

**PENGARUH WUDHU TERHADAP KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA MTs AL-HIDAYAH
CINANGKA DEPOK**

Jamaludin¹

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Program Studi Ilmu Keperawatan
jamalpsik@uinjkt.ac.id

Devi Adia²

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Program Studi Ilmu Keperawatan
Deviadia1@gmail.com

Waras Budi Utomo³

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Program Studi Ilmu Keperawatan
karyadi.fkik@uinjkt.ac.id

Karyadi⁴

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Program Studi Ilmu Keperawatan
karyadi.fkik@uinjkt.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan merupakan respon emosional terhadap perspektif individu yang bersifat subjektif dan tidak diketahui penyebabnya. Kecemasan menghadapi ujian nasional merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami siswa yaitu takut gagal, mendapat nilai jelek dan tidak bisa mengerjakan ujian nasional. Oleh karena itu, hanya perlu meminimalkan kecemasan. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dilakukan adalah dengan hidroterapi dengan teknik wudhu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh wudhu terhadap perubahan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen dengan rancangan single group design, pre test dan post test design. Sampel penelitian dalam penelitian ini sebanyak 24 responden dengan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A). Uji statistik menggunakan wilcoxon signed rank test diperoleh p-value = 0,000 (<0,05), menunjukkan adanya pengaruh wudhu terhadap perubahan kecemasan siswa MTs Al-Hidayah Cinangka dalam menghadapi Ujian Nasional. Wudhu mengandung unsur relaksasi untuk mengurangi kecemasan dan dapat memberikan manfaat bagi pengendalian fisik, psikis dan emosional. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan terapi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.

Kata Kunci: Kecemasan, Ujian Nasional, Wudhu

ABSTRACT

Anxiety is an emotional response to individuals perspective that was subjective and unknown cause. National exams anxiety is one of psychological problems that students often experience that is a fear of failure, getting bad grades and can't able to do national exams. Therefore, just to need minimize anxiety. The treatment of anxiety can be with nonpharmacological therapy. One of the nonpharmacological therapy using hydrotherapy with wudu' technique. The purpose of this research to identify the effect of wudu' on changes toward anxiety for students in national exam. The research design that used in this research is pre experiment with single group design, pre test and post test design. The research samples in this research were 24 respondents with simple random sampling technique. Instrument that used in this research is Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A). The statistical test is using wilcoxon signed-rank test obtained p-value = 0.000 (<0.05), showed the influence of wudu' on changes of anxiety for MTs Al-Hidayah Cinangka students anxiety in National Examination. Wudu' contains elements of relaxation to reduce anxiety and can be provide benefits for physical, psychological and emotional control. The results of this research can be used as a reference of nonpharmacological therapy to treat anxiety in national examination..

Keywords: Anxiety, National Exam, Wudu

Jamaludin Dkk : Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok

PENDAHULUAN

Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu mengalami suatu perubahan emosional yang apabila terus berlanjut dapat berkembang menjadi keadaan patologis sehingga perlu dilakukan antisipasi untuk menjaga kesehatan jiwa masyarakat (Idaiani et al, 2009). Gangguan mental dapat berupa berbagai gejala, diantaranya kecemasan (ansietas), depresi yang digambarkan dari kehilangan semangat, mengalami gangguan tidur, hingga ide untuk menyakiti diri sendiri atau ingin bunuh diri (Davies, 2009).

Kecemasan atau ansietas merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan selalu ada dan bukan milik masyarakat atau budaya tertentu. Kecemasan melibatkan fisik seseorang, persepsi diri, dan hubungan dengan orang lain, menjadikan ansietas sebagai konsep dasar dalam studi keperawatan jiwa dan perilaku manusia (Stuart et al, 2013).

Gangguan kecemasan merupakan gangguan emosional yang paling sering terjadi di Amerika Serikat. Setidaknya 17% individu dewasa di Amerika Serikat menunjukkan satu gangguan kecemasan atau lebih dalam satu tahun. Gangguan kecemasan lebih sering dialami oleh perempuan, individu berusia kurang dari 45 tahun, individu yang bercerai atau berpisah, dan individu yang berasal dari status sosioekonomi rendah, kecuali untuk *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD), tidak ada perbedaan gender pada gangguan ini. (Videback, 2008).

Diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita kecemasan (Gail et all. ,2002 dalam Stuart 2002) dan sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas (Haryadi, 2007 dalam Mamuaya, 2016). Prevalensi gangguan kecemasan menurut *Centers for Disease Control and Prevention* pada tahun 2011 sebesar lebih dari 15%. National Comorbidity Study melaporkan bahwa satu dari empat

orang memenuhi kriteria untuk sedikitnya satu gangguan kecemasan dan terdapat angka prevalensi 12 bulan per 17,7% (Kaplan & Sadock, 2012 , dalam Yudha, 2015)

Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat Depkes, Azrul Azwar, mengatakan bahwa satu dari empat penduduk Indonesia menderita kelainan jiwa seperti cemas, depresi, stres sampai skizofrenia (Yosep, 2009). Menurut Riskesdas pada tahun 2013, prevalensi gangguan jiwa berat pada penduduk Indonesia 1,7 per mil. Gangguan jiwa berat terbanyak di DI Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan, Bali, dan Jawa Tengah. Prevalensi gangguan jiwa berat untuk daerah Jawa Barat sebanyak 1,6 % per mil. Sedangkan yang terendah di Kalimantan Barat sebanyak 0,7% per mil. Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia 6,0 persen. Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah sebanyak 11,6%, Sulawesi Selatan 9,3%, Jawa Barat 9,3%, DI Yogyakarta 8,1%, dan Nusa Tenggara Timur 7,8%. Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur ≥ 15 tahun berdasarkan *Self Reporting Questionnaire* (Riskesdas, 2013).

Remaja menjadi kelompok umur yang memungkinkan rentan terhadap perkembangan masalah dari dalam diri seperti munculnya cemas dan depresi karena masa remaja merupakan masa transisi dengan perubahan biologis, kemampuan emosional, dan keinginan untuk mendapatkan otonomi (Maciejewski, et al 2013). Kecemasan pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, status kesehatan, jenis kelamin, pengalaman, sistem pendukung, besar dan kecilnya stressor (Elizabeth, 1998). Secara psikologis, kecemasan merupakan pengembangan-pengembangan negatif berbagai masalah sebelumnya yang semakin menguat yang diakibatkan oleh tiga hal yaitu : kurangnya pengetahuan sehingga kurang mampu menyesuaikan diri dengan

pertumbuhan dan perkembangannya serta tidak mampu menerima apa yang dialaminya, kurangnya dukungan dari orang tua, teman sebaya atau lingkungan masyarakat sekitar, dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan yang ada (Al-Mighwar, 2006). Remaja dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibanding laki-laki. Perempuan lebih merasa dirinya kurang kompeten, kurang logis, independen daripada laki-laki. Sedangkan laki-laki merasa kurang sensitif dalam interpersonalnya, hangat dan ekspresif (Stuart & Larsia, 2001).

Kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional sendiri merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh siswa. Dalam dunia pendidikan fenomena ini dikenal dengan nama *test anxiety* (kecemasan menghadapi tes) (Andriansyah, 2017). Ujian Nasional adalah ujian atau evaluasi belajar yang diadakan oleh Kemendiknas untuk menentukan kelulusan seorang siswa (Depdiknas RI, 2008). Pemerintah Indonesia telah melaksanakan Ujian Nasional (UN) sejak tahun 2003. Murid dikatakan lulus pada suatu jenjang pendidikan ketika nilai UN memenuhi kriteria kelulusan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Pada setiap tahun, kriteria kelulusan Ujian Nasional mengalami perubahan peraturan dan kenaikan (Thoomaszen, 2014).

Penelitian Putri (2017) siswa takut tidak mampu menjawab soal-soal mata pelajaran matematika dalam UN karena siswa memiliki persepsi bahwa matematika merupakan pelajaran yang sulit, yang kemudian siswa merasa cemas karena takut tidak mampu menjawab soal-soal mata pelajaran matematika dalam UN yang akhirnya akan berpengaruh pada hasil UN tersebut (Putri, 2017).

Penelitian Masruroh (2015) dengan judul penelitian Pengaruh Kecemasan Siswa Pada Matematika Terhadap Hasil Belajar Matematika di SMP didapatkan bahwa ada

hubungan antara kecemasan siswa pada matematika dan hasil belajar matematika dimana kecemasan siswa pada matematika tinggi maka hasil belajar matematika rendah dan sebaliknya. Sehingga dapat dikatakan semakin dekat waktu pelaksanaan ujian maka akan membuat individu atau siswa semakin merasa cemas menghadapi ujian (Putri, 2017).

Banyak peneliti yang melibatkan unsur spiritual dalam meminimalisir kecemasan, hal ini senada dengan pendapat Witmer dan Sweeney dalam Hawari (2008) bahwa elemen spiritual dalam diri manusia dapat mengintegrasikan dan menyatukan elemen kebutuhan fisik, emosi, dan intelektual di dalam tubuh manusia dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Oleh sebab itu unsur spiritual sangat dibutuhkan untuk proses penyembuhan (Perwitaningrum & Prabandari, 2016).

