

**PERBEDAAN KECEMASAN DALAM PENCAPAIAN SETORAN  
HAFALAN DITINJAU DARI KEBIASAAN MEMBACA SHALAWAT  
*THIBIL QULUB* PADA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN AL-  
MUNAWWIR GRINGSING**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora



Disusun oleh:

**DHIAN ANDRIYANI**

**1404046019**

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2020**

**PERBEDAAN KECEMASAN DALAM PENCAPAIAN SETORAN  
HAFALAN DITINJAU DARI KEBIASAAN MEMBACA SHALAWAT  
*THIBIL QULUB* PADA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN AL-  
MUNAWWIR GRINGSING**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora



Disusun oleh:

**DHIAN ANDRIANI**

**1404046019**

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2020**

**Semarang, Juni 2020**

**Disetujui Oleh,**

**Pembimbing II**

**Pembimbing I**

Dr. Arikhah, M.Ag

NIP. 19691129 19960 2 002  
200501 2 002

Fitriyati, S.Psi., M. Si.

NIP. 19690725

## **DEKLARASI KEASLIAN**

### DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dhian Andriyani

NIM : 1404046019

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Perbedaan Kecemasan Dalam Pencapaian Setoran Hafalan Ditinjau dari Kebiasaan Membaca Shalawat Thibil Qulub Pada Santri putri Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi manapun. Dan dalam pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebut dalam daftar pustaka.

Semarang, 17 juni 2020



Dhian Andriyani

1404046019

## HALAMAN PERSETUJUAN

### PENGESAHAN

Skripsi Saudara Dhian Andriyani Nomor Induk Mahasiswa 1404046019 telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

---

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang

(.....)

Pembimbing I

Penguji I

Arikhah, M.Ag

(.....)

NIP. 19691129 19960 2 002

Pembimbing II

Penguji II

Fitriyati, S.Psi.,M. Si.

NIP.19690725 200501 2 002

(.....)

Sekretaris Sidang

(.....)

## **NOTA PEMBIMBING**

Lamp :-

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu „alaikum Wr. Wb Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Dhian Andriyani

NIM : 1404046019

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Perbedaan Kecemasan Dalam Pencapaian Setoran Hafalan Ditinjau dari Kebiasaan Membaca Shalawat Thibil Qulub Pada Santri putri Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing

Dengan ini telah kami setujui dan mohon agar segera diujikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu „alaikum Wr. Wb

Semarang, Juni 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

Arikhah, M.Ag

Fitriyati, S.Psi.,M. Si.

NIP. 19691129 19960 2 002

NIP. 19690725 200501 2 002

## MOTTO

الدينء امت ا و ءظمنن قلو بهم بد كر الله الا بد كر الله ءظمنن القلوب

(Allazina amanu wa tatma'innu qulubuhum bizikrillah. Alā bizikrillāhi taṭ 'innul-qulubb)

*"orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dngan mengingat Allah hati menjai tentram"*

*(QS. Ar-Ra'da : 28)*

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman Transliterasi Arab Latin yang merupakan hasil keputusan bersama (SKB) antara Menteri Agama dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

### 1. Konsonan

Daftar huruf Arab yang ditransliterasikan dalam bahasa latin dapat dilihat pada tabel berikut:

Huruf Arab	Nama Huruf	Huruf latin
ا	Alif	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B
ت	Ta	T
ث	Sa	S
ج	Jim	J
ح	H{a	H{
خ	Kha	Kh
د	Dal	D
ذ	Z al	Z
ر	Ra	R
ز	Zai	Z
س	Sin	S
ش	Syin	Sy

ص	S{ad	S{
ض	D{ad	D{
ط	T{a	T{
ظ	Z{a	Z{
ع	‘Ain	‘ _
غ	Gain	G
ف	Fa	F
ق	Qof	Q
ك	Kaf	K
ل	Lam	L
م	Mim	M
ن	Nun	N
و	Wau	W
ه	Ha	H
ء	Hamzah	_ ’
ي	Ya	Y

## 2. Vokal

Huruf vokal pada huruf Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal



huruf Arab yang lambangnya berupa tanda atau *h{arakat* dengan transliterasi sebagai berikut:

