

**HUBUNGAN DZIKIR DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA
DEPAN PADA MAHASISWA TASAUF DAN PSIKOTERAPI UIN
WALISONGO 2018**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

UMI MUJTAHIDAH
NIM: 1804046103

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2022

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Umi Mujtahidah
NIM : 1804046103
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul **Hubungan Dzikir dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo 2018** merupakan hasil karya sendiri dan sebelumnya belum pernah dibuat orang lain. Kecuali di bagian tertentu penulis mengambil beberapa teori sebagai acuan.

Semarang, 14 Juni 2022
Yang Menyatakan



Umi Mujtahidah
NIM 1804046103

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email:
fuhum@walisongo.ac.id

Nomor :

Lamp :

Hal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Umi Mujtahidah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi :

Nama : Umi Mujtahidah

NIM : 1804046103

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Hubungan Dzikir dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo 2018

Nilai : 80

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqosahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Semarang, 14 Juni 2022
Pembimbing

Ernawati, S. Si., M. Stat
NIP. 1993110062019032025

PENGESAHAN

Skripsi atas:

Nama : Umi Mujtahidah

NIM : 1804046103

Judul : Hubungan Dzikir dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo 2018

Telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal: 24 Juni 2022 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 30 Juni 2022

Ketua Sidang/Penguji I

Sekretaris Sidang/Penguji II



Fitriyati, S. Psi., M. Si.
NIP. 196907252005012002



Ulin Ni'am Masruri, MA
NIP. 197705022009011020

Penguji III

Penguji IV



M. Nidlomun Ni'am, M. Ag.
NIP. 195808091995031001



Royanulloh, M. Psi. T
NIP. 198812192018011001

Pembimbing



Ernawati, S.Si, M. Stat.
NIP. 1993110062019032025

MOTTO

*when the world evil to you, then you must deal with it, because no one will help you if
you're not trying*

-roronoa zoro-

PEDOMAN LITERASI

Penelitian ini mengikuti pedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang telah diterbitkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987 untuk digunakan sebagai transliterasi kata-kata bahasa Arab.

A. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	b	be
ت	Ta	t	te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	kh	ka dan ha
د	Dal	d	de
ذ	Zal	ḏ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)

ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	Q	qi
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	w
ه	Ha	h	ha
ء	Hamzah	ﷲ	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعددة	ditulis	<i>muta'addidah</i>
عدّة	ditulis	'iddah

C. Tā' marbūṭah

Semua tā' marbūṭah ditulis dengan *h*, termasuk pada akhir kata tunggal maupun di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang "al"). Ketentuan ini tidak berlaku untuk kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat, dan lain sebagainya kecuali dikehendaki oleh kata aslinya.

حكمة	ditulis	<i>ḥikmah</i>
علة	ditulis	<i>'illah</i>
كرامة الأولياء	ditulis	<i>karāmah al-auliya'</i>

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

َ	Faṭḥah	ditulis	<i>a</i>
ِ	Kasrah	ditulis	<i>i</i>
ُ	Ḍammah	ditulis	<i>u</i>

فعل	Faṭḥah	ditulis	<i>fa'ala</i>
ذكر	Kasrah	ditulis	<i>ḏukira</i>
يذهب	Ḍammah	ditulis	<i>yāḏhabu</i>

E. Vokal Panjang

1. Fathah + Alif	ditulis	<i>ā</i>
جاهلية	ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2. Fathah + Ya' Mati	ditulis	<i>ā</i>
تنسى	ditulis	<i>tansā</i>

3. Kasrah + Ya' Mati	ditulis	<i>ī</i>
كريم	ditulis	<i>karīm</i>
4. Dammah + Wawu Mati	ditulis	<i>ū</i>
فروض	ditulis	<i>furūd</i>

F. Vokal Rangkap

1. Fathah + ya' mati	ditulis	<i>ai</i>
بينكم	ditulis	<i>bainakum</i>
2. Fathah + wawu mati	ditulis	<i>au</i>
قول	ditulis	<i>qaul</i>

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

أنتم	ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	ditulis	<i>u'iddat</i>
لنشكرتم	ditulis	<i>la'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif dan Lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal "al"

القرآن	ditulis	<i>al-qur'ān</i>
القياس	ditulis	<i>al-qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السَّمَاء	ditulis	<i>as-samā'</i>
الشَّمْس	ditulis	<i>asy-syams</i>

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

ذَوَالْفُرُوض	ditulis	<i>żawi al-furūḍ</i>
أَهْلُ السُّنَّة	ditulis	<i>ahl as-sunnah</i>

J. Tajwid

Bagi mereka yang ingin kefasihan dalam membaca, maka pedoman transliterasi adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan ilmu tajwid. Maka dari itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) perlu disertai dengan pedoman ilmu tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Seluruh puja dan puji syukur bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, dikarenakan atas segala taufiq, rahmat, serta hidayah-Nya penulis mampu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul hubungan dzikir dengan kecemasan menghadapi masa depan, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) dalam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Pada penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak sekali bimbingan, arahan, dan saran dari berbagai pihak hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Fitriyati, S. Psi., M. Si., Psikolog. selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberi persetujuan atas dibuatnya penelitian ini.
4. Bapak Ulin Ni'am Masruri, M.A. selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus Wali Dosen yang telah membantu dan mengarahkan dalam berbagai persolan, serta memberi nasehat kepada penulis.
5. Ibu Ernawati, S.Si, M.Stat., selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah sabar dan ikhlas dalam membimbing penulis dan memberikan berbagai ilmunya, serta seluruh staff karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah membantu mengurus berbagai kebutuhan penulis dalam menyusun penelitian.

7. Bapak Agus Dwiyanto dan Ibu Siti Muawanah selaku orang tua penulis yang selalu memberi kasih sayang, motivasi, segala doa, kekuatan dan kesabarannya dalam hidup penulis.
8. Mbah Badriyah dan Misbakhus Sholihin selaku nenek dan adik yang senantiasa menjadi penyemangat dan mendoakan penulis.
9. Seluruh teman-teman TP-18, terkhusus pada kelas TP-C 18 serta teman-teman KKN RDR 77 Kelompok 73 yang telah menjadi keluarga baru dan menjadi teman seperjuangan bagi penulis.
10. Teman-teman yang telah memberi semangat, nasehat, serta membantu progres penulis dalam menyusun skripsi ini.
11. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
12. *Last but not least, i wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quitting, i wanna thank me for just being me at all times.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN LITERASI	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
HALAMAN ABSTRAK.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Sistematika Penulisan	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Kecemasan	12
1. Pengertian Kecemasan	12
2. Dimensi Kecemasan	14

3. Kecemasan Masa Depan	15
B. Dzikir.....	17
1. Pengertian Dzikir.....	17
2. Macam-Macam Dzikir	18
3. Cara Berdzikir	20
4. Aspek Dzikir.....	21
5. Manfaat Dzikir	22
C. Hubungan Kecemasan Masa Depan dengan Dzikir.....	24
D. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Identitas Variabel	27
C. Definisi Operasional.....	28
D. Populasi dan Sampel	30
E. Metode Pengumpulan Data	31
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	33
G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
1. Deskripsi Data Penelitian	40
2. Uji Prasyarat	43
3. Uji Hipotesis.....	45
B. Pembahasan Hasil Penelitian	46

BAB V PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	55
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	106

ABSTRAK

Penelitian dengan judul “Hubungan Dzikir dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo angkatan 2018” memiliki tujuan untuk mencari tahu apakah ada hubungan antara dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang angkatan 2018. Hal ini dilatar belakangi oleh kecemasan mahasiswa dalam menghadapi masa depan yang tidak pasti dan tidak menentu, dan dzikir yang dianggap mampu dalam mengatasi kecemasan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel yang dipakai berjumlah 82 responden dengan metode pengambilan sampel yaitu *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala dzikir yang memiliki jumlah item 21 dan skala kecemasan yang berjumlah 29 item dengan metode analisis korelasi *product moment*. Penelitian ini mendapatkan hasil adanya hubungan negatif antara dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan dengan nilai signifikan sebesar 0,001 yang berarti $p < 0,05$ dan dengan skor korelasi -350. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada hubungan antara dzikir dengan kecemasan menghadapi masa depan.

Kata Kunci : dzikir, kecemasan, dan kecemasan masa depan

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert	32
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Dzikir	32
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kecemasan	33
Tabel 3. 4 Uji Validitas Skala Dzikir	34
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Dzikir	35
Tabel 3. 6 Uji Validitas Skala Kecemasan.....	36
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan	37
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dzikir.....	38
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan.....	38
Tabel 4. 1 Deskriptif Responden.....	40
Tabel 4. 2 Norma Kategori Skor	41
Tabel 4. 3 Norma Kategori Dzikir	42
Tabel 4. 4 Norma Kategori Kecemasan	43
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linieritas.....	45
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Kategori skala dzikir	42
Gambar 4. 2 Kategori skala kecemasan	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah salah satu gangguan psikologis yang paling umum karena kompleksitas peran individu dan tanggung jawabnya yang mendasar dan beragam. Nevid, Rathos, dan Green dalam Lisyia menyatakan pendapatnya bahwa kecemasan berkaitan erat dengan masa depan, dikarenakan emosi tersebut muncul akibat rasa takut dan khawatir pada kondisi atau situasi yang akan datang.¹ Kecemasan atau *anxiety* dapat terjadi kepada siapapun, salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu dalam rentan usia 18 hingga 25 tahun dapat dikategorikan sebagai individu yang berada di tahap perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal. Dari sudut perkembangan dalam psikologi, pemantapan pendirian hidup merupakan tugas perkembangan pada usia mahasiswa.²

Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Indonesia mendapati bahwa memiliki emosi yang negatif merupakan kecenderungan yang dimiliki mahasiswa. Dr. Dyah T. yang merupakan Dosen Fakultas Psikologi UI dalam webinarnya mengungkapkan bahwa hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa rentan terhadap kecemasan.³ Kecemasan pada mahasiswa yang sering muncul yaitu tentang pemikiran masa depan. Pada penelitian Sheehan dan Price menunjukkan kecemasan masa depan terjadi pada usia dua puluh dan awal tiga

¹ Hayuni Arsy, "Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau", Skripsi: Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, (Pekanbaru 2011), h. 1.

² Destian Dwi Rahayu, "Analisis Pencapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang", Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Fatah, (Palembang 2020), h. 3.

³ <https://www.detik.com/edu/ Perguruan-Tinggi/d-5650448/peneliti-psikologi-ui-mahasiswa-rentan-kecemasan-depresi-dan-rasa-stres>

puluh tahun, dan relatif jarang dimulai sebelum usia lima belas tahun atau setelah usia tiga puluh lima tahun. Hal ini ditegaskan oleh penelitian Oort & al dengan hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan gejala kecemasan pada masa remaja awal dan peningkatan gejala kecemasan pada masa remaja akhir.⁴ Kecemasan masa depan jelas terlihat pada individu usia dua puluhan dimana usia ini merupakan awal untuk memiliki pekerjaan dan sebuah keluarga, oleh karena itu ditemukan bahwa mahasiswa di tahun-tahun terakhir lebih cemas daripada yang lain.⁵

Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat dikatakan lazim karena mahasiswa harus mulai memiliki pandangan yang menghubungkan antara kehidupan nyata mereka dengan masa depan yang belum pasti. Saparingga dalam Firanda menyatakan terdapat hampir 50% mahasiswa mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan untuk karir yang akan dijalani karena banyaknya pilihan seperti pekerjaan, pendidikan, dan kebutuhan yang diperlukan di masa depan.⁶ Mahasiswa yang memiliki kecemasan biasanya belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya. Chaplin dalam Lailatul mengungkapkan kecemasan masa depan sebagai emosi yang tidak menyenangkan terkait berbagai masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangannya.⁷ Hermawati dalam Lailatul menunjukkan bahwa 70,5% mahasiswa mengeluh belum mampu memikirkan masa depan khususnya dalam area pekerjaan. Karier bukan merupakan hal yang bisa diabaikan namun

⁴ Kenioua Mouloud and Boumesjed Abd El-kadder, "Future anxiety and its relationship to level of aspiration among physical education students", *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques* (2018), h. 329.

⁵ Mahammad Ahmad Hammad, "Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization", *Journal of Education and Practice*, Vol. 7, No. 15, 2016, h. 54.

⁶ Firanda Putri Maharani, Diah Karmiyati, dan Dian Caesaria Widyasari, "Kecemasan Masa Depan dan Sikap Mahasiswa terhadap Jurusan Akademik", *Cognicia*, Vol. 9, No. 1, 2021, h. 12.

⁷ Lailatul Muarofah Hanim dan Sa'adatul Ahlas, "Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 11, No. 1, 2020, h. 42.

mahasiswa masih merasa pesimis tentang pekerjaan apa yang akan ditempuh di masa mendatang.⁸

Kecemasan masa depan individu muncul disebabkan karena individu kurang memiliki rasa percaya diri terhadap masa depan, dan pikiran negatif tentang hal itu, di samping kelemahan kompetensi diri dan ketidakmampuan untuk menghadapi tanggapan negatif terhadap peristiwa masa depan yang meningkatkan rasa kecemasan masa depan individu.⁹ Hilangnya rasa percaya diri terhadap masa depan dipengaruhi oleh pengalaman yang didapatkan dari berbagai alumni yang tidak bekerja sesuai keinginan ataupun keahlian, bahkan beberapa alumni tidak memiliki pekerjaan. Pada data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah tahun 2020 memperlihatkan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) berdasarkan Tingkat Pendidikan menunjukkan bahwa tingkat pengangguran didominasi oleh lulusan SMK dan lulusan Universitas.¹⁰ Kekhawatiran tetap menganggur merupakan salah satu ketakutan bagi banyak mahasiswa.

Pada beberapa mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 2018 yang berada pada tingkat akhir memiliki kecemasan tentang di masa depan dimana para mahasiswa memiliki kekhawatiran tentang bagaimana keadaan setelah lulus, salah satunya tentang bagaimana pekerjaan dan kemampuan untuk bersaing dengan mahasiswa jurusan lain yang sudah memiliki prospek yang jelas. Mahasiswa memiliki ketakutan jika tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai atau bahkan tidak memiliki pekerjaan karena ketidak mampuannya dalam bersaing dengan orang lain.

⁸ Lailatul Muarofah Hanim dan Sa'adatul Ahlas, *Orientasi Masa Depan*, h. 43.

⁹ Mahammad Ahmad Hammad, *Future Anxiety and*, h. 55.

¹⁰ <https://jateng.bps.go.id/pressrelease/2020/05/05/1204/keadaan-ketenagakerjaan-provinsi-jawa-tengah-februari-2020.html>

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan melaksanakan dzikir. Dzikir secara umum berarti mengagungkan nama Allah, membangun komunikasi dengan Allah, memuji Allah dengan segala kekuasaan-Nya, serta mengingat Allah guna mendekatkan diri kepada-Nya.¹¹ Dzikir merupakan salah satu bentuk religiusitas manusia, yang dimana pada penelitian oleh Abdel Khalek dan Lester mengungkapkan bahwa religiusitas yang tinggi mampu menekan kecemasan pada individu sehingga menjadikan individu lebih bahagia dan menikmati hidupnya. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa kepercayaan agama mampu membuat individu memandang makna yang berbeda bagi kehidupan sehingga mampu meningkatkan kesehatan psikologis.¹² Penelitian Faridz juga membuktikan bahwa dzikir memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan yang berarti semakin tinggi intensitas dzikir semakin tinggi pula kebahagiaan yang dimiliki. Perasaan bahagia merupakan bentuk emosi positif, mampu menurunkan kecemasan individu.¹³

Dzikir dapat menciptakan ketenangan dan ketenteraman jiwa, sehingga perilaku dan pikirannya dapat menjadi jernih. Pada dasarnya individu yang beriman kepada Allah akan memiliki hati yang tentram. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran Surat Ar-Ra'd: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah (dzikir). Ingatlah, hanya dengan mengingat

¹¹ Olivia Dwi K., Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori, “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi”, *PSYMPATHIC*, Vo. 4, No.1 (2017), h. 58.

¹² Fera Hayatun Qolbi, Ariez Mustofa, dan Sitti Chotidjah, “Masa *Emerging Adulthood* pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam”, *Psikoislamika*, Vol. 17, No. 1, 2020, h. 46.

¹³ Faridz Anwar, “Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta”, Skripsi: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, UII Yogyakarta (Yogyakarta 2018), h. 57.

Allah hati menjadi tenteram.”¹⁴ Selain itu dalam penelitian ana laela membuktikan bahwa intensitas individu dalam melakukan dzikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan jiwa yang dimiliki.¹⁵ Ketenangan jiwa yang tinggi memiliki arti bahwa kecemasan yang dimiliki rendah, karena kecemasan merupakan rasa gelisah dan tidak tenang yang dirasakan individu.

Pada penelitian Ismatun menunjukkan perbedaan individu yang mendapatkan perlakuan dzikir dan individu yang tidak diberi perlakuan dzikir dengan hasil individu yang mendapat perlakuan dzikir mengalami penurunan kecemasan.¹⁶ Hal ini menunjukkan bahwa dengan melaksanakan dzikir, kecemasan yang sedang dihadapi akan menurun. Sri Lavenia menunjukkan dalam penelitian yang dilakukannya bahwa dzikir berhasil dalam mengatasi kecemasan klien, peranan dzikir mempercepat kesembuhan dan mengurangi kecemasan, proses ilmiah dzikir dapat menimbulkan kesehatan syaraf, meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan ketenangan jiwa, dzikir menurunkan tekanan darah dan lain-lain, dzikir istimewa para Nabi dalam mengatasi berbagai masalah.¹⁷

Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dzikir bukan lagi merupakan hal yang asing karena para mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi sering kali mendapatkan materi kuliah yang berkaitan dengan dzikir, salah satunya pada mata kuliah tasawuf dan sufi healing. Dengan mendapatkan materi yang sering

¹⁴ Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam, Al-Qur'an dan Tafsirnya. Jakarta: Kementerian Agama RI, 2012, Jilid 5, h. 76

¹⁵ Ana Laela Nurohmawati, "Pengaruh Intensitas Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa pada Majelis Jamaah Rotibul Hada Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020", Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Salatiga (Salatiga 2020), h. 80.

¹⁶ Ismatun Khasanah, Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak, Skripsi : Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo (Semarang 2015), h. 71.