Beberapa penanganan untuk mengurangi kecemasan saat Ujian Nasional diantaranya adalah terapi wudhu. Wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan setiap hari, bahkan sebagai rutinitas sebagai umat muslim. Percikan air wudhu yang mengenai beberapa anggota tubuh menciptakan rasa damai dan tenang. Sehingga dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai tersebut (Akrom, 2010). Menurut Adi (1985) dan Effendy (1987) wudhu ternyata memiliki efek refreshing, penyegaran, membersihkan badan dan jiwa, serta pemulihan tenaga. Ditambah oleh Utsman Najati (1985) bahwa wudhu disamping sebagai persiapan untuk shalat, bukan hanya sekedar membersihkan tubuh dari kotoran tetapi juga membersihkan jiwa dan kotoran. (Yosep, 2009). Terdapat tiga komponen yang dapat menurunkan kecemasan ketika seseorang berwudhu, yakni air, suhu, dan *massage*. Air bersifat membersihkan, menyejukkan, dan *syifa'* (terapis). Dengan Membasuh anggota wudhu dengan memberi sedikit tekanan pada kulit

Jamaludin Dkk : Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok

dan menyela-nyelai jemari memberikan efek *massage* yang merupakan salah satu teknik relaksasi. (Hasanuddin, 2007).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ingin meneliti efektifitas terapi wudhu terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di MTs Al-Hidayah Cinangka. Peneliti tertarik dengan tema tersebut karena banyak penelitian menunjukkan tingginya kecemasan siswa dalam Ujian Nasional terutama mata pelajaran matematika dan dampak buruk yang diakibatkan oleh hal tersebut. Sehingga peneliti ingin menerapkan terapi relaksasi berupa terapi wudhu yang pada hasil penelitian sebelumnya efektif dalam menurunkan kecemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pre Eksperiment* dengan desain *one group pre and post test*. Pada desain ini dilakukan pengambilan data sebelum dan sesudah berwudhu.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi MTs Al-Hidayah kelas IX pada tahun ajar 2017/2018 sebanyak 129 orang yang terdiri dari 4 kelas. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus lemeshow dan didapatkan sampel sebanyak 20 responden. Untuk mencegah *drop out* peneliti menambahkan 4 responden sehingga mendapat 24 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*.

Kriteria sampel pada penelitian ini yakni kriteria inklusi yang terdiri dari Siswi MTs Al-Hidayah Cinangka pada kelas IX yang mengikuti Ujian Nasional 2018 serta mengalami kecemasan tingkat ringan sampai dengan berat. Sedangkan kriteria eksklusi yakni Siswa berjenis kelamin laki-laki dan Siswa-siswi MTs Al-Hidayah Cinangka pada kelas IX yang mengalami kecemasan tingkat panik. Variabel intervensi dalam penelitian

ini yaitu terapi wudhu, sedangkan variabel dependennya yaitu skor kecemasan. Alat ukur yang digunakan yaitu lembar kuesioner *visual analog scale for anxiety* (VAS-A). Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Penelitian ini juga menggunakan perhitungan *eta squared* yang digunakan untuk mengetahui ukuran seberapa pengaruh intervensi yang telah diberikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 26 Maret sampai 24 April 2018 pada 24 responden intervensi. Penelitian ini dilakukan pada Ujian Nasional Berbasis Komputer pada mata pelajaran matematika. Skala kecemasan diukur dengan *Pre test* dan *post test* dilakukan pada kelompok tersebut kemudian dibandingkan hasilnya sebelum dilakukan intervensi, setelah diberikan intervensi.

Tabel. 1 karakteristik Responden Menurut Usia

usia	Jumlah	Presentase (%)
14	8	33,3%
15	16	66,7%
Total	24	100,0%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa usia responden dari 24 siswa, pada usia 14 tahun sebanyak 8 orang (33,3%), dan usia 15 tahun sebanyak 16 orang (66,7%).

Tabel. 2 Karakteristik Responden yang Mengikuti Bimbingan Belajar/Bimbel

Mengikuti Bimbel	Jumlah	Presentase (%)
YA	18	75%
TIDAK	6	25%
Total	24	100,0%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil dari 24 responden, sebanyak 18 orang (75%) mengikuti bimbingan belajar, 6 orang (25%) tidak mengikuti bimbingan belajar.

Tabel. 3 Distribusi statistik deskriptif skor kecemasan responden sebelum diberikan intervensi wudhu

Kecemasan	n	Mean	Media Standar deviasi	Min	95%CI - I
Pretest	24	60,42	14,590	40-90	54,26-66,58

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa kecemasan sebelum intervensi memiliki nilai rata-rata 60,42 dengan nilai tengah 60,00. Standar deviasi (SD) yaitu 14,590. Nilai terendah pada skor 40 dan nilai tertinggi pada skor 90 dengan CI 95% adalah rentan 54,26 sampai dengan 66,58.

Tabel. 4 Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Intervensi Wudhu

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Sedang (skor 40-60)	16	66,7%
Berat (skor 70-90)	8	33,3%

Hasil analisis dari tabel 4 didapatkan hasil setelah data

dikategorikan bahwa sebelum dilakukan intervensi wudhu, responden mengalami kecemasan dengan persentase 66,7% untuk kecemasan sedang dan kecemasan berat dengan persentase 33,3%.

