

Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**Very Julianto., Ririn Indriyani., Muhammad Ma'ruf El Munir.,
Chasuna Sulantari Uswah., Siti Muridatul Hasanah**

Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga
email: whywiratmoko@gmail.com

Abstrak

Membaca Al Fatihah reflektif intuitif yaitu penelitian yang menggunakan metode kuasi eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol desain pretest-postest. Pengambilan subjek menggunakan teknik purposive sampling, jumlah subjek adalah 36 mahasiswa program studi psikologi UIN Sunan Kalijaga. Tingkat kecemasan mahasiswa diukur menggunakan skala DASS (Depression Anxiety Stress Scale). Analisis data menggunakan T-Test hasilnya yaitu 0,49 ($r < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca Al Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga.

Kata Kunci : Al Qur'an, kecemasan, Al Fatihah, reflektif intuitif

The Effect of Reading Al Fatihah Intuitive Reflective on Decreasing Level of Public Speaking Anxiety on College Student of Psychology UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Abstract

Reading Al Fatihah intuitive reflective that's the research used quantitative approach by using quasi-experiment method with pretest and posttest design that was applied to experiment and control group. The subjects of this research were selected by using purposive sampling technique and summoning 36 students from department of psychology UIN Sunan Kalijaga. The level of student anxiety was measured using a DASS scale (Depression Anxiety Stress Scale). Data were analyzed using T-Test with the result of 0,49 ($r < 0,05$). The results showed that reading Al Fatihah reflective intuitive can reduce public speaking anxiety at students of psychology UIN Sunan Kalijaga.

Keywords: Al Qur'an, anxiety, Al Fatihah, intuitive reflective

Pendahuluan

Kecemasan sebagai perasaan takut dan tidak menyenangkan sehingga menyebabkan keadaan psikopatologis (Neale dkk 2001). Kecemasan ada beberapa yaitu Represi, Reaksi Formasi, Proyeksi, Regresi, Rasionalisasi, Pemindahan, Sublimasi, Isolasi, Undoing dan Intelektualisasi (Andri, 2007).

Nevid, dkk (2003), kecemasan merupakan respon yang normal terhadap adanya suatu ancaman, tetapi menjadi abnormal apabila respon tersebut berlebihan dan datangnya tidak diketahui penyebabnya. Osborn (2004), perasaan cemas yang timbul pada seseorang karena takut secara fisik terhadap orang disekitarnya (pendengar), dimana beranggapan bahwa dirinya hanya sebagai tontonan dan takut ditertawakan karena yang

dilakukan tidak pantas. Najati (2004), kegelisahan atau kecemasan timbul dari ketidakmampuan seseorang untuk memecahkan konflik-konflik psikisnya, sehingga seseorang tidak mampu mengungkapkan kemampuan dan potensinya dengan benar karena tenaganya banyak terkuras oleh konflik-konflik psikis tersebut.

Menurut Maramis (1995), memberikan pengertian bahwa kecemasan adalah gejala-gejala komponen psikologik yang timbul akibat rasa was-was, khawatir akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Sukmadinata (2003), kecemasan dan kekhawatiran memiliki nilai positif, asalkan intensitasnya tidak begitu kuat, sebab kecemasan dan kekhawatiran yang ringan dapat merupakan motivasi. Kecemasan dan kekhawatiran yang sangat kuat bersifat negatif, karena dapat menimbulkan gangguan baik secara

fisik maupun psikis.

Umumnya kecemasan berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan atau kegugupan (Nevid, dkk, 1997). Kecemasan adalah situasi efektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam (Hurlock, 1997).

Kecemasan juga berkaitan dengan perasaan tidak enak yang memiliki banyak penyebab seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitar (Hudaniah & Dayakisni, 2003). Kecemasan memiliki makna umum yaitu suatu kondisi emosi yang buram dan tidak menyenangkan disertai ciri-ciri takut terhadap sesuatu hal, rasa gentar, menekan dan tidak nyaman. (Reber dkk, 2010). Orang dilanda kecemasan ini juga bisa merasakan tegang, takut, khawatir, resah dan gelisah, gugup, bingung, dan perasaan ngeri (Hayat, 2014).

Kecemasan menurut Lazarus (1976) mempunyai dua arti, yaitu pertama, kecemasan sebagai respon digambarkan sebagai suatu pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan serta diikuti dengan suasana gelisah, bingung, khawatir dan takut. Kedua, kecemasan sebagai *intervening variable* disini lebih mempunyai arti sebagai *motivating solution*, artinya situasi kecemasan tersebut dapat mendorong individu agar dapat mengatasi masalah.