¹⁷ Sri Lavenia, "Peranan Dzikir Mengatasi Kecemasan Klien", Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Batusangkar (Batu Sangkar 2020), h. 56

berhubungan dengan dzikir, para mahasiswa seharusnya dapat dianggap mampu memahami dan mengamalkan dzikir. Dengan kemampuan pengamalan dzikir mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi diharapkan mampu untuk mengurangi kecemasan yang dihadapi.

Maka dari beberapa uraian tersebut, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Dzikir dengan Kecemasan dalam Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa UIN Walisongo Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2018”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti mengambil rumusan masalah “adakah hubungan negatif antara dzikir dengan kecemasan dalam menghadapi masa depan pada mahasiswa UIN Walisongo Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018?”.

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut maka peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan negatif dzikir dengan kecemasan dalam menghadapi masa depan dengan subjek mahasiswa UIN Walisongo Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini meliputi :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya khasanah penelitian yang telah ada, dalam mengembangkan ilmu tasawuf dan psikoterapi pada bidang keislaman dan psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini bisa digunakan oleh mahasiswa sebagai bahan pertimbangan ketika melakukan dzikir sebagai sarana mengurangi kecemasan menghadapi masa depan.
- b. Penelitian ini bisa digunakan oleh kampus sebagai sumber informasi tentang manfaat dzikir dan kecemasan masa depan pada mahasiswa.

E. Tinjauan Pustaka

Selanjutnya peneliti mencantumkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan judul yang akan diteliti, yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Faridz Anwar, Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta 2018, dengan Judul *Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam Di Yogyakarta*. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan penghitungan skala kebahagiaan dan skala intensitas dzikir. Skala kebahagiaan meliputi kepuasan masa lalu, kebahagiaan masa sekarang, dan optimis pada masa depan. Sedangkan skala intensitas dzikir meliputi dzikir lisan, tadabbur, dan tafakkur. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara intensitas dzikir dan kebahagiaan, yang berarti semakin tinggi intensitas dzikir maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan mahasiswa.¹⁸
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ana Laela Nurohmawati, Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga 2020, dengan judul *Pengaruh Intensitas Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan*

¹⁸ Faridz Anwar, "Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta", Skripsi : Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, UII Yogyakarta (Yogyakarta 2018), h. 57.

Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Objek penelitian ini merupakan jamaah rotibul hadad Dusun Purworejo, Desa Gebang, Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen. Teknik pengumpulan data berupa angket. Indikator dari intensitas dzikir dan ketenangan jiwa yang digunakan pada penelitian tersebut merupakan campuran dari beberapa teori. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara intensitas dzikir terhadap ketenangan jiwa pada majelis jamaah ratibul haddad.¹⁹

3. Penelitian yang dilakukan Mohamed Ahmad Hammad dalam *Journal of Education and Practice* dengan judul *Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan masa depan dan speliiasiasi dalam variabel gender dan speliiasiasi. Subjek terdiri dari 380 pria dan wanita di Universitas Najran (200 siswa dalam Humaniora dan 180 siswa dalam spesialisasi Ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif antara kecemasan masa depan dan spesialisasi, dan ada perbedaan kecemasan masa depan untuk mahasiswa spesialisasi Humaniora, dan perbedaan gender lebih cenderung laki-laki. Penelitian tersebut juga menghasilkan perbedaan sikap pada mahasiswa spesialisasi Ilmiah yang tidak memiliki perbedaan peminatan karena jenis kelamin.²⁰
4. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Lavenia dalam skripsi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Batusangkar 2020 yang berjudul *Peranan Dzikir Mengatasi Kecemasan Kliien*. Metode penelitian yang digunakan adalah kepustakaan dengan pengumpulan data yang

¹⁹ Ana Laela Nurohmawati, "Pengaruh Intensitas Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa pada Majelis Jamaah Rotibul Hada Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020", Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Salatiga, (Salatiga 2020), h. 80.

²⁰ Mahammad Ahmad Hammad, *Future Anxiety and*, h. 54

digunakan yakni metode dokumentasi dalam bentuk tulisan, gambar, dan karya seseorang. Hasil penelitian ini yaitu: 1) Keberhasilan mengenai peranan dzikir dalam mengatasi kecemasan klien, 2) Peranan dzikir mempercepat kesembuhan dan mengurangi kecemasan, 3) Proses ilmiah dzikir dapat menciptakan kesehatan syaraf, meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan ketenangan jiwa, dan menurunkan tekanan darah, 4) Dzikir istimewa para Nabi dalam mengatasi berbagai masalah.²¹

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ismatun Khasanah, dalam Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015, dengan Judul *Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak*. Dalam penelitian tersebut menggunakan metode penelitian eksperimen dengan membandingkan *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan dzikir asmaul husna, dan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan dzikir asmaul husna, tetapi diberi perlakuan berupa diskusi dengan judul pancaran menurut pandangan islam. Skala yang digunakan terdiri dari skala kecemasan yang mencakup dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala psikologi. Hasil dari penelitian tersebut adalah adanya perbedaan tingkat kecemasan pada anak panti asuhan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dzikir asmaul husna pada kelompok eksperimen, dan adanya perbedaan kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.²²

Perbedaan peneliti dengan para peneliti terdahulu terletak pada beberapa hal, diantaranya adalah variabel yang digunakan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Faridz Anwar menggunakan variabel dzikir dan kebahagiaan,

²¹ Sri Lavenia, *Peranan Dzikir Mengatasi*, h. 56

²² Ismatun Khasanah, *Pengaruh Melakukan Dzikir*, h. 71.

kemudian pada penelitian Ana Laela Nurohmawati menggunakan variabel dzikir dan ketenangan jiwa, dan pada penelitian Mohamed Ahmad Hammad menggunakan variabel kecemasan masa depan dan spesialisasi mahasiswa. Pada penelitian milik Sri Lavenia dan Ismatun Khasanah perbedaan yang dimiliki dengan penelitian ini terdapat pada spesifikasi variabel kecemasan, karena peneliti menggunakan variabel kecemasan menghadapi masa depan.

Selanjutnya perbedaan pada penelitian ini terletak pada skala ukur. Skala ukur yang digunakan oleh peneliti adalah skala dzikir dengan menganut teori aspek dzikir oleh Ash-Shiddieqy, dan skala kecemasan menggunakan skala pengukuran kecemasan milik Kamini Singhal. Selain itu subjek yang digunakan juga berbeda dari para peneliti terdahulu.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam setiap penelitian memiliki kegunaan untuk meringankan peneliti dalam memprediksi alur penulisan, sehingga karya ilmiah dapat tersaji secara sistematis dan runtut.

Adapun sistematika penulisan skripsi terbagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut :

1. Bagian Muka

Pada bagian muka ada beberapa hal yang tercantum, antara lain halaman judul, deklarasi keaslian, halaman persetujuan, nota pembimbing, surat keterangan pengesahan, motto, pedoman transliterasi, ucapan terima kasih, daftar isi, abstrak, daftar tabel, dan daftar gambar.

2. Bagian Isi

Pada bagian isi, terdapat beberapa bab yang masing-masing bab memiliki beberapa sub bab dengan urutan sebagai berikut :

Bab I merupakan pendahuluan yang berupa latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab II merupakan landasan teori yang menjabarkan teori dan konsep yang diperlukan dalam penelitian. Pertama, pemaparan tentang kecemasan yaitu definisi kecemasan, jenis-jenis kecemasan, faktor-faktor kecemasan, ciri-ciri kecemasan, dan kecemasan masa depan. Kedua, pemaparan tentang dzikir yaitu definisi dzikir, macam dzikir, aspek dzikir, dan manfaat dzikir. Ketiga, hubungan kecemasan dengan dzikir.

Bab III membahas tentang metode penelitian yang berisi jenis dan sumber data, definisi operasional, populasi dan sampel, metode pengambilan data, teknik analisa data.

Bab IV merupakan analisis data dan pembahasan yang mengandung gambaran umum dari objek penelitian, deskripsi data penelitian, hasil analisis dan pembahasan.

Bab V merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir berisi daftar pustaka serta lampiran pendukung penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan pembahasan yang cukup sering diteliti, sehingga sudah banyak tokoh yang mengungkapkan tentang pemahaman terhadap kecemasan. Nietzal dalam Ghufron dan Rini memaparkan bahwa asal kata kecemasan diperoleh dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yang berarti sebuah kata untuk menafsirkan dampak negatif dan rangsangan fungsi tubuh.²³ Kecemasan merupakan suatu pengalaman pribadi yang tidak menyenangkan tentang kekhawatiran berbentuk perasaan tegang, cemas, dan emosi. Kecemasan juga merupakan keadaan ketika individu dihadapkan oleh situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuan dalam menghadapi objek tersebut.²⁴

Menurut Dadang Hawari, kecemasan adalah gangguan dalam bagian perasaan yang menunjukkan adanya perasaan takut atau khawatir mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, tidak ada perubahan dalam kepribadian, perilaku dapat terganggu namun dalam batas yang masih normal.²⁵ Kecemasan merupakan suatu gejala, tidak tergolong dalam suatu penyakit. Dalam kehidupan individu, biasanya mengalami kecemasan pada beberapa keadaan. Munculnya kecemasan umumnya sebagai reaksi normal terhadap keadaan yang sangat menekan, sehingga kecemasan akan muncul hanya sebentar.²⁶

²³ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori Psikologi*, Ar-Ruzz Media, Jogjakarta, 2016, h. 142.

²⁴ Ibid., h. 141.

²⁵ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, FKUI, Jakarta, 2001, h. 18.

²⁶ Savitri Ramaiah(ed), *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2003, h. 3.

Menurut Freud dalam Alwisol, mengatakan kecemasan merupakan fungsi ego untuk mengisyaratkan individu pada kemungkinan akan datang suatu bahaya sehingga dapat mempersiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi menjadi proses yang melindungi ego karena kecemasan memberikan sinyal kepada individu akan adanya bahaya dan jika langkah-langkah yang tepat tidak dilakukan, ancaman akan meningkat sampai ego dikalahkan.²⁷ Kemudian kecemasan menurut Bachtiar Lubis yaitu peresapan emosional yang tidak menyenangkan, berkaitan dengan prediksi menghindari kemalangan yang akan datang. Tingkatan kecemasan bermacam-macam, dari hanya perasaan cemas dan gelisah yang ringan hingga ketakutan yang sangat berat. Kecemasan dapat dibandingkan dengan rasa takut dan terancam, namun seringkali tanpa adanya alasan atau penyebab yang seimbang.²⁸

Nevid mengungkapkan *anxietas* merupakan suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Beberapa hal yang harus dicemaskan seperti ujian, kesehatan, karir, relasi sosial, dan kondisi lingkungan. Kecemasan merupakan respon biasa terhadap ancaman, namun dapat menjadi abnormal ketika tingkatan kecemasan tidak seimbang dengan besarnya ancaman, atau jika kecemasan datang tanpa adanya penyebab, yaitu apabila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan. Dalam jenis yang ekstrem kecemasan dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari.²⁹

Dari pemaparan yang telah dijelaskan dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan tidak menyenangkan bersumber dari keadaan yang tidak menyenangkan atau menekan individu. Kecemasan

²⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian edisi revisi*, Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2017, h. 24

²⁸ Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik*, Gaya Baru, Jakarta, 1993, h. 78.

²⁹ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Penerbit Erlangga, Jakarta, 2005, h. 163.

biasa terjadi dalam setiap individu jika itu merupakan kecemasan yang normal atau sesuai dengan tekanan yang dialami. Kecemasan akan menjadi tidak normal jika kegelisahan itu besar atau berat namun dengan ancaman yang kecil atau bahkan tidak ada ancaman.

2. Dimensi Kecemasan

Dimensi kecemasan menurut Kamini Singhal diidentifikasi menjadi empat, terbagi sebagai berikut :

a. Lingkungan Kompetitif (*Competitive environment*)

Lingkungan kompetitif berarti kecemasan akibat persaingan pekerjaan, karir, studi, meningkatnya populasi dan meningkatnya lingkungan persaingan.

b. Tekanan Masyarakat Modern (*Modern societal pressure*)

Tekanan masyarakat modern adalah kecemasan akibat tekanan masyarakat dalam berteman dengan lawan jenis, keinginan untuk memiliki kemewahan modern, menjadi *role model*, tentang penampilan, mencoba melakukan *multitasking* (melakukan banyak hal sekaligus).

c. Khawatir tentang Masa Depan (*Worry about future*)

Kecemasan tentang masa depan adalah kecemasan karena merasa tidak aman tentang masa depan.

d. Manifestasi Psikologis (*Psychological manifestations*)

Manifestasi fisik dan mental yang dihasilkan dari kecemasan melalui gejala psikologis seperti kemarahan, iritasi, kesepian dan gejala fisik murni seperti menangis, berteriak dan tidak tidur.³⁰

³⁰ Kamini Singhal, "Development Of An Anxiety Scale For Undergraduate Students", Thesis : Psychology, Sam Higginbottom Institute of Agriculture, Technology & Sciences, 2015, h. 99.

3. Kecemasan Masa Depan

Pada berbagai jenis kecemasan menurut penglihatan Zaleski memiliki dimensi masa depan dengan alasan bahwa era saat ini menciptakan ketegangan yang parah karena berbagai tuntutan untuk mengakomodasi dan mengendalikan perubahannya. Molin juga menunjukkan bahwa alih-alih menjadi sumber untuk mencapai tujuan dan harapan, bagi sebagian individu masa depan dapat menjadi sumber ketakutan atau teror, dan ini pada dasarnya adalah sumber kecemasan masa depan. Czapinski & Peters menyebutkan bahwa sumber kecemasan mungkin disebabkan oleh dua faktor, yang pertama adalah kurangnya kepastian dan pengetahuan tentang peristiwa yang mungkin terjadi di masa depan, dan yang kedua adalah karena pengalaman masa lalu baik dari individu itu sendiri atau orang lain yang mengakibatkan individu meramalkan kejadian di masa depan.³¹

Menurut Zaleski kecemasan masa depan adalah satu elemen dasar dari perspektif waktu masa depan yang negatif. Pandangan negatif terhadap masa depan biasanya merupakan ketakutan akan masa depan yang berupa emosi negatif seperti kemarahan, keengganan, dan perasaan tidak berdaya.³² Zaleski dalam Mahammad mengemukakan kecemasan masa depan memiliki bentuk seperti kecemasan kematian dan kecemasan sosial, yang telah dideskripsikan sebagai keadaan takut pada perubahan tidak menyenangkan dan tidak pasti yang diperkirakan akan terjadi di masa depan, dan mungkin ada ancaman bahwa sesuatu yang tidak nyata itu akan terjadi ketika individu sangat cemas tentang masa depan.³³ Selanjutnya kecemasan masa depan digambarkan Chaplin dalam Lailatul dan Sa'adatul sebagai emosi yang tidak menyenangkan terkait berbagai masalah yang

³¹ Kenioua Mouloud and Boumesjed Abd El-kadder, *Future anxiety and*, h. 329.

³² Zbigniew Zaleski, "Development and Validation of The Dark Future Scale", *Sage Journals*, 2017, h. 3.

³³ Mahammad Ahmed Hammad, *Future Anxiety and*, h. 55.

harus ditangani pada masa perkembangannya serta memiliki pengaruh pada aspek kognitif, perilaku, dan afektif.³⁴

Ciri dasar dari kecemasan masa depan adalah kepribadian yang menentukan cara dalam merespon ketakutan, pengalaman pribadi, dan peristiwa yang terjadi. Kecemasan masa depan mengacu pada aspek sikap terhadap masa depan dimana proses kognitif dan emosional ke arah negatif lebih besar dari pada ke arah positif dan ketakutan lebih kuat dari pada harapan yang dimiliki. Perasaan cemas tersebut merupakan ketakutan akan kejadian dimasa depan dan perasaan bahwa perubahan bahaya atau merugikan dapat terjadi dimasa depan.³⁵

Pada pengembangan skala kecemasan masa depan terdapat konsep *future anxiety* (kecemasan masa depan) dan *dark future* (masa depan gelap). Pada konsep *future anxiety* masih terdapat celah dalam skala positif terhadap masa depan, sedangkan *dark future* berkonsentrasi pada hal-hal negatif masa depan yang dievaluasi dan perasaan ketidak mampuan untuk mengejar tujuannya.³⁶

Molin dalam Mahammad menunjukkan bahwa ada banyak penyebab kecemasan masa depan individu, antara lain yaitu ketidakmampuannya untuk membedakan pandangan masa depan dari realitas kehidupan saat ini, ketidakmampuan untuk memprediksi masa depan dan kurangnya informasi untuk menciptakan pikiran tentang masa depan, perasaan tidak aman, harapan negatif dari peristiwa, dan masa depan yang ambigu yang mengarah pada tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan masa depan mempengaruhi keputusan masa depan individu mengakibatkan serangkaian gejala termasuk perilaku yang tidak teratur, seperti perasaan sedih, menarik

³⁴ Lailatul Muarofah Hanim dan Sa'adatul Ahlas, *Orientasi Masa Depan*, h. 42.

³⁵ Zbigniew Zaleski, et al., *Development and validation*, h. 2.

³⁶ Zbigniew Zaleski, et al., *Development and validation*, h. 9.

diri, pasif dan ketidakmampuan untuk menghadapi masa depan serta ketakutan akan perubahan sosial dan politik yang diharapkan³⁷

B. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Dzikir secara bahasa dzikir berasal dari kata “zakara” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Maka dari itu dzikir didefinisikan sebagai memurnikan dan memuliakan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).³⁸ Secara istilah Dzikir merupakan usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah melalui cara mengingat Allah dengan mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah dengan cara membaca firman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan memohon kepada-Nya.³⁹ Menurut Ash-Shiddieqy dzikir juga didefinisikan sebagai mengingat Allah dan menyebut-Nya dengan melaksanakan berbagai perbuatan taat kepada Allah.⁴⁰

Dzikir dalam Tristiadi dan Istiqomah yaitu sikap batin yang umumnya diungkapkan dengan ucapan tasbih, takbir, tahmid, dan tahlil.⁴¹ Pada pengertian yang lebih luas dzikir merupakan perbuatan lahir atau batin yang ditujukan kepada Allah sesuai dengan perintah-Nya dan Rasul-Nya.⁴²

³⁷ Mahammad Ahmed Hammad, *Future Anxiety*, h. 55.

