

**PENGARUH PEMBACAAN AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN SANTRI PADA MASA PANDEMI COVID-19 SANTRI
ASRAMA ASYAFI'IYAH PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA
DARUSSALAM BLOKAGUNG TEGALSARI
BANYUWANGI**

SKRIPSI



Oleh
AJENG PRISCHA IRADANE
NIM: 17122110004

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI
JULI 2021**

**PENGARUH PEMBACAAN AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN SANTRI PADA MASA PANDEMI COVID-19
SANTRI ASRAMA ASYAFI'YAH PONDOK PESANTREN
PUTRI UTARA DARUSSALAM BLOKAGUNG TEGALSARI
BANYUWANGI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)



Oleh

AJENG PRISCHA IRADANE

NIM: 17122110004


**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI
JULI 2021**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Pembacaan Al-qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Asrama ASyafi’iyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi” yang di tulis oleh Ajeng Prisca Iradane ini, telah disetujui untuk diuji dalam forum sidang skripsi.

Banyuwangi, 26 Juli 2021

Pembimbing


Masnida, M.Ag
NIPY : 3151706068901

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**Pengaruh Pembacaan Al-qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Santri asrama asyafi’iyah Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Karangdoro Tegalsari Banyuwangi**” yang ditulis oleh Ajeng prischa Iradane, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi pada hari 01 Agustus 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

TIM PENGUJI

1. Ketua Penguji : Masnida, M.Ag
.....
3151706068901

2. Anggota:
 - a. Penguji I : Abdul Aziz, S.H.I, MH
.....
3150817017901

 - b. Penguji II : M. Rizqon Al Musafiri, M.Pd.
.....
3151629129101

Banyuwangi, _____

Mengesahkan

Dekan

Blokagung Banyuwangi

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY. 3150128107201

ABSTRAK

Ajeng Prisca Iradane, 2021. Pengaruh pembacaan Al-qur'an terhadap tingkat kecemasan santri pondok pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Pembimbing Masnida, M.Ag

Kata kunci: Pembacaan Al-qur'an, tingkat kecemasan

Pandemi COVID-19 yang terjadi mengakibatkan perasaan kecemasan pada santri, sehingga mengakibatkan santri kurang bias focus dalam aktivitas sehari-hari. Al qur'an yang khasiatnya dapat mengobati penyakit fisik ataupun mental ternyata sangat berpengaruh dalam penurunan kecemasan. Dalam rangka penuruna kecemasan, terdapat factor-faktor yang harus diperhatikan. Salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah pembacaan Al-qur'an, yang di duga sangat membantu dalam rangka tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembacaan Al-qur'an terhadap tingkat Kecemasan santri asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Pendekatan Penelitian ini Menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan untuk jenis penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif. Sebagai populasi adalah santri asrama Asyafi'iyah pondok pesantren putri utara Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. Untuk sampel menggunakan metode *Simple Random Sampling* yang diambil hanya dari santri asrama Asyafi'iyah. Untuk pengumpulan data menggunakan metode observasi, angket atau kuisioner. Pemberian skor dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson, standar validitas yang digunakan adalah $\geq 0,254$. Uji realibilitas dilakukan dengan uji *Alpha Cronbach*. Untuk analisis data menggunakan metode regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi t sebesar 3,845 lebih besar > dari 0,254 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pembacaan Al-qur'an terhadap tingkat kecemasan santri asrama Asyafi'iyah pondok pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

ABSTRACT

Ajeng Prisca Iradane, 2021. The effect of reading the Qur'an on the anxiety level

of students at the Darussalam Islamic boarding school, Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Islamic Guidance and Counseling Study Program Darussalam Islamic Institute Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Masnida Advisor, M.Ag

Keywords: Al-Quran reading, anxiety level

The COVID-19 pandemic that occurred resulted in feelings of anxiety in students, resulting in students being less able to focus on daily activities. The Qur'an whose properties can treat physical or mental illness is very influential in reducing anxiety. In order to reduce anxiety, there are factors that must be considered. One thing to note is the recitation of the Qur'an, which is thought to be very helpful in reducing anxiety. This study aims to determine the effect of reading the Qur'an on the Anxiety level of students in Asyafi'iyah boarding school Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

This research approach uses a quantitative approach. As for this type of research using descriptive research. The population is the students of the Asyafi'iyah boarding school for the northern women of Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. For the sample using the Simple Random Sampling method taken only from the students of the Asyafi'iyah dormitory. For data collection using the method of observation, questionnaires or questionnaires. The scoring in this study uses a Likert scale. The validity test in this study uses Pearson's product moment correlation, the validity standard used is 0.254. The reliability test was carried out with the Cronbach Alpha test. For data analysis using simple linear regression method.

The results showed that the regression coefficient t of 3.845 was greater than 0.254 and the significance value of 0.000 was less than <0.05 , then H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning that there was a significant effect between the reading of the Qur'an on the Anxiety level of students in Asyafi'iyah boarding school Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya. Semoga solawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi Muhammad Shollallahu Alaihi Wassalam. Berkat pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pembacaan Al-qur’an Terhadap tingkat kecemasan Santri asrama Asyafi’iyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi”. Penulis menyadari bahwa dalam melaksanakan kegiatan penelitian dan penyusunan skripsi, tidak lepas dari bimbingan, dukungan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. H. Ahmad Munib Syafa’at, Lc., M.E.I. selaku Rektor Institut Agama Islam Darussalam Blokagung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Institut Agama Islam Darussalam Blokagung.
2. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung yang telah memberikan izin dan dukungan penelitian ini.
3. Halimatus sa’diyah, S.Psi. Ketua Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi Institut Agama Islam Darussalam Blokagung yang telah membimbing dan memberikan kesempatan untuk memaparkan gagasan dalam bentuk skripsi ini.
4. Masnida, M.Ag. dosen pembimbing skripsi penulis yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi yang bermanfaat pada penulis dalam menyusun skripsi.
5. Seluruh Dosen Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.
6. K.H Abdul Kholik syafa’at dan Ny. Hj. Inarotul Mudrika selaku a’wan pengasuh asrama Asyafi’iyah dan juga yang telah

memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi yang bermanfaat pada penulis dalam menyusun skripsi.

7. Pengurus Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi yang telah memberikan izin dan membantu penulis melaksanakan penelitian.
8. Santri Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi yang telah bersedia bekerja sama dalam penelitian ini.
9. Bapak Mohammad Wahid dan Ibu Ida Muhajiroh selaku Orang Tua penulis yang selalu memberikan dukungan, do'a dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan Skripsi.
10. Teman-teman satu jurusan BKI 2017 dan angkatan yang telah memberikan dukungan dan masukan dalam mengerjakan skripsi.
11. Teman-teman abdi ndalem(Faid, Indana , Saniar, Yu Tun, Mbak Rimami, Atik dan khususon untuk teman-teman seperjuangan penulis Titik dan Sapitong).
12. Teman-teman yang membantu saya secara langsung dan tidak langsung, yang memberika dukungan moral dan terkadang guyonan (Farid, Rija, Sumitro, Abid, Rika, Tete, Tata, Laila, Aftab.

Penulis beranggapan bahwa skripsi ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Tetapi penulis menyadari tidak tertutup kemungkinan didalamnya terdapat kekurangan-kekurangan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Banyuwangi, 12 Juli 2021

Penulis

Ajeng Prisca Iradane

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
a. Manfaat Teoritis	8
b. Manfaat Praktis	8
c. Bagi Peneliti Selanjutnya	9
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
1. Variabel Penelitian	9
2. Indikator Variabel	10
F. Definisi Operasional.....	14
G. Sistematika Penulisan	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
1. Penelitian Terdahulu	17
2. Kajian Teori.....	20
A. Kecemasan.....	21
B. Pembacaan Al-qur'an	31
3. Kerangka Konseptual	38
4. Hipotesis.....	39

BAB III METODE PENELITIAN.....	41
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	41
2. Populasi dan Sampel	42
3. Teknik Pengumpulan Data.....	46
4. Instrumen Penelitian.....	47
5. Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	55
1. Paparan Data	55
2. Analisis dan Pengujian Hipotesis	57
BAB V PEMBAHASAN	68
BAB VI PENUTUP	71
1. Kesimpulan.....	71
2. Saran.....	71
DAFTAR RUJUKAN	73
Pernyataan Keaslian Tulisan	
Lampiran-Lampiran	
Riwayat Hidup	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian	20
Tabel 3.1 Penentuan jumlah Sampel dari Populasi	45
Tabel 3.2 Skor Skala Likert	47
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan	49
Tabel 3.4 Kisi-kisi Pembacaan Al-qur'an.....	50
Tabel 4.1 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	57
Tabel 4.2 Uji Validitas Pengaruh Pembacaan Al-qur'an.....	58
Tabel 4.3 Uji Validitas Tingkat Kecemasan	59
Tabel 4.4 Uji Reliabilitas pembacaan Al-qur'an.....	60
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas Kecemasan	60
Tabel 4.6 ANOVA Table	61
Tabel 4.7 ANOVA	62
Tabel 4.8 Uji t	63
Tabel 4.9 Uji Determinasi (R^2)	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	39
--------------------------------------	----

DAFTAR PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi huruf Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0534b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bâ'	B	Be
ت	Tâ'	T	Te
ث	Sâ	Š	es (dengan titik atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Hâ'	ḥ	ha (dengan titik bawah)
خ	Khâ'	Kh	ka dan ha
د	Dâl	D	De
ذ	Zâl	ḏ	zet (dengan titik bawah)
ر	Râ'	ṛ	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sâd	ṣ	es (dengan titik bawah)
ض	Dâd	ḍ	de (dengan titik bawah)
ط	Tâ'	ṭ	te (dengan titik bawah)
ظ	Za'	ẓ	zet (dengan titik bawah)
ع	'Ain	‘	koma terbalik atas
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fâ'	F	Ef
ق	Qâf	Q	Qi

ك	Kâf	K	Ka
ل	Lâm	L	'el
م	Mîm	M	'em
ن	Nûn	N	'en
و	Wâwû	W	We
هـ	Hâ'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Yâ'	Y	Ya

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda syaddah, ditulis rangkap.

Contoh : مُتَعَدِّدَةٌ ditulis muta'addidah

C. Ta'marbutah di Akhir Kata

1. Bila dimatikan dibaca h, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti dengan kata sandang al), kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya.

Contoh : جَمَاعَةٌ ditulis jamā'ah

2. Bila dihidupkan ditulis t

Contoh : كَرَمَةُ الْأَوْلِيَاءِ ditulis karāmatul-auliyā'

3. Bila ta'marbutah hidup atau dengan harakat (fathah, kasrah, dan dhomah), ditulis t

Contoh : زَكَاةُ الْفِطْرِ zakātul fitri

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī, dan u panjang ditulis ū, masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

Contoh : جَاهِلِيَّةٌ ditulis jāhiliyah

كَرِيمٌ ditukis karīm

فُرُوضٌ ditulis furūd

F. Vokal Rangkap

Fathah + ya` tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, ditulis dan fathah + wāwu mati ditulis au.

Contoh: بينكم ditulis bainakum

قول ditulis qaulu

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof (‘)

Contoh: مؤنث ditulis mu‘annaś

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis al

Contoh: القياش ditulis al-qiyā

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf l (el) diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشمس ditulis as-syam

I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: الشيخ السلام ditulis Syaikh al-Islām atau Syakhul-Islām

J. Pengecualian

Sistem transliterasi tidak berlaku pada:

1. Konsonan kata Arab yang lazim pada bahasa Indonesia dan terdapat pada Kamus Bahasa Indonesia, seperti al-Qur‘an, hadis, mazhab, syari‘at, lafaz, dll.

2. Judul buku yang menggunakan kata Arab, namun sudah dilatinkan oleh penerbit, seperti judul buku *al-Hijab*, *la Tahzan*, dll.

3. Nama pengarang yang menggunakan nama Arab, tapi berasal dari negara yang menggunakan huruf latin, seperti Quraish Shihab, dll

4. Nama penerbit Indonesia yang menggunakan kata Arab, misalnya Mizan, Hidayah, dll.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesantren merupakan asrama tempat santri belajar mengaji, pesantren sering disebut juga sebagai “*Pondok Pesantren*” berasal dari kata “*santri*”. Menurut kamus bahasa Indonesia, kata ini mempunyai 2 pengertian yaitu: 1) Orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh orang saleh, 2) Orang yang mendalami pengajiannya dalam Agama Islam dengan berguru ketempat yang jauh. Pondok Pesantren juga merupakan rangkaian kata yang terdiri dari pondok dan pesantren¹. Pada umumnya pondok memang merupakan tempat penampungan sederhana bagi para pelajar yang jauh dari tempat asalnya.