<b>Tanda</b>	<b>Nama</b>	<b>Huruf Latin</b>
آ	<i>Fath{ah</i>	A
إ	<i>Kasrah</i>	I
أ	<i>D{ammah</i>	U

Vokal rangkap pada huruf Arab yang lambangnya berupa gabungan antara *h{arakat* dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf dengan transliterasi sebagai berikut:

<b>Tanda</b>	<b>Nama</b>	<b>Huruf Latin</b>
آي	Fath{ah dan Ya	Ai
آو	Fath{ah dan Wau	Au

### 3. *Maddah*

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda dengan transliterasi sebagai berikut:

<b>Harakat dan huruf</b>	<b>Nama</b>	<b>Huruf dan tanda</b>
آي	Fath{ah dan Alif Layyina	a<
آ	Fath{ah dan Alif	a>
آي	Fath{ah dan Ya	i>
آو	Fath{ah dan Wau	u>

## UCAPAN TERIMAKASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

Dengan mengawali kalimat Bismillāhirrahmānirrahīm, segala syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang henti-hentinya melimpahkan cinta dan kasih sayang-Nya, serta segala kenikmatan-Nya yang telah diberikan kepada penulis, serta petunjuk dan hidayah-Nya yang selalu dilimpahkan kepada penulis.

Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menunjukkan kepada manusia tentang kebenaran sehingga mampu menunjukkan kemanusiaan kita di muka bumi sebagai hamba yang senantiasa bersujud kepada-Nya.

Penyelesaian skripsi ini bukanlah semata-mata upaya dan usaha pribadi, berkat bimbingan, dorongan dan bantuan semua pihak yang berada di sekeliling penulis, sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai prasyarat terakhir dalam menempuh pembelajaran di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufik, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang beserta staf-stafnya.
3. Fitriyati, S. Psi, M. Si, selaku ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan Ulin Ni'am Masruri, Lc., M.A. selaku sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Arikhah, M.Ag selaku Pembimbing I dan ibu Fitriyati, S.Psi.,M. Si.selaku Pembimbing II karena dengan bimbingan pengarahan dan petunjuknya selama penyusunan skripsi, penulis mampu mengembangkan dan mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam proses belajar di kuliah ataupun dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kedua orang tuaku Bapak dan ibu tercinta. Terima kasih bapak dan ibu telah menjadi orang tua yang hebat. Terima kasih atas Doa, kasih sayang,

motivasi, pengorbanan dan jerih payah bapak dan ibu baik moral dan materil yang tidak akan dapat terbalas dengan apapun. Terimakasih selalu sabra dan pengertian dengan mbak di. Semua ini berkat doa dan kasih sayang bapak dan ibu. Semoga Allah selalu melimpahkan rahmat, keberkahan, kebahagiaan, kesehatan dan rizki pada bapak dan ibu Aamiin. Maaf belum bias jadi anak yang membanggakan.

7. Terimakasih buat saudara-saudara ku yang saya sayangi mbak anik, mbak anis, silfi. Terimakasih sudah menjadi saudara-saudaraku yang baik. Yang sudah memotivasi saya untuk menyelesaikan skripsi.
8. Terimakasih buat suami saya yang sudah menemani saya dari masa SMA dan sampai saat ini hingga ahir hayat nanti. Amiin. Terimakasih sudah selalau menyemangati saya selalu mengerti posisi saya selalu perhatian.
9. Terimakasih buat anak saya tercinta dek fazal yg bikin hati ini selalu adem kalau lg kesal capek dan emosi, terimakasih sudah buat ibun semangat buat menyelesaikan skripsi supaya bias lebih banyak lg menghabiskan waktu dengan adek anak ibun tercinta.
10. Terimakasih buat sahabat saya yang sudah menemani sejak semester 1 Umi Dzuriah M alias riut yg selalu buat ngedengerin curhatnya aku dan membantu aku selalu yg baik banget sama aku yg uda kaya saudara kandung.
11. Kepada keponakan-kepobakan ku dek kaysha dan mamas azril bocah kecil yg usil-usil ini yg selalu menghibur tantenya karena kelucuannya.
12. Terimakasih sudah mba Nah yg uda membantu saya buat momong anak saya adek fazal yg suda membantu menyelesaikan tugas saya sebagai ibu rumah tangga.
13. Terimakasih buat teman-teman TP H angkatan 2014 sudah menjadi teman-teman yang baik semasa kuliah semasa hidup di Semarang. Sudah saling berbagi saling bercanda ejek-ejekan. Yang selalu berbagi info.
14. Terimakasih buat saudara-saudara ku dan juga tetangga-tetangga yg tiada bosan menanyakan kuliah saya "sudah selesai apa belum" yg kadang membuat hati ini terenyuh.
15. Semua pihak yang tidak bias disebut satu persatu