³⁸ Hazri Adlany, et al, *al-Qur'an Terjemah Indonesia*, Sari Agung, Jakarta, 2002, h. 470.

³⁹ Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, Rineka Cipta, Jakarta, 1987, h.187.

⁴⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Doa*, Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2005, h. 4.

⁴¹ Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2020, h. 215.

⁴² M. Amin Syukur, *Sufi Healing terapi dalam literatur tasawuf*, Laporan Penelitian Individu, Semarang, 2010, h. 85

Dzikir juga berarti membuang diri dari kekeliruan dengan selalu memunculkan *kalbu* (hati) bersama *al-Haqq* (Allah).⁴³

Prof. Dr. H. Abue Bakar Atjeh memiliki pendapat bahwa dzikir merupakan pengucapan kata atau kalimat yang dilakukan dengan lidah atau juga dzikir merupakan kegiatan mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan, dengan ingatan yang mensucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak pantas untuk-Nya. Selanjutnya manusia memuji menggunakan pujian dan sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kemurnian dan kebesaran.⁴⁴

Pelaksanaan dzikir memiliki fokus untuk membersihkan hati dari sifat-sifat yang buruk untuk menuju ma'rifat Allah. Sifat buruk tersebut meliputi: hasad (iri hati), kibr riya' (memamerkan kelebihan), khianat (ingkar janji), bukhl (kikir), haqaaq (dengki atau benci), suudzon (berburuk sangka), kizib (dusta), sum'ah (mencari-cari nama atau kemasyhuran), hubb al-mal (cinta dunia), takabur (membanggakan diri), ghibah (pengumpat), namimah (bicara dibelakang orang), ghadab (pemarah)⁴⁵.

Dari berbagai pendapat yang telah dipaparkan maka disimpulkan dzikir merupakan sikap batin yaitu selalu mensucikan dan meninggikan Allah dalam bentuk ucapan, ingatan, ataupun perbuatan dengan fokus untuk membersihkan hati dari sifat-sifat yang buruk.

2. Macam-Macam Dzikir

a. Dzikir Pikiran

Dzikir pikiran disini mengacu pada mengingat Tuhan melalui perenungan alam semesta. Dzikir ini merupakan ibadah yang sungguh penting dan mempunyai kelebihan yang begitu besar bagi manusia.

⁴³ Ibnu 'Athallah al-Sakandari, *Terapi Makrifat Zikir Penenteram Hati*, Penerbit Zaman, Jakarta, 2013, h. 29.

⁴⁴ Abue Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, Ramadhan, Solo, Cet. VII, 1992, h. 276.

⁴⁵ Sulaiman, *Sufi Healing*, Karya Abadi Jaya, Semarang, 2015, h. 94.

Artinya, itu akan membawa kesadaran dan pengetahuan yang mendalam tentang tanggung jawab dan kewajiban individu kepada Allah, tanggung jawab manusia terhadap lingkungan, dan diri sendiri. Selain itu juga akan membawa kepada pemahaman yang lebih besar tentang diri sendiri dan posisi diri.

b. Dzikir Lisan

Dzikir yang disampaikan secara lisan dan didengar oleh telinga dapat ditafsirkan sebagai dzikir lisan. Mengingat dan menyebut Allah menggunakan lisan dibedakan menjadi dua macam, yaitu dzikir dilakukan dengan suara pelan (*sirr*) atau berbisik (*hams*) dan dzikir dilakukan dengan suara yang keras dan bersama-sama (*jahr*).

c. Dzikir Qalbu

Dzikir qalbu secara singkat dapat diartikan sebagai kegiatan memikirkan Allah yang dilakukan dengan hati. Selain itu dzikir qalbu juga dapat dipahami dengan kegiatan melakukan dzikir menggunakan lidah dan hati, mulut sebagai pengucap dzikir dengan suara lambat dan hati sebagai penguat maknanya.

d. Dzikir Amal

Setiap tingkah laku baik atau aktivitas yang menyebabkan seseorang mengingat Allah disebut sebagai dzikir amal. Dzikir amal dapat dilihat sebagai perbuatan yang didasari aturan dan ketentuan Allah. Dzikir amal ini mengambil bentuk komitmen seseorang untuk menjadikan Allah sebagai sumber utama dan dorongan untuk semua kegiatan dan tindakan sehari-hari.⁴⁶

Tingkatan dzikir dalam Tristiadi dan Istiqomah, yaitu :

1) Dzikir lisan, dikenal sebagai dzikir jahr atau ucapan yang jelas.

Karena dzikir ini mengandung unsur *nafi* atau penolakan pada

⁴⁶ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir*, AMZAH, Jakarta, 2014, h. 20-32.

ungkapan *laa ilaaha* dan unsur *itsbat* atau afirmatif dalam ungkapan *illallah*, dzikir lisan ini juga dikenal dengan dzikir nafi *itsbat*.

- 2) Dzikir qolbu, disebut juga dzikir khafi yaitu dzikir yang diucapkan secara sembunyi di dalam hati. Dzikir qolbu juga dikenal sebagai dzikir *ismu dzat*, karena yang diingat dalam hati adalah Allah.
- 3) Dzikir sirr, yaitu dzikir yang mengiringi naik turunnya nafas dengan mengingat Hu-Hu (dari kata Huwa Huwa yang berarti Dia-Dia, yaitu Allah).⁴⁷

3. Cara Berdzikir

Ash-shiddieqy mengatakan bahwa dzikir dapat dilakukan dengan hati saja, yaitu sebutan dapat dibuat semata-mata dengan ingatan hati, namun yang lebih utama yaitu dzikir dilakukan dengan lidah dan hati yakni lidah menyebut dan hati mengingat apa yang disebutkan lidah. Jika dzikir diucapkan dengan lidah namun hati tidak memahami dan menghayati apa yang diucapkan serta diliputi unsur *riya'* maka dzikir tersebut tidak berguna.⁴⁸

Adapun Ash-shiddieqy mengungkapkan tata tertib dzikir⁴⁹, yaitu :

a. Adab dzikir batin

Adab dzikir batin berupa menghadirkan hatinya, yaitu memahami makna dzikir dari yang telah lidah ucapkan.

b. Adab dzikir zhahir

Adab dzikir yang zhahir meliputi sikap tertib, yakni jika duduk disarankan menghadap arah kiblat dengan sikap khusyuk, tenang, menundukkan kepala, dan menghinakan diri kepada Allah.

⁴⁷ Tristiadi Ardi Ardani, Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif*, h. 215.

⁴⁸ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir*, h. 27.

⁴⁹ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir*, h. 27-28.

Selanjutnya dzikir sebaiknya dilakukan di tempat yang suci bersih, dan dianjurkan pula sebelum berdzikir yaitu membersihkan mulut.

Namun dzikir juga bisa dilakukan meskipun tidak bersikap demikian, karena dzikir diperbolehkan dalam keadaan apapun dan dimanapun, kecuali berdzikir ketika buang hajat, mendengarkan khutbah, berdzikir dalam keadaan yang sangat mengantuk, dan berjima'.⁵⁰

4. Aspek Dzikir

Dzikir merupakan mengingat dan mengenang nikmat Allah, Ash-Shiddieqy menegaskan bahwa ketika berdzikir harus memperhatikan Allah, mengenang Allah, menuruti kehendak-Nya, perasaan takut kepada-Nya, mengharap dan meyakini bahwa manusia dan seluruhnya berada dalam genggaman Allah.⁵¹

Dalam Faridz dipaparkan aspek-aspek dzikir menurut Ash-Shiddieqy sebagai berikut :

- a. Niat didefinisikan sebagai keinginan yang kuat untuk melakukan dzikir, yaitu keinginan yang kuat untuk melakukan dzikir pada berbagai kesempatan, dimanapun berada dan kapanpun waktunya.
- b. Taqarrub diungkapkan sebagai perasaan dekat sekali dengan Allah saat melakukan dzikir. Manusia yang melakukan taqarrub merasa bahwa Allah sangat dekat dengannya, bahkan sampai lebih dekat dari urat nadinya sendiri.
- c. Ihsan adalah perasaan seakan-akan Allah melihatnya atau melihat Allah saat melakukan dzikir.

⁵⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir*, h. 29.

⁵¹ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir*, h. 6.

- d. Tadarru‘ merupakan perasaan tenang dan rendah diri di hadapan Allah.
- e. Khauf adalah rasa takut manusia dengan kekuasaan dan kekuatan Allah.
- f. Tawadhu adalah merendahkan diri dihadapan manusia atau tidak sombong.⁵²

5. Manfaat Dzikir

Ibnu Qayyim sebagaimana dikutip Djamaluddin Ahmad Al Bunny,⁵³ memaparkan beberapa manfaat dari dzikir yaitu:

- a. Memohon ridha dari Allah.
- b. Menghilangkan kegelisahan hati dan kecemasan, sehingga menciptakan hati yang tenang dan gembira.
- c. Memberikan energi pada tubuh dan kejernihan pikiran.
- d. Memudahkan rezeki setelah berikhtiar.
- e. Menjauhkan dari dosa karena sibuk berdzikir
- f. Allah akan selalu mengingat hamba yang selalu sibuk dengan dzikir dimanapun dan kapanpun. Individu yang sibuk berdzikir akan selamat dari perbuatan dosa karena selalu mengisi kesehariannya dengan kebaikan.
- g. Meraih kebahagiaan dan keselamatan yang hakiki karena membangkitkan kesetiaan dan kecintaan sebagai ruh Islam.
- h. Tidak akan lalai terhadap diri sendiri dan Allah juga tidak akan mengabaikannya. Menjaga dzikir secara teratur dapat menghindari seorang hamba dari kelalaian, karena lupa mengingat Allah adalah sumber dari kesengsaraan dunia dan akhirat.

⁵² Faridz Anwar, *Hubungan Intensitas Dzikir*, h. 27.

⁵³ Djamaluddin Ahmad Al Bunny, *Menatap Akhlaklaqus Shufiyah*, Pustaka Hikmah Perdana, Surabaya, 2001, h. 171.

- i. Membuat individu melakukan hal yang bermanfaat dan bersikap lembut terhadap orang lain.

Ibnu 'Athailah al-Sakandari penulis Al-Hikam menyebutkan beberapa manfaat dzikir yaitu :⁵⁴

- a. Menghilangkan semua kerisauan dan kegelisahan serta menggantikannya dengan kegembiraan dan kesenangan.
- b. Membuang seluruh keburukan.
- c. Memperkuat hati dan badan.
- d. Mengilhamkan kebenaran dan sikap istikamah dalam setiap urusannya.
- e. Meningkatkan rasa hormat dan takut kepada Tuhan.
- f. Menjadi cahaya penuntun bagi pikiran dan memberikan penerangan dalam kegelapan.
- g. Orang yang berdzikir akan diteguhkan kalbunya, dijauhkan dari kesedihan, dikuatkan tekadnya dari kesalahan, setan, dan tentaranya.
- h. Dzikir memiliki kemampuan untuk melembutkan sifat keras dalam kalbu.
- i. Memperkuat organ-organ anggota badan.
- j. Memberi rasa aman kepada yang takut sekaligus menjauhkan bencana.

Dari berbagai pendapat tentang manfaat dzikir maka didapatkan kesimpulan dari manfaat dzikir yaitu membuang seluruh emosi negatif atau keburukan yang ada dalam diri individu seperti kegelisahan, kecemasan, dan ketakutan serta memberikan ketenangan, kebahagiaan, dan berbagai energi positif kepada individu yang mampu melaksanakan dzikir dengan baik

⁵⁴ Ibnu 'Athailah al-Sakandari, *Terapi Makrifat Zikir*, h.74-80.

C. Hubungan Kecemasan Masa Depan dengan Dzikir

Kecemasan merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu ketika menghadapi suatu yang tidak disukainya. Kecemasan masa depan merupakan kecemasan yang disebabkan karena ketakutan individu akan ketidaktahuannya tentang depan. Untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan relaksasi atau dengan mencari ketenangan.

Ketenangan hati dan pikiran dapat diperoleh salah satunya dengan berdzikir. Secara psikologis, dzikir mampu memberikan suasana emosi positif, menciptakan perasaan damai dan tenang. Hal ini terjadi karena gelombang alpha akan muncul ketika individu melakukan dzikir dengan konsentrasi yang penuh. Gelombang alpha merupakan gelombang otak yang muncul ketika kondisi tubuh rileks.⁵⁵ Beberapa teori manfaat dzikir seperti yang diungkapkan Ibnu 'Athailah al-Sarkandi menyebutkan bahwa dzikir mampu untuk melenyapkan seluruh kerisauan dan kegelisahan serta menciptakan kegembiraan dan kesenangan. Dengan hilangnya segala kegelisahan memiliki arti bahwa kecemasan akan menghilang, termasuk kecemasan untuk menghadapi masa depan.

Menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 1984 menyatakan bahwa kesehatan seutuhnya ditunjukkan oleh empat hal, yaitu biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Witme dan Sweeney dalam Citra dkk menyatakan bahwa elemen spiritual dalam diri manusia, mengintegrasikan dan mempersatukan elemen kebutuhan fisik, emosi, dan intelektual di dalam tubuh manusia dalam pertumbuhan dan perkembangan.⁵⁶ Salah satu elemen spiritual sebagai umat muslim adalah dzikir. Dzikir dapat mengurangi kecemasan yang

⁵⁵ Apung Saepudin, "Keefektifan Dzikir dan Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Kabupaten Sleman", Tesis Program studi pascasarjana Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Yogyakarta, 2018), h. 3.

⁵⁶ Citra Y. Perwitaningrum dkk, "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia", Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 8, No. 2, 2016, h. 152.

dimiliki individu dengan merasa bahwa apa yang dihadapi akan mudah dengan bantuan Allah.

Dzikir juga dapat digunakan sebagai usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk menangani berbagai masalah yang dihadapi. Dengan berdzikir individu akan mendapat harapan, kekuatan, optimisme, dan gairah baru untuk memecah masalah, mengatasi kekhawatiran, dan menghadapinya secara positif.⁵⁷ Dzikir mampu membantu individu dalam menghadapi kekhawatiran hidup karena dzikir memerlukan penyerahan mutlak kepada Allah Swt. yang kemudian menimbulkan harapan dan optimisme baru, dengan jaminan bahwa Allah Swt. akan membantunya.⁵⁸

Penelitian Ismatun menunjukkan perbedaan individu yang mendapatkan perlakuan dzikir dan individu yang tidak diberi perlakuan dzikir dengan hasil individu yang mendapat perlakuan dzikir mengalami penurunan kecemasan.⁵⁹ Kemudian pada penelitian Sri Lavenia mengungkapkan dzikir dapat mengurangi kecemasan dengan hasil bahwa dzikir berhasil dalam mengatasi kecemasan klien, peranan dzikir mempercepat kesembuhan dan mengurangi kecemasan, proses ilmiah dzikir dapat menimbulkan kesehatan syaraf, meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan ketenangan jiwa, dzikir menurunkan tekanan darah dan lain-lain, dzikir istimewa para Nabi dalam mengatasi berbagai masalah.⁶⁰

Penelitian Citra dkk tentang terapi dzikir yang memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada penderita Dispepsia menunjukkan hasil bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada individu yang diberikan terapi relaksasi

⁵⁷ Triantoro Safaria dan Nofrans E. Saputra, *Manajemen Emosi*, PT. Bumi Aksara, Jakarta, 2009, h. 225.

⁵⁸ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2010, h. 478

⁵⁹ Ismatun Khasanah, *Pengaruh Melakukan Dzikir*, h. 71.

⁶⁰ Sri Lavenia, *Peranan Dzikir Mengatasi*, h. 56

dzikir.⁶¹ Djamaludin Ancok dalam Ismatun juga mengemukakan pendapat Alan Cott bahwa dzikir juga mampu menjadi penyembuhan kecemasan, selain itu juga dapat untuk penyembuhan gangguan jiwa, susah tidur, dan rendah diri.⁶² Pada penelitian Desti menunjukkan hasil penelitiannya tentang dzikir sebagai olah spiritual yang dapat menciptakan ketenangan dan mengontrol diri bahkan mampu merangkul orang lain dalam menurunkan kecemasan. Dengan beberapa uraian tersebut dapat diketahui bahwa dzikir mampu menurunkan berbagai kecemasan pada manusia, sehingga hal ini menunjukkan bahwa dzikir mampu menurunkan kecemasan masa depan.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Disebut sementara, karena jawaban hanya berdasarkan teori-teori terkait dan belum didasarkan pada fakta yang didapatkan dengan pengumpulan data.⁶³

Dari beberapa pemaparan yang telah dijabarkan maka diambil hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara dzikir dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018.

⁶¹ Citra Y. Perwitaningrum dkk, *Pengaruh Terapi Relaksasi*, h. 159.

⁶² Ismatun Khasanah, *Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak*, Skripsi : Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo (Semarang 2015), h. 70.

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Penerbit Alfabeta, Bandung, 2013, h. 64.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang bersifat ilmiah karena mengikuti standar ilmiah seperti konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis. Prosedur ini juga efektif karena data penelitian dalam bentuk angka dan analisis menggunakan statistik.⁶⁴ Pendekatan yang digunakan adalah korelasional, yang artinya tujuan penelitian adalah untuk mencari tahu bagaimana dua atau lebih variabel terkait. Koefisien korelasi akan digunakan dalam perhitungan korelasi selanjutnya untuk menentukan kekuatan hubungan, arah hubungan, dan apakah asosiasi itu signifikan atau tidak.⁶⁵

B. Identitas Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, nilai seseorang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁶ Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel penelitian yaitu *variabel independent* atau variabel bebas dan *variabel dependen* atau variabel terikat. Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi menjadi sebab berubahnya variabel terikat, sedangkan variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.⁶⁷ Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini, adalah :

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, h. 7.

⁶⁵ Duwi Priyatno, *Belajar Alat Analisis Data dan Cara Pengolahannya dengan SPSS: Praktis dan Mudah Dipahami untuk Tingkat Pemula dan Menengah*, Gava Media, Yogyakarta, 2016, h. 39

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, h. 38.

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, h. 39.