Tabel. 5 Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum Intervensi Terhadap Kegiatan Bimbingan Belajar

Mengikuti Bimbel	Kecemasan Pretest			
	Jumlah	Sedang	Berat	Persentase
YA	12	66,7%	6	33,3%
TIDAK	4	33,3%	2	66,7%

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari total 18 siswa yang mengikuti bimbingan belajar memiliki kecemasan sedang sebanyak 12 siswa atau 66,7% sedangkan yang memiliki kecemasan berat sebanyak 6 siswa atau 33,3%. Sedangkan dari 6 siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar memiliki kecemasan sedang sebanyak 4 siswa atau 66,7% dan kecemasan berat sebanyak 2 orang atau 33,3%.

Tabel. 6 Skor Kecemasan Siswa Sesudah Diberikan Intervensi Wudhu

Kecemasan	n	Mean	Media Standar deviasi	Min	95%CI - I
Posttest	24	47,08	13,667	30-70	41,31-52,85

Berdasarkan hasil penelitian bahwa kecemasan sesudah intervensi memiliki nilai rata-rata 47,08 dengan nilai tengah 50,00. Standar deviasi (SD) yaitu 13,667. Nilai terendah pada skor 30 dan nilai tertinggi pada

Jamaludin Dkk : Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok

skor 70 dengan CI 95% adalah rentan 41,31 sampai dengan 52,85.

Tabel. 7 Tingkat Kecemasan Responden Setelah Diberikan Intervensi Wudhu

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase	n
Ringan (skor 10-30)	6	25%	24
Sedang (skor 40-60)	15	62,5%	
Berat (skor 70-90)	3	12,5%	

Hasil analisis dari tabel 7 setelah data dikategorikan didapatkan bahwa setelah diberikan intervensi wudhu responden mengalami kecemasan dengan presentase 25% kecemasan ringan, kecemasan sedang sebesar 62,5%, dan 12,5% untuk kecemasan berat.

Tabel. 8 Distribusi Persentase Status Kecemasan Pada Hasil Sebelum dan Sesudah Intervensi Wudhu

Status	Jumlah	Persentase	n
Berubah	18	75,0%	24
Tetap	6	25,0%	

Berdasarkan tabel 8 status kecemasan siswa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi adalah sebanyak 18 siswa atau 75% mengalami perubahan skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi, sedangkan pada 6 siswa atau 25% tidak mengalami perubahan skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi wudhu

B. Uji Normalitas

Tabel 9 Distribusi Hasil Normalitas Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Wudhu

Variabel	Shapiro Wilk Test			
	Sebelum		sesudah	
	Df	Sig	Df	Sig
Kecemasan	24	.082	24	.020

Hasil uji normalitas *Shapiro Wilk Test* dari total 24 responden nilai signifikan kecemasan sebelum diberikan intervensi wudhu sebesar 0,082, sedangkan sesudah diberikan intervensi wudhu sebesar 0,020. Berdasarkan keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa data sebelum intervensi terdistribusi normal dan data sesudah diberikan intervensi tidak terdistribusi normal. Sehingga sebelum dan sesudah diberikan intervensi wudhu berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). Kesimpulan dari hasil tersebut uji normalitas menunjukkan bahwa penelitian ini dapat menggunakan uji analisis *Wilcoxon*.

Tabel 10 Rata-Rata Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Wudhu

Kecemas an	Mean	95% CI		S D	Pvalu e (2-tailed)	Eta Squa re
		Lowe r	Uppe r			
Pretest	60,42	54,26	66,58	14,49	0,000	0,55
posttest	47,08	41,31	52,85	13,66		

Uji analisis pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon* dengan tingkat kesalahan 5% ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai

rata-rata sebelum intervensi wudhu 60,42 dengan standar deviasi 14,490. Sedangkan nilai rata-rata sesudah intervensi wudhu 47,08 dengan standar deviasi 13,667. Dari uji statistik didapatkan nilai probabilitas (Pvalue) sebesar 0,000 artinya bahwa lebih kecil dari $\alpha=0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan skor kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi wudhu dimana hasilnya terdapat penurunan skor kecemasan. Berdasarkan perhitungan *Eta Squared* yang digunakan untuk mengetahui ukuran seberapa berpengaruh intervensi wudhu yang telah diberikan siswa MTs Al-Hidayah dalam menghadapi Ujian Nasional. Nilai standar dari perhiungan *Eta Square* untuk *Wilcoxon* yaitu jika *Eta Squared* 0,1= efek kecil, 0,3 = efek cukup, $\geq 0,5$ = efek besar (Cohen, 1988). Pada penelitian ini didapatkan hasil sebesar 0,55. Nilai tersebut menunjukkan bahwa pengaruh wudhu sangat besar dalam mengurangi kecemasan siswa MTs Al-Hidayah Cinangka dalam menghadapi Ujian Nasional.