Kepada mereka skripsi ini penulis persembahkan dan penulis berharap semoga skripsi ini membawa manfaat bagi penulis dan para pembaca.

Semarang, 17 Mei 2020

Peneliti

Dhian Andriyani

## **PERSEMBAHAN**

Segala puji bagi Allah yang telah memberikah berkah dan perlindungan bagi kita semua. Saya sangat amat bersyukur telah di berikah kesempatan menikmati pendidikan di UIN Walisongo, di sini saya menemukan teman-teman baru dan saudara yang sudah seperti keluarga sendiri, terimakasih telah selalu mendukung saya. Dan terimakasih yang sangat amat saya ucapkan kepada;

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	v
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	vi
<b>HALAMAN TRANSLITERASI</b> .....	vii
<b>HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	x
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv
<b>HALAMAN ABSTRAK</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Tinjauan Pustaka .....	9
F. Sistematika Penulisan .....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kecemasan .....	12
1. Pengertian Kecemasan .....	12
2. Ciri-Ciri Kecemasan .....	13
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	15
4. Tingkat-Tingkat Kecemasan .....	16
5. Penyebab Kecemasan .....	17
B. Kebiasaan Membaca Shalawat <i>Thibbil Qulub</i> .....	22
1. Pengertian Shalawat <i>Thibbil Qulub</i> .....	22

2. Keutamaan Membaca Shalawat .....	25
3. Waktu-Waktu yang Dianjurkan Bershalawat.....	27
4. Pengertian Shalawat <i>Thibbil Qulub</i> .....	28
5. Manfaat Membaca Shalawat <i>Thibbil Qulub</i> .....	29
6. Kebiasaan Membaca Shalawat <i>Thibbil Qulub</i> .....	29
C. Hubungan Shalawat <i>Thibbil Qulub</i> dengan Kecemasan .....	30
D. Kerangka Berpikir .....	33
E. Hipotesis .....	34

### **BAB III METODELOGI PENELITIAN**

A. Jenis dan Sumber Data Penelitian .....	36
B. Variabel Penelitian .....	37
C. Definisi Operasional Variabel .....	37
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
E. Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
F. Teknik Pengumpulan Data .....	41
G. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument .....	44
I. Teknik Analisa Data .....	47

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Al Munawir Gringsing ....	51
1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Al Munawir Gringsing ..	51
2. Letak Geografis .....	51
3. Struktur Organisasi.....	51
4. Kegiatan Santri di Pondok Pesantren Al Munawir Gringsing.....	51
B. Deskripsi Data Penelitian .....	52
C. Analisis Data Penelitian .....	57
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	57
D. Uji Persyaratan Analisa .....	60

1. Uji Normalitas .....	60
2. Uji Homogenitas.....	61
E. Hasil Uji Hipotesis .....	61
F. Pembahasan Hasil Penelitian .....	62
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	65

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul ‘‘Perbedaan Kecemasan Dalam Pencapaian Setoran Hafalan Ditinjau Dari Kebiasaan Membaca Shalawat Thibil Qulub Paa Santri Putri Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing’’ yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan dalam pencapaian setoran hafalan pada santri yang rutin membaca shalawat Thibbil Qulub, santri yang sering membaca shalawat thibbil qulub dan santri yang jarang membaca shalawat Thibbil Qulub. Penelitian ini bersifat kuantitatif komparasi. Dengan pendekatan lapangan (field research). Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik simple random sampling. Berdasarkan teknik tersebut diambil sampel sebanyak 60 santri putri.