- a) Variabel bebas (*Independen*) : Dzikir
- b) Variabel terikat (*Dependen*) : Kecemasan

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang berdasar pada suatu hal yang dapat diamati dari objek yang didefinisikan atau yang mengubah konsep variabel menjadi instrumen pengukuran. Kata 'dapat diamati' merupakan sorot dalam arti definisi operasional.⁶⁸ Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Dzikir

Dzikir berarti mengingat Allah dan menyebut-Nya dengan mengerjakan segala rupa perbuatan taat. Penghayatan yang harus ada saat individu melakukan dzikir menurut Ash-Shiddieqy⁶⁹ yaitu niat, perasaan dekat sekali dengan Allah SWT, perasaan seakan-akan melihat Allah SWT, merasa tenang dan rendah diri di hadapan Allah SWT, merasa takut dengan kekuasaan dan kekuatan Allah SWT, serta merendahkan diri dihadapan sesama. Selain itu kuantitas memiliki pengaruh untuk memperoleh manfaat dzikir.

Dzikir merupakan segala bentuk sikap taat individu kepada kebaikan dan kebesaran Allah dalam dimensi kualitas (penghayatan dalam ucapan, pikiran, perbuatan) serta dalam dimensi kuantitas (durasi dan frekuensi). Aspek kualitas dzikir meliputi niat, perasaan dekat dengan Allah, melihat Allah, rasa tenang, takut pada kekuatan dan kekuasaan Allah, tidak sombong. Sedangkan pada aspek kuantitas

⁶⁸ Agung Widhi K. dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Pandiva Buku, Yogyakarta, 2016, h. 90.

⁶⁹ Faridz Anwar, *Hubungan Intensitas Dzikir*, h. 27.

dzikir menunjukkan frekuensi dan lama waktu dalam melakukan dzikir.⁷⁰

Dengan pemaparan tersebut maka didapatkan indikator dzikir, yaitu:

- a. Niat saat melakukan dzikir
- b. Perasaan dekat dengan Allah
- c. Perasaan seakan-akan melihat Allah
- d. Perasaan tenang dan rendah diri kepada Allah
- e. Perasaan takut akan kekuatan dan kekuasaan Allah
- f. Perasaan rendah diri terhadap sesama manusia atau tidak sombong
- g. Seberapa lama melakukan dzikir
- h. Seberapa sering melakukan dzikir

2. Kecemasan menghadapi masa depan

Kecemasan masa depan merupakan cara individu merespon ketakutan, pengalaman pribadi, dan peristiwa yang dialami. Individu memiliki pandangan negatif terhadap dirinya di masa depan yang tidak pasti. Menurut Kamini Singhal kecemasan dapat disebabkan karena lingkungan yang kompetitif, tekanan masyarakat modern, kekhawatiran tentang masa depan, dan manifestasi psikologis yang dihasilkan dalam individu.⁷¹ Dimana pada masa sekarang persaingan dalam lingkungan hidup sangat kompetitif, baik dalam hal pekerjaan, penghasilan, pernikahan, ataupun yang lainnya. Selain itu sebagai lulusan universitas juga harus mengikuti perkembangan zaman yang modern.

Adapun indikator kecemasan dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Lingkungan kompetitif

⁷⁰ Fuad Nashori, "Hubungan antara Kualitas dan Intensitas Dzikir dengan Kelapangadaan Mahasiswa", Millab, Vol. V, No. 1, 2005, h. 128.

⁷¹ Kamini Singhal, *Development Of An*, h. 99.

- b. Tekanan masyarakat modern
- c. Kekhawatiran masa depan
- d. Manifestasi psikologi.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan dipilih oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan penelitian ini terdiri dari semua mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 UIN Walisongo Semarang dikarenakan pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 telah mendapatkan mata kuliah yang sering berhubungan dengan dzikir sehingga hal ini dapat mengidentifikasi bahwa para mahasiswa mampu memahami dan mengamalkan dzikir.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini merupakan bagian dari seluruh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. Peneliti menggunakan rumus slovin untuk menentukan jumlah sampel dengan tingkat kesalahan 5%. Untuk menentukan sampel peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : batas toleransi (5%)

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

$$n = \frac{103}{1+103.0,05^2}$$

$$n = \frac{103}{1+(103.0,0025)}$$

$$n = \frac{103}{1,2575} = 81,90$$

Dari jumlah populasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 sebanyak 103, melalui penghitungan rumus slovin maka didapatkan sampel sebanyak 81,90 yang kemudian dibulatkan menjadi 82 mahasiswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu mengambil sampel dengan memberi kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Metode pengambilan dilakukan dengan *simple random sampling*, yaitu dipilih secara acak karena populasi dianggap homogen.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menyebarkan skala. Peneliti menggunakan skala *likert* dalam penelitian ini. Dalam skala *likert* terdapat dua arah item, yaitu *favorable* yang isinya mendukung adanya atribut psikologis pada individu, dan *unfavorable* yang isinya tidak mendukung adanya atribut psikologis.⁷² Aturan pemberian skor dalam skala *likert* ada lima, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

⁷² Ahmad Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*, Prenadamedia Group, Jakarta, 2020, h. 73.2

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert

Respons	Keterangan	Skor Item <i>Favorable</i>	Skor Item <i>Unfavorable</i>
SS	Sangat Sesuai	4	1
S	Sesuai	3	2
TS	Tidak Sesuai	2	3
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	4

Ada dua macam jenis skala dalam penelitian ini, yaitu skala dzikir dan skala kecemasan. Kedua skala tersebut mengacu pada definisi operasional yang telah dipaparkan.

1. Skala Dzikir

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Dzikir

Dimensi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kualitas	Niat saat melakukan dzikir	1, 24	9, 25	4
	Perasaan dekat dengan Allah	23, 26	2, 10	4
	Perasaan seakan-akan melihat Allah	3, 11	22, 27	4
	Perasaan tenang dan rendah diri kepada Allah	12, 28	4, 21	4
	Perasaan takut akan kekuatan dan kekuasaan Allah	5, 20	13, 29	4
	Perasaan rendah diri terhadap sesama manusia	19, 30	6, 14	4
Kuantitas	Seberapa lama melakukan dzikir	7, 15	18, 31	4
	Seberapa sering melakukan dzikir	16, 32	17, 8	4

Jumlah	16	16	32
---------------	-----------	-----------	-----------

2. Skala Kecemasan

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kecemasan

Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Lingkungan kompetitif	4, 9, 15, 22, 28, 31	14, 24	8
Tekanan masyarakat modern	3, 8, 13, 23, 26, 30	18, 27	8
Kekhawatiran masa depan	6, 16, 20, 32	5, 10, 17, 21	8
Manifestasi psikologis	2, 7, 12, 19, 25, 29	1, 11	8
Jumlah	22	10	32

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono valid yaitu instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur,⁷³ sedangkan uji validitas merupakan prosedur untuk menentukan keabsahan, ketepatan, atau kecermatan suatu butir pernyataan dalam mengukur variabel yang diteliti.⁷⁴ Sehingga diperlukan pengujian validitas instrumen penelitian untuk mendapatkan hasil yang tepat.

Untuk mengetahui validitas instrumen, peneliti menggunakan bantuan program *spss* untuk melakukan perhitungan dengan skor yang didapatkan setelah menyebarkan kuesioner kepada responden. Pada uji validitas

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, h. 121.

⁷⁴ Agung Widhi Kurniawan, Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Pandiva Buku, Yogyakarta, 2016, h. 97.

penelitian, instrumen dapat dikatakan valid apabila skor signifikan yang didapat kurang dari 0,05 dan koefisien korelasi minimal 0,361 karena sesuai dengan r tabel pada jumlah responden 30 dengan signifikansi 5%.

Tabel 3. 4 Uji Validitas Skala Dzikir

No.	Koefisien Korelasi	Skor Signifikan	Keterangan
1	0,020	0,917	Tidak valid
2	0,616	0,000	Valid
3	0,394	0,031	Valid
4	0,596	0,001	Valid
5	0,507	0,004	Valid
6	-0,086	0,653	Tidak valid
7	0,009	0,962	Tidak valid
8	0,282	0,132	Tidak valid
9	0,219	0,245	Tidak valid
10	0,706	0,000	Valid
11	0,451	0,012	Valid
12	0,568	0,001	Valid
13	0,519	0,003	Valid
14	0,483	0,007	Valid
15	0,356	0,054	Tidak valid
16	0,383	0,037	Valid
17	0,588	0,001	Valid
18	0,035	0,885	Tidak valid
19	0,275	0,141	Tidak valid
20	0,438	0,015	Valid
21	0,580	0,001	Valid

22	0,705	0,000	Valid
23	0,369	0,045	Valid
24	0,512	0,004	Valid
25	0,404	0,027	Valid
26	0,577	0,001	Valid
27	0,245	0,192	Tidak valid
28	0,283	0,129	Tidak valid
29	0,589	0,001	Valid
30	0,153	0,420	Tidak valid
31	0,611	0,000	Valid
32	0,389	0,034	Valid

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Dzikir

No	Keterangan	No. Item	Jumlah
1	Valid	2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 31, 32	21
2	Tidak Valid	1, 6, 7, 8, 9, 15, 18, 19, 27, 28, 30	11
Jumlah			32

Pada instrumen skala dzikir terdapat 32 pernyataan yang diujikan kepada 30 responden. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan uji validitas yaitu terdapat 21 pernyataan valid dan 11 pernyataan tidak valid yaitu pernyataan nomor 1, 6, 7, 8, 9, 15, 18, 19, 27, 28, dan 30.

Tabel 3. 6 Uji Validitas Skala Kecemasan

No Soal	Koefisien Korelasi	Skor Signifikan	Keterangan
1	0,527	0,003	Valid
2	0,747	0,000	Valid
3	0,799	0,000	Valid
4	0,629	0,000	Valid
5	0,573	0,001	Valid
6	0,867	0,000	Valid
7	0,768	0,000	Valid
8	0,787	0,000	Valid
9	0,827	0,000	Valid
10	0,704	0,000	Valid
11	0,431	0,018	Valid
12	0,770	0,000	Valid
13	0,718	0,000	Valid
14	0,506	0,004	Valid
15	0,857	0,000	Valid
16	0,893	0,000	Valid
17	0,515	0,004	Valid
18	0,354	0,055	Tidak Valid
19	0,744	0,000	Valid
20	0,879	0,000	Valid
21	0,580	0,001	Valid
22	0,602	0,000	Valid
23	0,254	0,175	Tidak Valid
24	0,610	0,000	Valid

25	0,676	0,000	Valid
26	0,505	0,004	Valid
27	-0,343	0,063	Tidak Valid
28	0,783	0,000	Valid
29	0,708	0,000	Valid
30	0,521	0,003	Valid
31	0,841	0,000	Valid
32	0,769	0,000	Valid

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan

No	Keterangan	No. Item	Jumlah
1	Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32	29
2	Tidak Valid	18, 23, 27	3
Jumlah			32

Pada instrumen skala kecemasan juga terdapat 32 pernyataan yang dibagikan kepada 30 responden. Setelah diujikan hasil yang didapat adalah 29 pernyataan dinyatakan valid dan 3 pernyataan dikatakan tidak valid, yaitu nomor 18, 23 dan 27.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono sebuah instrumen penelitian dapat dikategorikan reliabel apabila instrumen menghasilkan data yang sama, meskipun digunakan beberapa kali dengan obyek yang sama.⁷⁵ Uji reliabilitas

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, h. 121.

dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan suatu item pertanyaan dalam mengukur variabel yang diteliti.⁷⁶ Sehingga pada penelitian ini dilakukan uji reliabilitas untuk mendapatkan hasil yang reliabel.

Pada uji reliabilitas, kriteria yang harus dipenuhi agar suatu skala dikatakan reliabel apabila *Cronbach's Alpha* > 0,60 sedangkan apabila *Cronbach's Alpha* < 0,60 maka dinyatakan tidak reliabel.

Hasil reliabilitas pada skala dzikir adalah *Cronbach's Alpha* dengan skor 0,875 dan *N of items* 21, yang berarti skor *Cronbach's Alpha* > 0,60. Maka berdasarkan hasil yang diperoleh skala dzikir dikatakan reliabel.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dzikir

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of items</i>
0,875	21

Hasil reliabilitas pada skala kecemasan adalah *Cronbach's Alpha* dengan skor 0,962 dan *N of items* 30, yang berarti skor *Cronbach's Alpha* > 0,60. Maka berdasarkan hasil yang diperoleh skala kecemasan dikatakan reliabel.

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of items</i>
0,962	29

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh pada penelitian ini kemudian diolah menggunakan metode statistika, hal ini dikarenakan data yang didapat merupakan angka.

⁷⁶ Agung Widhi Kurniawan dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif*, h. 97.

Selain itu metode statistika dapat memberikan hasil yang objektif. Metode analisis data dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Excel 2013* dan *IBM SPSS Statistics 25*.

Pada penelitian ini teknik analisis yang dipakai adalah uji korelasi product moment atau *pearson correlation*, yaitu analisis yang mengukur keeratan hubungan secara linier antara satu variabel dengan variabel yang lain, dan memiliki distribusi data normal. Sebelum melakukan uji korelasi peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 25* untuk mengetahui apakah variabel yang diteliti memiliki hubungan yang linier dan juga memiliki distribusi data yang normal.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi hasil skor dari skala dzikir dan kecemasan dalam menghadapi masa depan pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo angkatan 2018 didapatkan dengan bantuan *Microsoft Excel 2013* dan *IBM SPSS Statistics 25*. Tujuan dari deskripsi data adalah untuk menggambarkan hasil dari perolehan data tentang dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo angkatan 2018. Gambaran tersebut dapat dilihat dari hasil data pada tabel 4.1 yang telah diolah menggunakan *IBM SPSS Statistics 25* yang meliputi hasil *mean*, *standard deviation*, skor minimum, dan skor maksimum.

Tabel 4. 1 Deskriptif Responden

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dzikir	82	46	84	66,13	8,316
Kecemasan	82	31	105	74,45	19,655
Valid (listwise)	N 82				

Data pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa pada variabel dzikir skor terendah yaitu 46, skor tertinggi 84, skor rata-rata dibulatkan menjadi 66

dan standar deviasi dibulatkan sebesar 8. Kemudian pada variabel kecemasan menghadapi masa depan memperoleh skor terkecil 31, skor terbesar 105, skor rata-rata dibulatkan 74, dan skor standar deviasi dibulatkan menjadi 20.

Pada tahap selanjutnya adalah mengkategorisasikan setiap responden berdasarkan skor yang telah didapat. Penelitian ini menggunakan 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi, yang berarti jika berada pada kategori tinggi, responden memiliki tingkat dzikir atau pun kecemasan yang tinggi, begitu juga untuk kategori yang lainnya. Untuk menentukan kategori skor maka digunakan norma yang dapat dilihat pada tabel 4.2.⁷⁷

Tabel 4. 2 Norma Kategori Skor

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq M + 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Keterangan :

X : Skor responden

M : Mean

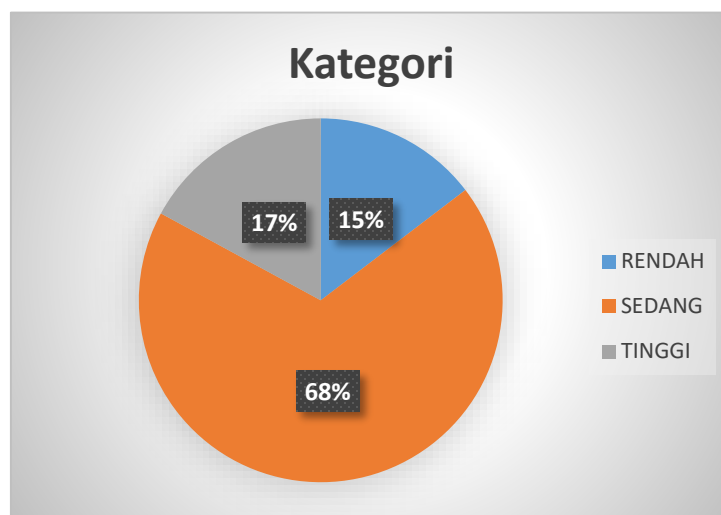
SD : Standar Deviasi

Berdasarkan tabel 4.2 selanjutnya adalah melakukan perhitungan dengan bantuan *Microsoft Excel 2013* berdasarkan kategori skor dengan norma di atas, sehingga didapatkan kategorisasi pada masing-masing skala dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan.

⁷⁷ Azwar S, *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2012

Tabel 4. 3 Norma Kategori Dzikir

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq 66 + 8$
Sedang	$66 - 8 \leq X < 66 + 8$
Rendah	$X < 66 - 8$

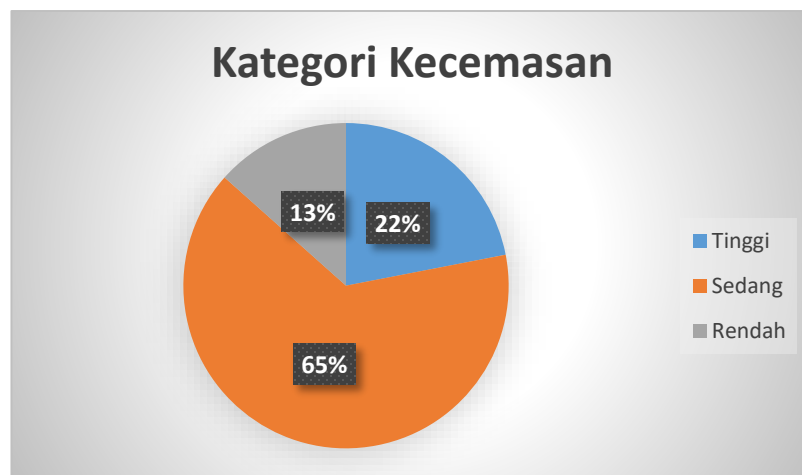


Gambar 4. 1 Kategori skala dzikir

Berdasarkan gambar 4.1 yang telah didapatkan dengan bantuan program *Microsoft Excel 2013* dapat diketahui bahwa dari 82 mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo 2018 mayoritas memiliki skor dzikir sedang yaitu sebesar 68% (56 responden), kemudian disusul kategori tinggi sebanyak 17% (14 responden), dan yang terakhir pada kategori rendah sebanyak 15% (12 responden).