C. Pembahasan

1. Gambaran Karakteristik Responden

Penelitian ini mengambil 24 responden siswa berjenis kelamin perempuan yang dalam studi pendahuluan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini sesuai penelitian gangguan kecemasan terkait jenis kelamin bahwa prevalensi gangguan kecemasan seumur hidup pada wanita sebesar 60% lebih tinggi dibandingkan pria dikarenakan wanita memiliki kerentanan stres yang meningkat

secara inheren (Donner N.C, 2013).

Hasil data diketahui bahwa usia responden penelitian ini berada pada usia remaja (WHO, 2014 Kemenkes RI, 2015), dimana usia 11-14 tahun merupakan kategori remaja awal, dan usia 15-17 merupakan kategori remaja pertengahan (Wong, 2008). Pada tahap tersebut, mereka menghadapi banyak tuntutan dan perubahan yang cepat sehingga mereka rentan mengalami masa yang penuh kecemasan (Santrock, 2007 dalam Thoomaszen, 2014). Hal ini dapat menggambarkan bahwa remaja merupakan salah satu kelompok umur yang sering ditemui dengan gangguan mental emosional salah satunya kecemasan, dimana menurut prevalensi gangguan mental emosional pada pelajar sebesar 7,7% (Suryaputri, dkk, 2013 dalam Mubasyiroh, dkk, 2017). Penelitian lain mengatakan bahwa prevalensi status kecemasan dikalangan siswa diperkirakan 14,1% dan skor tertinggi ditemukan pada anak perempuan, mahasiswa, anak SMA, siswa pedesaan dan anak tunggal, siswa introvert parsial, dan perbedaan gender dalam strategi koping (Jin, Yuelong, etc, 2014)

Hasil penelitian tersebut responden yang mengikuti bimbingan belajar dengan proporsi sebanyak 18 responden atau 75% dan yang tidak mengikuti bimbingan belajar sebanyak 6 orang atau 25%. Namun tidak ada perbedaan signifikan kecemasan antara siswa yang mengikuti bimbingan

Jamaludin Dkk : Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok

maupun tidak. Hasil penelitian Donaldson (2013) tidak menunjukkan bahwa siswa yang melakukan persiapan seperti bimbingan belajar lebih baik dibanding siswa yang tidak melakukan persiapan sebelum ujian. Kegiatan bimbingan belajar dapat secara efektif membantu siswa jika didukung oleh tenaga pengajar yang berkualitas dan jumlah siswa per kelas yang lebih sedikit dibandingkan kelas di sekolah (McMillon, 2004 dalam Dharmapatni, 2015). Sama halnya yang dilakukan penelitian Dharmapatni dan Supriyadi (2015) bahwa keikutsertaan bimbingan belajar tidak sepenuhnya menurunkan kecemasan siswa menjelang ujian nasional. Sehingga meskipun mengikuti bimbingan belajar, namun tidak memiliki penilaian positif terhadap ujian nasional hal tersebut tidak akan memberikan kontribusi yang besar terhadap kecemasan itu sendiri (Dharmapatni, 2015).

2. Gambaran Kecemasan Siswa MTs Al-Hidayah dalam Menghadapi Ujian Nasional Ujian Nasional (UN) diselenggarakan untuk mengukur pencapaian kompetensi lulusan peserta didik pada jenjang satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah sebagai hasil dari proses pembelajaran sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan (SKL). UN sebagai sub-sistem penilaian dalam Standar Nasional Pendidikan (SNP) menjadi salah satu tolak ukur pencapaian SNP dalam rangka penjaminan dan peningkatan

mutu pendidikan (BSNP Kemendikbud,2017).

Kriteria kelulusan Ujian Nasional mengalami perubahan peraturan dan kenaikan (Thoomaszen, 2014). Pelaksanaan UN Tahun Pelajaran 2017/2018 dengan moda utama Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). Walaupun Ujian Nasional saat ini bukan lagi untuk menentukan kelulusan siswa, namun masih menjadi hal yang mengkhawatirkan bagi siswa, orang tua dan guru. Pelaksanaan Ujian Nasional walaupun dilakukan setiap tahun namun masih menjadi sebuah kecemasan siswa itu sendiri. Kecemasan siswa saat menghadapi ujian Nasional merupakan perasaan takut apabila mengalami kegagalan, mendapatkan nilai yang buruk serta tidak dapat mengerjakan ujian Nasional. Kecemasan yang dialami oleh siswa saat Ujian Nasional bisa berbentuk realitas, kecemasan neurotik atau kecemasan moral (Andriansyah, 2017). Kecemasan semakin meningkat menjelang Ujian Nasional. Hal ini terbukti pada saat pelaksanaan Ujian Nasional hari ke 2 dimana diambil 24 responden (tabel 5.4) sebanyak 16 siswa (66,7%) mengalami kecemasan sedang dan 8 siswa (3,3%) mengalami kecemasan berat. Pada skala kecemasan (tabel 5.3) siswa paling banyak mengalami kecemasan pada skala 60. Dari hal tersebut didapatkan bahwa kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional berada pada kecemasan berat sampai sedang. Hal ini bertolak belakang

pada penelitian Pratiwi (2009) dan Puspitasari (2010) yang menyatakan tingkat kecemasan sebagian besar siswa yang mengikuti Ujian Nasional berada pada kategori sedang.

