

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Intensitas Ibadah

###### a. Pengertian Intensitas Ibadah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, “intensitas diartikan sebagai tingkat atau ukuran intensinya.<sup>1</sup> Sedangkan menurut kamus kata serapan, “intensitas diartikan sebagai tingginya tingkat kekuatan/kehebatan sesuatu.<sup>2</sup>

Dalam kamus lengkap psikologi, *intensity* (intensitas) diartikan sebagai kekuatan sebarang tingkah laku atau sebarang pengalaman, seperti intensitas suatu reaksi emosional. Intensitas diartikan juga sebagai kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap.<sup>3</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwasanya yang dimaksud intensitas adalah sebuah tingkatan seseorang dalam melakukan suatu hal kegiatan, bisa juga intensitas

---

<sup>1</sup>Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi ke tiga (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), hlm. 438

<sup>2</sup>Surawan Martinus, *Kamus Kata Serapan*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 260

<sup>3</sup>J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1968), hlm. 254

diartikan sebagai tingkat keseringan. Semakin intens seseorang melakukan kegiatan maka bisa diartikan semakin sering seseorang tersebut melakukannya, hanya saja kata intensitas lebih diletakkan pada posisi untuk menunjukkan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu hal.

Sedangkan ibadah menurut Ali Anwar Yusuf, “artinya pengabdian, penyembahan, ketaatan, serta kerendahan diri”.<sup>4</sup> Secara istilah ibadah berarti perbuatan yang dilakukan oleh seseorang sebagai usaha menghubungkan dan mendekatkan dirinya kepada Allah sebagai Tuhan yang disembah. Orang yang melakukan ibadah disebut *abid* (subjek) dan yang disembah disebut *ma'bud* (objek). Semua orang dihadapan Allah disebut *abid*, karena manusia tersebut harus mengabdikan diri kepada Allah SWT.

Sebagaimana dikutip Ali Anwar Yusuf, Ulama fikih mendefinisikan:

“Ibadah sebagai ketaatan yang disertai dengan ketundukan dan kerendahan diri kepada Allah. Redaksi lain menyebutkan bahwa ibadah adalah semau yang dilakukan atau yang dipersembahkan untuk mencapai keridaan Allah SWT. Dan mengharapakan imbalan pahalanya di akhirat kelak”.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup>Ali Anwar Yusuf, *Studi Agama Islam*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), hlm. 144

<sup>5</sup>Ali Anwar Yusuf, *Studi Agama Islam,...*, hlm. 146

Jadi dapat disimpulkan ibadah adalah suatu cara yang dilakukan oleh seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta. Sedangkan intensitas ibadah dapat diartikan sebagai tingkatan keseringan seseorang dalam melakukan suatu cara yang mana, itu adalah sebuah cara mendekatkan diri seorang hamba kepada sang penciptanya.

b. Ruang Lingkup Ibadah

Ibadah tidak hanya terbatas pada shalat, puasa, zakat, haji dan semua turunannya seperti membaca al-Qur'an, dzikir, doa, beristighfar seperti apa yang dipahami kebanyakan kaum muslim ketika mereka diajak untuk beribadah. Ibadah adalah nama sebutan bagi segala sesuatu yang disukai Allah dan diridhai-Nya, baik berupa ucapan ataupun tindakan, baik yang tampak ataupun yang batin.

Menurut Prof. Dr. Su'ad Ibrahim Shalih dalam bukunya fiqih ibadah wanita menjelaskan bahwa:

“Shalat, zakat, puasa, haji, berkata jujur, menjalankan amanah, berbakti kepada orang tua, dan menjaga tali silaturahmi, memenuhi janji, amar makruf nahi munkar, berjihad melawan orang kafir dan munafiq, berbuat baik kepada tetangga, anak yatim, orang miskin, orang yang berjuang di jalan Allah, hamba sahaya, termasuk binatang peliharaan, doa, dzikir, membaca al-Qur'an, dan yang lainnya. Termasuk juga mencintai Allah dan Rasul-Nya, rasa menghawatirkan Allah, bertaubat, ikhlas, sabar terhadap ujian, syukur nikmat, ridha dengan qadha, tawakal, berharap akan

rahmat, khawatir dengan adzab, dan yang lainnya termasuk ibadah”.<sup>6</sup>

Seorang muslim dapat menjadikan sebuah pekerjaan dan rutinitas biasa menjadi sebuah ibadah jika diikhlasakan niatnya, ibadah bukan sekedar bertauhid namun juga menyangkut semua amal baik yang dilakukan manusia.

