang signifikan pada siswa yang mengalami ketenangan diri siswa sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dari layanan bimbingan kelompok dengan terapi audio murottal al-qur'an. Sehingga layanan bimbingan kelompok dengan terapi audio murottal al-qur'an efektif untuk mengatasi ketenangan diri siswa kelas XI MAS Muallimin Univa Medan.

Adapun dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner sebelum adanya perlakuan diketahui kondisi ketenangan diri siswa kelas XI MAS Muallimin Univa Medan dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Siswa yang berada dalam kategori rendah dan sedang merupakan yang mempunyai masalah ketenangan diri dan siswa tersebut dipilih sebagai sampel agar dilakukan *treatment* oleh peneliti dengan bantuan eksperimentor atau guru BK sebanyak 4 (empat) kali pertemuan dengan materi dan jadwal pertemuan yang berbeda. *Treatment* yang diterapkan kepada peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan terapi audio murottal al-qur'an untuk ketenangan diri pada siswa kelas XI MAS Muallimin Univa Medan.

Berdasarkan hasil skala ketenangan diri yang peneliti lakukan pada siswa kelas XI MAS Muallimin Univa Medan terdapat siswa yang memiliki tingkat ketenangan yang kurang adapun penyebabnya dalam kegiatan belajar mengajar sehingga siswa menjadi kurang percaya diri, ragu dalam mengemukakan pendapat, serta takut saran dari orang lain, siswa kurang konsentrasi, adanya rasa cemas dan takut untuk tampil. Hal ini biasanya disebabkan adanya beberapa faktor seperti adanya sebuah masalah keluarga, dan masalah pergaulan/teman.

Ketenangan jiwa merupakan suatu hal positif yang ada dalam diri manusia. Ketenangan jiwa bisa dilakukan dengan berbagai cara yang itu bisa menjadikan mereka sendiri menjadi tenang dan tenteram selama itu tidak berbentuk

kemungkaran. Suatu bentuk kemungkaran seperti halnya banyak dari seseorang baik yang sudah dewasa maupun tua ketika dia sedang mengalami stres ataupun banyak pikiran karena ada masalah di perekonomian, keluarga atau yang lainnya dia melampiaskan dengan meminum-minuman keras sebagai sebuah solusi dari stres tersebut. Suatu penyebab dari tidak tenang jiwa dan pikiran dikarenakan mereka gelisah, putus asa, pikiran kusut, ketakutan, kecemasan, keraguan dan duka cita (Jalaluddin, 2018:38). Ketenangan jiwa akan diraih jika seseorang bisa mendapatkan apa yang ia butuhkan. Seseorang akan tenang jika fisiknya tidak terganggu, psikisnya tidak terganggu, dan hubungan sosial dengan orang lain juga terjaga. Namun, sebaliknya, jika fisik dan psikisnya tidak sehat serta hubungan sosialnya tidak terjaga, seseorang akan merasa tidak tenang, seperti gelisah, cemas, khawatir, dan sebagainya (Burhanuddin, 2020:42).

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.

Layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan ketenangan diri siswa. Karena di dalam pelaksanaan bimbingan kelompok tidak hanya bertujuan untuk memecahkan masalah tetapi juga untuk mencerahkan persoalan serta untuk pengembangan pribadi. Diskusi dalam bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan pribadi, pengembangan pribadi tersebut diantaranya adalah mengembangkan pengertian terhadap diri sendiri dan orang lain, mengembangkan kesadaran tentang diri dan orang lain, serta mengembangkan pandangan baru tentang hubungan antara manusia (Haryono, 2019:703).

Secara ilmiah, murottal Al-Qur'an dapat memberikan manfaat psikologis dan fisiologis yang bersifat universal, terlepas dari latar belakang agama pendengar. Penelitian telah menunjukkan bahwa suara manusia yang dilantunkan secara ritmis, seperti dalam murottal, dapat memengaruhi aktivitas gelombang otak dan membantu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan relaksasi. Ini sejalan dengan efek yang ditemukan dalam terapi musik, di mana lantunan suara dapat menciptakan suasana tenang dan fokus.

Topik dalam murottal mencakup tema universal seperti kedamaian, perlindungan, dan harapan, yang tidak hanya relevan bagi individu Muslim tetapi juga dapat diapresiasi oleh anak-anak non-Muslim dalam konteks terapi audio. Efek menenangkan dari mendengarkan murottal bukan semata-mata karena konten religiusnya, melainkan juga karena ritme dan intonasi bacaan yang dapat menstimulasi pusat relaksasi dalam otak. Oleh karena itu, meskipun murottal memiliki akar dalam tradisi Islam, manfaat psikologisnya dapat diaplikasikan secara lintas agama untuk mendukung kesehatan mental dan emosional.

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 efektif mendatangkan ke tenang dan menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif sebanyak 97%. Al-Quran banyak memberi perubahan terhadap kondisi fisik dan rohani pada manusia. Anak-anak yang mengalami gangguan bicara dapat disembuhkan melalui bacaan Al-Quran (Mayrani, dkk, 2013:70).

Sehingga dapat dipahami bahwa mendengarkan dengan terapi audio murrotal Al Qur'an dapat membuat individu berada pada kondisi relaks sehingga stres yang muncul dapat berkurang dan individu dapat menyusun strategi pemecahan masalah dengan Mudah (Boy, 2019:704).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa kondisi ketenangan diri siswa kelas XI MAS Muallimin Univa Medan sebelum diberikan treatment (pretest) berada pada kategori sedang. Setelah diberikan treatment, yaitu layanan bimbingan kelompok dengan terapi audio murottal al-Qur'an, kondisi ketenangan diri siswa mengalami peningkatan yang signifikan, dengan beberapa siswa mencapai kategori tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi audio murottal al-Qur'an efektif dalam meningkatkan ketenangan diri siswa kelas XI di sekolah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Rineka Cipta.
- Azisi, A. . (2020). Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Sebagai Kontrol Sosial Masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55–75.
- Boy, H. (2019). Efektivitas Terapi Musik Dengan Murrotal Alquran Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X Man 2 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 704.
- Burhanuddin. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 42.
- Daradjat, Z. (1992). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Fatmawati. (2022). Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 6(6), 9–33.
- Haryono, B. (2019). Efektivitas Terapi Musik Dengan Murrotal Alquran Terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 703–710.
- Hidayatullah, F. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Idham, I., & Ridha, R. (2017). Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 101-110.
<https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/10866>
- Jalaluddin, A. (2018). "Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī Dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb." *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3(1), 38.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). Manfaat Terapi Murottal bagi Kesehatan. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/626/manfaat-terapi-murottal-bagi

kesehatan

- Mayrani, E & Hartati, E. (2013). Intervensi terapi audio dengan murottal surah ar-rahman terhadap perilaku anak autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 8(2), 70.
- Nasution, M. (2018). Integrasi Spiritual dalam Konseling Pendidikan. Medan: Universitas Negeri Medan Press.
- Nugroho, R. A., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 123-132.
<https://journal.ugm.ac.id/gamajpp/article/download/50354/pdf>
- Natawidjaja, R. (2004). Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Oktaviani, R., Susanti, E., & Rahman, F. (2024). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 12(1), 45-56.
<https://jurnal.dokicti.org/index.php/JIPBS/article/view/297>
- Prayitno. (2009). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta. teks pendidikan.
- Rahmat, R. (2020). Efektivitas Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Sultani, G. R. (2004). *Hati Yang Bersih Kunci Ketenangan Jiwa*. Pustaka Zahra.
- Yusuf, S. (2015). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.