Tabel 4. 4 Norma Kategori Kecemasan

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq 74 + 20$
Sedang	$74 - 20 \leq X < 74 + 20$
Rendah	$X < 74 - 20$



Gambar 4. 2 Kategori skala kecemasan

Berdasarkan gambar 4.2 maka diketahui bahwa dari 82 mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo memiliki kategori skor kecemasan menghadapi masa depan yang didominasi pada kategori sedang dengan persentase sebanyak 65% (53 responden), kemudian dilanjutkan dengan kategori tinggi sebanyak 22% (18 responden), dan yang terakhir kategori rendah sebanyak 13% (11 responden).

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dapat menyatakan apakah variabel berdistribusi normal atau tidak pada masing-masing variabel penelitian. Variabel

penelitian ini meliputi pada hubungan dzikir dengan kecemasan menghadapi masa depan. Uji normalitas dilakukan dengan program *IBM SPSS Statistics 25* menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov test*.

Kriteria uji normalitas yaitu, jika skor pada *Asymp. Sig. (2-tailed)* menunjukkan signifikansi dengan skor (*sig*) > 0,05 maka data yang digunakan berdistribusi normal, namun apabila (*sig*) < 0,05 maka data tidak berdistribusi secara normal.

Hasil yang diperoleh pada uji normalitas penelitian ini dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov test* dan dibantu program *IBM SPSS Statistics 25* adalah data berdistribusi secara normal. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.5 yang menunjukkan skor signifikansi sebesar 0,200 yang berarti skor lebih besar dari 0,05.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}

b. Uji Linieritas

Uji linier dapat digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara signifikan variabel secara linier. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila skor signifikan *linearity* atau *test for p value* < 0,05 dan apabila *linearity* > 0,05 maka diartikan tidak adanya hubungan yang linier.

Pengujian linieritas menggunakan teknik *Anova* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 25*. Data diambil dari hasil skala dzikir dan skala kecemasan menghadapi masa depan.

Hasil pengujian linieritas antara variabel dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan didapatkan bahwa *linearity* atau skor *p value* yang dapat dilihat pada tabel 4.6 adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga dikatakan bahwa terdapat hubungan linier pada variabel dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo angkatan 2018.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table		
		Sig.
kecemasan * dzikir	Linearity	,000

3. Uji Hipotesis

Pada tahap uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Hipotesis tersebut adalah terdapat hubungan negatif antara dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. Pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 25* serta menggunakan teknik *pearson correlation*.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Dzikir	Kecemasan
Dzikir	Pearson	1	-,350**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	82	82
Kecemasan	Pearson	-,350**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	82	82

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada uji hipotesis, kriteria yang harus dipenuhi hipotesis untuk dapat diterima yaitu apabila skor signifikan $P < 0,05$. Pada tabel 4.7 memperlihatkan bahwa skor Sig. (2-tailed) pada variabel dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan adalah 0,001. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan. Untuk mengetahui besar hubungan antar variabel dapat dilihat pada skor *Pearson Correlation*, apabila skor mendekati 1 maka semakin besar hubungan antar variabel. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini sebesar -0,350 yang berarti bahwa dzikir dan kecemasan masa depan memiliki hubungan negatif dilihat dari hasil yang menunjukkan tanda negatif dengan tingkat korelasi yang rendah.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Kecemasan masa depan berarti individu memiliki rasa takut dan galau terhadap ketidak pastian dimasa depan. Hati yang merasa galau dan takut, jiwa yang lemah dan tenggelam dengan materi dan syahwat dapat memperoleh

kejiwaan dan ketentraman diri salah satunya adalah dengan dzikir.⁷⁸ Ketika seseorang dapat mengingat Tuhannya dengan cara yang benar dan dengan keikhlasan maka hatinya akan mendapat ketenangan dan jiwanya mendapat ketentraman.

Dzikir menurut Imam Nawawi dalam *In'amuzzahidin* dan *arvitasari* merupakan kehadiran hati, yang memiliki makna bahwa individu yang sedang melakukan dzikir sebaiknya merenungkan dan berpikir secara mendalam tentang dzikir yang dibaca.⁷⁹ Maksud dari dzikir sendiri bukan hanya diucapkan secara lisan, namun juga diresapi dalam hati. Setiap apapun yang dilakukan jika tujuannya adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah maka termasuk dzikir.⁸⁰

Pada teori sebelumnya diketahui bahwa salah satu manfaat dzikir menurut Ibnu Qayyim yaitu dapat menghilangkan kegelisahan hati dan kecemasan sehingga menciptakan hati yang tenang dan gembira. Lalu juga disebutkan oleh Ibnu 'Athailah al-Sarkandi bahwa dzikir mampu menghilangkan seluruh kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan. Dari manfaat dzikir yang telah disebutkan para tokoh, memiliki arti bahwa dzikir menghilangkan segala kegelisahan yang berarti termasuk kecemasan menghadapi masa depan serta mendatangkan ketenangan.

Selaras dengan hasil uji hipotesis, teori Dandang Hawari yang dikutip Tria, Abdul, dan Salmah mengungkapkan dzikir mampu membangkitkan harapan dan kepercayaan diri pada individu karena mengandung aspek kerohanian dan keagamaan.⁸¹ Dengan meningkatnya harapan dan kepercayaan

⁷⁸ Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terj. Ija Suntana, Hikmah, Jakarta, 2004, h. 32.

⁷⁹ In'amuzzahidin, Nurul W. Arvitasari, *Berdzikir & Sehat ala Ust. H. Haryono*, Syifa Press, Semarang, 2005, h. 8-10.

⁸⁰ Hasan al Banna, *Dzikir dan Do'a*, Media Dakwah, Jakarta, 1993, hlm. 7.

⁸¹ Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, dan Salmah Lilik, "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia", *Gadja Mada Journal Of Professional Psychology*, Vol. 5, No. 2, 2019, h. 148.

diri pada individu maka perasaan gelisah dan takut berkurang sehingga kecemasan juga akan berkurang karena adanya harapan dan kepercayaan. Hilangnya ketakutan dan kegelisahan menjadikan individu memiliki pendirian yang teguh, dengan begitu individu mampu memiliki jiwa pantang putus asa sehingga tetap berusaha secara penuh untuk mencapai keridhaan-Nya.⁸² Pada Pamungkas dalam Ismatun juga memiliki ungkapan bahwa hanya dzikir yang mampu mengatasi berbagai problem psikkologis yang dihadapi karena dzikir memiliki kemampuan sebagai alat penyeimbang (*equilibrium*) bagi rohani. Selain itu Menurut Djamaludin Ancok juga mengemukakan pendapat dari Alan Cott bahwa dzikir juga dapat digunakan untuk penyembuhan kecemasan.⁸³

Selain itu dalam firman Allah disebutkan dzikir dapat membangkitkan ketentraman hati. Sebagaimana dalam Al-Qur'an Surat Al-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."⁸⁴

Pada ayat ini ditegaskan bahwa perasaan individu yang mengalami kegelisahan, maka berdzikirlah. Dzikir dapat membuat hati merasa damai dan tenang, sehingga dengan kedamaian dan ketentraman yang didapat membuat jiwa dipenuhi emosi positif seperti bahagia dan optimis.⁸⁵ Dari perasaan emosi positif tersebutlah yang menjadikan kegelisahan berkurang.

Dari beberapa uraian yang telah dijabarkan terlihat bahwa subjek yang melaksanakan dzikir dengan pemahaman yang mendalam akan mendapatkan ketenangan dan kedamaian dalam diri. Dengan kondisi tersebut tidak dapat dipungkiri individu akan memiliki pikiran yang positif serta mengurangi atau

⁸² Triantoro Safaria, Nofrans E. Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 242.

⁸³ Ismatun Khasanah, Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul, h. 69-70.

⁸⁴ Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam, Al-Qur'an dan Tafsirnya, h. 76.

⁸⁵ Triantoro Safaria dan Nofrans E. Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 239-242

meminimalkan kecemasan yang dimiliki. Dari penjelasan tersebut diketahui bahwa memang ada hubungan dengan arah negatif antara dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang angkatan 2018.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil uji analisis korelasi diperoleh skor signifikansi korelasi sebesar $0,001 < 0,05$ dengan skor korelasi $-0,350$, sehingga diketahui terdapat hubungan negatif dengan tingkat korelasi yang rendah antara dzikir dengan kecemasan dalam menghadapi masa depan pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang 2018. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi dzikir maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi masa depan dan begitu juga sebaliknya. Hasil tersebut dicapai berdasarkan hasil data penelitian yang dikumpulkan di UIN Walisongo Semarang, khususnya data yang dikumpulkan dari 82 responden dengan menggunakan alat ukur skala kecemasan dalam menghadapi masa depan dan skala dzikir. Responden adalah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 UIN Walisongo Semarang.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Hasil temuan pada penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagai tambahan kekayaan ilmu tasawuf dan psikoterapi, khususnya mengenai teori dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti variabel yang sama, dianjurkan memberi lebih banyak perhatian pada variabel lain yang mungkin memengaruhi dzikir dan kecemasan menghadapi masa depan. Selain itu karena penelitian ini tidak dilakukan secara langsung, maka dianjurkan untuk melakukan penelitian secara langsung agar hasil penelitian lebih tepat dan akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlany, Hazri, et al. 2002. *al-Qur'an Terjemah Indonesia*. Jakarta: Sari Agung.
- al-Banna, Hasan. 1993. *Dzikir dan Do'a*. Jakarta: Media Dakwah.
- Al-Bunny, Djamaluddin Ahmad. 2001. *Menatap Akhlaklaqus Shufiyah*. Surabaya: Pustaka Hikmah Perdana.
- Al-Islam. 1987. *Muamalah dan Akhlak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- al-Sakandari, Ibnu 'Athailah. 2013. *Terapi Makrifat Zikir Penenteram Hati*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Alwisol. 2017. *Psikologi Kepribadian edisi revisi*. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Amin, Samsul Munir dan Haryanto Al-Fandi. 2014. *Energi Dzikir*. Jakarta: AMZAH.
- An-Najar, Amir. 2004. *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*. terj. Ija Suntana. Jakarta: Hikmah.
- Anwar, Faridz. 2018. Skripsi "Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta". Yogyakarta: UII Yogyakarta.
- Ardani, Tristiadi Ardi dan Istiqomah. 2020. *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arsy, Hayuni. 2011. Skripsi "Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau". Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. 2005. *Pedoman Dzikir dan Doa*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Atjeh, Abue Bakar. 1992. *Pengantar Ilmu Tarekat*. Solo: Ramadhan.
- Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam. 2012. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta: Kementrian Agama RI. Jilid 5.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2016. *Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Hammad, Mahammad Ahmad. (2016). "Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization". *Journal of Education and Practice*. Vol. 7. No. 15.
- Hanim, Lailatul Muarofah dan Sa'adatul Ahlas. 2020. "Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja". *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 11. No. 1.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hawari, Dadang. 2010. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- In'amuzzahidin dan Nurul W. Arvitasari. 2005. *Berdzikir & Sehat ala Ust. H. Haryono*. Semarang: Syifa Press.
- K., Agung Widhi dan Zarah Puspitaningtyas. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- K., Olivia Dwi, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori. 2017. "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi". *PSYMPATHIC*. Vol. 4. No.1.
- Khasanah, Ismatun. 2015. Skripsi "Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak". Semarang: UIN Walisongo.
- Khasanah, Ismatun. 2015. Skripsi: "Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak". Semarang: UIN Walisongo.
- Kurniawan, Agung Widhi dan Zarah Puspitaningtyas. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Lavenia, Sri. 2020. Skripsi: "Peranan Dzikir Mengatasi Kecemasan Klien". Batu Sangkar: IAIN Batusangkar.
- Lubis, Bachtiar. 1993. *Pengantar Psikiatri Klinik*. Jakarta: Gaya Baru.

- Maharani, Firanda Putri, Diah Karmiyati, dan Dian Caesaria Widyasari. 2021. “Kecemasan Masa Depan dan Sikap Mahasiswa terhadap Jurusan Akademik”. *Cognicia*. Vol. 9. No. 1.
- Mouloud, Kenioua dan Boumesjed Abd El-kadder. 2018. “Future anxiety and its relationship to level of aspiration among physical education students”. *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques*.
- Nashori, Fuad. 2005. “Hubungan antara Kualitas dan Intensitas Dzikir dengan Kelapangdadaan Mahasiswa”. *Millab*. Vol. V. No. 1.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nurohmawati, Ana Laela. 2020. Skripsi “Pengaruh Intensitas Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa pada Majelis Jamaah Rotibul Hada Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020”. Salatiga: IAIN Salatiga.
- Perwitaningrum, Citra Y., dkk. 2016. “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia”. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 8. No. 2.
- Priyatno, Duwi. 2016. *Belajar Alat Analisis Data dan Cara Pengolahannya dengan SPSS: Praktis dan Mudah Dipahami untuk Tingkat Pemula dan Menengah*. Yogyakarta: Gava Media.
- Qolbi, Fera Hayatun, Ariez Mustofa, dan Sitti Chotidjah. 2020. “Masa *Emerging Adulthood* pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam”. *Psikoislamika*. Vol. 17. No. 1.
- Rahayu, Destian Dwi. 2020. Skripsi: “Analisis Pencapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang”. Palembang: UIN Raden Fatah.
- Ramaiah, Savitri (ed). 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- S. Azwar. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Saepudin, Apung. 2018. Tesis “Keefektifan Dzikir dan Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Kabupaten Sleman”. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans E. Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Saifuddin, Ahmad. 2020. *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Singhal, Kamini. 2015. Thesis “Development Of An Anxiety Scale For Undergraduate Students. Sam Higginbottom Institute of Agriculture, Technology & Sciences.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sulaiman. 2015. *Sufi Healing*. Semarang: Karya Abadi Jaya.
- Syukur, M. Amin. 2010. *Sufi Healing terapi dalam literatur tasawuf*. Semarang: Laporan Penelitian Individu.
- Widyastuti, Tria, Moh. Abdul Hakim, dan Salmah Lilik. 2019. “Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia”. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*. Vol. 5. No. 2.
- Zaleski, Zbigniew. 2017. “Development and Validation of The Dark Future Scale”. *Sage Journals*.
- <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-5650448/peneliti-psikologi-ui-mahasiswa-rentan-kecemasan-depresi-dan-rasa-stres>
- <https://jateng.bps.go.id/pressrelease/2020/05/05/1204/keadaan-ketenagakerjaan-provinsi-jawa-tengah-februari-2020.html>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner

Kuesioner Skala Dzikir

No	Pernyataan Skala Dzikir	SS	S	TS	STS
1	Saya bersungguh-sungguh ketika memikirkan tentang kuasa Allah				
2	Setiap kali merenungkan diri saya merasa Allah jauh dari diri saya				
3	Saya selalu merasa takjub ketika melihat segala yang diciptakan Allah				
4	Saya sering merasa gelisah setiap hari				
5	Saya menyadari betapa besar kekuasaan yang Allah miliki				
6	Saya merasa bahwa manusia tidak diciptakan dengan derajat yang sama				
7	Saya memerlukan waktu lebih dari 30 menit ketika merenungi kebesaran Allah				
8	Saya hanya memikirkan Allah ketika dalam keadaan susah				
9	Saya merasa sudah cukup mengingat Allah dengan hanya mengucapkan laa ilaaha illallah				
10	Saya merasa Allah tidak dekat dengan saya				
11	Ketika berdzikir saya seperti melihat Allah				
12	Ketika mengingat apapun tentang Allah saya merasakan ketenangan				
13	Saya tidak merasa takut meskipun saya melakukan perbuatan buruk				

14	Saya merasa orang berjudi itu lebih buruk dari diri saya				
15	Saya melakukan dzikir lebih dari 2 jam dalam sehari				
16	Saya selalu melakukan dzikir setelah sholat				
17	Saya tidak pernah melakukan dzikir setelah sholat				
18	Saya berdzikir maksimal 15 menit dalam sehari				
19	Saya menyadari bahwa segala manusia diciptakan dengan kelebihanannya masing-masing				
20	Saya menyadari betapa kecil dan rapuhnya saya dihadapan Allah				
21	Saya merasa tidak tenang dan kalut setiap harinya				
22	Saya tidak merasakan apapun ketika merenungkan diri				
23	Ketika meresapi keagungan Allah saya merasa dekat dengan-Nya				
24	Saya selalu menguatkan hati ketika berdzikir				
25	Ketika berdzikir pikiran saya bercampur dengan hal lain				
26	Saya merasa bahwa Allah berada disekitar saya				
27	Saya merasa Allah tidak selalu mengawasi perbuatan saya				
28	Ketika berdzikir saya merasa kekhawatiran itu menghilang				
29	Saya selalu merasa tenang meskipun melanggar aturan Allah				
30	Saya yakin bahwa manusia itu diciptakan dengan sebaik-baiknya tanpa kekurangan				

31	Saya hanya memerlukan waktu kurang dari 5 menit untuk berdzikir				
32	Dalam keadaan baik atau buruk saya selalu berpikir tentang kebesaran Allah				

Kuesioner Skala Kecemasan menghadapi masa depan

No	Pernyataan Skala Kecemasan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu optimis terhadap masa depan				
2	Saya sering merasa tercekik ketika ditanya apa yang akan dilakukan setelah lulus				
3	Saya khawatir jika tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pekerjaan saya nanti				
4	Saya tidak dapat fokus mengerjakan tugas ketika memikirkan progres orang lain				
5	Saya tidak khawatir dengan apa yang akan terjadi di masa depan				
6	Saya khawatir saya akan tetap menganggur				
7	Jantung saya berdetak kencang ketika orang lain membahas pekerjaan				
8	Saya sering merasa ingin meninggalkan segalanya dan pergi jauh				
9	Saya sering merasa rendah diri terhadap masa depan				
10	Saya memiliki keyakinan bahwa saya akan memperoleh penghasilan yang baik di masa depan				

11	Saya senang ketika berdiskusi dengan orang lain tentang dunia kerja				
12	Saya merasa sensitif ketika ditanya kapan akan lulus				
13	Saya takut digunjing ketika tidak mendapatkan pekerjaan dengan cepat				
14	Harapan orang tua saya memberi saya semangat dan berpikir positif terhadap masa depan				
15	Ketika memikirkan biaya hidup setelah lulus membuat saya khawatir				
16	Saya merasa takut saya tidak akan berhasil di dunia kerja				
17	Saya yakin akan mendapat pekerjaan yang sesuai dengan apa yang saya inginkan				
18	Saya tidak terlalu peduli dengan ponsel pengeluaran terbaru				
19	Saya tidak bisa tidur dengan tenang ketika membayangkan apa yang terjadi setelah lulus				
20	Saya merasa gugup ketika memikirkan saya tidak mendapatkan pekerjaan tepat waktu				
21	Saya tahu bahwa masa depan saya cerah				
22	Saya sangat khawatir bahwa pekerjaan lebih sedikit dan pencari kerja lebih banyak				
23	Saya mendambakan kemewahan				
24	Saya percaya akan mendapatkan pekerjaan yang sesuai meskipun memiliki pesaing yang banyak				
25	Saya merasa hidup tidak berguna karena takut tidak bisa memenuhi ekspektasi orang tua				