Ulama fikih membagi ibadah kedalam dua macam:

- 1) Ibadah *Mahdhah*, adalah ibadah yang mengandung hubungan dengan Allah semata-mata (vertikal/*hablumminallah*). Ciri-ciri ibadah ini adalah semua ketentuan dan aturan pelaksanaannya telah ditetapkan secara rinci melalui penjelasan-penjelasan Al-qur'an dan Sunnah.
- 2) Ibadah *GhairuMahdhah*, yaitu ibadah yang tidak hanya sekedar menyangkut hubungan dengan Allah, tetapi juga menyangkut hubungan sesama makhluk (*hablumminallah wahablum minannnas*), atau disamping hubungan vertikal juga ada unsur hubungan horizontal.<sup>7</sup>

#### c. Ibadah Untuk Remaja

Dari macam-macam ibadah yang tergolong dalam ibadah *mahdhah* dan ibadah *ghairu mahdhah* tidak akan dibahas secara keseluruhan. Dalam penelitian kali ini ruang lingkup ibadah hanya akan dibatasi pada ibadah yang

---

<sup>6</sup>Su'ad Ibrahim Shalih, *Fiqih Ibadah Wanita*, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm.8-9

<sup>7</sup> Ali anwar Yusuf, *Studi Agama Islam*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), Hlm. 144-146

biasanya dilakukan oleh siswa. Melihat objek dari penelitian sendiri adalah siswa SMP. Maka macam-macam ibadah yang akan dibahas adalah yang berkaitan dengan ibadah remaja khususnya siswa diantaranya shalat, puasa, dzikir, tilawah al-Qur'an berbakti kepada orang tua dan bersedekah.

### 1) Shalat

Shalat adalah upaya membangun hubungan baik antara manusia dengan Tuhannya. Dengan shalat, kelezatan munajat kepada Allah akan terasa, pengabdian kepada-Nya dapat diekspresikan, begitu juga dengan penyerahan segala urusan kepada-Nya. Shalat juga mengantarkan seseorang kepada keamanan, kedamaian, dan keselamatan dari-Nya. Shalat menghubungkan mushalli kepada kesuksesan, kesenangan, dan pengampunan dari segala kesalahan. Maka dari itu shalat menjadi ibadah yang kelak akan dimintai pertanggung jawabannya pertama kali.<sup>8</sup> Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. *Al-Baqarah* [2]: 110

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ  
تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Dan dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat. dan kebaikan apa saja yang kamu usahakan bagi

---

<sup>8</sup>Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 93

dirimu, tentu kamu akan mendapat pahala nya pada sisi Allah. Sesungguhnya Alah Maha melihat apa-apa yang kamu kerjakan.<sup>9</sup>

Dalam hadis juga dijelaskan bahwasanya shalat adalah merupakan ibadah yang kelak akan dimintai pertanggung jawabannya pertama kali:

وَحَدَّثَنِي عَنْ مَالِكٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ سَعِيدٍ أَنَّهُ قَالَ: بَلَغَنِي أَنَّ أَوَّلَ مَا يُنظَرُ فِيهِ مِنْ عَمَلِ الْعَبْدِ الصَّلَاةُ، فَإِنْ قُبِلَتْ مِنْهُ نُظِرَ فِيمَا بَقِيَ مِنْ عَمَلِهِ، وَإِنْ لَمْ تُقْبَلْ مِنْهُ لَمْ يُنظَرْ فِي شَيْءٍ مِنْ عَمَلِهِ. ١٠

Diriwayatkan dari Malik, dari Yahya bin Said bahwa sesungguhnya Rasulullah bersabda: beliau menyampaikan kepadaku bahwa sesuatu yang dilihat pertamakali pada amal seorang hamba adalah shalat, apabila diterima shalatnya maka amal yang lainnya akan dilihat, apabila shalatnya tidak diterima maka tidak akan dilihat sekecil apapun dari amalnya.