Pondok pesantren merupakan salah satu budaya asli Indonesia, yang berkembang dan berproses seiring berjalannya Islam di Nusantara. Pendidikan didalam Pondok Pesantren sendiri berbeda dengan sekolah-sekolah negeri dan swasta pada umumnya, karena santri dituntut secara aktif dalam mengembangkan potensi dirinya agar memiliki kekuatan keagamaan yang tinggi, pengendalian diri yang kuat, dan utamanya harus memiliki *akhal al-karimah*. Perkembangan Pondok Pesantren sendiri didukung oleh mayoritas masyarakat Indonesia yang beragama Islam. Terbukti dengan banyaknya jumlah pondok pesantren di Indonesia dan khususnya di Kabupaten Banyuwangi yang terdaftar memiliki 187 Pondok Pesantren. Salah satunya adalah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi, yang menjadi salah satu pondok

¹ *Team Penyusunan Kamus Besar*, (Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Indonesia, 1990), 67.

pesantren terbesar se-Banyuwangi dengan santri yang berjumlah \pm 6000 santri², baik putra maupun putri.

Beragam tingkatan santri yang ada didalam Pondok Pesantren. Dari mulai tempat tinggal yang berbeda-beda, usia, sosial keluarga yang bermacam-macam, serta banyaknya cara setiap individu santri dalam beradaptasi dengan lingkungan Pondok Pesantren. Tidak menutup kemungkinan juga bahwa kondisi tersebut juga berpengaruh adaptasi yang berbeda –beda pada setiap santri. Adaptasi yang berbeda-beda tersebut juga berpengaruh pada kondisi pribadi dan kejiwaan santri. Dari individu-individu yang berbeda tersebut menghasilkan adaptasi yang berbeda-beda. Mayoritas permasalahan yang dialami santri adalah masalah dengan sesama santri, masalah karena banyak pelajaran yang sulit ataupun berada dalam kondisi tertentu yang memungkinkan individu terkena tekanan. Permasalahan yang ada tersebut menyebabkan mereka merasa cemas tertekan, khawatir dan sedih.

Kecemasan sendiri membawa dampak pada psikologis santri, karena setiap individu yang merasakan kecemasan jika kadarnya sedikit tidak akan berdampak banyak pada kesehariannya, tetapi jika individu memiliki rasa cemas yang tinggi akan mengakibatkan rasa paranoid, dan dampaknya akan sangat mengganggu pada lingkungan dan keseharian. Kecemasan sendiri merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi kemampuan dalam menilai realitas tidak terganggu, begitupun kepribadiannya juga masih utuh (tidak mengalami keretakan

² www.Blokagung.Net (Maret 2021)

kepribadian/*splitting of personality*), sedangkan perilaku dapat terganggu walaupun masih dalam batas-batas normal Hawari³.

Kecemasan dianggap abnormal jika kecemasan terjadi dalam situasi yang mayoritas orang dapat menanganinya tanpa kesulitan yang berarti dan rasa kecemasan seringkali muncul. Setiap orang memiliki cara sendiri-sendiri untuk menyelesaikan kecemasannya. Dalam islam ada beberapa cara untuk menenangkan diri ketika sedang mengalami kekalutan hati, misalnya dengan berdo'a, berdzikir, sholat, bersholawat dan membaca al qur'an. Jadi, keberadaan Al qur'an sendiri dapat menjadi obat diperkuat dengan firman allah dalam surat Al-Isra' ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا - ٨٢

Artinya: "*Kami telah diturunkan dalam Al-Qur'an yang merupakan penyembuh dan rahmat bagi mereka yang percaya*".⁴

Dari kutipan ayat tersebut sudah jelas bahwasannya Al Qur'an bisa menjadi penawar dari segala macam keburukan. Terutama hal-hal buruk yang dirasakan oleh seseorang seperti rasa sakit, rasa tidak tenang, rasa tidak tentram dan lain sebagainya. Dengan membaca Al Qur'an, tentu dapat menjadikan diri merasa lebih tenang dan aman.

Tidak hanya memberikan ketenangan saja, Al Qur'an pun adalah rahmat bagi semua umat. Dalam konteks membaca Al-qur'an dapat dikatakan sebagai dzikir untuk mengingat Allah SWT. Kata dzikir sendiri memiliki arti mengingat yang mana maksudnya ketika hambanya senantiasa mengingat Allah maka Allah akan mempermudah urusannya.

Seperti firman Allah SWT, sebagai berikut:

³ Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. (Jakarta : Fakultas

Kedokteran Universitas Indonesia, 2001), 78

⁴ al-Qur'an, 17:82

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَءِغْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ
 لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشَفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ
 أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Allah berfirman, Dan sekiranya Al-Qur'an Kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa selain bahasa Arab niscaya mereka mengatakan, “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?” Apakah patut (Al-Qur'an) dalam bahasa selain bahasa Arab sedang (rasul), orang Arab? Katakanlah, “Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Al-Qur'an) itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh”⁵. As-sa'di dalam kitabnya, Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan, menjelaskan, Alquran ialah penyembuh bagi semua penyakit hati. Baik berupa syahwat yang menghalangi manusia untuk taat kepada syariat atau syubhat yang mengotori iman. Karena, dalam Alquran terdapat nasihat, motivasi, peringatan, janji, dan ancaman yang akan memicu seseorang pada sikap harap (raja') dan takut (khauf). Disaat hati seseorang sehat, tidak banyak berisi syahwat dan syubhat, anggota badan pun akan mengikutinya. Karena, anggota badan akan jadi baik jika hatinya baik. Ia juga menjadi rusak, jika hatinya rusak. Maka, obat yang paling ampuh bagi hati maka al qur'an. Dalam hal membaca Al-qur'an alangkah baiknya jika mengetahui maknanya. seperti syair *Tombo Ati*, yang salah satu isinya “*Moco qur'an lan meknane*”. Yang di maksud memaknai disini bukan asal memaknai saja, tetapi memaknai artinya dan mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

⁵ (QS Fushshilat [41]: 44)

Dalam kondisi pandemi COVID-19 ini kondisi setiap individu juga semakin menurun dalam hal fisik maupun dalam kesehatan mental. Virus COVID merupakan merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan⁶. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona virus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). Gejala yang timbul itu juga mempengaruhi kesehatan jasmani dan mental, misalnya seperti munculnya rasa stress, takut, jenuh dan tak luput juga dari kecemasan. Maka, selain menghilangkan gejala tersebut dengan cara medis individu juga dapat menenangkan diri dengan cara yang religius. Jadi sudah semestinyaseorang santri yang dikenal sebagai agamis umat muslim menyelesaikan kondisi tersebut dengan cara islami, seperti yang sudah di jelaskan dalam paragraf sebelumnya. Masa pandemi yang lama dan akibatnya semakin meyebar ke seluruh dunia. Indonesia sendiri menurut WHO terhitung pada tanggal 20 maret 2021 menyumbangkan 1.450.132 kasus, dengan 39.339 kasus kematian⁷. Sedangkan di kabupaten banyuwangi tercatat per 20 maret 2021 ada 652 kasus yang ditemukan⁸. Dari bebrapa lokasi yang terkonfirmasi menjadi tempat penularan virus ini adalah pondok pesanren. Kota Banyuwangi sendiri memiliki pondok pesantren yang tersebar di daerah-daerahnya,

⁶ <https://stopppneumonia.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus/>

⁷ <https://covid19.who.int/region/searo/country/id> (Januari, 2021)

⁸ <https://corona.banyuwangikab.go.id/> (Januari, 2021)

Darussalam Blokagung menjadi pondok pesantren terbesar se-Banyuwangi dan juga menjadi satu-satunya pesantren yang terkonfirmasi tersebar COVID-19, tercatat ada 539 kasus positif covid⁹. Dengan kondisi santri yang positif tersebut munculah rasa takut, cemas stress dan takut, maka pihak pesantren berinisiatif mengurangi segala hal tersebut dengan membaca al qur'an setiap ba'da sholat fardu dan mengusahakannya membaca saat waktu luang. Sebelumnya saat belum ada pandemi pesantren sudah mencanakan program pembacaan Al-qur'an setelah sholat fardu, tetapi hanya berlaku di pesantren putri pusat. Sedangkan untuk asrama luar hanya pada malam-malam tertentu.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik mengkaji lebih dalam dengan melakukan sebuah penelitian yaitu **“Pengaruh Pembacaan Al Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Santriwati Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi pada Masa Pandemi COVID-19”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks yang telah diuraikan diatas, untuk mencapai hasil yang maksimal dan terarah, maka dalam penelitian ini peneliti akan fokus pada satu permasalahan yang dituju, dan dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh membaca Al Qur'an (X1) terhadap tingkat kecemasan (Y) pada santriwati asrama Asyafi'iyah pondok pesantren putri utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi pada masa pandemi COVID 19?

C. Tujuan Penelitian

⁹ Detik, 02 September 2020

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka Tujuan Penelitian yang ingin dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh membaca Al Qur'an (X1) terhadap tingkat kecemasan (Y) pada santriwati asrama Asyafi'iyah pondok pesantren putri utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi pada masa pandemi COVID 19.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam mengembangkan keilmuan teori Psikologi Sosial dan Pembacaan Al'qur'an.

2. Manfaat Praktis

- a. Santri Asrama Asyafi'iyah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi santri tentang pengaruh membaca Al Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada masa pandemic COVID-19.

- b. Bagi Ustadz/dzah Pengurus Pondok

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi tentang pengaruh pembacaan Al Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada masa pandemi COVID-19. Kemudian hal ini dapat menjadi solusi permasalahan yang akan datang dikemudian hari.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Karena begitu luasnya cangkupan dalam teori ataupun permasalahan psikologi sosial dan dalam hal pembahasan Al-qur'an maka, penelitian ini diharapkan dapat menjadi refensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan teori psikologi sosial khususnya

mengenai pengaruh membaca Al Qur'an terhadap tingkat kecemasan santri Pada masa Pandemi COVID-19.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini ruang lingkup penelitian bertujuan untuk membatasi masalah agar mempermudah peneliti dalam memperoleh data. Oleh sebab itu, penulis memfokuskan penelitian ini pada adakah pengaruh pembacaan Al-qur'an terhadap penurunan kecemasan asrama Asyafi'iyah pondok pesantren putri utara Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi.

1). Variabel penelitian

Variabel adalah sesuatu yang menjadi fokus penelitian untuk diamati. Variabel merupakan atribut dari sekelompok orang atau obyek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu (Sugiyono, 2006:2). terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

a). Variabel independen (X)

Variabel *independent* juga biasa disebut variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau perubahan pada variabel *dependent* (variabel terikat), dalam penelitian ini variabel *independent*nya adalah Pengaruh pembacaan Al-Qur'an.

b). Variabel dependen (Y)

Dalam bahasa Indonesia *dependent* biasa disebut dengan variabel terikat. Variabel ini adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas, variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah Penurunan kecemasan pada santri.

2). Indikator variabel

a. Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia.¹⁰ Kecemasan sendiri disebabkan oleh beberapa hal, yang dimana antara hal tersebut saling berkaitan. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan (anxiety), dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa sebab khusus untuk kekuatan tersebut serta bersifat individual.

Bentuk-bentuk kecemasan, yaitu :

1. Kecemasan Afektif

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bias tidur, dan dengan demikian dapat meyebabkan sifat mudah marah.

2. Kecemasan Kognitif

Kecemasan yang dapat meyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih cemas.

3. Kecemasan Motoric

¹⁰ Chaplin, J.P. (Kamus Lengkap Psikologi .Jakarta: Rajawali Press, 2009). 32

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tidak ada arti dan tanpa tujuan. Motorik sendiri merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa hal yang terjadi dan yang dirasa mengancam.