26	Saya merasa takut ketika ditanya kapan akan menikah				
27	Saya tidak ingin mengikuti banyak trend masa kini				
28	Saya takut tidak akan mendapatkan pekerjaan karena banyaknya pesaing				
29	Saya merasa tercekik dengan harapan keluarga terhadap diri saya				
30	saya khawatir saya tidak memiliki barang-barang mahal seperti teman-teman saya				
31	Saya khawatir jika tidak memenuhi kriteria pekerjaan				
32	saya khawatir apakah saya akan mendapatkan pekerjaan yang baik bahkan setelah belajar begitu banyak				

Lampiran 2 Uji Validitas

Uji Validitas Dzikir

		X 01	X 02	X 03	X 04	X 05	X 06	X 07	X 08	X 09	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	X 19	X 20	X 21	X 22	X 23	X 24	X 25	X 26	X 27	X 28	X 29	X 30	X 31	X 32	To tal
X 0 1	Pea rson Cor rela tion	1	,04 8	,42 3*	-, 2 64	,2 4 6	-, 0 07	,2 95	-, 3 19	-, 3 01	-, 0 84	,0 46	,2 86	,0 85	-, 4 57*	,1 11	,0 09	-, 0 26	-, 3 78*	,0 27	,2 74	-, 1 95	-, 13 9	,3 20	,1 54	-, 0 42	,0 55	,3 13	,0 84	-, 07 6	-, 27 8	-, 00 8	,51 5**	,02 0
	Sig. (2- taile d)		,80 1	,02 0	,1 59	,1 9 70	,9 14	,1 85	,0 06	,1 58	,6 10	,8 25	,1 53	,6 11	,0 59	,5 61	,9 92	,8 39	,0 86	,8 42	,1 02	,3 46 5	,0 84	,4 16	,8 24	,7 72	,0 92	,6 60	,69 0	,13 7	,96 4	,00 4	,91 7	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X 0 2	Pea rson Cor rela tion	,04 8	1	,10 4	,6 74 **	,1 5 4	,0 35	-, 2 59	-, 0 62	,1 35	,5 80 **	,0 66	,2 14	,1 17	,2 28	,1 55	,1 82	,4 59 *	,0 62	-, 0 88	,0 66	,5 66 **	,59 0**	,3 95 *	,1 43	,3 66 *	,3 77 *	,2 03	,1 26	,07 5	-, 15 5	,38 5*	,22 8	,61 6**
	Sig. (2- taile d)			,02 0	,1 59	,1 9 70	,9 14	,1 85	,0 06	,1 58	,6 10	,8 25	,1 53	,6 11	,0 59	,5 61	,9 92	,8 39	,0 86	,8 42	,1 02	,3 46 5	,0 84	,4 16	,8 24	,7 72	,0 92	,6 60	,69 0	,13 7	,96 4	,00 4	,91 7	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

	Sig. (2-tailed)	,801		,584	,000	,416	,853	,167	,743	,478	,001	,730	,256	,538	,226	,413	,336	,011	,743	,643	,730	,001	,031	,452	,047	,040	,283	,508	,694	,412	,036	,225	,000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
X03	Pearson Correlation	,423*	,104	1	-,133	,569*	-,252	-,090	-,085	-,208	,358	,517**	,398*	-,097	,193	,324	,255	-,494**	,337	,641**	-,017	,057	,433*	,436*	-,105	,432*	,039	,347	,310	-,129	,100	,545**	,394*		
	Sig. (2-tailed)	,020	,584		,482	,001	,179	,120	,656	,703	,252	,003	,029	,609	,306	,080	,174	,006	,069	,000	,931	,764	,017	,016	,581	,017	,839	,060	,095	,498	,600	,002	,031		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X04	Pearson Correlation	-,264	,674**	-,133	1	-,115	,077	-,238	,052	,126	,486**	,245	,183	,037	,378*	,272	,180	,454*	,189	-,014	-,190	,791**	,615**	,152	,046	,198	-,038	-,065	-,053	,101	,194	,586**	,057	,596**	

	Sig. (2-tailed)	,159	,000	,482		,544	,685	,205	,784	,509	,006	,192	,334	,844	,039	,146	,342	,012	,318	,941	,316	,000	,000	,422	,811	,295	,841	,733	,782	,595	,305	,001	,764	,001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X05	Pearson Correlation	,246	,154	,569**	-,115	1,101	-,251	,133	,094	,433*	,228	,564**	,344	-,018	,005	,180	,138	-,195	,291	,716**	-,014	,132	,268	,494**	,181	,765**	,234	,396*	,374*	,017	-,050	-,373*	,507**		
	Sig. (2-tailed)	,190	,416	,001	,544	,596	,182	,484	,621	,017	,226	,001	,063	,926	,977	,341	,469	,301	,119	,000	,940	,488	,152	,006	,338	,000	,214	,030	,042	,929	,793	,042	,004		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X06	Pearson Correlation	-,007	,035	-,252	,077	-,101	1,193	-,190	-,230	-,165	,283	-,248	-,122	,168	-,560**	-,394*	-,164	,391*	-,027	-,060	,145	,106	-,100	,194	-,207	,063	-,306	,208	-,100	-,074	-,297	-,252	-,086		

	Sig. (2-tailed)	,970	,853	,179	,685	,596		,307	,636	,222	,384	,129	,187	,520	,375	,001	,031	,387	,033	,889	,754	,446	,579	,599	,305	,271	,741	,100	,271	,599	,696	,111	,179	,653			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
X07	Pearson Correlation	,295	-,259	,290	-,238	-,251	-,193	1	,176	-,256	-,326	,369*	,385*	-,018	-,040*	,047	,076	-,138	-,411*	,037	,164	-,352	-,223	,231	,207	-,456	,074	-,021	,353	,031	,070	,074	,324	,071	,329	,009	
	Sig. (2-tailed)	,114	,167	,120	,205	,182	,307		,353	,171	,079	,045	,036	,926	,026	,803	,692	,466	,024	,848	,387	,056	,205	,220	,272	,011	,697	,912	,055	,871	,714	,697	,084	,962			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X08	Pearson Correlation	-,319	-,062	-,085	,052	,133	-,090	,176	1	,047	,185	,105	,025	,235	,192	-,108	-,059	,104	,135	-,110	,018	,112	,169	-,070	,038	,024	,180	,144	,314	,215	,264	,225	-,191	-,282			

	Sig. (2-tailed)	,085	,743	,656	,784	,484	,636	,353		,807	,327	,579	,894	,211	,309	,571	,755	,584	,478	,563	,927	,554	,373	,711	,842	,898	,341	,447	,091	,254	,158	,231	,312	,132	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X09	Pearson Correlation	-,301	,135	-,073	,194	,030	-,256	-,256	,047	1	,250	-,060	-,014	,363*	,363*	,120	,204	,254	,204	,054	,040	,102	,233	-,150	,014	,251	,048	,000	-,248	,306	-,273	,235	-,315	,219	
	Sig. (2-tailed)	,106	,478	,703	,509	,621	,271	,171	,807		,183	,752	,939	,048	,048	,529	,281	,175	,278	,778	,833	,593	,215	,429	,939	,181	,800	1,000	,187	,100	,145	,212	,090	,245	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X10	Pearson Correlation	-,084	,580**	,208	,486**	,433*	-,165	-,326	,185	,250	1	,065	,250	,470**	,319	,104	,212	,456*	,181	,155	,389*	,676**	,567**	,243	,218	,421*	,404*	,310	,119	,454*	-,096	,304	,208	,706**	

	Sig. (2-tailed)	,658	,001	,269	,006	,0017	,384	,079	,327	,183		,734	,183	,009	,085	,586	,260	,011	,339	,415	,034	,000	,001	,195	,246	,021	,027	,095	,533	,012	,612	,102	,269	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X1	Pearson Correlation	,046	,066	,358	,245	,228	-,283	,369*	,105	-,060	,01	,466**	,094	,025	,445*	,333	,053	-,385*	,112	,167	,055	,074	,190	,361*	,116	,264	,000	,135	,257	,344	,453*	,389*	,451*		
	Sig. (2-tailed)	,810	,730	,052	,192	,226	,129	,045	,579	,752	,734	,009	,620	,894	,014	,072	,782	,036	,556	,379	,772	,699	,316	,050	,542	,159	1,000	,477	,170	,062	,012	,033	,012		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X2	Pearson Correlation	,286	,214	,517**	,183	,564*	-,248	,385*	,025	-,014	,250	,466**	,428*	-,025	,344	,296	,229	-,342	,323	,391*	,146	,106	,372*	,522**	,000	,381*	,278	,283	,469**	,024	,214	,472**	,568**		

	Sig. (2-tailed)	,125	,256	,003	,334	,001	,187	,036	,894	,939	,183	,009		,018	,898	,063	,112	,224	,064	,082	,033	,442	,576	,043	,003	1,000	,038	,137	,129	,009	,901	,256	,008	,001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X13	Pearson Correlation	,085	,117	,398*	,037	,344	-,122	-,018	,235	,363*	,470	,094	,428*	1,004	,300	-,009	,282	,319	-,060	,096	,297	,202	,395*	-,093	,253	,150	,358	,277	,137	,695**	-,081	,195	,114	,519**	
	Sig. (2-tailed)	,653	,538	,029	,844	,063	,526	,926	,211	,048	,009	,620	,018		,103	,963	,131	,086	,754	,612	,112	,284	,031	,623	,177	,429	,052	,139	,469	,000	,669	,301	,549	,003	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X14	Pearson Correlation	-,457*	,228	-,097	,378*	-,018	,168	-,406*	,192	,363*	,319	,025	-,025	,304	1,090	-,047	,186	,339	,258	,068	,303	,566**	-,079	,208	,260	,235	-,070	,013	,472**	,168	,338	-,072	,483**		

	Sig. (2-tailed)	,011	,226	,609	,039	,926	,375	,026	,309	,048	,085	,894	,898	,103		,637	,806	,324	,067	,169	,722	,104	,001	,678	,269	,166	,211	,715	,944	,008	,375	,068	,707	,007		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X15	Pearson Correlation	,111	,155	,193	,272	,005	-,056	,047	-,108	,120	,104	,445*	,344	-,009	,090	156	,392	,181	-,081	,185	,083	,255	,115	,251	-,045	,173	-,087	,212	-,028	,049	,157	,600**	,474**	,356		
	Sig. (2-tailed)	,559	,413	,306	,146	,977	,001	,803	,571	,529	,586	,014	,063	,963	,637		,053	,309	,132	,328	,664	,173	,545	,181	,814	,361	,646	,260	,187	,796	,406	,000	,008	,054		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
X16	Pearson Correlation	,009	,182	,324	,180	,108	-,039	,076	-,059	,204	,212	,333	,296	,282	-,047	,356	149**	-,020	,069	,077	,096	,155	,025	,074	,321	,093	,158	-,086	,108	,298	,288	,099	,093	,383*		

	Sig. (2-tailed)	,961	,336	,080	,342	,341	,031	,692	,755	,281	,260	,072	,112	,131	,806	,053		,000	,288	,718	,686	,614	,412	,896	,698	,084	,626	,405	,125	,569	,110	,121	,626	,037	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X17	Pearson Correlation	-,026	,459*	,255	,454*	,138	-,164	-,138	,104	,254	,456*	,053	,229	,319	,186	,192	,649**	1	,083	-,038	,106	,466**	,427*	,160	,153	,412*	,127	,152	-,166	,160	,069	,471**	,127	,588**	
	Sig. (2-tailed)	,892	,011	,174	,012	,469	,387	,466	,584	,175	,011	,782	,224	,086	,324	,309	,000		,661	,843	,578	,009	,019	,398	,421	,024	,502	,423	,381	,398	,716	,009	,502	,001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X18	Pearson Correlation	-,378*	,062	-,494**	,189	-,195	,391*	-,411*	,135	,204	,181	-,385*	-,342	-,060	-,339	-,281	-,200	,083	1	-,194	-,237	,292	,220	-,216	-,014	-,137	,012	-,223	,031	-,088	-,056	-,039	-,405*	,035	

	Sig. (2-tailed)	,039	,743	,006	,318	,301	,033	,024	,478	,278	,339	,036	,064	,754	,067	,132	,288	,661		,304	,207	,118	,244	,252	,940	,469	,950	,236	,871	,645	,770	,840	,026	,855	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X19	Pearson Correlation	,027	-,088	,337	-,014	,291	-,027	-,137	-,054	,155	,112	,323	,096	,258	,185	,069	-,038	-,194	1	,671	,049	,226	,266	,323	-,062	,135	,046	,175	,412*	,103	-,125	,135	,275		
	Sig. (2-tailed)	,886	,643	,069	,941	,119	,889	,848	,563	,715	,456	,082	,612	,169	,328	,718	,843	,304		,000	,796	,230	,155	,082	,744	,477	,810	,354	,024	,589	,512	,477	,141		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X20	Pearson Correlation	,274	,066	,641**	-,190	,716*	-,060	,164	,018	,040	,389*	,167	,391*	,297	,068	,083	,077	,106	-,237	,671**	1	,055	,232	,325	,512**	,000	,578**	,128	,319	,460*	-,148	-,070	,452*	,438*	

	Sig. (2-tailed)	,142	,730	,000	,316	,000	,754	,387	,927	,833	,034	,379	,033	,112	,722	,664	,686	,578	,207	,000		,772	,218	,080	,004	1,000	,001	,499	,086	,010	,436	,714	,012	,015	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X21	Pearson Correlation	-,195	,566**	-,017	,791**	-,141	-,145	-,1352	,112	,1102	,676**	,055	,146	,202	,303	,255	,096	,466**	,292	,049	,055	1,99**	,5297	,197	,053	,077	,011	,057	-,043	,137	,033	,399*	,066	,580**	
	Sig. (2-tailed)	,302	,001	,931	,000	,944	,456	,056	,554	,593	,000	,772	,442	,284	,104	,173	,614	,009	,118	,796	,772		,003	,297	,781	,687	,954	,767	,821	,469	,864	,029	,727	,001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X22	Pearson Correlation	-,139	,590**	,057	,615**	,113	,106	-,138	,169	,233	,567**	,074	,106	,395*	,566**	,115	,155	,427*	,220	,226	,232	,529**	1,41	,098	,198	,469**	,279	,000	,149	,451*	,033	,387*	,152	,705**	

	Sig. (2-tailed)	,465	,001	,764	,000	,488	,579	,205	,373	,215	,001	,699	,576	,031	,001	,545	,412	,019	,244	,230	,218	,003		,829	,295	,009	,135	1,000	,433	,012	,862	,034	,422	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X23	Pearson Correlation	,320	,395*	,433*	,152	,268	-,100	,231	-,070	-,150	,243	,190	,372*	-,093	-,079	,251	,025	,160	-,216	,266	,325	,197	,041	1	,509**	-,038	,229	-,028	,196	,032	-,190	,223	,474**	,369*	
	Sig. (2-tailed)	,084	,031	,017	,422	,152	,599	,220	,711	,429	,195	,316	,043	,623	,678	,181	,896	,398	,252	,155	,080	,297	,829		,004	,843	,224	,884	,298	,866	,314	,237	,008	,045	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X24	Pearson Correlation	,154	,143	,436*	,046	,494*	,194	,207	,038	,014	,218	,361*	,522**	,253	,208	-,045	,074	,153	-,014	,323	,512**	,053	,198	,509**	1	,084	,526**	-,093	,248	,509**	-,142	,164	,254	,512**	

	Sig. (2-tailed)	,416	,452	,016	,811	,006	,305	,272	,842	,939	,246	,050	,003	,177	,269	,814	,698	,421	,940	,082	,004	,781	,295	,004		,660	,003	,626	,187	,004	,454	,388	,175	,004	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X25	Pearson Correlation	-,042	,366*	-,105	,198	,181	-,207	-,456*	,024	,251	,421*	,116	,000	,150	,260	,173	,321	,412*	,137	-,062	,000	,077	,469**	-,038	,084	180	,285	,285	-,136	,264	,114	,242	,070	,404*	
	Sig. (2-tailed)	,824	,047	,581	,295	,338	,271	,011	,898	,181	,021	,542	1,000	,429	,166	,361	,084	,024	,469	,744	1,000	,687	,009	,843	,660		,134	,126	,472	,159	,548	,197	,714	,027	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X26	Pearson Correlation	,055	,377*	,432*	-,038	,765*	,063	,074	,180	,048	,404*	,264	,381*	,358	,235	-,087	,093	,127	,012	,135	,578**	,011	,279	,229	,526**	,280	132	,232	,458*	,392*	,119	,021	,242	,577**	

	Sig. (2-tailed)	,772	,040	,017	,841	,000	,741	,697	,341	,800	,027	,159	,038	,052	,211	,646	,626	,502	,950	,477	,001	,954	,135	,224	,003	,134		,217	,011	,032	,532	,912	,197	,001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X27	Pearson Correlation	,313	,203	,039	-,065	,234	-,306	-,021	,144	,000	,310	,000	,278	,277	-,070	,212	,158	,152	-,023	,046	,128	,057	,000	-,028	-,093	,285	,232	1	,126	,139	,067	,018	,077	,245	
	Sig. (2-tailed)	,092	,283	,839	,733	,214	,100	,912	,447	1,000	,095	1,000	,137	,139	,715	,260	,405	,423	,236	,810	,499	,767	1,000	,884	,626	,126	,217		,508	,464	,724	,924	,685	,192	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X28	Pearson Correlation	,084	,126	,347	-,053	,396*	,208	,353	,314	-,248	,119	,135	,283	,137	,013	-,248	-,286	-,166	,031	,175	,319	-,043	,149	,196	,248	-,136	,458*	,126	1	,276	-,109	-,116	,237	,283	