Hukum shalat adalah wajib ‘*aini* artinya shalat diwajibkan untuk semua orang yang sudah dikenai beban (mukallaf) dan tidak lepas kewajiban seseorang dalam shalat kecuali bila telah dilakukannya sendiri sesuai dengan ketentuannya dan tidak dapat diwakilkan

---

<sup>9</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: J-ART, 2004), hlm. 18

<sup>10</sup> Malik bin Anas, *Al-Muwatho'*, (Kairo: Darul Hadis, 2004), hlm.29

pelaksanaannya, karena yang dikehendaki Allah dalam perbuatan itu adalah berbuat itu sendiri sebagai tanda kepatuhan seorang hamba kepada sang pencipta-Nya.<sup>11</sup>

Menurut kebiasaan seorang yang shalat merasa bahagia, tentram, dan nyaman setelah melaksanakan kewajiban lima waktu dalam perjalanan hidupnya dihari itu. Dengan munculnya rasa bahagia, rasa aman, dan tenang itu daya pikir individu dapat melahirkan suatu kesinambungan lahir dan batin sehingga bisa berfikir tentang aktivitas yang profesional, belajar yang berkesan, ataupun memperoleh aktivitas baru yang lebih menguntungkan. Seorang muslim yang melaksanakan shalat dengan baik dan sesuai dengan syari'at Islam akan selalu optimis dalam menghadapi cobaan dan rintangan masa depan dengan penuh keyakinan dan kepercayaan kepada diri sendiri.

Menurut Khairunnas Rajab dalam bukunya Psikologi Ibadah:

Apabila shalat fardhu dapat menumbuhkan kebahagiaan, demikian juga dengan shalat sunah (*al-nawafil*). Keduanya sama-sama memunyai nilai zikir kepada Allah. Shalat *an-nawafil* yang dimaksud adalah shalat sunah yang mengiringi shalat wajib, yang dinamakan shalat rawatib. Shalat yang dilaksanakan pada waktu naiknya

---

<sup>11</sup>Amin Syarifudin, *Garis-Garis Besar Fiqih*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm.

matahari sepenggal hingga masuknya waktu dzuhur dinamakan dengan shalat dhuha. Shalat yang ditunaikan di malam hari, seperti tarawih, witr, dan tahajjud. Ada juga shalat yang dikerjakan karena sebab, seperti shalat sunnah hajat, shalat sunnah wudhu, shalat sunnah tahiyat al-masjid. Berbagai macam shalat tersebut apabila dikerjakan dengan khusyuk dan ikhlas dapat meningkatkan kebahagiaan dan ketenangan jiwa.<sup>12</sup>

## 2) Puasa

Puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa mulai dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari, misalnya makan dan minum dan lain-lain. Para ulama' sepakat bahwa puasa ramadhan hukumnya adalah fardhu 'ain, karena termasuk dalam rukun Islam.<sup>13</sup>

Kewajiban puasa Ramadhan didasarkan kepada firman Allah SWT (QS. *Al-Baqarah*[2]: 183)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ  
مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup>Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 93-98

<sup>13</sup>Santri Pondok Pesantren Ngalah, *Kitab Fiqh Jawabul Masa'il Bermadzhab Empat*, (Pasuruan: Yayasan Darut Taqwa, 2012), hlm. 195

<sup>14</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*,..., hlm. 29

Tujuan puasa adalah untuk mencapai derajat takwa, yaitu keadaan ketika seorang muslim tunduk dan patuh kepada perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya. Dalam melaksanakan puasa orang memerlukan keyakinan sehingga dapat menahan rasa lapar dan hawa nafsu. Karena itu, wajar saja jika orang yang demikian dipandang memiliki salah satu kriteria bertakwa.