4. Kecemasan Somatic

Perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Kecemasan ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan.

b. Pembacaan Al-Qur'an

Secara etimologi (bahasa) Al-Qur'an berarti bacaan karena makna tersebut diambil dari kata *قراءة* atau *قرا*, yaitu bentuk *mashdar* dari kata *قرا*. Sedangkan secara terminologi Al-Qur'an sudah banyak diberikan pengertian oleh para *mufassir*. Ali Ash-Shobuni menyatakan bahwa Al-Qur'an adalah firman Allah yang *mu'jiz*, diturunkan kepada Nabi Muhammad melalui malaikat Jibril yang ditulis dalam mushaf, diriwayatkan secara mutawatir, menjadi ibadah bagi yang membacanya, diawali dari surah Al-Fatihah dan diakhiri dengan surah An Nas¹¹. Al-Qur'an diturunkan Allah kepada umat manusia agar dijadikan sebagai pedoman dalam setiap aspek kehidupan dan Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang selalu relevan sepanjang masa. Relevansi kitab suci ini terlihat

¹¹ Abu Anwar, *Ulumul Qur'an Sebuah Pengantar* (Pekanbaru: Amzah, 2002), 13.

pada petunjuk-petunjuk yang diberikannya kepada umat manusia dalam aspek kehidupan, agar fungsi Al-Qur'an tersebut dapat terwujud serta selalu dapat selaras dengan kebutuhan dan tantangan yang mereka hadapi.

Berikut indikator Pembacaan Al-Qur'an :

1. Membaca *Ta'awudz* atau *Basmalah*

Taawudz biasanya dibaca ketika akan membaca Al-Qur'an atau berdzikir. *Ta'awudz* sendiri adalah doa untuk memohon perlindungan kepada Allah SWT dari gangguan setan. *Ta'awudz* juga salah satu bentuk sunnah sebelum membaca Al-qur'an.

2. Kelancaran membaca Al-Qur'an

Cara membaca Al-Qur'an dengan tidak terputus-putus, tidak tersangkut-sangkut, tidak tersendat-sendat dan tidak tertunda-tunda. Dengan hal ini dibutuhkan pembelajaran dan pembiasaan yang berkelanjutan guna meningkatkan kualitas membaca Al-Qur'an.

3. Ketepatan membaca Al-Qur'an sesuai Tajwid

Karena dalam literasi bahasa Arab sendiri berbeda dengan bahasa Indonesia maka dalam hal pengucapannya memiliki perbedaan yang sangat berbeda. Jika membaca Al-qur'an tidak tepat, dikhawatirkan arti yang dimaksud Al-qur'an dan makna yang terucap berbeda, perbedaan tersebut dapat menyebabkan perbedaan pengertian. Maka dibutuhkan ilmu tajwid dalam membaca Al-Qur'an agar nantinya maksud dan makna yang difahami dapat sesuai.

4. Kesesuaian membaca dengan maknanya

Ibnu qoyyim Al-jauzi dalam kitab *al-Fawa'id* mengemukakan jika ingin mengambil manfaat dari Alquran maka pusatkanlah hati ketika membaca dan mendengarkannya, fokuskanlah pendengaran dan hadirilah seperti seseorang yang sedang diajak bicara oleh Allah SWT. Maka, dalam hal membaca Al-qur'an tidak hanya membaca yang tepat ataupun sesuai dengan ilmu tajwid, tetapi diharapkan pula dapat mengambil arti yang terkandung dan mengaplikasikan pada kehidupan sehari-hari.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan melalui ciri-ciri variabel yang dapat diamati¹². Definisi operasional ini dilakukan untuk menghindari kesalah pahaman mengenai data yang akan dikumpulkan dan untuk menghindari kesesatan alat pengumpulan data.

1. Pembacaan Al-Qur'an

KBBI dalam pengertiannya memberika arti pembacaan yang berasal dari kata dasar baca adalah proses , cara, perbuatan membaca. Pembacaan berasal dari kata dasar baca. Pembacaan ,memiliki arti dalam kelas nomina atau kata benda sehingga pembacaan dapat menyatakan nama dari seseorang, tempat atau semua benda dan segala yang dibendakan¹³.

¹²Azwar, S. *Reliabilitas dan Validitas*.(Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2011),74

¹³<https://lektur.id/arti-pembacaan/>(9Januari, 2021)

Al-Qur'an sendiri merupakan kitab suci umat Islam yang berupa firman atau wahyu yang berasal Tuhan kepada Nabi Muhammad melalui perantara malakat Jibril untuk disampaikan kepada umat Islam.

2. Kecemasan

kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi¹⁴.

Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidak pastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

G. Sistematika penulisan

Bab I: Pendahuluan yang isinya meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian berupa variabel penelitian dan indikator variabel, definisi operasional dan sistematika penulisan.

Bab II: Kajian Pustaka yang isinya meliputi penelitian terdahulu tentang pengaruh pembacaan Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan santri, kajian teori, macam-macam dan faktor-faktor yang mempengaruhi pengaruh pembacaan Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan santri, aspek-aspek kecemasan, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, kerangka konseptual dan hipotesis.

¹⁴ Nevid, Jeffrey dkk. *Psikologi abnormal*. (Jakarta: Erlangga), 163

Bab III: Metode penelitian yang isinya pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas instrumen, dan analisis data.

Bab IV: Hasil Penelitian (paparan data dan analisis) yang isinya paparan data atau deskripsi data, analisis dan pengujian hipotesis.

Bab V: Pembahasan berisi hasil penelitian tentang ada atau tidaknya pengaruh pembacaan Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan santri asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Banyuwangi.

Bab VI: Penutup berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai pengaruh membaca Al Qur'an dan maknanya terhadap penurunan kecemasan sudah banyak dilakukan. Salah satu diantaranya yang dilakukan oleh Rela Mar'ati dan Moh. Toriqul Chaer, 2016 mengenai **“Pengaruh Pembacaan Al Qur'an dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati”**. Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empiris pengaruh pembacaan Al Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. Metode penelitian dalam jurnal ini menggunakan eksperimen dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Alat pengumpulan data penelitian menggunakan metode wawancara, modul peserta pembacaan dan pemaknaan Al Qur'an, observasi. Sedangkan untuk mengetahui bentuk hubungan antar variabel dilakukan uji statistik yaitu analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Al Qur'an terhadap penurunan kecemasan santriwati. Dari data *pretest* menunjukkan hasil *sig.* sebesar 0,573 yang berada di atas 0,05, sehingga H_0 diterima. Sedangkan dari data *posttest* menunjukkan hasil *sig.* 0,009 yang berada di bawah 0,05 yang artinya H_0 ditolak. Dan dengan menggunakan data *follow up* menunjukkan hasil *sig.* 0,000 yang berada di bawah 0,05 maka H_0 ditolak.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nur Jannah, 2017 mengenai **“Pengaruh Zikir al-Ma'tsurat dan Terjemahannya Terhadap Penurunan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian**

Nasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dan mengetahui apakah dzikir al-Ma'tsurat dan terjemahannya memiliki efek pada berkurangnya kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional di SMPIT Ukhuwah Banjarmasin. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dan data disajikan dengan pendekatan kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini ada 2 yaitu dzikir dan terjemahan (X) dan kecemasan (Y). Sedangkan desain penelitian ini menggunakan desain *pretest* dan *posttest one group*. Alat pengumpulan data berupa skala kecemasan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah mata pelajaran sebanyak 7 siswa. Analisis data menggunakan uji-t.

Hasil data kuantitatif menunjukkan penurunan kecemasan antara sebelum *pretest* dan setelah *posttest* dilakukan, penilaian kategori kecemasan dari kategori kecemasan tinggi ke sedang dan rendah. Dan penurunan nilai minimum besar 32,00 dan nilai maksimum 24,00, dan nilai rata-rata 24,7147. Hasil uji prasyarat normal adalah $p > 0,05$ yang menunjukkan bahwa distribusi data pada tes awal dan akhir normal. Hasil uji-t diperoleh nilai $t = 11,068$ dan $p = 0,000$, $p < 0,01$, artinya dzikir al-Ma'tsurat dan terjemahannya dapat mempengaruhi penurunan kecemasan siswa yang menghadapi Ujian Nasional di SMPIT Ukhuwah Banjarmasin.

Penelitian lain dilakukan oleh Hafiz Anshori dan Shanty Komalasari, 2018 mengenai **"Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi"**. Tujuan penelitian ini untuk menguji adakah peran Alquran sebagai pedoman utama umat Islam untuk menurunkan tingkat stress pada masalah tersebut. Penelitian ini

menggunakan desain *two group pre-test post-test design*. Variabel dalam penelitian ini ada dua yakni pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran (X) dan tingkat stres (Y). Subjek berjumlah 12 mahasiswa pada dua kelompok, enam orang kelompok eksperimen dan enam orang kelompok kontrol. Hasil penelitian menggunakan uji beda pada kelompok eksperimen menggunakan *paired samples t-test* didapat nilai $p = 0,035$, $p < 0,05$ artinya ada perbedaan skor antara pretest dan posstest. Sedangkan pada kelompok kontrol didapat nilai $p = 0,849$, $p < 0,05$ artinya tidak ada perbedaan skor antara pretest dan posstest. Berdasarkan hasil analisis uji beda dengan menggunakan *independent samples t-test* didapat nilai $p = 0,000$ yang lebih kecil dari 0,01, artinya ada perbedaan tingkat stres yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil itu menunjukkan bahwa pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di program studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian

No.	Nama	Persamaan	Perbedaan
1	Rela Mar'ati dan Thoriqul Chaer	Sam-sama meneliti pengaruh pembacaan Al Qur'an dan memakanai ayat-ayat Al Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati.	subjek pada penelitian yang dilakukan Rela Mar'ati dan Moh. Toriqul Chaer adalah santriwati.
2	Nur Jannah	Penelitian ini memiliki kesamaan dalam variable Y dimana sama-sama meneliti penurunan kecemasan	Variable X1 dalam penelitian ini adalah pembacaan dzikir almatsurat dan variable X2 nya dalah terjemahan dizikir al

			matsurat tersebut dan subjek yang diteliti adalah peserta didik
3	Hafiz Anshori dan Shanty Komalasari	Penelitian dengan X1 dan X2 sama-sam tentang pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Al Qur'an	Subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan juga pada variabel Y dalam penelitian ini menggunakan penurunan stress

B. Kajian Teori

Kajian teori pada sebuah laporan artinya **segala macam bentuk dari informasi yang telah tertulis dan juga berbagai macam bentuk dari hasil penelitian yang akan dianggap relevan dengan variabel maupun masalah yang telah dilakukan penelitian, digunakan untuk menjadi sebuah rujukan pada penentuan dari sebuah masalah maupun kerangka berfikir sekaligus menjadi sebuah acuan maupun landasan dalam sebuah penelitian.**

Dari judul yang di ambil oleh peneliti maka dapat difokuskan kajian teori sebagai berikut :

A. Kecemasan

1. Pengertian

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan (anxiety), dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa

sebab khusus untuk kekuatan tersebut serta bersifat individual¹⁵. Nevid menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan prehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi¹⁶. Kesimpulan yang dapat diambil dari pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidak pastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan¹⁷.

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang, baik dalam jangka waktu cepat ataupun lama.

¹⁵ Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi* .(Jakarta: Rajawali Press, 2009), 32

¹⁶ Nevid, Jeffrey dkk. *Psikologi abnormal*. (Jakarta: Erlangga), 163

¹⁷ Sri Rumini dan Siti Sundari, *Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2004), 98

Kecemasan sendiri ada bermacam-macam, seperti:

a. State Anxiety

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes atau menjalai ujian.

b. Trait Anxiety

Trait anxiety adalah diposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai situasi. ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap individu dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian¹⁸.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran, ketegangan atau perasaan tidak nyaman berupa rasa cemas tegang dan emosi yang dialami oleh individu.

2. Aspek-aspek kecemasan

Menurut Daradjat, aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

1. fisiologis

Reaksi fisiologis adalah suatu respon individu secara fisik yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernafasan. berupa detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur, keringat berlebihan, ujung-ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang

¹⁸ Lazarus, RS, *Patern of Adjustment*. (Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd, 1976), 65

dan sesak nafas.