Suryabrata (2001), rasa cemas tarafnya bermacam-macam, mulai dari yang paling ringan sampai dengan yang paling berat. Mulai dari kecemasan yang sifatnya normal sampai kecemasan yang merupakan gejala gangguan kejiwaan. Menurut Darajat (2001), bahwa kecemasan adalah Manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin (Konflik).

Sebab-sebab anxiety neurosis yaitu 1) ketakutan yang terus-menerus, disebabkan oleh kesusahan-kesusahan dan kegagalan yang bertubi-tubi. 2) dorongan-dorongan

seksuil yang tidak mendapat kepuasan dan terhambat, hingga mengakibatkan timbulnya konflik-konflik batin (Freud). 3) kecenderungan-kecenderungan kesadaran diri sendiri yang terhalang (Adler). 4) Represi terhadap macam-macam masalah emosional, tetapi tidak berlangsung secara sempurna (*incomplete*) (Kartono, 1981).

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu perasaan yang terancam, tidak menyenangkan, dan tertekan dengan diikuti oleh reaksi fisik dan psikis akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau selama berbicara di depan umum (Atkinson dkk, 1996 ; Deephaven, 2009).

Berdasarkan teori komunikasi, sistem dan keluarga gangguan kecemasan menunjukkan adanya pola komunikasi yang tidak adaptif dalam sistem (Clerq, 1994). Kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, ditandai dengan adanya gejala fisik maupun psikologis. Gejala fisik ditunjukkan dengan tangan berkeringat, jantung berdetak cepat, dan kaki gemetar, sedangkan untuk gejala psikologis ditunjukkan dengan tidak mampu berkonsentrasi dan perasaan yang tidak tenang. Kecemasan berbicara di depan umum timbul karena merasa rendah diri, tidak menarik dan tidak menyenangkan bagi orang lain (Santoso dkk, 1998 ; Rakhmat, 2005). Penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu: 1) Tidak tahu apa yang harus dilakukan, 2) Tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan, 3) Tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar, dan 4) Tidak siap untuk berbicara (Helena, 2010).

Kecemasan berkomunikasi merupakan bentuk reaksi negatif dalam diri salah satunya adalah kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk perasaan cemas takut berbicara di depan orang-orang sebagai hasil proses belajar sosial. Kecemasan berbicara di depan umum bagian dari komunikasi kelompok besar (Burgoon & Ruffner, 1978 ; Opt & Loffredo, 2000).

Menurut Rogers (2008), berbicara di depan umum merupakan komunikasi yang berubah menjadi satu arah (monolog). Individu yang berada di depan menjadi pemimpin dan pengendali penuh untuk orang banyak. Sehingga individu akan merasakan kegelisahan dan perasaan tertekan, dimana tanda-tanda tersebut merupakan bagian dari kecemasan berbicara di depan umum. Menurut Muslimin (2013), kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum merupakan gejala psikologis yang pastinya terjadi pada setiap mahasiswa. Namun apabila terjadi kecemasan yang berlebihan, maka menghasilkan pengaruh negatif pada diri mahasiswa, salah satunya di bidang akademik.

Semiun (2006), menyebutkan ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu: aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik, dan aspek motor. Penelitian yang dilakukan oleh Opt & Loffredo (2000), menunjukkan adanya tiga faktor kecemasan berbicara di depan umum, tiga faktor yaitu : pertama, individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu dengan pola pikir yang positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum. Individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri.

Kecemasan pada situasi komunikasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, Croskey mengedepankan empat faktor yang menimbulkan kecemasan individu dalam situasi komunikasi (Devito, 2007). Pertama, kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi. Kedua, evaluasi yaitu keadaan komunikasi dimana individu diberikan penilaian atau evaluasi dari proses komunikasinya tersebut akan cenderung menimbulkan perasaan cemas pada individu. Faktor ketiga, jumlah kelompok dimana individu akan merasakan kecemasan yang lebih besar ketika ia berbicara pada kelompok yang lebih besar dibandingkan kelompok.

Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor mulai dari faktor fisiologis, faktor pikiran yang negatif, faktor emosi negatif dan perilaku menghindar (Haryanthi dkk, 2012). Kecemasan berkomunikasi di depan umum yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut : bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik disebut subordinate status, kurangnya kemampuan dan pengalaman komunikasi disebut lack of communication skill and experience, dan adanya perasaan dievaluasi disebut dengan degree of evaluation (Muslimin, 2013).