Puasa merupakan ibadah ritual yang memiliki makna tinggi. Puasa merupakan suatu proses pendidikan dan latihan yang intensif, menguji kekuatan iman, dan sekaligus mengendalikan hawa nafsu. Ibadah ritual ini dapat melahirkan sikap-sikap positif yang ditampakkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti kepedulian kepada fakir miskin.<sup>15</sup>

### 3) Dzikir

Zikir dalam pengertian mengingat Allah akan menjadikan hati kita tenteram sesuai dengan al-Qur'an surat *Ar-Ra'ad* [13]: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah,

---

<sup>15</sup>Rois Mahfud, *Al-Islam*, (Erlangga: Jakarta, 2011), Hlm. 29

hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.<sup>16</sup>

Menurut Bisri sebagaimana dikutip oleh Baidi Bukhori menyatakan bahwa:

Zikir dapat diartikan perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan) atau dan dengan hati (mengingat/ menyebut dan mengingat). Lebih lanjut ia menyatakan bahwa ada yang berpendapat bahwa dzikir (*bidhammi*) saja yang bisa berarti pekerjaan hati dan lisan, sedangkan dzikir (*bilkasri*) khusus untuk pekerjaan lisan.<sup>17</sup>

Zikir adalah merupakan ibadah yang sangat mulia. Dzikir adalah peringkat doa yang paling tinggi yang di dalamnya tersimpan berbagai keutamaan dan manfaat yang besar bagi kehidupan kita. Kualitas dan kuantitas zikir kita kepada Allah dapat menentukan kualitas diri kita. Jika kita banyak mengingat Allah maka kita termasuk orang yang mulia dan dimuliakan Allah, sebaliknya jika kita tak banyak mengingat Allah maka kita termasuk golongan yang sangat merugi.<sup>18</sup>

Zikir merupakan amalan yang banyak dianjurkan dalam al-Qur'an dan hadits. Amalan ini

---

<sup>16</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya...*, hlm. 253

<sup>17</sup>Baidi Bukhori, *Dzikir Al-Asma' Al-Husna*, (Semarang: Syiar Media Publishing, 2008), hlm51

<sup>18</sup>Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Zikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 15-16

banyak dilakukan oleh orang-orang Islam yang ingin mendekatkan diri kepada Allah SWT secara lebih intensif. Zikir bukanlah merupakan kewajiban ritual seperti halnya shalat, yang telah diatur jelas tata caranya. Zikir merupakan salah satu ibadah ghairu mahdhah maka dari itu metode pelaksanaan zikir banyak variasinya.<sup>19</sup>

#### 4) Tilawah al-Qur'an

Membaca al-Qur'an memerlukan waktu yang tidak terjadwal. Ibadah ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, selama kesucian dari najis dan hadas tetap terjaga. Tilawah al-Qur'an menjadikan seorang muslim hidup dalam ketenangan dan ketentraman, karena al-Qur'an merupakan obat bagi hati yang duka dan lara. al-Qur'an adalah petunjuk dan sumber ilmu pengetahuan. Al-Qur'an adalah sebuah metode yang dapat menjadikan seseorang merasa tenang, nyaman, selaras, damai, dan tentram. Dengan tilawah al-Qur'an seseorang tersebut dapat mencapai ketenangan dan ketentraman jiwa. Setiap kali seorang muslim membaca al-Qur'an maka saat itu juga ia memperoleh ketenangan jiwa dan seseorang yang rajin membaca al-Qur'an akan selalu merasa tentram dan akan terhindar dari

---

<sup>19</sup>M.A. Subandi, *Psikologi Zikir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), Hlm.

keterpurukan dan perasaan yang menekannya. Seorang yang rajin membaca al-Qur'an akan tercapai ketenangan batin dan ketentraman jiwa.<sup>20</sup>

Dengan berbagai keistimewaannya al-Qur'an memuat jawaban terhadap problem-problem kemanusiaan dalam berbagai segi kehidupan, baik jasmani, rohani, sosial, ekonomi maupun politik dengan pemecahan yang sangat bijaksana, karena al-Qur'an diturunkan oleh yang maha bijaksana lagi terpuji. Manusia-manusia hari ini yang telah rusak akhlak dan hati nuraninya, tidak punya pelindung lagi dari kejatuhannya kejurang kehinaan selain dengan al-Qur'an.<sup>21</sup> Sebagaimana firman Allah SWT Q.S *Ta Ha* [20]: 123-124

قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَأَمَّا يَا تَيْنَكُم مِّنِي  
هُدًى فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى. وَمَنْ أَعْرَضَ عَن  
ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

(123) Allah berfirman: "Turunlah kamu berdua dari surga bersama-sama, sebagian kamu menjadi musuh bagi sebagian yang lain. Maka jika datang kepadamu petunjuk daripada-Ku, lalu Barangsiapa yang mengikut petunjuk-Ku, ia tidak akan sesat dan tidak akan celaka.