2. Psikologis

Terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

a. Aspek kognitif

Termasuk dalam aspek ini adalah tidak mampu memusatkan perhatian.

b. Aspek afektif

Termasuk dalam aspek ini antara lain: takut, merasa dirinya akan ditimpa bahaya.¹⁹

3. Faktor-faktor penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam

¹⁹ Laila Faried dan Fuad Nashori, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta*, (KHAZANAH, Vol. 5 No.2 Januari 2012), 66-67

hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.²⁰

Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Dikarenakan siklus emosi pada remaja yang belum matang dan masih dalam proses pencarian jati diri tersebut maka sangat dapat dipengaruhi oleh kondisi tertentu. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi²¹. Sedangkan menurut Page bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

a). Faktor fisik

Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.

b). Trauma atau konflik

Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan

²⁰ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 11

²¹ Patotisuro Lumban Gaol, B. *Hubungan Berfikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana*. (Skripsi. Fakultas Psikologi-Universitas Mercuru Buana, 2006), 24

memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

c). Lingkungan awal yang tidak baik

Lingkungan adalah faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan²². Maka dari itu lingkungan yang ditempati oleh seorang individu sangat berpengaruh terhadap kondisi jiwa ataupun rasa kecemasan yang dimiliki individu tersebut.

4. Jenis-jenis kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Mustamir Pedak²³ membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu :

a. Kecemasan Rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasarnya kita. Maka, kecemasan rasional ini bersifat sebentar tergantung ancaman tersebut.

b. Kecemasan Irrasional

Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

²² Elina Rharisti Rufaidah. *Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta*. Tesis. (Fakultas Psikologi-UGM. 2009), 31

²³ Mustamir Pedak. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*.(Jakarta: Hikmah Publishing House, 2009), 30

c. Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Sedangkan Kartono Kartini²⁴ membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu :

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori, yaitu : ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

2. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila

²⁴ Kartono Kartini. *Kenakalan Remaja*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2006), 45

seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu, kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan penyakit fisik, penyakit fisik ini sangat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari.

5. Ciri-ciri kecemasan

Nevid dkk²⁵. membagi ciri-ciri kecemasan berdasarkan tipe kategori, yaitu :

- a. Ciri ciri fisik seperti, gelisah, gugup, tangan gemetar, berkeringat, pusing, jantung berdetak kencang, suara yang bergetar, jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, terdapat gangguan sakitperut atau mual, sering buang air kecil, sensitive dan mudah marah.
- b. Ciri-ciri behavioral seperti perilaku menghindar, perilaku melekat atau dependen, perilaku terguncang.
- c. Ciri-ciri kognitif seperti khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, ketakutan akan ketidak mampuan mengatasi masalah, khawatir terhadap hal-hal

²⁵ Nevid, Jeffrey dkk. *Psikologi abnormal*. (Jakarta: Erlangga), 183

yang sepele, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Menurut Calhoun dan Acocella²⁶ ada tiga ciri-ciri kecemasan yaitu :

- a. Secara emosional, yaitu kelompok kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti halnya perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Secara kognitif, yaitu ketakutandan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam mengatasi masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar.
- c. Secara fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutandan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf.
- d. yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, napas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari kecemasan, yaitu : a) ciri-ciri fisiologis yaitu reaksi tubuh terhadap sumber dari rasa khawatir dan takut. (b) ciri-ciri psikologis yaitu gejala yang

²⁶ Acocella, J.R., Calhoun, J.F. 1990. *Psychology of Adjustment Human Relationship* (3rd ed). New York: McGraw-Hill. 354

berhubungan dengan kondisi individu yang mengalami kecemasan (kognitif, afektif dan, psikomotorik).

6. Tingkat kecemasan

Menurut Peplau²⁷ dalam bukunya, kecemasan (anxiety) sendiri memiliki tiga tingkatan, yaitu :

a). Kecemasan ringan.

Pada tingkat ini kecemasan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.

b). Kecemasan berat.

Hal ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang dan cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan berpikir tentang hal lain.

c). Kecemasan tingkat panik

Hal ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan terror. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan bahkan mematikan. ketika serangan panik muncul, orang yang menderita kecemasan berlebihan ini akan merasa tidak berdaya, tidak dapat berpikir dengan tenang, dan juga merasakan gejala fisik tertentu, seperti nyeri dada, berdebar-debar, sesak napas, pusing, atau sakit perut, atau merasa seperti akan pingsan.

²⁷ Videbeck, S.L. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Renata Komalasari & Alfrina Hani, Penerjemah). Jakarta: EGC.(2008). 236

B. Pembacaan Al Qur'an

1. Pengertian Al-Qur'an

Mengenai kata Al-Qur'an menurut syekh, sebagian ulama berpendapat bahwa kata Al-Qur'an itu mahmuz (kata yang berharzhamzah). Sebagian mereka, diantaranya Al-Lihyani berpendapat bahwa kata Al-Qur'an adalah masdar dari kata قَرَأَ yang berarti تلا kemudian pengertian secara masdar ini ditranfer menjadi suatu nama untuk ungkapan yang diturunkan kepada Nabi kita, Muhammad SAW²⁸. Al-Qur'an berasal dari bahasa Arab berarti "bacaan" atau "sesuatu yang dibaca berulang-ulang". Kata Al-Qur'an adalah kata benda (masdar) dari kata kerja qoroo'a yang artinya membaca²⁹. Menurut ash-Shabuni³⁰ Al Qur'an adalah firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dengan perantara Malaikat Jibril dan ditulis pada mushaf-mushaf yang kemudian disampaikan kepada umatnya secara berangsur-angsur, dimana membaca dan mempelajarinya merupakan ibadah. Seperti hadis dalam hadist Dari 'Abdullah bin Mas'ud radhiyalla hu 'anhu, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ ، وَالحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا لَا
أَقُولُ : أَلَمْ حَرْفٌ ، وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ
مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ، كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِهِ حَسَنَةً، لَا أَقُولُ: (الم)
حَرْفٌ، وَلَكِنْ الحُرُوفُ مُقَطَّعَةٌ: الألفُ حَرْفٌ، واللَّامُ حَرْفٌ، والميمُ
حَرْفٌ

²⁸ Syekh Muhammad Bin Muhammad Abu Sufyan, *Studi Al-qur'an*, (Bandung: Pustaka Setia, 2001), 37.

²⁹ Syaikh Manna Al-Qaththan, *Pengantar Sudi Ilmu Al-qur'an*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2006), 7.

³⁰ M. Ali Ash-Shabuni, *Terjemahan Tafsir Ayat Ahkam Ash-Shabuni (Rawa'i' Al-Bayan Tafsir Ayat Al-Ahkam min Al-Qur'an, Jilid 1, (Cet I, Alih bahasa Mu`ammal Hamidy & Imron A. Manan, Surabaya : PT. Bina Ilmu, 2008), 9.*

Artinya : “Siapa yang membaca satu huruf dari Kitabullah, maka baginya satu kebaikan. Satu kebaikan itu dibalas dengan sepuluh yang semisal. Aku tidak katakan alif laam miim itu satu huruf. Namun alif itu satu huruf, laam itu satu huruf, dan miim itu satu huruf.”(HR. Tirmidzi, no. 2910. Tirmidzi mengatakan hadits ini hasan sahih. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa sanad hadits ini hasan).

Hadits yang diriwayatkan oleh Imam at-Tirmidzi tersebut menunjukkan bahwa pahala yang dimaksudkan khusus untuk orang yang membaca Alquran. Adapun pahala bagi orang yang mendengarkan bacaan Alquran, maka kepastian pahalanya hanya diketahui oleh Allah Ta’ala. Adapun bagi seseorang yang diam dan menyimak bacaan Alquran serta mengamalkan kandungannya, maka semoga dia memperoleh kebaikan yang banyak.

Berdasarkan pengertian yang sudah diuraikan dapat disimpulkan bahwa Al-Qur’an adalah kitab suci umat Islam yang berupa firman atau wahyu yang berasal dari Tuhan kepada Nabi Muhammad sebagai melalui perantara malakat Jibril untuk disampaikan kepada umat Islam.

2. Teori terapi dengan Al qur’an

Islam melalui Al-Qur’an memberikan jalan keluar dan solusi bagi persoalan yang dihadapi manusia. Al- Qur’an yang terkandung didalamnya merupakan *syifa’u lima fi ash-shudur* (penyembuh dari hal yang rusak dan keraguan)³¹. Dengan Al-

³¹ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*, (Cet. I; Jakarta; AMZAH, 2019), 190

Qur'an dipercaya dapat menghilangkan gangguan psikis, seperti cemas, stress, takut, depresi dan gangguan mental lainnya.

Berkaitan dengan istilah *syifa'* yang ada dalam Al-Qur'an, Muhammad Abd Al-Aziz Al-Khalid membagi *syifa'* (obat) menjadi dua bagian : pertama, obat *hissi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan air, madu, buah-buahan yang disebut dalam Al-Qur'an, kedua, obat *ma'nawi*, yaitu obat dapat menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti isi kandungan dalam Al-Qur'an³². Pembagian dua kategori obat tersebut didasarkan atas fakta bahwa didalam tubuh manusia itu terdiri dari dua komponen, yaitu jasmani dan rohani. Masing masing komponen ini memiliki karakteristik yang berbeda satu dengan yang lain. Seperti firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ٥٧-

Artinya : *Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.*

Dan dapat ditarik kesimpulan dari ayat tersebut bahwa membaca Al-Qur'an juga dapat memberi penawar/obat bagi penyakit batin yang salah satunya berupa kecemasan.

Menurut Al-Qaththan³³ ada beberapa yang perlu diperhatikan ketika akan membaca Al-Qur'an, yaitu :

³² M. Mu'nim. *Psikoterapi dengan Al-Qur'an*. (Bandung : Sapta Sentosa. 2009), 173

³³ Syaikh Manna' Al-Qaththan, "*Pengantar Studi Ilmu Al-Quran*". (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar), 2006, 98

- a. Berwudhu sebelum membaca Al-Qur'an
- b. Membaca di tempat yng suci
- c. Membacanya dengan khusyuk, tenang dan penuh hormat
- d. Bersiwak sebelum membaca
- e. Membaca Ta'awudz pada permulaanya
- f. Membaca Basmalah pada permulaan surat kecuali surat At-Taubah
- g. Membacanya dengan tartil, pelan-pelan dan jelas
- h. Merenungkan semua ayat-ayat yang dibaca dengan mengkonsentrasikan hati atau khusyu' dan khitmat untuk memikirkan makna yang terkandung dalam ayat dan berinteraksi pada setiap ayat dengan segenap perasaan dan kesadaran baik ayat do'a, istigfar, rahmat maupun ahzab.
- i. Meresapi makna yang dimaksud ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan janji atau ancaman, dosa dan hal-hal yang penting.
- j. Mengeraskan atau pelan-pelan dalam membaca Al-Qur'an sesuai dengan kondisi.
- k. Membaca Al-Qur'an dengan hafalan utama dengan setiap mempertimbangkan tingkat kemampuan, situasi dan kondisi masing-masing individu.

Menurut Al Maliki³⁴ bebrapa yang perlu dilakukan dalam membaca Al-Qur'an adalah:

- a). Bersiwak sebelum membaca Al-Qur'an
- b). Menghadap kiblat

³⁴ Al-Maliki, S. *Keistimewaan-Keistimewaan Al-qur'an*. (Yogyakarta Mitra Pustaka. 2001), 74

- c). Memilih tempat yang bersih dan suci
- d). Suci dari hadas
- e). Membaca Ta'awudz dan Basmalah
- f). Tadabbur dengan cara berusaha memikirkan makna yang dilafadzkan, merenungkan segala perintah dan larangan serta menjadikannya sebagai pegangan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, gangguan psikologis menurut pandangan islam bermula dari penyakit syubhat dan syahwat akibat rusaknya ilmu dan tujuan hidup.

Al-Qur'an bisa menjadi terapi untuk jiwa karena didalam Al-Qur'an mengandung banyak kisah, hikmah dan nasehat yang menjelaskan tentang perbedaan antar haq dan batil baik dalam konsep pahala maupun hukuman, janji, perintah, larangan dan ancaman. Semua informasi yang sudah dijelaskan tersebut menjadi pengetahuan dan pemahaman untuk perbaikan hati dan pikiran yang salah serta meningkatkan keimanan kita pada tuhan. Pemahaman untuk perbaikan hati dan pikiran yang menunjuk pada konsep psikologi.