Kecemasan mampu dikontrol dengan adanya ketenangan yang muncul dalam diri. Najati (2005), perasaan berafiliasi, aktif dalam memberikan pelayanan, ikhlas dalam beramal dan merasa cinta pada individu-individu yang lain, merasa diterima dan dicintai diantara kelompok, semua itu merupakan faktor-faktor penting yang menjadikan seseorang merasakan ketenangan dan ketentraman jiwa. Syakur (2007), mengatakan bahwa ketenangan atau kenteraman jiwa dapat diperoleh dengan cara mendekatkan diri pada Tuhan sebagai proses tazkiyat al nafs. Fuad (2014), mengatakan bahwa kata tazkiyatun nafs memiliki dua makna yaitu pertama, pembersihan jiwa dari noda-noda keburukan dan sifat-sifat tercela. Kedua, pengembangan diri yaitu dengan menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji dan meningkatkannya ke arah sempurna.

Sumber ketenangan batin dan keselamatan kehidupan iman itu ada di dalam hati. Konsep ini dapat menyucikan seorang mukmin dari kegelisahan yang di timbulkan dari perasaan bersalah serta menimbulkan ketenangan dan kedamaian dalam jiwanya (Najati,2005).Ketenangan merupakan suatu perasaan tenang, baik itu ketenangan hati, batin, maupun pikiran (Mukarom, 2011). Ketenangan sebagai perasaan nyaman, damai, tentram, bahagia, karena dapat terjaga dan terhindar dari pengaruh negatif, terhindar dari amarah yang berlebihan, perasaan gundah dan sikap tergesa-gesa serta adanya perasaan tenang karena memudahkan subjek dalam beribadah setiap waktu (Lela & Luk-

mawati, 2015).

Najati (2005), Al Qur'an menjadi penghilang kesedihan dan penyembuh dari keceemasan dan kegundahan. Ahmad (2011), untuk menciptakan suasana hati yang tenang atau tenang dalam kehidupan seseorang perlu adanya pegangan, pedoman, dan tempat sandaran yang kokoh. Proses tersebut merupakan olah batin yang melibatkan kombinasi dimensi pikir dan rasa. Julianto (2011), menyebutkan bahwa aktivitas berpikir terjadi ketika individu membaca Al Qur'an, sehingga proses tersebut melibatkan emosi serta aktivitas yang berkaitan dengan ke-Tuhan-an. Ridwan (2014), mengatakan membaca Al Qur'an dalam waktu yang lama dan penuh dengan penghayatan mampu menyambungkan hati pembacanya dengan Allah SWT, sehingga membaca Al Qur'an menjadi obatnya hati yang kurang tenang, kering, gersang disebabkan oleh kehidupan duniawi.

Salah satu metode tazkiyat al nafs (mensucikan jiwa) Al-Ghozali juga mengemukakan taskizayah al-nafs merupakan konsep pembinaan mental-spiritual, pembersihan jiwa dari dosa, atau pembentukan kepriadian yang syarat dengan nilai-nilai agama Islam. Tazkiyah al-nafs adalah menumbuhkan dan memperbaiki jiwa dengan sifat-sifat terpuji. Tazkiyah al-nafs (Spiritualisasi Islam) berhubungan erat dengan soal akhlak dan kejiwaan, serta berfungsi sebagai pola pembentukan manusia yang berakhlak baik, beriman, dan bertakwa kepada Allah, serta memiliki kekuatan spiritual yang tinggi dalam hidup. Tazkiyatun nafs dipergunakan bagi setiap mukmin yang menginginkan agar jiwa, hati, dan perbuatan tetap bersih, karena pembersihan jiwa akan menentukan diterima atau tidaknya amal ibadah (Jaya, 1994; Albummy, 2001)

Tazkiyatun Nafs (penyucian jiwa) dapat diperoleh seorang hamba yaitu dengan membaca ayat suci Al Qur'an. Najati (2004), dalam Al Qur'an terdapat kekuatan spiritual yang luar biasa dan mempunyai pengaruh mendalam atas diri manusia. Ia membangkitkan pikiran, menggelorakan perasaan, menggugah kesadaran dan menajamkan wawasan. Najati (2005), membaca Al Qur'an mempun-

yai keutamaan yang besar dalam menjernihkan hati dan membersihkan jiwa. Ash-Shabuni (2005), bagi mereka yang dilanda kesulitan hidup baik secara ekonomis, sosial, maupun secara psikologis, Al Qur'an memberikan resep mengatasi persoalan tersenut. Termasuk mereka yang dilanda kesulitan secara fisik, ternyata Al Qur'an adalah solusi atas semua permasalahan hidup manusia. Susanto (2014), mengungkapkan bahwa ayat Al Qur'an memiliki energi yang dapat memberikan efek psikoterapi dalam Konseling Islam. Menurut Hariadi (2014), bahasan tentang membaca Al Qur'an yang dalam makna sebenarnya adalah memahami Qur'an dengan baik hingga penerapannya dalam kehidupan kita. Ketika membaca al-Qur'an perlu memperhatikan dua hal, yaitu: membaca secara hukum, membenarkan beritanya dan melaksanakan hukumnya, hal itu dengan cara melaksanakan perintahnya dan menjauhi larangannya, dan membaca secara lafazh yaitu membacanya. Al-Qur'an merupakan pedoman segala permasalahan di dunia sehingga dengan membaca Al-Qur'an dapat merasakan ketentraman.