Metode analisis pada penelitian ini dibantu dengan menggunakan program SPSS *for Windows Release versi 22.0* dengan menggunakan teknik analisis komparasional untuk menganalisis perbedaan nilai antara santri putri yang rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub*, santri putri yang sering membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan santri putri yang jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub*.

Hasil hipotesis diperoleh nilai  $F = 89,724$  (sig.[2-tailed] diperoleh nilai taraf signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ )) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesisnya diterima yaitu Ada perbedaan kebiasaan rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub*, sering membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub* dengan tingkat kecemasan pencapaian setoran hafalan.

**Kata kunci : Kecemasan, Shalawat *Thibbil Qulub*.**





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Santri adalah unsure utama dalam sebuah pondok pesantren. Di era globalisasi dewasa ini, tentunya santri dihadapkan pada berbagai tantangan, hambatan, ancaman, dan penyesuaian terhadap dinamika globalisasi. Era globalisasi dan informasi memberikan dampak pada kepribadian santri dalam menghadapi segala perubahan yang terjadi. Dalam upaya menghadapi globalisasi tentunya santri harus memiliki kesiapan mental atau psikologis, kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual. Apabila santri tidak bisa atau kesulitan dalam menyesuaikan perkembangan zaman, maka santri akan mengalami hal kecemasan, gelisah, serta stres. Lingkungan memiliki kemampuan dalam menimbulkan rasa sakit dan meningkatkan ketegangan maupun memberikan kepuasan dan mereduksikan tegangan. Lingkungan juga dapat mengganggu maupun memberikan rasa nyaman. Keadaan yang mengganggu dan memberikan rasa nyaman merupakan stimulus respon kehidupan yang harus dihadapi setiap individu yang dalam kapasitas kemampuan individu dan kuantitas stimulus tersebut berlebih menyebabkan tidak bisa dikendalikan oleh ego individu sehingga menimbulkan kecemasan.<sup>1</sup>

Pada dasarnya setiap manusia pasti pernah merasakan suatu kekhawatiran, kegelisahan, dan bahkan kecemasan. Karena kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan sendiri sangat berhubungan dengan perasaan takut, yang mana ketakutan tampaknya sudah menjadi bagian dari perilaku sebagian besar manusia, misalnya takut gagal, ditolak, diejek, atau ketakutan-ketakutan yang lainnya. Bentuk-bentuk

---

<sup>1</sup> Nurmala Sari Junita, dan Nunung Febriany, "Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Kanker Serviks", *Jurnal Keperawatan Klinis*, Vol. 3 No. 1, Medan: Universitas Sumatera Utara, 2012.

ketakutan ini pada akhirnya menyebabkan munculnya penyakit mental, seperti kekhawatiran, kecemasan, stress, kesedihan, dan sebagainya.<sup>2</sup>

Potter & Perry (2005) mengatakan, bahwa kecemasan yang dialami seseorang karena masalah yang dihadapinya membuat seseorang menjadi tegang dan berusaha keras untuk tertidur sehingga stress yang berlanjut dapat menyebabkan seseorang mempunyai kebiasaan tidur yang buruk. Dampak kecemasan yang berlebihan membuat konsentrasi dan perhatian anak terhadap tugas yang diberikan menjadi terganggu.<sup>3</sup>

Kecemasan lahir dari adanya ketakutan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri. Bisa dibidang kecemasan lebih parah dari ketakutan biasa. Kecemasan bias jadi datang dengan tiba-tiba dan hanya sementara sebagai mana yang dikenal pada saat ini dalam kehidupan manusia. Dan, kadang pula menimpa manusia beberapa waktu, beberapa hari. Terkadang dalam waktu singkat terkadang dalam jangka waktu lama tergantung keadaan yang ada.<sup>4</sup> Kecemasan itu bisa disebabkan oleh lingkungan, perasaan yang ditekan, serta penyebab-penyebab fisik yang mungkin akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosi.<sup>5</sup>