3. Kedudukan Al-Qur'an dalam menyembuhkan

Menurut Kaheel³⁵ bacaan Al-Qur'an merupakan sejumlah getaran suara yang sampai pada telinga, mengalir kedalam sel otak kemudian membawa efek kepadanya melalui medan elektronik yang dilahirkan dalam sel-sel. Kemudian sel-sel itu akan merespon medan magnet tersebut dan mengimbangi getarannya sehingga menjadi seimbang. Keseimbangan getaran inilah yang dapat

³⁵ Kaheel, Abdel Daem. *Pengobatan Qur'ani: Manjurnya Berobat Dengan Al-Qur'an*, terj. Muhammad Misbah, (Jakarta: Amzah, 2013), 78

memperbaiki sel-sel yang rusak sehingga bisa menyembuhkan segala bentuk penyakit baik fisik, mental ataupun emosi. Berikut ini beberapa sebab Al-Qur'an memiliki kekuatan untuk menyembuhkan :

a. Keserasian pada kata dan huruf

Al-Qur'an mengandung keserasian yang sangat teliti yang tidak ditemukan dalam kitab atau buku maupun kata dan huruf dalam Al-Qur'an telah ditata dengan keseimbangan matematis, yaitu dibangun diatas angka tujuh dan kelipatannya. Hal ini sudah pernah di kaji pada salah satu buku yang dikarang oleh Al-Kaheel yang berjudul Mukjizat Angka Tujuh Al-Qur'an.

b. Keseimbangan irama dalam ayat-ayat Al-Qur'an

Setiap kali manusia mengalami pukulan psikologis atau penyakit biologis, maka sel-sel yang sensitiv didalam otak juga akan ikut terganggu. Disinilah peran Al-Qur'an dalam menyembuhkan digunakan, karena gelombang irama ayat-ayat Al-Quran sesuai dengan gelombang irama otak manusia. Irama yang serasi memiliki efek besar bagi vitalitas dan stabilitas otak serta menjadikan otak lebih energik dan segar.

c. Setiap ayat sarat dengan makna

Jika merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an, kita akan menemukan pembicaraan tentang segala hal, ternasuk makna-makna yang dapat menyembuhkan beberapa penyakit-penyakit psikologis, tetapi makna Al-Qur'an tersebut bahkan dapat menyembuhkan segala macam penyakit fisik.

C. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah keterkaitan antara teori–teori atau konsep yang mendukung dalam penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam menyusun sistematis penelitian³⁶. Kerangka konseptual menjadi pedoman peneliti untuk menjelaskan secara sistematis teori yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini memiliki kerangka konseptual yang akan dijelaskan pada gambar dibawah ini dan lebih jelasnya akan dijelaskan pada pembahasan selanjutnya.

Gambar 1. Sumber : Sugiyono (2008:10)



Keterangan :

X : Pembacaan Al Qur'an

Y : Penurunan Kecemasan

H : Pengaruh antara pembacaan Al Qur'an dan Penurunan Kecemasan

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah dalam penelitian, dimana rumusan masalah dalam penelitian tersebut telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan³⁷. Dikatakan sementara karna jawaban yang diberikan masih berupa teori teori yang perlu dilakukan penelitian, dan belum berdasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

³⁶ Sugiyono , *Metode Penelitian kuantitatif*.(Cet.2. Bandung : Alfabeta, 2019). 67

³⁷Sugiyono , *Metode Penelitian kuantitati*..... 99

Ho : Tidak adanya pengaruh pembacaan Pembacaan Al-qur'an (X) terhadap penurunan kecemasan (Y) Penurunan kecemasan Santri Di Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi Pada Masa Pandemi COVID-19

Ha: Adanya pengaruh pembacaan Pembacaan Al-qur'an (X) terhadap penurunan kecemasan (Y) Penurunan kecemasan Santri Di Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi Pada Masa Pandemi COVID-19.

BAB III

METODE PENELITIAN

i. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian sendiri ada dua macam yaitu metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif dan kualitatif sering kali dipasangkan dengan nama metode penelitian tradisional, dan metode baru; metode Positivistik dan metode konfirmasi dan temuan; serta kuantitatif dan interpretif³⁸. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Arikunto³⁹ mengungkapkan “metode penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian secara primer yang menggunakan paradigma positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, seperti: pemikiran tentang sebab akibat, reduksi kepada variabel, hipotesis dan pernyataan spesifik, menggunakan pengukuran dan observasi, serta pengujian teori menggunakan strategi penelitian seperti eksperimen dan survei yang memberikan data statistik”⁴⁰. Jadi, dalam penelitian kuantitatif dapat digaris bawahi bahwa jenis penelitian ini didasarkan pada penelitian yang sifatnya permasalahan yang dapat diukur dengan angka dan beserta observasi di lapangan. Pada penelitian ini akan disajikan berupa data yang numerik, tabel dan hal-hal sifatnya lebih kepada hal yang dapat diukur. peneliti mengambil metode kuantitatif untuk membuktikan bahwa permasalahan sosial yang notabeneanya objek

³⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, (Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006, 73

³⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*..... 74

⁴⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*..... 77

berupa manusia yang bersifat dinamis dapat diukur dengan tolak ukur yang biasa digunakan untuk penelitian yang sifatnya sains.

Sedangkan dalam metode penelitian kuantitatif sendiri dibagi menjadi beberapa pendekatan, salah satunya yaitu pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Metode deskriptif atau disebut dengan metode survey digunakan untuk menentukan karakteristik spesifik terkait sebuah kelompok dengan instrument pengumpulan data berupa kuisisioner atau wawancara⁴¹. Pada permasalahan yang diangkat oleh peneliti adalah tentang COVID yang merupakan termasuk dalam kondisi yang dikatan 'tertentu' ,maka penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif yang dimana nanti dalam penelitian ini juga akan dijabarkan hasil penelitian dengan lebih jelas dan lebih relevan.

ii. **Populasi dan Sampel**

Dalam penelitian ini, penulis membutuhkan objek agar masalah dapat terpecahkan. Populasi merupakan objek dalam penelitian ini dengan menentukan populasi maka peneliti akan mampu melakukan pengolahan data dan untuk mempermudah pengolahan data maka penulis akan mengambil bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang disebut sampel dengan menggunakan sampel peneliti akan lebih mudah mengolah data dan hasil yang didapat akan lebih kredibel.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya⁴². Menurut

⁴¹ Edy Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*,(Yogyakarta : Cet 1 Pustaka Pelajar, 2016), 22

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Cet.2. Bandung : Alfabeta, 2019), 130

Djarwanto⁴³ dalam bukunya yang menjadi daftar rujukan populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti. Dan satuan-satuan tersebut dinamakan unit analisis, dan dapat berupa orang-orang, institusi-institusi, benda-benda, dst. Sedangkan menurut Arikunto populasi adalah keseluruhan subyek penelitian yang ada dalam wilayah penelitian⁴⁴. Dari beberapa pengertian diatas disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan data yang menjadi pusat perhatian peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan kemudian dapat ditarik kesimpulan. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah santri asrama Asyafi'iyah yang berjumlah 147 di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Adapun teknis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* yang termasuk salah satu jenis cara menentukan sampel dalam *probability sampling*. *Simple Random Sampling* biasa disebut dengan sampling acakan yang sederhana. Dikatakan acakan atau random disini adalah setiap individu dalam keseluruhan populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih⁴⁵. Kemudian Sugiyono berpendapat, dikatakan simple karena pengambilan anggota atau sampel dari populasi dilakukan dengan cara acak tanpa memandang strata yang terdapat pada populasi⁴⁶.

Sampel adalah sebagian dari populasi. Jumlah anggota sampel biasanya dinyatakan dengan ukuran sampel. Sample dalam penelitian

⁴³ Djarwanto. 1994. *Pokok-pokok Metode Riset dan Bimbingan Teknis Penulisan Skripsi*. Yogyakarta : Liberty. Djali dan Muljono. P. 2007

⁴⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, (Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006, 84.

⁴⁵ Nasution, 2008

⁴⁶ Sugiyonon, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Cet.2. Bandung : Alfabeta, 2019), 82.

ini diambil sebanyak 57 santri dari 143 populasi yang dipilih random atau secara acak dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, yaitu⁴⁷:

$$N = \frac{N}{1+N(e)^2} = \frac{143}{1+143(0,05)^2} = 56,7 = 57$$

Keterangan :

Mm N : Jumlah populasi

n : Jumlah sampel yang diperlukan

e^2 : Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*)

Jadi, dari populasi 143 santri diambil sampel 47 santri sesuai dengan hitungan rumus slovin.

Tabel 3.1 penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	24
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	24
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	25
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	25
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	25
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	25
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	25
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	26
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	26
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	26
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	26
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	26
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	26
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	26

⁴⁷ Akdon, *aplikasi statistika dan metode penelitian administrasi pendidikam & menejemen*. (Bandung : Alfabeta, 2006), 102

80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	26
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	26
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	27
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	27
10	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	27
11	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	27
12	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	27
13	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	27
14	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	27
15	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	27
16	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	27
17	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	27
18	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	27
19	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	27
20	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	27
21	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	27
22	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	27
23	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	27
24	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	27
25	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	27

Berdasarkan tabel di atas, karena populasi dalam penelitian ini berjumlah 57 santri, maka penulis berpedoman dalam tabel yang jumlah populasinya 60 santri. Sehingga dalam penelitian ini ditemukan sampel yang berjumlah 57 santri dengan taraf kesalahan 5% yang diambil secara acak.

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Metode Angket (*Kuesioner*)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada

responden untuk dijawabnya⁴⁸. Kuesioner yang digunakan sebagai instrumen penelitian, metode yang digunakan adalah dengan kuesioner tertutup.

b. Metode Observasi

Metode observasi merupakan metode mengumpulkan data dengan mengamati langsung di lapangan. Proses ini berlangsung dengan pengamatan yang meliputi melihat, menghitung, mengukur, dan mencatat kejadian. Observasi bisa dikatakan merupakan kegiatan yang meliputi pencatatan secara sistematis kejadian-kejadian, perilaku, obyek-obyek yang dilihat dan hal-hal lain yang diperlukan dalam mendukung penelitian yang sedang dilakukan.⁴⁹

3. Instrument Penelitian

Instrument dalam penelitian kuantitatif dapat berupa test, pedoman wawancara, pedoman observasi dan kuisisioner⁵⁰. Instrumen merupakan suatu alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah dan mendapatkan hasil dari penafsiran yang dilakukan⁵¹. Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat dipergunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama pula. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Cet.2. Bandung : Alfabeta, 2019), 219

⁴⁹ Ibid, 145

⁵⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 160

⁵¹ Ibid, h 222

penelitian ini dengan skala *Likert*⁵² 5 poin. Jawaban responden berupa pilihan dari 5 alternatif yang ada, yaitu :

Tabel 3.2 skor skala likert

Opsi	Skor	Keterangan
SS	5	Setiap kejadian yang digambarkan pada pernyataan sangat sesuai dengan apa yang terjadi
S	4	Setiap kejadian yang digambarkan pada pernyataan sesuai dengan apa yang terjadi
R	3	Setiap kejadian yang digambarkan pada pernyataan kurang sesuai dengan apa yang terjadi
TS	2	Setiap kejadian yang digambarkan pada pernyataan tidak sesuai dengan apa yang terjadi
STS	1	Setiap kejadian yang digambarkan pada pernyataan sama sekali tidak sesuai dengan apa yang terjadi

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

R : Ragu-Ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dari informasi responden, dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya. Data-data yang hendak diperoleh dengan menggunakan metode angket ini adalah untuk mencari data melalui daftar pertanyaan yang terstruktur dan terukur tentang pengaruh pembaca Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan santri asrama asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Banyuwangi.

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Cet.2. Bandung : Alfabeta, 2019), 234

Pengembangan instrumen diawali dengan pembuatan kisi-kisi alat pengumpul data yang dikembangkan dari variable-variabel penelitian. Pembuatan kisi-kisi alat pengumpulan data dapat dilakukan dengan menelaah berbagai literature sehingga menjadi rancangan pokok instrumen. Kisi-kisi instrumen dikembangkan dari definisi operasional variable penelitian mengenai pembacaan Al-Qur'an dan kecemasan yang didalamnya terdapat aspek dan indikator yang sudah dijabarkan dalam bentuk pernyataan dan kemudian dijawab oleh santri asrama Asyafi'iyah.