Hawari (1997) menyebutkan bahwa ketegangan berbicara di depan umum dapat di kurangi dengan membaca Al Qur'an, karena ketika membaca Al Qur'an akan merasakan suatu ketenangan. Jalaludin (2001), mengatakan bahwa ayat-ayat Al Qur'an banyak mengandung tuntunan terkait bagaimana manusia hidup di dunia terbebas dari cemas, tegang dan depresi. Demikian juga dengan Badri (2005) yang menyatakan bahwa pada Al Qur'an ditemukan ayat yang mampu memberikan ketenangan pada jiwa.

Adapun Al Fatihah berisi tentang berbagai hal global dan universal tentang penciptaan, kehidupan, dan alam semesta (Ahan, 2009). Surat Al Fatihah merupakan salah satu bentuk tuturan yang disampaikan oleh Al Qur'an yang bermaksud untuk memberikan tauladan untuk mendidik dan memberikan petunjuk bagi seluruh umat manusia baik yang beragama Islam maupun yang tidak beragama Islam (Mustaqim, 2014). Al Fatihah memiliki keistimewaan karena semua inti sari dari kandungan ayat Al Qur'an terdapat di

dalamnya, sehingga Al Fatihah di sebut sebagai induk Al Qur'an (Irvan, 2014).

Apabila membaca Al Fatihah reflektif intuitif bukan hanya mengatakan atau membuat konstansi tindakan saja tetapi juga sedang membuat tindakan (Iskandar, 2015). Tidak heran jika Al Fatihah mampu memberikan pengaruh yang positif, tergantung bagaimana seseorang itu mempengaruhi dirinya sendiri. Membaca Al Fatihah reflektif intuitif mampu menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas individu. Penyebabnya karena dengan membaca Al Fatihah reflektif intuitif mampu mengubah persepsi individu terhadap permasalahan dalam hidupnya (Julianto, 2015).

Fenomena yang terjadi bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga masih banyak yang mengalami hambatan untuk berbicara di depan umum penyebabnya karena adanya kecemasan pada diri mahasiswa. padahal para mahasiswa memiliki bekal keilmuan agama yang lebih dibandingkan dengan universitas umum lainnya. Setiap memulai aktivitas para mahasiswa juga melantunkan sebagian ayat dari surat Al Fatihah dan setelah selesai mereka juga melantunkan ayat kembali bagian dari surat Al Fatihah, tetapi masih saja banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan untuk berbicara di depan umum. Berangkat dari permasalahan tersebut peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh membaca Al Fatihah reflektif intuitif terhadap penurunan kecemasan dalam berbicara di depan umum pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan suatu soft skill yang sangat dibutuhkan oleh kalangan mahasiswa. Berbicara di depan umum menjadi sesuatu yang sangat urgent bagi mahasiswa dimana mahasiswa membutuhkannya dalam presentasi, rapat, dandiskusi. Soft skill berbicara di depan umum ini menjadi suatu syarat bagi mahasiswa agar ia dapat menyampaikan aspirasinya, fikirannya, ataupun ide idenya.

Kecemasanlah yang menjadikan berbicara di depan umum sebagai momok yang cukup dicemaskan oleh mahasiswa. Menu-

rut Atkinson et al (1996) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan. Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu perasaan yang terancam, tidak menyenangkan dengan diikuti oleh reaksi fisik dan psikis akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau selama berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum terjadi ketika seseorang merasakan berbagai hal seperti jari jemari atau telapak tangan yang mengeluarkan keringat dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdetak keras, hilang nafsu makan, dan sebagainya. Bentuk-bentuk kecemasan tersebut akan membuat mahasiswa merasa terganggu, dan membuatnya merasa sangat tidak nyaman. Pada tahap ini fatalnya akan berpengaruh pada prestasi mahasiswa tersebut. Kecemasan ini tentunya akan berkurang disaat tenang, ketenangan tersebut didapatkan dari membaca Al Quran yang dalam penelitian ini merupakan Al Fatihah.