---

<sup>20</sup>Khairunnas Rajab, *Obat Hati*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2010), hlm. 91

<sup>21</sup>Manna Khalil al-Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu al-Qur'an*, terj. Mudzakir, (Bogor: Pustaka, 2007), hlm. 14-15

(124) Dan Barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, Maka Sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam Keadaan buta".<sup>22</sup>

#### 5) Berbakti Pada Orang Tua

Allah telah memerintahkan untuk berbuat baik kepada orang tua, terutama saat mereka sudah berusia lanjut, dan melarang berbuat jahat kepada mereka. Sebagaimana firman Allah dalam Qs. *Al-Isra'* [17]: 23

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ  
الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَنْهَرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا  
قَوْلًا كَرِيمًا

Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. jika salah seorang di antara keduanya atau Kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, Maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya Perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka Perkataan yang mulia.<sup>23</sup>

Rasulullah juga menganjurkan berbakti kepada kedua orang tua dan menempatkannya dibawah tingkatan

---

<sup>22</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*,..., hlm. 321

<sup>23</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*,..., hlm. 285

shalat saat beliau ditanya mengenai amal perbuatan yang paling afdhal.<sup>24</sup>

Begitu susah payahnya orang tua yang telah mendidik kita maka Allah dan Rasulullah sangat menganjurkan kita untuk berbuat sebaik-baiknya kepada kedua orang tua. Kepada ibu yang telah mengandung, menyusui, dan merawat kita hingga kita dewasa, juga kepada ayah yang telah bersusah payah mencari nafkah. Kerja keras beliau tak mampu kita bayar dengan apapun, melainkan dengan rasa hormat, rasa sayang, dan cinta kasih kita terhadap mereka.

## 2. Kecemasan

### a. Pengertian Kecemasan

Pengertian kecemasan menurut beberapa tokoh adalah sebagai berikut, diantaranya adalah:

Nietzal berpendapat berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan bahasa Jerman (*ans*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.

Muchlas sebagaimana dikutip oleh M. Nur Ghufron mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup>Muhammad Fauqi Hajjaj, *Tasawuf Islam dan Akhlak*, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 280

<sup>25</sup>M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2010), hlm. 141-142

Kecemasan juga diartikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.<sup>26</sup>

Didalam teori pengkondisian istilah kecemasan digunakan untuk mengkonotasikan dorongan sekunder (atau terkondisikan) yang fungsinya memotivasi penghindaran untuk merespon. Jadi menurut teori-teori ini, agar seseorang tidak menghindar untuk merespon, ia harus diperkuat oleh pereduksian didalam kecemasan.<sup>27</sup>

Dari definisi kecemasan yang telah dikemukakan beberapa tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang, jika seseorang tersebut berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi pada dirinya.

Kecemasan sangat erat pengaruhnya dalam proses belajar. Selain mempengaruhi tingkat aspirasi, situasi belajar yang menekan juga cenderung menimbulkan kecemasan pada diri siswa. Spielberger membedakan kecemasan atas dua bagian; kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa tentram oleh sejumlah kondisi yang

---

<sup>26</sup>J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1968), hlm.32

<sup>27</sup>Arthur S Reber dan Emily S Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 57

sebenarnya tidak berbahaya. Dapat dikatakan bahwa kecemasan merupakan sifat bawaan dari individu tersebut, berbeda dengan kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif, dan meningginya sistem saraf otonom. Sebagai suatu keadaan, kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus, misalnya situasi tes atau ketika sedang akan menjalani operasi.

Rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku siswa. Penelitian-penelitian yang dilakukan Sarason dan kawan-kawan membuktikan siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi tidak berprestasi sebaik siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah pada beberapa jenis tugas, yaitu tugas-tugas yang ditandai dengan tantangan, kesulitan, penilaian prestasi, dan batasan waktu.<sup>28</sup>

Ketika ketegangan menghasilkan tindakan yang secara khusus diarahkan untuk mencapai perasaan lega, kecemasan menghasilkan perilaku yang mencegah manusia untuk belajar dari kesalahan mereka sendiri,

---

<sup>28</sup>Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), hlm.185

membuat orang tetap mengejar keinginan kekanak-kanakan demi rasa aman, dan secara garis besar memastikan bahwa manusia tidak akan belajar dari pengalaman mereka.<sup>29</sup>

Secara tidak langsung kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Burn sebagaimana dikutip oleh Triantoro Safaria mengatakan, “emosi ataupun rasa cemas yang kita rasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun pikiran cemas”.<sup>30</sup>

#### b. Perubahan Kecemasan

Karena merupakan emosi yang sangat tidak menyenangkan, kecemasan tidak akan dapat dihadapi dalam jangka waktu lama. Harus ada motivasi kuat untuk melakukan sesuatu guna meredakan keadaan yang tidak menyenangkan itu. Setiap individu mempunyai caranya masing-masing untuk mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan dan perasaan cemas itu sendiri. Ada dua cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi kecemasan. Pertama, menitik beratkan pada masalahnya; artinya individu menilai situasi yang menimbulkan

---

<sup>29</sup>Jess Feist dan Gregory J Feist, *Theories Of Personality*, Terj. Handriatno, (Jakarta: Salemba Humanika, 1998), hlm. 25

<sup>30</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm.50-51

kecemasan dan kemudian melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya. Kedua, menitik beratkan emosinya; artinya individu berusaha mereduksi perasaan cemas melalui berbagai macam cara dan tidak secara langsung menghadapi masalah yang menimbulkan kecemasan itu.<sup>31</sup>

Ada berbagai macam perubahan yang ditimbulkan akibat kecemasan. Menurut Priset sebagaimana diterangkan dalam buku Manajemen Emosi karya Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra dijelaskan bahwa, “individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.”

Selanjutnya Calhoun dan Acocella sebagaimana dikutip juga oleh Triantoro Safaria mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- 1) Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan

---

<sup>31</sup>Rita L Atkinson, dkk, *Introduction to Psychology*, Eight Edition, terj. Nurdjanah Taufiq, (Jakarta: Erlangga, t.th), hlm. 214-215

keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.

- 2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- 3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.<sup>32</sup>

Selain dari ketiga tersebut ada tiga komponen yang ada pada kecemasan ketika menghadapi tes, yaitu kekhawatiran (*worry*), emosionalitas, serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas.<sup>33</sup>

Selebihnya Blackburn dan Davidson sebagaimana dikutip oleh Triantoro Safaria juga mengemukakan bahwa, reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis<sup>34</sup>

#### c. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan.

Sesungguhnya kecemasan itu bersumber dari hilangnya makna hidup (*The meaning of life*). Makna hidup ini adalah kebutuhan fitri manusia. Makna hidup akan dimiliki akan dimiliki oleh seseorang ketika dalam

---

<sup>32</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka saputra, *Manajemen Emosi*, hlm. 55

<sup>33</sup>M. Nur Ghufuron dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*,..., hlm. 144

<sup>34</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka saputra, *Manajemen Emosi*,..., hlm. 56

hidup ini ia selalu jujur, apa adanya, merasa dibutuhkan orang lain dan telah mengerjakan sesuatu yang bermakna untuk orang lain.<sup>35</sup>

Dalam buku *Teori-Teori Psikologi* dijelaskan bahwa, Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidak pastian melakukan sesuatu.<sup>36</sup>

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisa dapat disebabkan oleh tekanan buruk perilaku pada masa lalu serta adanya gangguan mental yang dialami seorang individu, sedangkan jika ditinjau dari teori kognitif, kecemasan bisa saja terjadi jika adanya evaluasi diri yang negatif serta perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya serta orientasi diri yang negatif. Berbeda dari pandangan teori psikoanalisa dan kognitif, pandangan teori humanistik menyatakan bahwa kecemasan adalah merupakan kekhawatiran masa depan, yaitu sebuah perasaan khawatir dengan apa yang akan terjadi pada masa depan.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa, kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya

---

<sup>35</sup> Noer Rohmah, *Pengantar Psikologi Agama*, (Yogyakarta: Teras, 2013), hlm.206-207

<sup>36</sup>M. Nur Ghuftron dan Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, hlm. 144-145

pengalaman negatif masa lalu, kekhawatiran akan adanya kegagalan, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif terhadap kemampuan yang dimiliki, serta orientasi diri yang negatif.