Kecemasan dapat ditimbulkan dari peristiwa sehari-hari yang dapat dialami manusia dan dapat juga dialami oleh siapapun. Cemas merupakan suatu keadaan emosi tanpa suatu objek yang spesifik dan pengalaman subjektif dari individu serta dan tidak dapat diobservasi dan dilihat secara langsung. Cemas berbeda dengan rasa takut, karakteristik rasa takut adalah adanya suatu objek sumber yang spesifik dan dapat diidentifikasi serta dapat dijelaskan oleh individu sedangkan kecemasan diartikan sebagai suatu kebingungan, kekhawatiran pada

---

<sup>2</sup> Coky Aditya Z, *Terapi Beragam Masalah Emosi Harian*, Cet. 1, (Yogyakarta: Sabil, 2013), hlm. 103-104.

<sup>3</sup> Karimah Al Mawarziyyah, "Hubungan Religiusitas Dan Kecemasan Pada Santri Menghadapi Ujian Al-Qur'an", *Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2018.

<sup>4</sup> Musafir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Cet. 1, (Depok: Gema Insani, 2005), hlm. 511.

<sup>5</sup> Savitri Ramaiah, *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003) h. ix.

sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab atau objek yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Orang yang mengalami gangguan kecemasan biasanya mengalami gangguan tidak bisa tidur, pikiran dan perasaan tidak tenang, diliputi rasa takut, khawatir dan hidupnya merasa kacau.<sup>6</sup>

Santri merupakan unsur utama dalam pondok pesantren yang berhadapan langsung dengan berbagai tantangan, hambatan, ancaman dalam menghadapi globalisasi dan informasi pondok pesantren. Hal itu memberikan dampak pada kepribadian santri dalam menghadapinya berupa kesiapan mental psikologis, kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual menimbulkan dampak psikologi negative yang dialami oleh santri yaitu berupa kecemasan, gelisah dan stress. Bahkan kecemasan sering kali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidup, serta membuat selalu gelisah dan tidak bias tidur lelap sepanjang malam.<sup>7</sup>

Kecemasan yang dialami santri tidak hanya disebabkan oleh tugas pesantren atau sekolah namun namun kecemasan juga hadir karena harus beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren.<sup>8</sup> Dipondok pesantren kegiatan belajar sama halnya dengan sekolah-sekolah pada umumnya, namun dipondok pesantren lebih fokus pada kegiatan keagamaan, seperti sekolah diniyah, hafalan Al-Qur'an, hadist-hadist, bahasa arab, dan lain-lain. Tidak jarang dari kegiatan tersebut membuat santri mengalami stress bahkan terdapat gangguan kecemasan. Dampak dari individu yang mengalami kecemasan akan dilanda ketidak mampuan menghadapi perasaan cemas.<sup>9</sup> Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga dakwah islam, yaitu lembaga yang kegiatannya bertujuan mengajak manusia menuju jalan kepada Tuhannya, melalui perilaku keberagaman dalam islam yang melibatkan unsur-unsur dakwah islam, untuk mewujudkan individu yang salam

---

<sup>6</sup>Ahmad Husain Ali Salim, *Terapi Al-Qur'an untuk Penyakit Fisik & Psikis Manusia*, (Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006), hlm. 115.

<sup>7</sup>Abdul Aziz Ibn Abdullah Al-Husaini, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Cet. 1, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 22.

<sup>8</sup>Nur, Hasiatur Rahma, Sri Utami, dan Mad Zini, "Hubungan tingkat kecemasan pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Ds. Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember", *Artikel Fakultas Ilmu Kesehatan*, (Jember: Universitas Muhammadiyah Jember, 2016).

<sup>9</sup>M. Afif Aminullah, "Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 2013, hlm. 205-21.

(selamat dan damai), hasanah (baik), *thayyibah* (jelas), dan memperoleh ridha Allah.