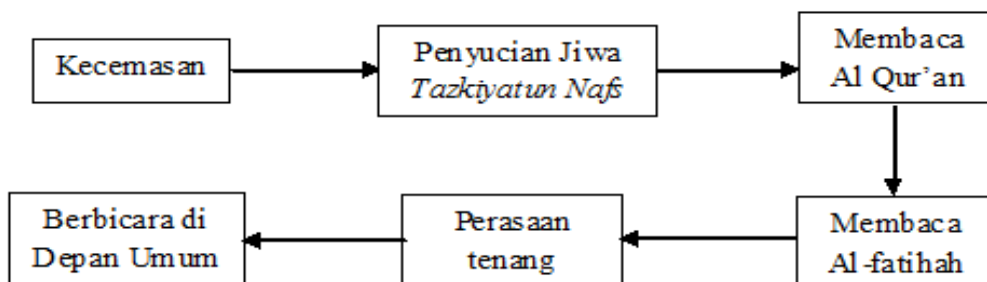
Allah menurunkan kitab-Nya yang abadi agar ia di baca lisan, didengarkan telinga di pikirkan akal agar hati tenang karenanya. Berangkat dari sinilah datang berbagai ayat Al-Qur'an dan hadits-hadits Rasul yang memerintahkan membaca dan menganjurkannya telah di siapkan pahala yang melimpah dan Agung karenanya. Membaca Al Quran dengan indah dapat menenangkan hati siapapun yang membacanya dan mendengarnya. Pengaruh membaca Al Quran terhadap kecemasan berbicara di depan umum ini terjadi disaat membaca Al Quran dengan sepenuh hati, dengan penuh keyakinan serta baik dan benar (Al Qardhawi, 2000).

Membaca Al Fatihah adalah salah satu surat dari Al Quran yang memiliki begitu banyak keistimewaan di dalamnya. Disaat membaca Al Fatihah dengan sepenuh hati akan terdapat proses meaning/pemaknaan dari setiap kandungan ayat-ayat. Surat Al Fatihah yang dibacakan. karena pemaknaan tersebut mengandung optimisme dalam bertindak.

Sehingga proses pemaknaan tersebut seseorang akan merasakan ketenangan

melalui apa yang dibacakan. Pemaknaan sendiri merupakan salah satu proses yang terdapat pada Tazkiyatun Nafs/pembersihan jiwa. Tazkiyatun Nafslah yang tentunya menciptakan rasa tenang pada mereka yang membaca Al Quran dalam hal ini Al Fatihah. Perasaan tenang tersebut akan berpengaruh suasana hati kita, dengan adanya rasa tenang

tersebut akan menyebabkan penurunan pada tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Ketenangan yang didapat inilah yang akan dilihat pengaruhnya dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Dari penjelasan di atas dapat digambarkan sebagai berikut :



Bagan 1 Hubungan Membaca Al Fatihah dengan Kecemasan

Metode

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, teknik tersebut menggunakan kriteria-kriteria tertentu berikut kriterianya : (1) Mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta; (2) Usia dewasa awal (18-40 tahun); (3) Semester I-II; (4) Bisa membaca Al Qur'an dan memahami artinya; (5) Tingkat Kecemasan Tinggi. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sampel sejumlah 36 orang.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen DASS sub tes depresi untuk mengukur depresi. Beberapa penelitian sudah menggunakan instrumen DASS dan hasilnya DASS valid dan reliabel sebagai alat ukur (Rahmawati, 2008; Isnaeni, 2010; Imam, 2008; Henry, 2003; Damanik, 2006 ; Swasono, 2015). Peneliti juga melakukan uji coba dengan hasil yang dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's alpha (α). Hasilnya menunjukkan bahwa DASS valid dan reliabel dengan koefisien 0,888.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan eksperimen kuasi yang dalam desain penelitian

menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dimana masing-masing kelompok dilakukan pengukuran, baik sebelum dan setelah perlakuan. Letak perbedaannya kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sedangkan kelompok eksperimen diberikan perlakuan. Setelah dilakukan perlakuan maka akan dibandingkan hasilnya antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Myers & Hansen, 2002; Shaugnessy, 2006).

Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pada satu variabel tergantung yang bersifat interval atau rasio yang disebabkan oleh variabel bebas yang bersifat nominal atau ordinal. Data berasal dari dua kelompok yang berbeda.

Prosedur Penelitian

Subjek penelitian dikelompokkan menjadi dua kelompok dengan jumlah masing-masing kelompok 18 orang. Pengelompokan menggunakan purposive sampling. Prosedur yang dilakukan untuk melakukan penelitian yaitu :

- a) Subjek dikumpulkan dalam suatu ruangan.
- b) Subjek diukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan skala DASS (Depression Anxiety Stress Scale).
- c) Langkah selanjutnya subjek diberikan pelatihan membaca Al