Sementara itu menurut Alder dan Rodman sebagaimana dikutip oleh M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita menyatakan, “ada dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masalah dan pikiran yang tidak rasional.”<sup>37</sup>

Sedangkan dalam buku teori-teori psikologi karya M Nur Ghufron dan Rini Risnawita menjelaskan bahwa:

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.<sup>38</sup>

Sudah seharusnya dalam dunia pendidikan seorang guru harus paham terhadap faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan, sehingga harapannya guru dapat meminimalisir kecemasan yang dialami siswanya. Karena bagaimanapun juga rasa cemas yang dialami siswa akan sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, ibarat materi yang disampaikan oleh guru tidak

---

<sup>37</sup>M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*,... hlm. 145

<sup>38</sup>M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*,..., hlm. 147

dapat diserap sepenuhnya oleh siswa, jika seorang siswa selalu merasa cemas.

Guru, sebagai seorang pendidik harus selalu mengarahkan siswanya kearah yang positif, dan turut serta memberikan motivasi terhadap siswanya, agar memiliki semangat dan rasa optimis yang besar dalam ia belajar. Sehingga proses belajar disekolah dapat ia nikmati sebagaimana ia menikmati waktunya ketika bermain, tidak ada yang ditakutkan dan tidak ada yang membuatnya cemas.

## **B. Kajian Pustaka**

Kajian pustaka ini digunakan sebagai perbandingan terhadap penelitian yang sudah ada. Dalam kajian pustaka ini terdiri dari penelitian yang terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, sebagai bahan perbandingan, akan dikaji beberapa penelitian terdahulu untuk menghindari persamaan obyek dan penelitian.

*Pertama*, skripsi karya Istiyannah (1105040) Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dengan judul “Pengaruh Intensitas Zikir Al-Asma Al-Husna Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional Di Madrasah Tsanawiyah Nahdlatul Ulama 02 Al Ma’arif Boja” dalam skripsi tersebut diperoleh hasil bahwa Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh negatif dan signifikan intensitas zikir Al-Asma Al-Husna terhadap

kecemasan yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas Al-Asma Al-Husna maka semakin rendah derajat kecemasan dan sebaliknya semakin rendah intensitas zikir Al-Asma Al-Husna maka semakin tinggi derajat kecemasan.

*Kedua*, Skripsi karya Achmad Irhamni (71111018) Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dengan judul “Pengaruh Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Nadham Alfiyah Di Madrasah Diniyah Tsanawiyah “Mamba’ul Huda” Talokwohmojo Ngawen Blora” dengan hasil: ada pengaruh melakukan intensitas puasa Senin Kamis terhadap penurunan tingkat kecemasan santri dalam menghafal nadham Alfiyah di Madin Tsanawiyah Mamba’ul huda Talokwohmojo Ngawen Blora.

*Ketiga*, skripsi karya Diah Nuraeni (06410014) Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas VII & VIII Di SLTP N 1 Lumbang Pasuruan” dengan hasil: Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa SLTP N 1 Lumbang Pasuruan Berdasarkan hasil analisis data bahwasannya tingkat kecemasan komunikasi interpersonal siswa SLTPN 1 Lumbang Pasuruan terbagi menjadi 3 kategori yaitu kategori kecemasan komunikasi Interpersonal tinggi memiliki prosentase 7%, kecemasan komunikasi Interpersonal sedang 18%, kecemasan komunikasi Interpersonal

rendah 75%. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan komunikasi interpersonal siswa kelas VII dan VIII SLTPN 1 Lumbang Pasuruan berada pada kategori sedang rendah dengan prosentase 75%.