Melihat permasalahan diatas, pondok pesantren Al-Munawwir adalah sebuah lingkungan pesantren yang memiliki program kegiatan didalamnya, salah satunya menghafal amsilati yang harus dilakukan dan diselesaikan oleh seluruh santri di pondok pesantren al-munawwir. Dengan ketentuan dan persyaratan demi mencapai hasil yang maksimal. Persyaratan tersebut membuat beberapa santri mengalami ketakutan yang menimbulkan kecemasan, yaitu takut tidak mampu menghafal, kurang lancar ketika mereka sedang setor hafalan, atau lupa pada saat mereka sedang maju hafalan.<sup>10</sup>

Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing merupakan salah satu lembaga dalam melaksanakan dakwah islam, di pondok pesantren Al-Munawwir ada kegiatan Wirdulatif dimana setiap menjelang subuh dan menjelang maghrib para santri berkumpul di mushola membaca Wirdulatif, yaitu seperti membaca doa untuk leluhur yang sudah mendahului, surah-surah pendek, dan membaca shalawat Thibbil Qulub.

Membaca shalawat sangatlah besar hasiatnya, serta mengamalkan shalawat sangatlah dicintai Allah dan Rosulullah. Disamping itu, membaca shalawat adalah tanda cinta kepada Nabi Muhammad Saw dan juga dalam upaya melaksanakan perintah Allah SWT. Keutamaan membaca shalawat diantaranya akan mendapatkan barokah yang agung dan memperoleh syafaat atas izin Allah.<sup>11</sup> Hal tersebut sesuai firman Allah SWT:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

*“Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman Bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya”*(QS. Al-Ahzab: 56).<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup>Wawancara dengan pengurus pondok pesantren putra Pondok Pesantren AL-MUNAWWIR Gringsing, pada tanggal 20/02/ 2020

<sup>11</sup>M. Ali Chasan Umar, *Kumpulan Shaawat Nabi Lengkap dengan Khasiatnya*, (Semarang: CV. Toha Putra Semarang), hlm. 11.

<sup>12</sup>Depag RI, *Al-Qur'an*, Cet. 6, (Bandung: Diponegoro, 2013), hlm. 426.

Pondok pesantren Al-Munawwir memiliki program kegiatan keagamaan, ketentuan, persyaratan, serta tuntutan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh para santri. Kegiatan pondok pesantren yang padat serta ditambah kegiatan sekolah formal, terkadang membuat para santri mengalami stress, bahkan sampai pada gangguan kecemasan. Hal ini sesuai dengan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan kepada 6 santri putrid pondok pesantren Al-Munawwir Gringsing. Empat dari enam santri putri yang peneliti wawancara, mengalami gangguan kecemasan. Nur Afifah santri putri pondok pesantren Al-Munawwir Gringsing mengatakan, bahwa ia terkadang merasa pusing ketika harus diberikan tugas hafalan. Selain itu, ketika ia tak kunjung hafal atau hafalannya belum lancar ia sering mengalami kesulitan dalam tidur.<sup>13</sup>

Kemudian pernyataan dari santri putri pondok pesantren Al-Munawwir Gringsing yang bernama Ina. Ina mengatakan, perasaan takut ketika setor hafalan pada ustadz atau ustazah. Ia juga mengaku belum bisa mengatur waktu antara tugas sekolah formal dengan tugas di pondok. Ina kerap gelisah, serta sering mengeluarkan keringat di telapak tangan dan kaki ketika perasaan gelisah itu muncul.<sup>14</sup>

Pernyataan dari Nazil santri putri pondok pesantren Al-Munawwir Gringsing yang mengatakan, bahwa ia juga sering merasa gelisah ketika ingin setor hafalan. Setiap dirinya dipanggil untuk setor hafalan dirinya merasa ingin buang air kecil.<sup>15</sup>

Serta pernyataan dari santri putri pondok pesantren Al-Munawwir Gringsing yang bernama Afifah Afra, bahwa ketika dirinya akan setor hafalan dia

---

<sup>13</sup>Wawancara dengan Nur Afifah santri putri PP AL-MUNAWWIR GRINGSING pada 03 November 2019.

<sup>14</sup> Wawancara dengan Ina santri putri PP AL-MUNAWWIR GRINGSING pada 03 November 2019.