Quran yang baik dan benar, meliputi ilmu tajwid dan tanda baca yang ada dalam Al Qur'an. d) Kemudian dijelaskan tentang kandungan ayat yang dibacakan mulai dari kandungan ayat pertama sampai dengan ayat ke tujuh, sehingga sampel benar-benar memahami setiap kandungan ayat yang telah dibacanya. e) Kemudian subjek diminta untuk membacakan Al Qur'an mulai dari ayat pertama sampai dengan ayat ketujuh dengan disuarakan serta diresapi atau dihayati dari bunyi ayat tersebut, karena sebelumnya telah dijelaskan mengenai makna dari setiap kandungan ayat 1-7. f) Ayat yang akan dibacakan yakni Al Fatihah. g) Terakhir mengukur

tingkat kecemasan berbicara di depan umum setelah diberikan perlakuan. Subjek yang sudah ditempatkan pada dua kelompok yang setara diberikan pretest untuk mengetahui kondisi stres dan imunitas pada masing-masing kelompok sebelum proses eksperimen dimulai. Tes DASS sub tes stres dilakukan terlebih dahulu sebelum diberikan sampling darah. Kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan selama delapan sesi. Satu sesi digunakan untuk pengenalan membacarefleksif intuitif Al Fatihah.

Hasil

Tabel 1 Deskriptif Penelitian

	Jenis Kelompok	N	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	Kelompok Ekperimen	18	12.06	9.136
	Kelompok Kontrol	18	6.11	8.309

Berdasarkan tabel 1 deskripsi jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian terdapat 36 subjek. Masing-masing kelompok terdiri

dari 18 subjek baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, dengan mean : 9.08 dan standard deviation : 9.119.

Tabel 2 Uji hipoetsis

t-Test	Sign	P	Hipotesis
0.049	0.00	$P < 0.05$	Diterima

Hasil uji hipotesisi dengan Independent Simple T-Test = 2.042 dan sig = 0.049 maka hipotesis diterima. Jadi, ada pengaruh membaca Al-Qur'an reflektif intuitif terhadap tingkat penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi UIN Sunan Kalijaga.

Pembahasan

Membaca Al Fatihah dengan reflektif intuitif yang berarti membaca dengan bersuara disertai menghayati dan memahami setiap makna yang dibaca. Ketika membaca, getaran suara akan diproses oleh indera sesuai dengan karakteristik pemrosesan informasi pembelajaran. Dimana suara tersebut melau-

lui tahapan pencatatan indera. Setelah suara itu dikenali oleh indera dengan menyimpan hasil rekaman tersebut melalui sel-sel reseptor. Kemudian terjadi proses pengenalan pola dengan menata informasi yang masuk sesuai jenisnya. Suara tersebut mampu diproses lebih lanjut apabila terdapat perhatian, karena dalam proses ini melibatkan pemusatan konsentrasi pikiran dan mengabaikan rangsangan yang tidak berkaitan (Rehalat, 2014).

Gelombang suara ditangkap oleh otak, melalui terapi membaca Al Qur'an sel-sel tubuh menjadi aktif sehingga terjadi proses peningkatan absorpsi sel enterochromaffin yang mampu meningkatkan hormon serotonin pada dorsal pariqueductal materi abu-abu. Peningkatan tersebut menyebab-

kan keadaan relaksasi sehingga mampu menghambat rasa takut. Selain itu, melalui pengaktifan sel-sel tubuh gelombang suara juga isinya diterima oleh korteks visual primer ditransmisikan ke girus anguler kiri, yang menerjemahkan bentuk visual kata menjadi kode auditorik dan mentransmisikan ke wernicke's area lalu memicu respon yang tepat masing-masing difasikulus arkuat, broca's area dan korteks motorik kemudian memunculkan bunyi bicara yang sesuai (Xiaowei, 2015; Pinel, 2009). Akhirnya dengan proses tersebut dengan media Al-Fatihah seseorang berani untuk berbicara di depan umum.

Teori REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) menyebutkan bahwa pada dasarnya manusia unik dan memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional maupun irasional. Apabila manusia berpikir rasional maka tingkahlakunya menjadi efektif dan jika manusia berpikir secara irasional maka manusia akan bertingkah laku tidak efektif. Reaksi emosional individu disebabkan oleh evaluasi, interpretasi dan filosofi yang disadari maupun yang tidak disadari. Semuanya diakibatkan dari adanya cara berpikir yang tidak logis. Emosi tersebut menyebabkan individu menjadi penuh prasangka, sangat personal dan irasional, akibatnya akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Pikiran dan perasaan negatif perlu adanya penolakan dengan cara berpikir secara logis, yang dapat diterima dengan akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang normal.

Kerangka pilar pada REBT yaitu Atecedent Event (A), suatu peristiwa dari luar yang dialami dan mempengaruhi individu. Belief (B), keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa terdapat keyakinan yang tidak rasional dan keyakinan yang rasional. Emotional Consequence (C), suatu konsekuensi yang timbul karena adanya reaksi individu dalam bentuk senang atau hambatan emosi yang berkaitan dengan atecedent Event (A).