Tabel 3.3 kisi-kisi instrumen kecemasan

Variabel	Indikator	Deskripsi
Kecemasan	Reaksi Kognitif	Kesukaran dalam konsentrasi
		Sulit tidur
	Reaksi Motoric	Kegelisahan
		Menggerak-gerakkan kaki
		Menekan-nekan ruas jari
		Menggigit kuku jari tangan
	Reaksi Somatic	Kesulitan bernafas
		Tangan dan kaki menjadi dingin
		Sakit perut atau sering buang kecil
		Jantung berdebar
		Muka memerah
		Mulut kering
		Sakit kepala
Berkeringat		
Otot tegang		

		Tidak nafsu makan
		Tekanan darah meningkat
	Reaksi Afektif	Rasa khawatir dan gelisah

Perumusan kisi-kisi instrumen untuk instrumen Pembacaan Al-Qur'an dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.4 kisi-kisi pembacaan Al-qur'an

Variabel	Indikator
Pembacaan Al-Qur'an	Kelancaran membaca Al-Qur'an
	Ketepatan membaca Al-Qur'an sesuai Tajwid
	Mengetahui dan menghayati makna al-Qur'an
	Membaca Ta'awudz atau basmalah

4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a). Validitas Data

Validitas adalah sebuah ukuran yang menunjukkan tingkat ketepatan suatu alat ukur. Untuk menguji validitas, terlebih dahulu harus mencari harga korelasi antara komponen-komponen dari alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir alat ukur dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir, dengan rumus *Pearson Product Moment*⁵³.

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

⁵³ Riduwan. *Dasar-Dasar Statistika*. (Bandung: Alfabeta. 2015), 109

Dimana

r_{hitung} = koefisien korelasi

Σxi = jumlah skor item

ΣYi = jumlah skor total (seluruh item)

n = jumlah responden

selanjutnya untuk menentukan validitasnya dengan uji-t dengan rumus:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Dimana :

t = nilai t_{hitung}

r = koefisien korelasi hasil r_{hitung}

n = jumlah responden

Distribusi (tabel t) untuk $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan ($dk = n-2$)

Kaidah keputusan : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti valid, sebaliknya

$t_{hitung} < t_{tabel}$ berarti tidak valid

Jika instrumen itu valid, maka dilihat kriteria penafsiran mengenai indeks korelasinya (r) sebagai berikut:

antara 0,800 sampai dengan 1,000 : sangat tinggi

antara 0,600 sampai dengan 1,799 : tinggi

antara 0,400 sampai dengan 0,599 : cukup tinggi

antara 0,200 sampai dengan 0,399 : rendah

antara 0,000 sampai dengan 0,199 : sangat rendah (tidak valid)

Untuk menentukan instrumen yang valid atau tidak adalah dengan ketentuan sebagai berikut :

Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 0,05, maka instrument tersebut dikatakan valid.

Jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 0,05, maka instrument tersebut dikatakan tidak valid⁵⁴.

b). Uji Realibilitas

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Formula Alpha Cronbach. Menurut Suharsimi Arikunto⁵⁵, Rumus Alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 atau 0, misalnya angket atau soal bentuk uraian.

Rumus Alpha Cronbach:

$$r_{ac} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{ac} : koefisien reliabilitas alpha cronbach

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varians butir

σ_t^2 : jumlah varians total

Setelah diperoleh harga r_{hitung} , selanjutnya untuk dapat dipastikan instrumen reliabel atau tidak, harga tersebut dikonsultasikan dengan harga r_{tabel} untuk taraf kesalahan 5% maupun 1% maka dapat disimpulkan instrumen tersebut reliabel dan dapat dipergunakan untuk penelitian. Untuk

⁵⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung :Alfabeta, CV. 2017), 213

⁵⁵Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 239

menginterpretasikan tingkat keterandalan atau tingkat pengaruh dari instrumen, digunakan pedoman dari salah satu buku karangan Suharsimi Arikunto⁵⁶, yaitu dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3.5 Interpretasi Koefisien Korelasi (r)

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan reliabel atau tidak bila r lebih besar atau sama dengan 0,600 maka hasil penelitian tersebut reliabel. Bila r lebih kecil dari 0,600 maka hasil penelitian tersebut tidak reliabel.

5. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data yaitu: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan⁵⁷. Dalam penelitian kuantitatif teknik analisis data menggunakan statistik. Ada dua macam statistik yang bisa digunakan dalam analisis data yaitu *statistik deskriptif* dan *statistik inferensial*.

⁵⁶ Ibid, 75

⁵⁷ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung : Alfabeta. 2017), 176

Adapun analisis statistik inferensial yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Regresi adalah sebuah proses memperkirakan yang dilakukan dengan sistematis terkait dengan apa yang mungkin terjadi pada masa yang akan datang berdasarkan informasi masa lalu dan sekarang yang dimiliki agar kesalahannya dapat diperkecil. Regresi juga bisa diartikan sebagai usaha untuk memperkirakan perubahan⁵⁸.

Fungsi regresi adalah untuk meramalkan atau memprediksi variabel terikat (Y) apabila variabel bebas (X) diketahui. Karena didasari dengan adanya hubungan sebab akibat (kausal) variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y), maka regresi sederhana dapat dianalisis

⁵⁸ Riduwan, & Sunarto. *Pengantar Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi dan Bisnis*. (Bandung: Alfabeta. 2017), 96

BAB IV

HASIL PENELITIAN

i. Paparan Data

1. Sejarah Berdirinya Asrama Asyafi'iyah

Asrama Asyafi'iyah merupakan salah satu dari sekian asrama yang berada dibawah naungan yayasan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, tegalsari, Banyuwangi. Asrama Asyafi'iyah sendiri berdiri sejak 15 Agustus 2014, dengan demikian sudah tujuh tahun berdirinya. Asrama ini termasuk asrama luar, dikarenakan lokasinya yang tidak menjadi satu dengan asrama pusat putri utara Darussalam.

Asrama Asyafi'iyah sendiri berada dibawah asuhan K.H. Abdul Kholik Syafaat, dan dikepalai oleh Annisa Firdausi. Asrama Asyafi'iyah terdiri dari 3 lantai, lantai pertama berisi kantor asrama dan dua kamar santri jurusan bahasa, lantai kedua berisi musholla, ruang kesehatan dan gudang, sedangkan lantai 3 sendiri berisi dua kamar santri jurusan Mipadan kamar pengurus asrama.

Asrama Asyafi'iyah terbentuk karena adanya program unggulan Mts Al-Amiriyyah dan ditempatkan di asrama Asyafi'iyah. Saat ini jumlah santri yang menempati di asrama Asyafi'iyah keseluruhan berjumlah 147 santri, baik dari jurusan Mipa, Bahasa, dan pengurus. Jumlah yang sudah adatersebut dapat bertambah setiap tahunnya, dikarenakan asrama Asyafi'iyah termasuk asrama favorit di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi.

2. Lokasi Asrama Asyafi'iyah

Lokasi ASrama Asyafi'iyah tepat berada di barat SD Darussalam Blokagung atau tepat berada di belakang ndalem K.H. Abdul Kholik Syafaat. Asrama Asyafi'iyah Termasuk dari asrama luar, yang maksudnya lokasi asrama tersebut berada di luar kawasan Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung.

3. Struktur Kepengurusan Asrama Asyafi'iyah

Kepengurusan asrama merupakan salah satu yang harus ada pada lembaga/pesantren. Hal ini bertujuan untuk memperlancar semua pelaksanaan program kerja dan kegiatan baik yang ada di pesantren dan asrama tersebut. Begitu juga dengan adanya struktur kepengurusan asrama Asyafi'iyah. Untuk mempermudah melaksanakan suatu program kerja sesuai dengan tugas dan tanggung jawab dari masing-masing bagian agar tercapai suatu tujuan pendidikan khususnya di Asrama Asyafi'iyah, maka perlu adanya struktur kepengurusan.

Adapun struktur kepengurusan asrama Asyafi'iyah sebagai berikut :

KEPENGURUSAN ASRAMA ASYAFI'IYAH

2021/2022

KETUA ASRAMA	: Anisa Firdaus
KETUA 1	: Salsa Hurina Maulida
KETUA 2	: Cindy Erlita Putri
SSEKERTARIS	: Aushofun Niha
BEBDAHARA	: Ismi Shofiatun Zulfa
Dept. PENERBITAN	: Cindy Erlita Putri

Dept. ACARA	: Cahaya Karimatun Nisa
Lemb. BAHASA	: Yeni Qomariyyah
Lemb. KESEHATAN	: Cahaya Karimatun Nisa
Lemb. KETERTIBAN	: Aushofun Niha

ii. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Hasil Uji Asumsi

a). Uji Realibilitas

Pengolahan data ini dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS versi 23.0.

Tabel 4.4 Uji Reliabilitas pembacaan Al-qur'an

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.750	15

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa reliabilitas pada skala kecerdasan emosional sebesar 0,750. Karena reliabilitasnya antara 0,70-0,90 maka skala tersebut dinyatakan reliabilitas kategori tinggi.

Tabel 4.5 Uji Reliabilitas kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.999	15

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa reliabilitas pada skala kecemasan sebesar 0,999. Karena reliabilitasnya antara >0,90 maka skala tersebut dinyatakan reliabilitas kategori sempurna.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semua skala yang digunakan dalam penelitian dinyatakan reliabel atau andal.

b). Uji Normalitas

Untuk menguji apakah sampel penelitian merupakan jenis distribusi normal dapat digunakan teknik One Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Data dikatakan normal apabila $p > 0,05$ ⁵⁹.

Tabel 4.1 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		57
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.12224819
Most Extreme Differences	Absolute	.074
	Positive	.064
	Negative	-.074
Test Statistic		.074
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Pada tabel hasil hitung uji normalitas *one sample kolmogorov-smirnov* dapat diketahui, bahwa nilai sig. 0,200. Hal ini menunjukkan, nilai *Asymp. sig. (2-tailed)* $> 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas dari sampel penelitian berdistribusi normal.

b). Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 23. Standar validitas yang digunakan adalah $\geq 0,254$. Jika r_{xy} dibawah 0,254 maka akan dinyatakan gugur atau tidak valid⁶⁰.

Tabel 4.2 Uji Validitas Pengaruh Pembacaan Al-qur'an

No Item	r Tabel	r Hitung	Keterangan
1	0,254	0,373	Valid
2	0,254	0,571	Valid
3	0,254	0,477	Valid
4	0,254	0,568	Valid

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015), hal 241.

⁶⁰ A. Hamzah & L. Susanti, *Metode Penelitian*, 91.

5	0,254	0,455	Valid
6	0,254	0,450	Valid
7	0,254	0,326	Valid
8	0,254	0,447	Valid
9	0,254	0,508	Valid
10	0,254	0,567	Valid
11	0,254	0,577	Valid
12	0,254	0,439	Valid
13	0,254	0,535	Valid
14	0,254	0,769	Valid
15	0,254	0,438	Valid

Hasil uji validitas pada butir-butir pertanyaan skala kecerdasan emosional memiliki nilai r hitung $>$ dari r tabel, sehingga seluruh butir pertanyaan pada skala pembacaan Al-qur'an dinyatakan Valid.

Tabel 4.3 Uji Validitas tingkat kecemasan

No Item	r Tabel	r Hitung	Keterangan
1	0,254	0,490	Valid
2	0,254	0,688	Valid
3	0,254	0,734	Valid
4	0,254	0,597	Valid
5	0,254	0,598	Valid
6	0,254	0,479	Valid
7	0,254	0,625	Valid
8	0,254	0,513	Valid
9	0,254	0,625	Valid
10	0,254	0,537	Valid
11	0,254	0,385	Valid
12	0,254	0,629	Valid

13	0,254	0,390	Valid
14	0,254	0,393	Valid
15	0,254	0,611	Valid

Hasil uji validitas pada butir-butir pertanyaan skala kecemasan memiliki nilai r hitung $>$ dari r tabel, sehingga seluruh butir pertanyaan pada skala kecemasan dinyatakan Valid.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 15 pertanyaan dari masing-masing skala pembacaan Al-qur'an dan tingkat kecemasan tersebut layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur data penelitian, karena dinyatakan valid dan dapat dianalisis lebih lanjut.

d. Uji linearitas

Tabel 4.5 ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
penurunan kecemasan * pembacaan Al-qur'an	Between Groups	(Combined)	1121.003	14	80.072	3.808	.000
		Linearity	424.481	1	424.481	20.190	.000
		Deviation from Linearity	696.522	13	53.579	2.548	.011
Within Groups			883.032	42	21.025		
Total			2004.035	56			

Berdasarkan table di atas diperoleh nilai *deviation from linearity sig.* adalah sebesar 0,11 maka lebih besar > dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel pembacaan Al-qur'an (X) dengan variabel tingkat kecemasan (Y).

2. Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis menunjukkan diterima atau tidaknya hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh pembacaan Al-qur'an terhadap penurunan kecemasan santri putri asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung..

Analisis linear sederhana atau dalam bahasa Inggris disebut dengan nama simple linear regression digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas atau independent (X) terhadap variabel tergantung atau variabel dependen atau variabel terikat (Y).

Berikut penjelasannya:

Tabel 4.6 ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	424.481	1	424.481	14.780	.000 ^b
Residual	1579.554	55	28.719		
Total	2004.035	56			

a. Dependent Variable: penurunan kecemasan

b. Predictors: (Constant), pembacaan Al-qur'an

Tabel ANOVA dalam uji regresi linier sederhana digunakan untuk menunjukkan angka probabilitas atau signifikansi untuk uji

kelayakan model regresi dengan ketentuan angka probabilitas yang baik untuk digunakan sebagai model regresi adalah harus lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan table ANOVA di atas dapat diperoleh hasil nilai $F = 14,780$ derajat kebebasan (df) = 1, pada nilai $sig. = 0,000 < 0,05$ yang berarti model regresi ini layak untuk memprediksikan pengaruh antara kedua variabel dan model regresi linier $Y = a + bX$ dapat digunakan.

- Hasil Uji hipotesis (Uji t)

Uji t digunakan untuk menguji signifikan pengaruh variable independen terhadap variabel dependen. Pengujian ini menggunakan taraf signifikansi sebesar 0,05. Apabila nilai profitabilitas kurang dari 0,05 atau jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, berarti ada pengaruh antara variabel independen secara signifikan terhadap variabel dependen begitu sebaliknya.

Tabel 4.7 Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	20.509	8.108		2.529	.014
pembacaan Al-qur'an	.571	.149	.460	3.845	.000

a. Dependent Variable: penurunan kecemasan

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa variabel pembacaan Al-qur'an diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,845$ dan probabilitas sebesar

0,000. Jika dibandingkan dengan $t_{\text{tabel}} 1,672$ maka $t_{\text{hitung}} 3,845 > t_{\text{tabel}} 1,672$ dan $\rho_{0,000} < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima. Artinya pembacaan Al-qur'an berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan santri asrama Asyafi'iyah.

- Uji Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi adalah salah satu nilai statistik yang dapat digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara dua variabel. Nilai koefisien determinasi menunjukkan presentase variasi nilai variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh persamaan regresi yang dihasilkan⁶¹. Nilai R^2 yang kecil berarti kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas. Sedangkan jika nilai R^2 besar atau mendekati satu maka hampir semua informasi yang dibutuhkan dapat memprediksi variabel dependen

Tabel 4.8 Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.854 ^a	.811	.809	8.57508

a. Predictors: (Constant), pembacaan Al-qur'an

b. Dependent Variable: penurunan kecemasan

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui R sebesar 0,854 yang menunjukkan korelasi antara variabel independen dengan variabel dependen. Hasil dari *R Square* sebesar 0,811 atau 81,1% yang artinya variabel dependen (perilaku konsumtif) dapat dijelaskan oleh variabel independen (pembacaan Al-qur'an) sebesar 81,1%.

⁶¹ Riduwan. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. (Bandung: Alfabeta, 2010), 97

Sedangkan sisanya ($100\% - 81,1\% = 18,9\%$) dijelaskan oleh faktor lain. Dengan kata lain, pembacaan Al-qur'an memberi pengaruh sekitar 91,1% terhadap tingkat kecemasan santri asrama Asyafi'iyah.

Uji hipotesis atau uji pengaruh berfungsi untuk mengetahui apakah koefisien regresi tersebut signifikan atau tidak.

Ha: Pembacaan Al-qur'an mempunyai pengaruh terhadap penurunan kecemasan Santri Putri Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Ho: Pembacaan Al-qur'an tidak mempunyai pengaruh terhadap penurunan kecemasan Santri Putri Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Sementara itu, untuk memastikan apakah koefisien regresi tersebut signifikan atau tidak (dalam arti variabel X berpengaruh terhadap variabel Y) kita dapat melakukan uji hipotesis ini dengan cara membandingkan nilai signifikansi (*Sig.*) dengan probabilitas 0,05 atau dengan cara lain yakni membandingkan nilai t hitung dengan t tabel.

Adapun yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi dengan melihat nilai signifikansi (*Sig.*) hasil output SPSS adalah:

- a. Uji hipotesis membandingkan nilai t hitung dengan t tabel

Pengujian hipotesis ini sering disebut dengan uji t, dimana dasar pengambilan keputusan dalam uji t adalah:

- 1) Jika nilai t hitung lebih besar > dari t tabel maka ada Pengaruh Pembacaan Al-qur'an (X) terhadap penurunan kecemasan (Y).

- 2) Sebaliknya, jika nilai t hitung lebih kecil $<$ dari t maka tidak ada Pengaruh Pembacaan Al-qur'an (X) terhadap penurunan kecemasan (Y).

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diketahui nilai t hitung sebesar 3,845 lebih besar dari $>$ 0,254 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti “Ada Pembacaan Al-qur'an (X) terhadap penurunan kecemasan (Y)”.

- b. Uji hipotesis membandingkan nilai Sig. dengan 0,05

Adapun yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi dengan melihat nilai signifikansi (Sig.) hasil output SPSS adalah:

- 1) Jika nilai signifikansinya (Sig.) lebih kecil $<$ dari probabilitas 0,05 mengandung arti ada Pengaruh Pembacaan Al-qur'an (X) terhadap penurunan kecemasan (Y).
- 2) Sebaliknya, jika nilai signifikansinya (Sig.) lebih besar $>$ dari probabilitas 0,05 mengandung arti tidak ada Pengaruh Pembacaan Al-qur'an (X) terhadap penurunan kecemasan (Y).

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000, yang artinya 0,000 lebih kecil dari $<$ probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti “Ada pengaruh pembacaan Al-qur'an (X) terhadap penurunan kecemasan (Y)”.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh nilai t 3,845 dan $sig.$ (0,000) lebih kecil dari α (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa variabel pembacaan Al-qur'an(X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan(Y). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa variabel pembacaan Al-qur'an memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan.

Al-Quran merupakan firman Allah yang diturunkan kepada penutup para nabi dan rasul, dengan melalui perantara Malaikat Jibril, ditulis dalam berbagai mushhaf, dinukilkan kepada kita dengancara tawatur (mutawatir), yang dianggap ibadah dengan membacanya Secara garis besar Al-Quran berisi tentang: Aqidah, Ibadah, Wa'du dan Wa'id, Akhlak, Hukum, Kisah dan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. Al- qur'an menjadi pedoman islam dalam kurun waktu yang sangat lama, dan dalam masa itu pula kandungan ayat Al-qur'an di yang amalkan sangat berkhasiat dan bervariasi.

Pembacaan Al-qur'an yang ada di asrama Asyafi'iyah sendiri ini dilakukan setelah sholat 5 waktu. Sebelumnya dari pihak pesantren pusat dan dari pihak pengasuh sudah ada himbauan untuk diadakannya pembacaan Al-qur'an di asrama-asrama di bawah naungan pondok pesantren Darussalam Blokagung sebagai kegiatan rutinan santri, tapi berjalannya waktu pembacaan Al-qur'an tersebut tidak berjalan secara *istiqomah*. Semenjak santri Darussalam banyak yang dinyatakan positif pihak asrama mulai menjalankan kegiatan tersebut seperti semula lagi. Dari banyak cara yang di gunakan untuk mengisi waktu saat pandemi para santri juga mengikuti kegiatan, seperti senam, lomba-lomba yang diadakan setiap jum'atnya ataupun hari-hari tertentu, membaca tahlil, khataman Al-qur'an

dan semacamnya. Dari beberapa usaha yang sudah disebutkan tersebut selain untuk tolak bala' juga bertujuan untuk menenangkan kondisi mental santri, karena dalam masa pandemic ini juga dapat menjadi tekanan tersendiri bagi santri.

Tekanan yang ada diantaranya dapat menimbulkan rasa cemas, khawatir dan takut. Kecemasan sendiri merupakan rasa yang terjadi ketika seorang individu merasa dirinya terancam atau kurang nyaman ketika sedang menjalani kondisi tertentu atau akan melakukan hal tertentu yang bisa dikatakan keluar dari zona nyaman individu tersebut. Kecemasan memiliki tingkatan dalam macam-macamnya, kecemasan yang paling parah, kecemasan yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Maka dari itu inisiatif dari pesantren untuk menghimmsu kembali adanya pembacaan Al-qur'an. Dari penelitian yang ada di lapangan ditemukan bahwa adanya pengaruh Al-qur'an terhadap penurunan kecemasan santri.

Al-qur'an yang masih terjaga keasliannya setelah beribu-ribu tahun diturunkan ternyata berpengaruh pada penurunan kecemasan pada santri. Dengan kondisi santri yang padat kegiatan dan ditambah pada masa pandemic menjadikan kondisi kecemasan tidak dapat dihindari.

BAB VI

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang pengaruh pembacaan Al-qur'an terhadap penurunan kecemasan santri Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi (studi kasus asrama Asyafi'iyah) pada bab sebelumnya, maka dari rumusan hipotesis yang telah diajukan peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

Karena $F_{hitung} = 3,845$ lebih besar dari $F_{tabel} = 0,254$ sehingga menerima H_a dan menolak H_o . Artinya "Adanya pengaruh pembacaan Al-qur'an terhadap penurunan kecemasan santri Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi (studi kasus asrama Asyafi'iyah).

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh pembacaan Al-qur'an terhadap penurunan kecemasan santri Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi (studi kasus asrama Asyafi'iyah), maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi santri Asr. Asyafi'iyah

Al-qur'an tidak hanya dapat menurunkan rasa cemas, tetapi juga dapat menjadi jalan ketika individu merasa gundah atau ragu, Al-qur'an juga dapat mengobati sakit fisik, selain berusaha dengan obat-obatan medis juga dapat dibantu dengan ayat-ayat Al-qur'an. Jadi sebagai santri yang diharapkan lebih unggul dalam bidang religious maka sudah sepantasnya memaknani dan mengamalkan Al-qur'an.

b. Bagi Pengurus Asr. Asyafi'iyah

Diharapkan bagi pengurus asrama agar dapat terus menjalankan program yang berkaitan dengan Al-qur'an, dan dalam program atau himbauan dari pengasuh ataupun pesantren agar dapat terus menjalankannya secara *istiqomah*. Daalam suatu lembaga atau organisasi pasti dibutuhkan kekompakan setiap anggotanya maka dari itu diharapkan agar pengurus asrama dapat lebih kompak dan dapat mengajak santri untuk menjalankan tujuan bersama.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti dan peminat kajian ilmiah agar memberikan tinjauan yang lebih luas Al-qur'an dan penurunan kecemasan ataupun kecemasan sendiri, baik dalam kaitannya dengan variabel lain maupun dalam penguatan konsep dan dinamika psikologis social ataupun psikologi lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Acocella, J.R., Calhoun, J.F. 1990. *Psychology of Adjustment Human Relationship* (3rd ed). New York: McGraw-Hill.
- Akdon, *aplikasi statistika dan metode penelitian administrasi pendidikam & menejemen*
- Al-Maliki,S. (2001). *Keistimewaan-Keistimewaan Al-qur'an*. Yogyakarta Mitra Pustaka Al-Qur'an, 17:82
- Chaplin, J.P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Fakultas
- <https://corona.banyuwangikab.go.id/> (Januari, 2021)
- <https://covid19.who.int/region/searo/country/id> (Januari, 2021)
- <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5150923/santri-positif-covid-tambah-banyak-klaster-ponpes-darussalam-butuh-relawan>(Januari, 2021)
- Kaheel, Abdel Daem *Pengobatan Qur'ani: Manjurnya Berobat Dengan Al Qur'an*, terj. Muhammad Misbah, Jakarta: Amzah, 2013.
- Kartono Kartini.2006. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Khairunnas Rajab. 2019. *Psikoterapi Islam*, Cet. I ;Jakarta; AMZAH.
- Laila Faried dan Fuad Nashori, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta*, KHAZANAH, Vol. 5 No.2 Januari 2012.
- Lazarus, RS.1976. *Patern of Adjusment*. Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd.,
- M. Ali Ash-Shabuni, (*Terjemahan Tafsir Ayat Ahkam Ash-Shabuni (Rawa`i' Al-Bayan Tafsir Ayat Al-Ahkam min Al-Qur'an)*, Jilid 1, Cetakan I, Alih bahasa Mu`ammal Hamidy & Imron A. Manan, Surabaya : PT. Bina Ilmu, 2008
- M. Mu'nim.2009. *Psikoterapi dengan Al-Qur'an*. Bandung : Sapt Sentosa.
- Mustamir Pedak. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah PublishingHouse. 2009
- Nevid, Jeffrey dkk. 2005. *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Patotisuro Lumban Gaol, B. (2006). *Hubungan Berfikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana. Skripsi*. Fakultas Psikologi-Universitas Mercu Buana.
- Rela Mar'ati, 20144. "*Pengaruh Pembacaan Al-Qur'an Terhadap penurunan kecemasan Santriwati Aliyah Di Pondok Pesantren Ar-Rohman Ngawi*",(Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