Banyak hal yang dipersiapkan siswa sebelum menjalani Ujian Nasional salah satunya dengan mengikuti bimbingan belajar diluar sekolah. Pada penelitian ini didapatkan 75% siswa mengikuti bimbingan belajar dan 25% tidak mengikuti bimbingan belajar. Setelah dilakukan pengukuran ternyata siswa yang mengikuti bimbingan belajar mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 orang (66,7%) dan kecemasan berat 6 orang (33,3%). Sama halnya bagi siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar bahwa yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 orang (66,7%) dan kecemasan berat 2 orang (33,3%). Berdasarkan hasil analisa tersebut, bimbingan belajar tidak memengaruhi kecemasan secara signifikan pada siswa menghadapi Ujian Nasional. Hasil berbeda yang disampaikan Wiryani dan Ice (2016) menjelaskan bahwa mayoritas siswa yang mengikuti bimbingan belajar berada pada ansietas ringan. Kondisi ini dapat dipahami karena bimbingan belajar dewasa ini dianggap sebagai kegiatan belajar yang umum dilakukan untuk mempersiapkan siswa mengikuti UN. MTs Al-Hidayah memberikan tambahan bimbingan belajar sebagai salah satu program sekolah yang dilaksanakan untuk persiapan siswa menghadapi

Ujian Nasional yang diadakan setiap hari Sabtu. Namun hanya beberapa siswa yang mengikuti bimbel tersebut dikarenakan banyak dari siswa-siswa yang tidak masuk pada hari tersebut. Selain itu program bimbel yang dilakukan seperti kegiatan belajar mengajar biasa.

Faktor lain yang menyebabkan siswa MTs Al-hidayah Cinangka menghadapi kecemasan dari sedang sampai berat adalah pada mata pelajaran UN terutama matematika. Matematika masih menjadi pelajaran yang di khawatirkan hampir seluruh siswa kelas IX MTs Al-Hidayah. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Putri dan Edi (2017) bahwa tingkat kecemasan siswa sekolah menengah pertama dalam menghadapi UN pada mata pelajaran matematika secara umum berada pada tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Alasan yang paling tinggi dikarenakan siswa merasa sulit berkonsentrasi karena memikirkan mata pelajaran matematika ada dalam Ujian Nasional, yang artinya bahwa kecemasan siswa juga dipengaruhi oleh factor waktu pelaksanaan UN. Selain itu, bahwa siswa mengalami beberapa kecemasan yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu sulit berkonsentrasi, gugup, jantung berdetak tak beraturan, sulit bernafas dan merasa pusing yang terjadi karena siswa memikirkan, mengingat dan mendengar hal-hal yang berkaitan dengan mata

Jamaludin Dkk : Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok

pelajara matematika dalam UN (Putri, 2017)

Secara fisiologi situasi stress pada UN yang menjadi stressor siswa akan berakibat pada kecemasan akan yang kemudian mengaktifkan hipotalamus, dimana hipotalamus akan mengaktifkan dua jalur utama stress, yaitu sistem endokrin (korteks adrenal) dan sistem saraf otonom (simpatis dan parasimpatis). Hipotalamus menerima masukan stressor fisik atau emosi dari hampir semua bagian otak dan dari banyak reseptor di seluruh tubuh. Sebagai respon, hipotalamus secara langsung mengaktifkan system saraf simpatis, mengeluarkan CRH untuk merangsang ACTH dan kortisol, serta memicu pelepasan vasopressin. Stimulasi simpatis menyebabkan sekresi epinefrin yang memiliki efek pada sekresi insulin dan glukagon oleh pankreas. Selain itu vasokonstriksi arteriol aferen ginjal oleh katekolamin merangsang sekresi rennin yang selanjutnya mengaktifkan system rennin-angiotensin-aldosteron. Dengan cara ini, hipotalamus mengintegrasikan respons system saraf simpatis dan system endokrin selama stress (Sherwood, 2012).

3. Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional
Kecemasan atau ansietas menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia tahun 2017 menyatakan bahwa kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap obyek yang tidak jelas

dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (PPNI, 2017). Kecemasan dapat ditangani dengan teknik farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu teknik nonfarmakologis adalah dengan berwudhu. Wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan setiap hari, bahkan sebagai rutinitas sebagai umat muslim. Percikan air wudhu yang mengenai beberapa anggota tubuh menciptakan rasa damai dan tentram. Sehingga dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai tersebut (Akrom, 2010). Berwudhu merupakan salah satu rangkaian ibadah yang menunjukkan keimanan kita kepada Allah SWT. Keimanan akan memberikan kedamaian jiwa, ketenangan hati, ketentraman pikiran dan kemuliaan (Matheer, 2015). Terdapat tiga komponen yang dapat menurunkan kecemasan ketika seseorang berwudhu, yakni air, suhu, dan massage. Air bersifat membersihkan, menyejukkan, dan syifa' (terapis). Membasuh anggota wudhu dengan memberi sedikit tekanan pada kulit dan menyela-nyelai jari memberikan efek massage yang merupakan salah satu teknik relaksasi. (Hasanuddin, 2007). Hasil analisa uji statistika membuktikan bahwa terdapat pengaruh wudhu terhadap kecemasan siswa MTs Al-Hidayah Cinangka dalam menghadapi Ujian Nasional