	Sig. (2-tailed)	,660	,508	,060	,782	,030	,271	,055	,091	,187	,533	,477	,129	,469	,944	,187	,125	,381	,871	,354	,086	,821	,433	,298	,187	,472	,011	,508		,140	,565	,541	,208	,129		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X29	Pearson Correlation	-,076	,075	,310	,101	,374*	-,100	,031	,215	,306	,454*	,257	,469**	,695**	,472**	,049	,108	,160	-,088	,412*	,460*	,137	,451*	,032	,509**	,264	,392*	,139	,276	1	-,030	,279	,147	,589**		
	Sig. (2-tailed)	,690	,694	,095	,595	,042	,599	,871	,254	,100	,012	,170	,009	,000	,008	,796	,569	,398	,645	,024	,010	,469	,012	,866	,004	,159	,032	,464	,140		,874	,135	,438	,001		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
X30	Pearson Correlation	-,278	-,155	-,129	,194	,017	-,074	,070	,264	-,273	-,096	,344	,024	-,081	,168	,157	,298	,069	-,056	,103	-,148	,033	,033	-,190	-,142	,114	,119	,067	-,109	-,030	1	,085	-,178	,153		

	Sig. (2-tailed)	,137	,412	,498	,305	,929	,696	,714	,158	,145	,612	,062	,901	,669	,375	,406	,110	,716	,770	,589	,436	,864	,862	,314	,454	,548	,532	,724	,565	,874		,657	,347	,420	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X31	Pearson Correlation	-,008	,385*	,100	,586**	-,059	-,297	-,074	,225	,235	,304	,453*	,214	,195	,338	,600**	,289	,471**	-,039	-,125	-,070	,399*	,387*	,223	,164	,242	,021	,018	-,116	,279	,085	1	,336	,611**	
	Sig. (2-tailed)	,964	,036	,600	,001	,793	,197	,631	,212	,202	,112	,056	,256	,301	,068	,000	,121	,009	,840	,512	,714	,029	,034	,237	,388	,197	,912	,925	,541	,135	,657		,069	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X32	Pearson Correlation	,515**	,228	,545**	,057	,373*	-,321	-,391	-,315	-,208	,389*	,472**	,114	-,072	,474**	,093	,127	-,405*	,135	,452*	,066	,152	,474**	,254	,070	,242	,077	,237	,147	-,178	,336	1	,389*		

	Sig. (2-tailed)	,004	,225	,002	,764	,042	,179	,084	,312	,090	,269	,033	,008	,549	,707	,008	,626	,502	,026	,477	,012	,727	,422	,008	,175	,714	,197	,685	,208	,438	,347	,069		,034		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Total Correlation	Pearson Correlation	,020	,616**	,394*	,596**	,507*	-	,009	,282	,219	,706**	,451*	,568**	,519**	,483**	,356	,383*	,588**	,035	,275	,438*	,580**	,705**	,369*	,512**	,404*	,577**	,245	,283	,589**	,153	,611**	,389*		1	
	Sig. (2-tailed)	,917	,000	,031	,001	,004	,653	,962	,132	,245	,000	,012	,001	,003	,007	,054	,037	,001	,855	,141	,015	,001	,000	,045	,004	,027	,001	,192	,129	,001	,420	,000	,034		,034	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Uji Validitas Kecemasan

	Y 01	Y 02	Y 03	Y 04	Y 05	Y 06	Y 07	Y 08	Y 09	Y 10	Y 11	Y 12	Y 13	Y 14	Y 15	Y 16	Y 17	Y 18	Y 19	Y 20	Y 21	Y 22	Y 23	Y 24	Y 25	Y 26	Y 27	Y 28	Y 29	Y 30	Y 31	Y 32	To tal	
Y 0 1	Pear son Cor relat ion	1	,3 76 *	,4 39 *	,2 11	,5 92 **	,5 24 **	,4 00 *	,3 28	,4 22 *	,6 21 **	,4 30 *	,4 82 **	,2 63	,4 45 *	,3 34	,4 02 [*]	,7 40 **	,36 9 [*]	,07 3	,2 98	,6 23 **	- 1 38	,0 05	,6 80 **	,2 38	,0 07	- 2 83	,1 33	,2 23	,2 53	,4 36 *	,2 47	,5 27 **
	Sig. (2- taile d)		,0 40	,0 15	,2 63	,0 01	,0 03	,0 28	,0 77	,0 20	,0 00	,0 18	,0 07	,1 60	,0 14	,0 71	,0 28	,0 00	,04 5	,70 3	,1 10	,0 00	,4 67	,9 77	,0 00	,2 06	,9 69	,1 30	,4 83	,2 37	,1 77	,0 16	,1 88	,0 03
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y 0 2	Pear son Cor relat ion	,3 76 *	1	,6 68 **	,6 40 **	,4 29 *	,6 49 **	,6 38 **	,6 51 **	,6 20 **	,4 22 *	,2 90	,5 69 **	,5 40 **	,4 04 *	,6 71 [*]	,6 72 [*]	,2 20	- 05 3	,64 2 ^{**}	,6 65 **	,3 19	,4 53 *	,2 68	,3 74 *	,4 31 *	,4 21 *	- 4 15 [*]	,5 98 **	,5 25 **	,3 23	,6 65 **	,4 78 **	,7 47 **

	Sig. (2-tailed)	,040		,000	,0018	,0000	,0000	,0000	,0000	,0020	,1201	,0020	,0027	,0000	,0000	,243	,782	,000	,0000	,0086	,0012	,152	,0042	,0017	,0020	,0022	,0000	,0003	,0081	,0000	,0008	,0000			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
Y03	Pearson Correlation	,439*	,668**	1	,464**	,390*	,686**	,714**	,914**	,666**	,427*	,340	,647**	,545**	,408*	,820*	,798	,1062	,729**	,757**	,237	,587**	-015	,405*	,529**	,417*	-0541**	,604**	,581**	,403*	,767**	,614**	,799**		
	Sig. (2-tailed)	,015	,000		,010	,033	,000	,000	,000	,000	,019	,066	,000	,002	,025	,000	,000	,293	,743	,000	,000	,207	,001	,938	,026	,003	,022	,002	,000	,001	,027	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y04	Pearson Correlation	,211	,640**	,464**	1	,397*	,542**	,460*	,456*	,430*	,317	,327	,532**	,509**	,219	,537*	,4137	,1103	,471**	,441*	,126	,379*	,510**	,209	,486**	,475**	-0108	,420*	,564**	,436*	,311	,358	,629**		

	Sig. (2-tailed)	,263	,000	,010		,030	,002	,010	,011	,018	,087	,078	,002	,004	,246	,002	,024	,470	,587	,009	,015	,507	,039	,004	,267	,007	,008	,570	,021	,001	,016	,094	,052	,000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y05	Pearson Correlation	,592**	,429*	,390*	,397*	1	,548**	,487**	,370*	,305	,673**	,509**	,628**	,508**	,245	,405*	,3473**	,4220	,32237	,366**	,5188	,1025	,691**	,207	,301	-	,1267	,327	-	,3015	,350	,161	,573**			
	Sig. (2-tailed)	,001	,018	,033	,030		,002	,006	,044	,101	,000	,004	,000	,004	,191	,026	,008	,242	,083	,069	,001	,320	,896	,000	,273	,106	,177	,379	,078	,936	,058	,094	,396	,396	,001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y06	Pearson Correlation	,524**	,649**	,686**	,542**	,548**	1	,863**	,621**	,640**	,650**	,471**	,807**	,694**	,420*	,675*	,732*	,437*	,247	,592**	,678**	,523**	,405*	,216	,642**	,490**	,443*	-	,386**	,558**	,669*	,394**	,685**	,867**		

	Sig. (2-tailed)	,003	,000	,000	,002	,002		,000	,000	,000	,000	,009	,000	,000	,000	,000	,000	,189	,001	,000	,003	,0027	,251	,000	,006	,0014	,0048	,0001	,0000	,0045	,0000	,0001	,0000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y07	Pearson Correlation	,400*	,638**	,714**	,460*	,487**	,863**	1	,728**	,612**	,543**	,281	,753**	,639**	,374*	,651*	,659*	,216	,021	,557**	,645**	,337	,453*	,057	,506**	,327	,503**	- ,494**	,533**	,626**	,350	,639**	,487**	,768**	
	Sig. (2-tailed)	,028	,000	,000	,010	,006	,000		,000	,000	,002	,132	,000	,000	,042	,000	,000	,251	,911	,001	,000	,069	,012	,765	,004	,078	,005	,006	,002	,000	,058	,000	,006	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y08	Pearson Correlation	,328	,651**	,914**	,456*	,370*	,621**	,728**	1	,693**	,456*	,260	,660**	,535**	,375*	,846*	,715*	,198	- ,009	,715**	,799**	,274	,666**	- ,068	,315	,485**	,344	- ,478**	,598**	,615**	,409*	,757**	,647**	,787**	

	Sig. (2-tailed)	,077	,000	,000	,011	,044	,000	,000		,000	,011	,165	,000	,002	,041	,000	,000	,294	,962	,000	,000	,143	,000	,719	,090	,007	,062	,007	,000	,000	,025	,000	,000	,000			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y09	Pearson Correlation	,422*	,620**	,666**	,430*	,305	,640**	,612**	,693**	1	,524**	,253	,564**	,458*	,611**	,779*	,841*	,414*	,245	,564**	,811**	,444*	,505**	,215	,429*	,684**	,239	-	,307**	,882**	,413*	,474**	,774**	,750**	,827**		
	Sig. (2-tailed)	,020	,000	,000	,018	,101	,000	,000			,003	,177	,001	,011	,000	,000	,000	,023	,193	,001	,000	,014	,004	,253	,018	,000	,203	,049	,000	,007	,023	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y10	Pearson Correlation	,621**	,422*	,427*	,317	,673**	,650**	,543**	,456*	,524**	1	,586**	,563**	,471**	,546**	,439*	,578**	,673**	,414*	,259	,537**	,736**	,173	,027	,745**	,473**	,069	-	,306*	,410*	,212	,509**	,381*	,704**			

	Sig. (2-tailed)	,000	,020	,019	,087	,000	,000	,002	,011	,003		,001	,001	,009	,002	,001	,000	,023	,166	,002	,000	,360	,886	,000	,008	,717	,613	,048	,025	,261	,004	,038	,000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y1	Pearson Correlation	,430*	,290	,340	,327	,509**	,471**	,281	,260	,253	,586**	1	,527**	,221	,356	,310	,215	,381*	,275	,115	,355	,210	,106	-0,46	,268	,254	,077	-0,113	,048	,278	-0,103	,360	,114	,431*	
	Sig. (2-tailed)	,018	,120	,066	,078	,004	,009	,132	,165	,177	,001		,003	,240	,053	,009	,159	,038	,141	,545	,054	,266	,578	,809	,152	,176	,687	,553	,800	,136	,587	,087	,551	,049	,018
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y2	Pearson Correlation	,482**	,569**	,647**	,532**	,628**	,807**	,753**	,660**	,564**	,563**	,527**	1	,617**	,213	,609*	,608*	,392*	,104	,511**	,639**	,362*	,455*	-0,29	,465**	,405*	,485**	-0,386*	,460*	,620**	,232	,557**	,448*	,770**	

	Sig. (2-tailed)	,007	,001	,000	,002	,000	,000	,000	,001	,001	,003		,000	,258	,000	,000	,032	,583	,004	,000	,049	,012	,877	,010	,026	,007	,035	,010	,000	,217	,001	,013	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y13	Pearson Correlation	,263	,540**	,545**	,509**	,508**	,694**	,639**	,535**	,458*	,471**	,221	,617**	119	,29	,597	,587	,1159	,698**	,585**	,389*	,310	,288	,473**	,432*	,485**	-09	,5306**	,598**	,412*	,598**	,429*	,718**	
	Sig. (2-tailed)	,160	,002	,002	,004	,004	,000	,000	,002	,011	,009	,240	,000	,245	,000	,000	,323	,401	,000	,001	,034	,096	,123	,008	,017	,007	,097	,004	,000	,024	,000	,018	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y14	Pearson Correlation	,445*	,404*	,408*	,219	,245	,420*	,374*	,375*	,611**	,546**	,356	,213	,219	135	,403	,267	,109	,086	,396*	,444*	,056	,070	,390*	,478**	-081	-049	,505**	,385*	,173	,498**	,416*	,506**	

	Sig. (2-tailed)	,014	,027	,025	,246	,191	,021	,042	,041	,000	,002	,053	,258	,245		,058	,017	,154	,566	,650	,030	,014	,769	,712	,033	,008	,671	,185	,004	,036	,361	,005	,022	,004		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y15	Pearson Correlation	,334	,671**	,820**	,537**	,405*	,675**	,651**	,846**	,779**	,439*	,310	,690**	,593**	,350	15*	,785*	,382*	,146	,787**	,807**	,357	,634**	,082	,369*	,574**	,542**	-0,411*	,714**	,567**	,386*	,753**	,719**	,857**		
	Sig. (2-tailed)	,071	,000	,000	,002	,026	,000	,000	,000	,000	,015	,095	,000	,001	,058		,000	,037	,441	,000	,000	,053	,000	,668	,045	,001	,002	,024	,000	,001	,035	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y16	Pearson Correlation	,402*	,672**	,708**	,441*	,346	,732**	,659**	,715**	,841**	,581**	,258	,628**	,573**	,434*	,785*	177**	,295	,713**	,894**	,496**	,620**	,172	,462*	,714**	,352	-0,374*	,874**	,597**	,430*	,826**	,521**	,821**	,893**		

	Sig. (2-tailed)	,028	,000	,000	,024	,061	,000	,000	,000	,001	,169	,000	,001	,017	,000	,008	,113	,000	,000	,005	,000	,364	,010	,000	,057	,042	,000	,000	,018	,000	,000	,000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
Y17	Pearson Correlation	,740**	,220	,198	,137	,473**	,437*	,216	,198	,414*	,673**	,381*	,392*	,187	,267	,38	,47	1	,616**	,078	,355	,734**	,009	-	,629**	,285	,021	-	,230	,211	,147	,394*	,376*	,515**
	Sig. (2-tailed)	,000	,243	,293	,470	,008	,016	,251	,294	,023	,000	,038	,032	,323	,154	,03	,07		,000	,684	,054	,000	,964	,977	,000	,127	,914	,980	,222	,262	,439	,031	,040	,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y18	Pearson Correlation	,369*	-	,062	,103	,220	,247	,021	-	,245	,414*	,275	,104	,159	,109	,14	,29	,616**	1	,105	,247	,510**	,031	,389*	,382*	,180	,139	,256	,157	,076	,251	,227	,292	,354
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

	Sig. (2-tailed)	,045	,782	,743	,587	,242	,189	,911	,962	,193	,023	,141	,583	,401	,566	,441	,113	,000		,580	,188	,004	,872	,034	,037	,343	,465	,172	,408	,689	,180	,228	,118	,055	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y19	Pearson Correlation	,073	,642**	,729**	,471**	,322	,592**	,557**	,715**	,564**	,259	,115	,598**	,686	,078	,713*	,701	,078	,105	1	,746**	,197	,718**	,200	,286	,503**	,576**	-0,417*	,681**	,529**	,463*	,732**	,678**	,744**	
	Sig. (2-tailed)	,703	,000	,000	,009	,083	,001	,001	,000	,001	,166	,545	,004	,000	,650	,000	,000	,684	,580		,000	,296	,000	,289	,125	,005	,001	,022	,000	,003	,010	,000	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y20	Pearson Correlation	,298	,665**	,757**	,441*	,337	,678**	,645**	,799**	,811**	,537**	,355	,639**	,585**	,396*	,870*	,894*	,355	,247	,746**	1	,384*	,729**	,121	,388*	,665**	,392*	-0,374*	,780**	,584**	,430*	,893**	,799**	,879**	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

	Sig. (2-tailed)	,10	,000	,000	,015	,069	,000	,000	,000	,000	,002	,054	,000	,001	,030	,000	,000	,054	,188	,000		,036	,000	,525	,034	,000	,032	,042	,000	,001	,018	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y21	Pearson Correlation	,623**	,319	,237	,126	,566**	,523**	,337	,274	,444*	,736**	,210	,362*	,389*	,444*	,357	,499	,734**	,510**	,197	,384*	1	-	,107	,752**	,267	,025	,109	,359	,240	,255	,444*	,372*	,580**
	Sig. (2-tailed)	,000	,086	,207	,507	,001	,003	,069	,143	,014	,000	,266	,049	,034	,014	,005	,000	,000	,004	,296	,036		,989	,574	,000	,154	,897	,566	,051	,202	,174	,014	,043	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y22	Pearson Correlation	-,138	,453*	,587**	,379*	,188	,405*	,453*	,666**	,505**	,173	,106	,455*	,310	,056	,643*	,602*	,009	,031	,718**	,729**	-	1	,026	,024	,487**	,541**	-	,6365**	,540**	,340	,570**	,661**	,602**

	Sig. (2-tailed)	,467	,012	,001	,039	,320	,027	,012	,000	,004	,360	,578	,012	,096	,769	,000	,000	,964	,872	,000	,000	,989		,891	,900	,006	,002	,082	,000	,002	,066	,001	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y23	Pearson Correlation	,005	,268	-,015	,510**	-,025	,216	,057	-,068	,215	,027	-,046	-,029	,288	,070	,082	,172	-,005	,389*	,200	,121	,107	,026	1	,068	,186	,243	,336	,226	,082	,417*	,106	,120	,254	
	Sig. (2-tailed)	,977	,152	,938	,004	,896	,251	,765	,719	,253	,886	,809	,877	,123	,712	,606	,364	,977	,034	,289	,525	,574	,891		,721	,324	,195	,070	,230	,667	,022	,579	,529	,175	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y24	Pearson Correlation	,680**	,374*	,405*	,209	,691**	,642**	,506**	,315	,429*	,745**	,268	,465**	,473**	,390*	,306	,466	,629**	,382*	,286	,388*	,752**	,024	,068	1	,238	,209	-,129	,328	,221	,144	,473**	,335	,610**	