- Riduwan, & Sunarto. *Pengantar Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta. 2017
- Riduwan. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta. 2015
- Rufaidah, Elina. 2009. *Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta*. Tesis. Fakultas Psikologi-UGM.
- Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003,
- Sri Rumini dan Siti Sundari, (2004), *Perkembangan Anak dan Remaja*,
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta,
- Syaikh Manna' Al-Qaththan. 2006, “ *Pengantar Studi Ilmu Al-Quran*”. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.,
- Videbeck, S.L. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Renata Komalasari & Alfrina Hani, Penerjemah). Jakarta: EGC(2008).
- www.Blokagung.Net (Maret 2021)

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Ajeng Prisca Iradane

NIM : 17122110004

Program : Strata Satu (1)

Institusi : IAI Darussalam Blokagung Banyuwangi

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, Juli 2021

Saya yang menyatakan,

Ajeng Prisca Iradane

NIM. 17122110004

Lampiran 1 Hasil Cek Plagiarism

7/26/2021

originality report 26.7.2021 12-55-17 - 17122110004 AJENG PRISCHA.docx.html

Plagiarism Detector v. 1872 - Originality Report 26/07/2021 12.55.13

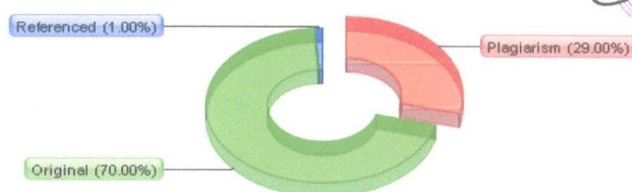
Analyzed document: 17122110004 AJENG PRISCHA.docx Licensed to: Novian Saputra

Comparison Preset: Rewrite Detected language:

Check type: Internet Check

Detailed document body analysis:

Relation chart:



Distribution graph:



Top sources of plagiarism: 55

7%	551	1. https://cetrohanisulaiman.blogspot.com/2010/02/hadith-al-quran-sebagai-pembela-di-hari.html
6%	525	2. https://srtkksmdw.wordpress.com/2014/03/22/gangguan-kecemasan-anxiety-disorder/
6%	517	3. https://swcorner.wordpress.com/2014/10/16/psikologi-ii-anxiety/

Processed resources details: 116 - Ok / 15 - Failed

Important notes:

Wikipedia:

Google Books:

Ghostwriting services:

Anti-cheating:

[not detected]

[not detected]

[not detected]

[not detected]

Active References (Urls Extracted from the Document):

No URLs detected

Excluded Urls:

No URLs detected

Included Urls:

No URLs detected

Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 No. Hp: 085258405333 , Website: www.iaida.ac.id , E-mail: ialdablokagung@gmail.com

Nomor : 31.5/ 76.8 /IAIDA/FDKI/C.3/ VII/2021
 Lamp. : -
 Hal : PENGANTAR PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:

Pimpinan/Kepala PP. Darussalam Putri Utara

di –
 tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

N a m a : AJENG PRISCHA IRADANE
 NIM /NIMKO : 17122110004 / 2017.4.071.0432.1.000091
 Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
 Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
 Alamat : SUMBERAGUNG - PESANGGARAN - BANYUWANGI
 HP : -
 Dosen Pembimbing : MASNIDA, M.Ag

Untuk dapat diterima melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

“Pengaruh Pembaca'an Al Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Santri Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Santri Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung)”

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Blokagung, 01 Juli 2021

Dekan,

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom

NIPY: 3150128107201



"Asrama Asy-Syafi'iyah"

PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG
Banyuwangi Jawa Timur

Alamat : Blokagung 02/IV. Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur 68485 Telp. (0333) 845972. Fax. (0333) 847124 HP. 0852 8899 1951. 0856 0086 1951

SURAT KETERANGAN

31.1/07/V/Asy-Syafi'iyah/VII/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Asrama Asy-Syafi'iyah PP Darussalam Blokagung, Karangdoro, Tegalsari, Banyuwangi, menyatakan bahwa:

Nama : Ajeng Prisca Iradane
 Tempat, Tanggal Lahir : Banyuwangi, 2 Maret 2000
 NIM/NIMKO : 17122110004
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Alamat : Sumberagung – Pesanggaran – Banyuwangi

Telah melaksanakan penelitian di Asrama Asy-Syafi'iyah PP Darussalam Blokagung, Karangdoro, Tegalsari, Banyuwangi dalam rangka penulisan skripsi dengan judul "pengaruh pembacaan al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi (Studi Kasus Asrama Asy-Syafi'iyah)".

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Blokagung, 27 Juli 2021
 Kepala Asrama Asy-Syafi'iyah


 Annisa Firdaus

Lampiran 3 Alat Ukur Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Pengaruh Pembacaan Al qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Santriwati di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Kabupaten Banyuwangi

Assalamualaikum Wr. Wb

Responden yang terhormat,

Sehubung dengan penelitian yang peneliti lakukan guna untuk menyelesaikan tugas proposal penelitian yang dilakukan oleh Institut Agama Islam Darussalam prodi Bimbingan Konseling Islam, maka dengan segala kerendahan hati peneliti memohon kesediaan teman-teman untuk mengisi kuisisioner ini tanpa tekanan apapun sesuai dengan hati yang dirasakan saat ini dengan jawaban yang sejujur-jujurnya dan keyakinan masing-masing, karena tidak ada yang benar atau salah. Atas perhatian dan kesedianya teman-teman mengisi kuisisioner ini saya AJENG PRISCHA IRADANE prodi Bimbingan Konseling Islam mengucapkan terimakasih.

Walaikumsalam Wr. Wb

Blokagung, 20 Juli 2021

Peneleti

Ajeng Prisca Iradane

17122110004

I. Petunjuk pengisian

1. Tulislah identitas pada kolom yang sudah di sediakan
2. Pilih salah satu dengan memberikan tanda () pada jawaban yang sesuai dengan identitas sebenarnya

II. Identitas Responden

***kami menjamin rahasia pribadi anda**

Nama :

Kamar/asrama :

Jenis Kelamin :

III. Pernyataan

Berikan tanda () pada jawaban yang anda pilih di lembar jawan yang telah disediakan. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan perasaan, pendapat, dan keadaan yang sebenarnya.

1. TINGKAT KECEMASAN (X)

No	Pertanyaan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya sulit berkonsentrasi saat belajar ataupun tidak saat belajar					
2	Saya sulit tidur ketika merasa cemas					
3	Saya seringkali menggerakkan kaki baik secara sadar atau tidak					
4	Saya selalu menekan-nekan ruas jari ketika merasa cemas					
5	Saya selalu menggigit kuku jari tangan ketika merasa cemas					
6	Saya merasa kesulitan bernafas saat cemas					
7	Seringkali saya tangan dan kaki dingin ketika merasa cemas					
8	Ketika saat cemas jantung saya berdebar tidak seperti biasanya					
9	Saat cemas saya mengalami sakit kepala					
10	Seringkali saat cemas saya menjadi tidak nafsu makan					
11	Saya berkeringat ketika merasa cemas					
12	Saat cemas tekanan darah saya akan meningkat					
13	Seringkali saat cemas saya mengkhawatirkan hal-hal yang tidak saya ketahui					
14	Saya merasa gelisah ketika cemas					

15	Saya merasa khawatir ketika cemas					
----	-----------------------------------	--	--	--	--	--

2. PEMBACAAN AL-QUR'AN (Y)

No	Pertanyaan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya selalu membaca Ta'awudz/bismillah sebelum membaca Al-qur'an					
2	Saya selalu wudhu sebelum membaca Al-qur'an					
3	Saya selalu menghadap kiblat ketika membaca Al-qur'an					
4	Saya selalu memilih tempat yang bersih dan suci saat membaca Al-qur'an					
5	Saya bias membaca Al-qur'an dengan baik dan benar					
6	Saya membaca Al-qur'an dengan lancar					
7	Saya membaca Al-qur'an dengan tartil tanpa ada kesalahan					
8	Saya membaca Al-qur'an dengan pelan dan jelas					
9	Saya dapat membaca Al-qur'an sesuai dengan tajwid					
10	Saya membaca Al-qur'an sesuai dengan makhroj hurufnya					
11	Saya membaca Al-qur'an sesuai dengan <i>shifatul huruf</i> (sifat atau karakter masing-masing huruf)					
12	Saya membaca Al-qur'an dengan bersungguh-sungguh dan khusyu'					
13	Saya membaca Al-qur'an dan mengamalkan maknanya di kehidupan sehari-hari					
14	Saya selalu meresapi makna yang dimaksud ayat-ayat Al-qur'an					
15	Saya selalu merenungkan ayat-ayat Al-qur'an dengan memfokuskan makna yang terkandung					

Uji Realibilitas
Uji Reliabilitas pembacaan Al-qur'an

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.750	15

Uji Reliabilitas kecemasan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.999	15

Lampiran 6 Uji Asumsi

Uji Normalitas

Tabel 4.1 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		57
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.12224819
Most Extreme Differences	Absolute	.074
	Positive	.064
	Negative	-.074
Test Statistic		.074
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Uji Linearitas

Tabel 4.4 ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
penurunun an kecemasa n *	Between	(Combined)	1121.003	14	80.072	3.808	.000
	Groups	Linearity	424.481	1	424.481	20.190	.000
		Deviation from Linearity	696.522	13	53.579	2.548	.011
pembacaa n Al-qur'an	Within Groups		883.032	42	21.025		
Total			2004.035	56			

Lampiran 7 Uji Hipotesis

Uji ANOVA

Tabel 4.5 ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	424.481	1	424.481	14.780	.000 ^b
	Residual	1579.554	55	28.719		
	Total	2004.035	56			

a. Dependent Variable: penurunan kecemasan

b. Predictors: (Constant), pembacaan Al-qur'an

Uji Koefisien Regresi

Tabel 4.6 Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.509	8.108		2.529	.014
	pembacaan Al-qur'an	.571	.149	.460	3.845	.000

a. Dependent Variable: penurunan kecemasan

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.460 ^a	.212	.197	5.359

a. Predictors: (Constant), pembacaan Al-qur'an

b. Dependent Variable: penurunan kecemasan



Riwayat Hidup

Ajeng Prisca Iradane dilahirkan di Banyuwangi 02 Maret 2000, anak pertama dari dua bersaudara, pasangan bapak Mohammad Wahid dan ibu Ida Muhajiroh . Alamat: Sungailembu, sumberagung, Pesanggaran, Banyuwangi, Jawa Timur, email: Priscaajeng@gmail.com. Pendidikan Sekolah Dasar ditempuh di SDN 5 Sumberagung, setelah lulus melanjutkan mondok di pesantren Darussalam Blokagung dan masuk unit ke MTs Al-Amiriyyah. Setelah lulus MTs kemudian melanjutkan di MAA Al-Amiriyyah dan lulus pada tahun 2017.

Semasa di pondok pesantren dia juga sekolah di Madrasah Diniyah Al-Amiriyyah. Mulai jenjang Ula sampai lulus tahun 2015, dilanjutkan ke jenjang Wustho lulus tahun 2017. Lulus jenjang Ulya Pada tahun 2019.

Banyuwangi, 23 Juli 2021

AJENG PRISCHA IRADANE