disimpulkan bahwa ada beda rata-rata nilai kecemasan siswa sebelum dan setelah dilakukan intervensi wudhu. Hal ini dapat dilihat dari nilai mean (rata-rata) sebelum 60,42 dan setelah menjadi 47,08 dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,0001$) atau $p < (\alpha)$. Selain itu pada penelitian ini juga menghitung seberapa besar pengaruh wudhu terhadap kecemasan dengan uji *eta squared* didapatkan hasil 0,55. Hasil ini menunjukkan bahwa penelitian menggunakan wudhu sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan memiliki pengaruh yang besar. Sejalan dengan penelitian Utomo (2015), Lela (2015), bahwa wudhu memuat unsur relaksasi sehingga dapat menurunkan kecemasan serta dapat memberikan manfaat baik bagi fisik, psikis dan menyeluruh sisi ruhaniyah serta memberikan suatu ketenangan.

Dasar kewajiban berwudhu diterangkan dalam surat Al-Maidah ayat 6 yang berbunyi “wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan shalat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu junub maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan

kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan Menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur” (QS. Al-Maidah [5] : 6)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan serta telah di paparkan pada bab sebelumnya, maka berikut kesimpulan yang akan di paparkan pada penelitian ini bahwa kecemasan siswa MTs Al-Hidayah Cinangka dalam menghadapi Ujian Nasional sebelum diberikan intervensi wudhu berada pada kategori kecemasan sedang (66,7%) hingga kecemasan berat (33,3%). Setelah diberikan intervensi wudhu sebelum mengerjakan Ujian Nasional Berbasis Komputer pada mata pelajaran matematika terdapat penurunan kecemasan dimana kecemasan berada pada kategori kecemasan ringan (25%), kecemasan sedang (62,5%), dan kecemasan berat (12,5%). Terdapat pengaruh wudhu terhadap kecemasan siswa MTs Al-Hidayah Cinangka dalam menghadapi Ujian Nasional dengan nilai $Pvalue = 0,000$. Pemberian wudhu sangat efektif dalam menurunkan kecemasan siswa MTs Al-Hidayah Cinangka dengan nilai *Eta Squared* sebesar 0,55.

SARAN

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu diharapkan dapat menerapkan wudhu sebagai salah satu kebiasaan baru sebelum melakukan pembelajaran sekolah atau Ujian Nasional sebagai upaya penanganan kecemasan dalam pendekatan keislaman. Selanjutnya, untuk keilmuan keperawatan dapat dijadikan informasi tambahan dan pengembangan ilmu pengetahuan bidang keperawatan jiwa untuk penanganan cara mengatasi kecemasan dengan terapi normafakologis melalui pendekatan religi dan untuk peneliti selanjutnya agar

Jamaludin Dkk : Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok

memperluas variabel untuk semua jenis kelamin, faktor sosial budaya, dan keadaan fisik tidak hanya berfokus pada skor kecemasan namun melihat respon secara fisiologis maupun psikologis. Peneliti selanjutnya bisa menggunakan instrumen skala kecemasan lain untuk mengukur semua aspek dan melakukan pengukuran posttest berulang setelah ujian untuk melihat kecemasan secara signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Dr.Zilhadia, MSi, Apt, Sebagai Dekan Ilmu Keseha UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Yenita Agsu, Sp.Mat, Sebagai kepala Program Studi IlmuKeperawatan, Kepala MTs.Al Hidayah Depok seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Akrom, Muhammad. (2015). *Terapi Wudhu : Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. Yogyakarta : Mutiara Media

Al-Ghazali, Imam. (1995). *Ihya' Ulumudin*, terjemahan Zaid Husein Al-Hamid. Jakarta : Pustaka Amani

Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung : CV Pustaka Setia

Andriansyah, Tyas, Eva Kartika W.S. (2017). Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al-Munawwariyyah Bululawang, Malang : *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(4), 44-49.