Dari beberapa referensi yang telah disebutkan di atas, jelas terlihat adanya perbedaan antara karya-karya ilmiah tersebut dengan tema penelitian yang hendak penulis bahas. Yang mana pada referensi diatas pembahasan ibadah dispesifikasikan pada suatu ibadah tertentu, namun pada penelitian yang akan penulis lakukan menyangkut beberapa ibadah yang seiring dilakukan oleh siswa, dalam penelitan ini penulis membatasi beberapa ibadah diantaranya: shalat, puasa, dzikir, membaca al-Qur'an, dan berbuat baik pada orangtua.

### **C. Pengaruh Intensitas Ibadah Terhadap Tingkat Kecemasan**

Manusia sebagai makhluk yang berketuhanan tentunya membutuhkan sebuah agama untuk menentukan Tuhannya. Jika manusia sudah memeluk agama maka konsekuensi logisnya adalah harus mengenal Tuhan beserta ajaran agama yang dipeluknya. Islam misalnya, seseorang yang memeluk agama Islam konsekuensi logisnya adalah harus mengenal Tuhannya yaitu Allah SWT beserta ajaran-ajaran agama Islam.

Namun, dalam hal beragama tak semua orang satu pandangan dalam mengenal Allah, kondisi psikologi seseorang mempengaruhinya dalam beragama. Misalnya, dalam mengingat Allah intensitas mengingat Allah antara anak-anak, remaja, dan

orang dewasa sangat berbeda, karena kondisi psikologi pada masing-masing tahap pertumbuhan manusia itu berbeda.

Dalam penelitian ini karena objeknya adalah siswa SMP yang mana itu masuk dalam kategori remaja, maka pembahasan akan difokuskan pada remaja. Seorang remaja dalam mengenal Tuhannya selalu mengalami fluktuasi, artinya tidak melulu seorang remaja selalu mengingat Tuhannya. Ada kalanya seorang remaja ingat pada Tuhannya ketika merasa terancam, pada posisi sulit, dan merasa cemas. Namun jika remaja tersebut merasa aman, nyaman, tentram intensitas untuk mengingat Tuhan sangatlah kecil.

Karena jika dalam keadaan cemas, atau dalam kondisi yang tidak menyenangkan terjadi pada dirinya maka seorang remaja tersebut akan mengingat Tuhannya. Dan tak hanya sekedar mengingat, mereka juga akan melakukan berbagai macam ibadah sebagai media untuk mendekatkan diri kepada Tuhan agar kecemasan atau rasa gelisah yang dialaminya berkurang.

Hal semacam ini seperti sebuah teori yang diungkapkan Frederick Schleimacher bahwa yang menjadi sumber keagamaan itu adalah rasa ketergantungan yang mutlak (*sense of depend*). Rasa ketergantungan ini membuat manusia seakan-akan ia adalah makhluk yang lemah yang perlu bersandar pada dzat yang lebih dari pada dirinya, dan dari konsep ketergantungan ini muncullah konsep tentang Tuhan. Yang mana Tuhan sebagai dzat diluar

dirinya yang lebih hebat daripadanya yang bisa digunakan sebagai tempat bersandar dari rasa ketergantungannya.

Ibadah, adalah merupakan sebuah ritual keagamaan yang dilakukan sebagai media komunikasi dengan Tuhan. Sebagai hamba yang baik maka sudah seharusnya manusia harus selalu menjaga komunikasi yang baik dengan penciptanya. Dan melalui ibadahlah komunikasi itu dapat terjalin.

Dalam hal ibadah intensitas atau tingkat keseringanpun harus kita perhatikan. Karena ibadah merupakan media dalam mendekatkan diri dengan Tuhan, maka jika intensitas ibadah kita tinggi otomatis kita akan selalu merasa berkomunikasi dan merasa dekat dengan Tuhan. Dan perasaan cemas, terancam, dan keadaan yang sulit tersebut akan hilang jika kita selalu merasa dekat dengan Tuhan.

#### **D. Rumusan Hipotesis**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul .demikian juga dikatakan Sudjana bahwa hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya.<sup>39</sup> Jadi dapat

---

<sup>39</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 64

disimpulkan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara mengenai suatu hal yang akan diteliti.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: Ada pengaruh negatif intensitas ibadah terhadap tingkat kecemasan siswa SMP N 1 Bancar. Dengan kata lain semakin tinggi intensitas ibadah semakin rendah tingkat kecemasan siswa.