Kesimpulan

Berdasarkan eksperimen yang telah dilakukan diperoleh hasil dimana hipotesis diterima. Menunjukkan bahwa membaca Al-Fatihah reflektif intuitif membuat kecemasan

mahasiswa cenderung menurun karena bagian otak tertentu terpengaruh oleh hal tersebut sehingga meningkatkan neuron serotonergik yang menghambat ketakutan seseorang dan berakhir pada subjek berani untuk berbicara di depan umum.

Daftar Pustaka

- Ahan, S. A. (2009). *Pesona Manusia Faatihah*. Yogyakarta : Garailmu
- Ahmad, I. H. (2011). *Ketentruman Jiwa dalam Perspektif Al Ghazali*. *Jurnal Substantia* 12(1) 115-125.
- Al Qardhawi, Y. (2000). *Bagaimana Berinteraksi Dengan Al-Qur'an* Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Albummy, D. A. (2001). *Menatap Akhlaqush Shufiyah*. Surabaya: Pustaka Hikmah Perdana.
- Ash-Shabuni, M. A. (2005). *Indahnya Kerlip Cahaya Al Qur'an*. Bandung : Media Hidayah Publisher.
- Atkinson, R.C. & Hilgard, E.R. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Erlangga
- Badri, M. (1995). *Taffakur Perspektif Psikologi Islam*. Bandung: PT Rosda Karya.
- Burgoon, M. & Ruffner, M. (1978). *Human Communication*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Cybele, G. L., Frederico G. G., Cristina M, D. B. (2014). *Experimental Public Speaking : Contribution To Understanding The Serotonergic Modulation Of Faer*. *Jurnal Neuroscience And Biobehavioral*. 46 (1) 407-417. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.09.011>.
- Clerq, L. D. (1994). *Tingkah Laku Abnormal : Ditinjau Dari Sudut Pandang Perkembangan*. Jakarta : Grasindo.
- Damanik, D. E. (2006). *Pengujian Realibilitas, Validitas, Analisis Item, dan Pembuatan Norma Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)*. <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Indonesian/Damanik%20Indonesian%20translation%20-%20Reliability.doc>. Sabtu, 11 Juni 2016 pukul 05.00.
- Daradjat, Z. (1969). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.

- _____. (2001). Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung.
- Deephaven, Nutraceuticals LLC. (2009). Symtomp Of Public Speeking Anxiety. Artikel Psikologi Online.
- Fuad, I. (2014). Konsep tazkiyatun Nafs sebagai Upaya Mengembalikan Sakralitas Profesi Guru dalam Pendidikan Islam Kontemporer. *Jurnal At Tajdid* 3(2) 91-111.
- Hariadi, S. (2014). Pengertian, Cara dan Makna Membaca <http://selamethariadi.com/pengertian-cara-dan-makna-membaca/> Minggu, 15 Mei 2016 pukul 18.29
- Haryanthi, L. P. S., Tresniasari, N. (2012). Efektivitas Terapi Ego State Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik Pada Mahasiswa Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Insan* 14(1) 32-40.
- Hawari, D. (1997). Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa.
- _____. (1997). Do'a dan dzikir. Jakarta: Dana Bakti Primayasa.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Jurnal Khazanah* 12(1) 52-62.
- Helena, O. (2010). Public Speaking. Jakarta: Indeks
- Hudaniah & Dayaskini, T. (2003). Psikologi Sosial. Edisi Revisi. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah.
- Hurlock. (1997). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Irvan. (2014). Konsep Ibadah dalam Al Qur'an Kajian Surat Al Fatihah Ayat 1-7. Skripsi
- Iskandar. (2015). Penafsiran Sufistik Surat Al Fatihah dalam Tafsir Taj Al Muslimin dan Tafsir Al Ikilil Karya KH Misbah Mustofa. *Jurnal Fenomena* 7(2) 189-200
- Jalaluddin. (2001). Psikologi Islam. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jaya, Y. (1994). Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuh Kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Julianto, V & Magda B. E. (2011). The Effect of Reciting Holy Qur'an toward Short term Memory Ability Analysed trough the Changing Brain Wave. *Jurnal Psikologi* 38 (1) 17 – 29.
- _____. (2015). Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi* 42 (1) 34 – 46.
- Kartono, K. (1981). Psikologi Abnormal. Bandung: Alumni Bandung.
- KMFH. (2015). Pentingnya membaca Al Qur'an. <http://kmfh.hukum.ugm.ac.id/2015/03/24/pentingnya-membaca-al-quran/> Kamis, 15 Desember 2016 pukul 11.24 WIB.
- Lazarus, R. S. (1976). Pattern of Adjustment and Human Efectiveness. New York: Kogakusha McGraw Hill Book Company.
- Lela, & Lukmawati. (2015). Ketenangan : Makna Dawamul Wudhu. *Jurnal Psikologi Islam* 1(2) 55-66.
- Mahfud, A. (1999). Petunjuk Mengatasi Stres. Bandung : Sinar baru
- Mukarom, R. (2011). Pengaruh Aktivitas Tadarus Terhadap Ketenangan Siswa Mengikuti Kegiatan Belajar Mengajar Di Kelas X Dan XI Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Tasikmalaya Tahun Ajaran 2010/2011. Skripsi
- Maramis, W.E. (1995). Ilmu Kedokteran Jiwa. Cetakan V. Surabaya: AP. Airlangga
- Muslimin, K. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum : Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara. *Jurnal Interaksi* 2(2) 42-52.
- Mustaqim, M. S. (2014). Tinjauan Pragmatik Al Fatihah Terjemahan Indonesia Versi Departemen Agama. Skripsi
- Myers, A & Hansen, C.H. (2002). Experimental Psychology. 5th ed. USA : Wadsworth.
- Najati, M. U. (2004). Al Qur'an dan Ilmu Jiwa. Bandung : Pustaka.
- _____. (2005). Hadits dan Ilmu Jiwa. Bandung : Pustaka.
- Neale, J.M. & Davidson, GC. (2001). Abnormal Psychology. New York : John Wiley & Sons
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene. B. I. (1997). Abnormal Psychology in a