Ar-Raisy. (2008). *Success With Shalat*. Yogyakarta : Pro-U Media

Badan Standar Nasional Pendidikan. (2017). *Prosedur Operasional Standar (POS) Penyelenggaraan Ujian Nasional Tahun Pelajaran 2017/2018*. Diunduh pada 13

Februari 2018 dari <http://www.bsnp-indonesia.org>

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed)*. Hillsdale N.J : L. Erlbaum Associates

Davies, T., Craig, T. (2009) *ABC Kesehatan Mental*. Jakarta ; EGC

Dharmapatni, Putu W.Y.G dan Supriyadi. (2015) Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas III SMA di Denpasar Ditinjau dari Efikasi Diri dan Keikutsertaan dalam Bimbingan Belajar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 266-279

Donaldson, Robin Faulk. (2013). *Survey of Collage Entrance Exam Preparation Methods*. (Dissertation Liberty University)

Donner, Nina C, Christopher A. Lowry. (2013). Sex Difference in Anxiety and Emotional Behavior. *Pflungers Arch*, 465(5), 601-626.

Elizabeth, Hurlock. (1998). *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta : Erlangga

Hasanuddin, Oan. (2007). *Mukjizat Berwudhu*. Jakarta : Quantum Media

Hawari, D. (2008). *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Penerbit FKUI.

Hidayatullah, Syarif. (2014). *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Siang Hari*. Yogyakarta : Diva Press

Idaiani, S, dkk. (2009). Analisis Gejala Mental Emosional Penduduk Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(10), 473-479.

- Jakobsen, et al. (2012). *Efeect of Cognitive Therapy Versus Interpersonal Psychotherapy in Patient With Major Depressive Disorder : A Systematic Review of Randomized Clinical Trials With Meta-Analyses and Trial Sequential Analyses*. *Psycho Med* , 41(7), 1343-1357.
- Jin, Yuelong, et, al. (2014). Prevalence and Risk Factors of Anxiety Status Among Student aged 13-26 years. *Int J Cin Exp Med*, 7(11), 4420-4426.
- Kaplan, H.I , Sadock, B.J dan Grebb J.A. (2010). *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid 1*. Jakarta : Bina Rupa Aksara
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta : Departemen Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Infodatin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Diunduh pada 22 Januari 2018 dari <http://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017) *.Preskon Hasil Nilai UN SMP 2017*. Diunduh pada 22 Januari 2018 dari <http://www.unbk.kemendikbud.go.id>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 3 Tahun 2017 Tentang Penilaian Hasil Belajar Oleh Pemerintah dan Penilaian Hasil Belajar Oleh Satuan Pendidikan*. Diunduh pada 13 Februari 2018 dari <http://www.psmk.kemendikbud.go.id>
- Maciejewski, D.F, et al. (2014). The Development of Adolescent Generalized Anxiety and Depressive Sysmptoms in the Context of Adolescent Mood Variability and Parent-Adolescent Negative Interactions. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(2), 515-526. Dol : [10.1007/s10802-013-9797-x](https://doi.org/10.1007/s10802-013-9797-x)
- Mamuaya, Miracle H, dkk. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan dengan Pengukuran TMAS dan Prestasi Belajar Siswa Perempuan dan Laki-Laki Kelas 1 SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal e-Clicic (eCl)*,4(2).
- Matheer, Mukhsin. (2015). *Kedahsyatan Manfaat Air wudhu Berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunah*. Jakarta : La Tahzan
- Mubasyiroh, Rofigatul, dkk. (2017). Determnan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103-112.
- Perwitaningrum Citra Y, dkk. (2016) Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi* 8 (2), 147-164.
- Pratiwi AP. *Hubungan antara Kecemasan Akademis dengan Self-regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMA Negeri 3 Surakarta*. (Skripsi Universitas Diponegoro)
- Puspitasari YP, Abidin Z, Sawitri DR.(2010). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta*. (Naskah Publikasi Univeristas Diponegoro)
- Putri, Jihan Hidayah, Edi Surya. (2017). *Analisis Tingkat Kecemasan Siswa*

Jamaludin Dkk : Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok

- Sekolah Menengah Pertama dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Mata Pelajaran Matematika.* (Skripsi Universitas Negeri Medan) *Indonesia, 19 (1), 1-7.*
- Sangkan, Abu. (2013). *Pelatihan Sholat Khusyu, Sholat Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam.* Jakarta : Baitul Hasan
- Santrock. (2007). *Remaja Edisi 11, Jilid 2.* Jakarta : Erlangga
- Sherwood, Lauralee.(2012). *Fisiologi Manusia : Dari Sel ke Sistem Ed. 6.* Jakarta : EGC
- Stuart, G., & Laraia, M. (2001). *The Principle and Practise of Psychiatric Nursing.* Elsevier Mosby :St. Louis Missouri
- Stuart, Gail W. (2013). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Edisi Bahasa Indonesia alih bahasa Budi Anna Keliat dan Jesika Pasaribu.* Singapore : Elsevier
- Thoomaszen, F. W & Murtini. (2014). *Managemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Humanitas, 11(2), 79-92.*
- Tim Pokja ADKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : DPP PPNI*
- Videbeck,Sheila L. (2008). *Psychiatric Mental Health Nursing. USA :* Lippincott Williams & Wilkins
- Wiryani, Irra, Ice Yulia W. (2016). *Ansietas Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMP dan SMA. Jurnal Keperawatan*