	Sig. (2-tailed)	,000	,042	,026	,267	,000	,004	,090	,018	,000	,152	,010	,008	,033	,045	,010	,000	,037	,125	,034	,000	,900	,721		,205	,268	,497	,076	,241	,448	,008	,070	,000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y25	Pearson Correlation	,238	,431*	,529**	,486**	,207	,490**	,327	,485**	,684**	,473**	,254	,405*	,432**	,478*	,547*	,7185	,2180	,503**	,665**	,267	,487**	,186	,238	1	,090	-	,6280**	,513**	,403*	,514**	,758**	,676**		
	Sig. (2-tailed)	,206	,017	,003	,007	,273	,006	,078	,007	,000	,008	,126	,017	,008	,000	,000	,127	,343	,005	,000	,154	,006	,324	,205		,636	,183	,000	,004	,027	,004	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y26	Pearson Correlation	,007	,421*	,417*	,475**	,301	,443*	,503**	,344	,239	,069	,077	,485**	,485**	-.081	,542*	,345	,021	,139	,576**	,392*	,025	,541**	,243	,209	,090	1	-.190	,455*	,453*	,395*	,309	,285	,505**	

	Sig. (2-tailed)	,969	,020	,022	,008	,106	,014	,005	,062	,203	,717	,687	,007	,007	,671	,002	,005	,914	,465	,001	,032	,897	,002	,295	,668		,315	,012	,012	,031	,096	,127	,004		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y27	Pearson Correlation	-,283	-,415*	-,541**	-,108	-,253	-,364*	-,494**	-,478**	-,363*	-,096	-,113	-,386*	-,309	-,249	-,411*	-,374*	-,005	,256	-,417*	-,309	-,123	-,336	-,129	-,250	-,190	1	-,321	-,425*	-,096	-,438*	-,291	-,343		
	Sig. (2-tailed)	,130	,022	,002	,570	,177	,048	,006	,007	,049	,613	,553	,035	,097	,185	,024	,042	,980	,172	,022	,042	,566	,082	,070	,497	,183	,315		,084	,019	,613	,016	,118	,063	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y28	Pearson Correlation	,133	,598**	,604**	,420*	,167	,586**	,533**	,598**	,807**	,364*	,048	,460*	,506**	,505**	,741*	,817*	,230	,157	,681**	,780**	,359	,665**	,226	,328	,680**	,455*	- ,321	1	,627**	,461*	,722**	,780**	,783**	
	Sig. (2-tailed)		,001	,001	,04	,1	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

	Sig. (2-tailed)	,483	,000	,000	,021	,379	,001	,002	,000	,000	,048	,800	,010	,004	,004	,000	,000	,222	,408	,000	,000	,051	,000	,230	,076	,000	,012	,084		,000	,010	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y29	Pearson Correlation	,223	,525**	,581**	,564**	,327	,658**	,626**	,615**	,482**	,410*	,278	,620**	,598**	,385*	,567*	,597*	,211	,076	,529**	,584**	,240	,540**	,082	,221	,513**	,453*	- ,425*	,627**	1	,547**	,538**	,520**	,708**	
	Sig. (2-tailed)	,237	,003	,001	,001	,078	,000	,000	,000	,007	,025	,136	,000	,036	,036	,000	,000	,262	,689	,003	,001	,202	,002	,667	,241	,004	,012	,019	,000		,002	,002	,003	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y30	Pearson Correlation	,253	,323	,403*	,436*	- ,015	,369*	,350	,409*	,413*	,212	- ,103	,232	,412*	,173	,386*	,430*	,147	,251	,463*	,430*	,255	,340	,417*	,144	,403*	,395*	- ,096	,461*	,547**	1	,412*	,456*	,521**	

	Sig. (2-tailed)	,177	,081	,027	,016	,936	,045	,058	,025	,023	,261	,587	,217	,024	,361	,035	,018	,439	,180	,010	,018	,174	,066	,022	,448	,027	,031	,613	,010	,002		,024	,011	,003	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y31	Pearson Correlation	,436*	,665**	,767**	,311	,350	,694**	,639**	,757**	,774**	,509**	,360	,557**	,598**	,498**	,735*	,826*	,394*	,227	,732**	,893**	,444*	,570**	,106	,473**	,514**	,309	- ,438*	,722**	,538**	,412*	1	,752**	,841**	
	Sig. (2-tailed)	,016	,000	,000	,094	,058	,000	,000	,000	,000	,004	,051	,001	,000	,005	,000	,000	,031	,228	,000	,000	,014	,001	,579	,008	,004	,096	,016	,000	,002	,024		,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y32	Pearson Correlation	,247	,478**	,614**	,358	,161	,585**	,487**	,647**	,750**	,381*	,114	,448*	,429*	,416*	,719*	,821*	,376*	,292	,678**	,799**	,372*	,661**	,120	,335	,758**	,285	- ,291	,780**	,520**	,456*	,752**	1	,769**	
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,058	,161	,000	,000	,000	,000	,004	,151	,001	,000	,005	,000	,000	,031	,228	,000	,000	,014	,001	,579	,008	,004	,096	,016	,000	,002	,024		,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Sig. (2-tailed)	,188	,008	,000	,052	,396	,001	,006	,000	,000	,038	,549	,013	,018	,022	,000	,000	,040	,118	,000	,000	,043	,000	,529	,070	,000	,127	,118	,000	,003	,011	,000	,000	,000	
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	3	3	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
T o t a l C o r r e l a t i o n	Pearson	,527	,747	,799	,629	,573	,867	,768	,787	,827	,704	,431	,770	,718	,506	,85	,89	,515	,354	,744	,879	,580	,602	,254	,610	,676	,505	-	,73	,783	,521	,841	,769	1
	Correlation	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	*	**	**	**	7*	3*	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	43	**	**	**	**	**
Sig. (2-tailed)	,003	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,018	,000	,000	,004	,000	,000	,004	,055	,000	,000	,001	,000	,175	,000	,000	,004	,063	,000	,000	,003	,000	,000	,000	
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	3	3	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Lampiran 3 Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas Dzikir

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,875	21

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	65,5000	60,534	0,606	0,864
X02	64,5667	68,185	0,395	0,872
X03	65,5333	61,154	0,537	0,867
X04	64,5667	67,426	0,424	0,871
X05	65,0333	61,964	0,707	0,861
X06	65,7000	65,941	0,357	0,873
X07	64,7000	66,355	0,507	0,869
X08	64,7667	66,254	0,456	0,870
X09	65,3333	64,506	0,362	0,874
X10	65,2000	67,062	0,353	0,872
X11	64,9667	63,413	0,569	0,866
X12	64,5000	68,534	0,389	0,872
X13	65,2000	62,855	0,520	0,867
X14	65,1000	62,300	0,659	0,862
X15	64,7333	67,444	0,339	0,873
X16	64,9000	66,783	0,458	0,870
X17	65,8000	66,303	0,377	0,872
X18	64,7000	65,666	0,476	0,869
X19	64,7333	65,582	0,527	0,868
X20	65,7667	62,047	0,543	0,867
X21	64,7000	66,700	0,378	0,872

Uji Reliabilitas Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,962	29

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	68,0333	439,137	0,493	0,962
Y02	66,9667	426,585	0,741	0,961
Y03	67,3000	424,079	0,810	0,960
Y04	67,4333	430,599	0,576	0,962
Y05	67,4333	435,082	0,546	0,962
Y06	67,5000	419,707	0,856	0,960
Y07	67,7667	422,599	0,772	0,960
Y08	67,4000	419,628	0,798	0,960
Y09	67,6667	420,506	0,811	0,960
Y10	68,3000	435,114	0,671	0,961
Y11	68,1667	443,109	0,391	0,963
Y12	67,2667	423,995	0,769	0,960
Y13	67,4000	428,179	0,693	0,961
Y14	68,6000	442,179	0,484	0,962
Y15	67,2667	422,478	0,859	0,960
Y16	67,5000	416,259	0,884	0,959
Y17	68,1667	440,557	0,456	0,963
Y18	67,5667	429,013	0,734	0,961
Y19	67,4333	420,392	0,874	0,960
Y20	68,2000	432,993	0,510	0,963
Y21	67,4667	430,878	0,584	0,962
Y22	68,1333	439,430	0,574	0,962
Y23	67,4667	426,533	0,644	0,961
Y24	67,7333	433,375	0,452	0,963
Y25	67,8000	420,303	0,763	0,960
Y26	67,4333	426,737	0,700	0,961

Y27	68,6333	444,447	0,473	0,962
Y28	67,4000	422,110	0,837	0,960
Y29	67,3667	424,102	0,747	0,961

Lampiran 4 Uji Deskriptif

Hasil Uji Deskriptif

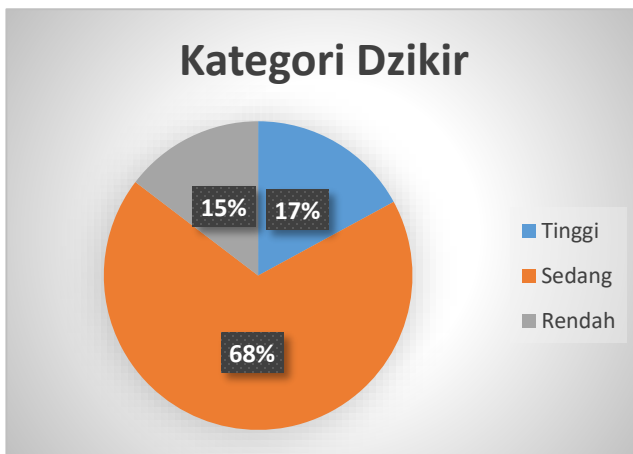
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
dzikir	82	46	84	66,13	8,316
kecemasan	82	31	105	74,45	19,655
Valid N (listwise)	82				

Lampiran 5 Kategorisasi Skor

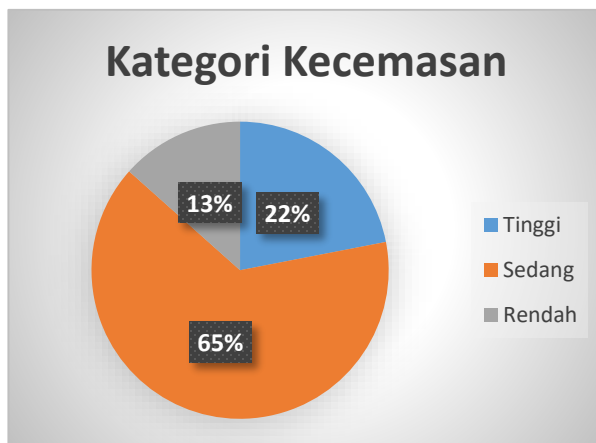
Kategori Dzikir

Kategori	Norma	Jumlah
Tinggi	$X \geq 74$	14
Sedang	$58 \leq X < 74$	56
Rendah	$X < 58$	12



Kategori Kecemasan

Kategori	Norma	Jumlah
Tinggi	$X \geq 94$	18
Sedang	$54 \leq X < 94$	53
Rendah	$X < 54$	11



Lampiran 6 Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		82
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	18,41397825
Most Extreme Differences	Absolute	0,063
	Positive	0,053
	Negative	-0,063
Test Statistic		0,063
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.

Lampiran 7 Uji Linieritas

Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan * dzikir	Between Groups	(Combined)	17101,293	29	589,700	2,161	0,008
		Linearity	3825,263	1	3825,263	14,019	0,000
		Deviation from Linearity	13276,030	28	474,144	1,738	0,042
	Within Groups		14189,012	52	272,866		
	Total		31290,305	81			

Lampiran 8 Uji Korelasi

Hasil Uji Korelasi

Correlations

		dzikir	kecemasan
dzikir	Pearson Correlation	1	-,350**
	Sig. (2-tailed)		0,001
	N	82	82
kecemasan	Pearson Correlation	-,350**	1
	Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	82	82

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9 Tabulasi Data Penelitian

Tabulasi data variabel dzikir

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total
1	4	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	70
2	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	75
3	1	4	1	4	3	1	4	4	1	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	1	3	57
4	2	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	59
5	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	1	1	60
6	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	79
7	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	78
8	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	77
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	64
10	2	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	65
11	4	4	2	4	4	2	3	3	1	3	4	4	4	2	4	3	2	4	2	2	4	65
12	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	79
13	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	66
14	1	4	1	4	1	4	4	2	1	2	1	4	1	1	4	4	1	4	3	1	4	52
15	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	74
16	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	1	4	71
17	2	4	1	4	2	3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4	68
18	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	65
19	1	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	4	68
20	2	4	1	4	3	3	4	4	2	4	4	4	1	2	4	4	3	4	4	2	3	66
21	4	4	3	4	3	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	2	4	71

22	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	73
23	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	73
24	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	1	2	3	4	53
25	2	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	4	70
26	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	4	3	4	2	3	2	3	4	1	3	58
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
28	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	76
29	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	78
30	1	3	1	4	3	1	2	3	4	2	2	4	2	3	3	3	3	4	3	1	3	55
31	3	4	2	4	3	2	4	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	66
32	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	78
33	2	4	2	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	1	3	65
34	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	60
35	4	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	2	3	4	3	2	4	4	2	4	68
36	1	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	72
37	1	4	2	4	2	1	3	3	4	1	2	4	2	3	3	3	1	2	3	1	4	53
38	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	73
39	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	78
40	2	4	2	4	3	2	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	4	63
41	4	4	2	4	4	2	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	1	4	4	3	4	71
42	1	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	71
43	2	4	1	4	4	1	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	62
44	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	1	2	3	3	2	3	3	2	3	58
45	2	4	1	3	3	2	4	2	3	3	2	4	1	2	3	2	2	3	4	3	3	56
46	2	4	2	4	2	4	4	4	1	2	2	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	66
47	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	52

48	3	4	2	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	65
49	1	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	1	4	4	2	4	4	2	4	66
50	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	76
51	1	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	2	4	69
52	2	4	1	4	4	2	4	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	4	3	3	65
53	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	1	72
54	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	4	2	4	68
55	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	73
56	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	79
57	1	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	1	4	70
58	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	3	2	3	48
59	1	3	1	4	3	1	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	60
60	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	61
61	1	4	2	3	2	1	3	3	2	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	1	3	50
62	1	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	53
63	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	77
64	2	2	1	3	2	3	1	2	1	2	1	4	1	1	4	4	3	3	1	1	4	46
65	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	73
66	2	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	3	70
67	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	2	4	73
68	2	3	2	4	3	2	3	4	1	2	2	4	3	3	3	2	3	4	4	2	3	59
69	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	71
70	2	3	2	3	2	2	4	3	1	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	60
71	1	4	2	4	3	2	3	4	3	3	3	4	1	3	3	3	2	3	4	2	3	60
72	2	4	2	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	4	65
73	2	4	2	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	61

74	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	61
75	1	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	2	3	66
76	2	4	1	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	2	3	64
77	2	4	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	3	58
78	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	2	4	73
79	2	3	1	4	3	2	4	2	4	2	3	4	1	1	4	3	2	3	4	1	3	56
80	3	4	2	4	2	1	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	62
81	2	3	3	4	2	1	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	1	3	59
82	4	4	2	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	73

Tabulasi data variabel kecemasan menghadapi masa depan

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	Total	
1	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	1	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	1	3	3	85	
2	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	1	2	2	4	4	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	1	4	4	70	
3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	1	2	4	2	3	2	4	1	3	4	1	4	3	90	
4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	81	
5	4	4	4	1	4	4	4	4	2	3	2	4	4	1	3	3	3	3	3	3	4	1	4	1	1	1	2	1	4	2	81
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
7	1	3	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	3	3	2	2	1	2	3	56	
8	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	45
9	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	1	3	2	71	
10	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	4	2	2	1	2	2	60	
11	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	1	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	98	
12	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	3	1	2	3	46	

13	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	1	3	2	2	4	1	2	2	3	3	70
14	2	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	93
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	32
16	1	3	3	4	2	2	1	3	1	1	2	2	4	1	3	1	1	3	2	1	2	1	3	2	1	4	2	2	2	60
17	1	4	4	4	3	4	4	4	3	1	1	4	4	1	4	4	1	4	3	1	4	2	3	4	4	4	1	3	4	88
18	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	68
19	2	2	3	2	2	2	2	4	2	1	2	3	1	1	3	2	2	2	3	1	4	1	2	1	1	2	1	3	4	61
20	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	1	4	3	4	4	4	4	2	4	4	101
21	3	4	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	62	
22	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	3	3	1	4	2	1	4	3	3	1	3	2	67
23	2	4	3	3	4	3	3	3	1	2	4	4	3	1	3	2	1	3	2	1	3	1	1	4	1	3	1	2	1	69
24	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	4	2	3	3	3	2	4	1	3	4	2	3	4	81
25	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	4	1	1	2	1	1	2	66
26	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	103
27	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
28	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	37
29	3	4	2	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	2	1	4	4	94
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	4	2	4	102
31	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	47
32	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	47
33	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	1	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	97
34	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	1	3	3	58
35	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	4	3	1	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	1	3	3	81
36	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	36
37	1	2	1	2	4	3	3	4	2	1	1	1	4	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	4	1	2	3	58
38	1	4	1	2	2	1	2	1	2	2	2	4	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	3	1	2	1	54

65	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	101
66	1	3	3	2	3	4	4	3	3	1	1	1	2	1	3	4	1	2	2	2	4	1	1	1	3	3	1	4	3	67
67	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	78
68	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	85
69	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	3	3	55
70	2	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	4	4	2	4	4	2	3	4	2	4	1	4	4	4	4	2	4	4	96
71	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	4	2	4	3	2	3	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	3	93
72	2	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	3	3	3	4	2	4	3	92
73	2	4	4	3	1	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	96
74	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	66
75	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	81
76	2	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	82
77	2	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	4	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	82
78	1	4	4	4	1	1	3	4	4	1	1	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	79
79	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	98
80	2	2	3	4	3	4	1	3	2	2	1	3	3	3	4	4	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	3	77
81	3	4	4	3	1	3	2	2	4	1	1	4	4	1	4	4	1	1	2	2	2	3	1	3	2	3	1	3	3	72
82	2	4	4	3	3	3	3	4	3	1	1	3	4	1	4	4	1	4	4	1	4	1	4	1	2	3	4	4	4	84

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA DIRI

Nama : Umi Mujtahidah
NIM : 1804046103
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Semester : VIII
Tempat/Tanggal lahir : Kendal/ 4 Maret 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status Perkawinan : Belum Menikah
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Penyangkringan, Weleri, Kendal
Pendidikan Terakhir : SMA NU 03 Muallimin Weleri

Riwayat Pendidikan

SD : SD N 02 Penyangkringan
SMP : MTs NU 01 Gringsing
SMA : SMA NU 03 Muallimin Weleri