- Changing World (Third Edition). Practice-Hall, Inc.
- _____, _____, & _____. (2003). Psikologi Abnormal: Edisi ke 5 Jilid 1. Alih Bahasa oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Opt, S. K. & Loffredo, D. A. (2000). Rethinking Communication Apprehension: A Myers-Briggs Perspective. *The Journal Psychology*, 134 (5), 556-570.
- Osborne, J. W. (2004). Kiat Berbicara di Depan Umum Untuk Eksekutif Jalan Menuju Keberhasilan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pinel, J, P, J. (2009). Biopsikologi. Edisi Tujuh. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Pihasnawati. (2015). Dasar-dasar Intervensi Individu : Konseling dan Psikoterapi. (ed : I). Yogyakarta : Kurnia Global Diagnostika.
- Prasetyono, D. S. (2005). Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Reber, A. S. & Reber, E. S. (2010). Kamus Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Rehalat, A. (2014). Model Pembelajaran Pemrosesan Informasi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial* 23(2) 1-10.
- Ridwan, B. (2014). Kelebihan Mempelajari Al Qur'an : Studi Relevansi dengan Teori Belajar. *Jurnal Al Ta'dib* 4(1) 47-68.
- Rogers, N. (2008). Berani Bicara di Depan Publik, Edisi Revisi. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Santoso, H. P. Raharjo, T. Sulystiani, H. D. Lukmantoro, T. & Rakhmad, W. D. (1998). Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Dalam Lingkup Akademis. Laporan Penelitian Komunikasi. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental 1. Penerbit Kanisius: Yogyakarta.
- Shaugnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2006). Research-methods in psychology. New York: McGraw Hill.
- Soleh, I. (2014). Soft Skills Mahasiswa Prodi PJKR Bersubsidi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan Tahun 2010. Skripsi
- Sukmadinata, N. S. (2003). Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: Rosdakarya.
- Suryabrata, S. (2001). Psikologi Kepribadian. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Susanto, D. (2014). Dakwah melalui Layanan Psikoterapi Ruqyah Bagi Pasien Penderita Kesurupan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5(2) 313-333.
- Sutrisno., Karjanto, A. (2014). Peningkatan Soft Skill dan Prestasi Belajar Mahasiswa pada Matakuliah Metodologi Penelitian Melalui Pemebelajaran Model Learning Communication. *Jurnal Teknologi dan Kejuruan* 37(1) 35-38
- Swasono, M. A. (2015). Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Stres pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Skripsi
- Syakur, A. (2007). Metode Ketenangan Jiwa : Suatu Perbandingan Antara Al Ghazali Dan Sigmund Freud. *Jurnal Islamica* 1(2)
- Widyawati, S. (2011). Pengembangan Soft Skill Dalam Pendidikan Sebagai Bekal Kewirausahaan. *Jurnal Seni Budaya*, 9 (1) 59-74
- Wijaya, P. A., Hariani, B. S. (2015). Upaya Peningkatan Soft Skill Mahasiswa dalam Menghadapi Dunia Kerja. *Jurnal Jurusan Pendidikan IPS Ekonomi Edisi* xiii 1-14
- Xiaowei, S., Thomas M, B., Margaret M. (2015). The Relation Of Self Talk Frequency To Communiation Apprehension And Public Speaking Anxiety. *Jurnal Personality And Individual Differences* 75 (1)125-129. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.023>