<sup>15</sup> Wawancara dengan Nazil santri putri PP AL-MUNAWWIR GRINGSING pada 03 November 2019.

merasakan perasaan takut, malu, dan resah, hal tersebut juga ditandai dengan kaki yang kesemutan.<sup>16</sup>

Upaya mengurangi dan menghilangkan masalah kecemasan tersebut, maka perlu dilakukan tindakan untuk mengurangi kecemasan. Al-Qur'an merupakan terapi dan rahmat bagi orang-orang beriman, yakni dapat menghilangkan sesuatu yang terdapat dalam hati berupa berbagai penyakit seperti keraguan-keruguan, kemunafikan, kemusyrikan, kesesatan, kecemasan. Al-Qur'an adalah mukzizat terbesar dari Allah untuk Rasulullah saw yang sampai saat ini masih bisa disaksikan oleh umat Rasul. Al-Qur'an menjadi pedoman hidup serta obat dari berbagai macam penyakit, termasuk penyakit hati. Selain itu, Al-Qur'an memiliki rahmat yang bisa didapatkan padanya berupa keimanan, hikmah, pencarian kebaikan, ia akan menjadi terapi dan rahmat bagi yang menyakininya.<sup>17</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan literatur atau bacaan shalawat Thibbil Qulub. Shalawat Thibbil Qulub adalah shalawat kepada Rasulullah saw yang didalamnya mengandung sanjungan kepadanya. Shalawat Thibbil Qulub dapat mengobati penyakit hati, bagi yang membacanya akan mendapat faedah dan fadhilah. Diantara faedah dan fadhilah shalawat Thibbil Qulub yaitu bisa mengobati hati yang gundah, sakit, gelisah, cemas, mengobati badan dari beberapa penyakit, baik penyakit dhoir maupun penyakit batin, dan membuka cahaya hati dan mata dari setiap keburukan. Dalam hal ini, kehadiran aktivitas bershalawat sebagai suatu kebiasaan seseorang akan dapat membantu dalam mengurangi kecemasan yang dialami para santri.<sup>18</sup>

Pondok pesantren Al-Munawir Gringsing telah menerapkan kegiatan bershalawat yang dikenal dengan sebutan Wirdulatif. Kegiatan Wirdulatif biasa dilakukan setelah shalat maghrib dan subuh. Menurut pengurus pondok, adanya kegiatan membaca shalawat bertujuan supaya santri memiliki pikiran, jiwa dan

---

<sup>16</sup> Wawancara dengan Afifah Afra santri putri PP AL-MUNAWWIR GRINGSING pada 03 November 2019.

<sup>17</sup> Ahmad Husai Ali Salim, *Terapi Al-Quran Untuk Penyakit Fisik & Psikis Manusia*, (Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006), hlm. 352.

<sup>18</sup> In'ammuzahiddin Masyhudi dan Nurul Wahyu A, *Berdzikir dan Sehat ala Ustad Haryono*, (Semarang: Syifa Press, 2006), hlm. 22.

kesehatan mental yang lebih matang dalam menghadapi segala permasalahan duniawi yang kompleks yang berasal dari lingkungan.<sup>19</sup>

Dalam penjelasan psikologi yang banyak berhubungan dengan dengan pengembangan diri, shalawat memiliki daya ubah yang luar biasa pada diri seseorang. Shalawat mengubah sudut pandang (*point of view*), cara berpikir (*mindset*), prilaku, dan perasaan manusia . Begitu banyak macam, kecepatan, keluarviasaan, keunikan, dan keindahan dari shalawat.(Rima Olivia, Psikologi Shalawat).<sup>20</sup>Penciptaan paling utuh sebagai teladan seluruh umat manusia.menyebut nama Rasulullah saw berdiri setelah Allah dalam shalawat, sehingga menjadi penyambung kontak lahir batin hubungan umat Rasulullah saw dengan Allah.

Secara Alam bawah sadar spiritual kehidupan, Rasulullah saw selalu membimbing jalan seperti *sign* atau tanda dimana arahnya jalan menuju Allah. Sebagia muslim hany shalawat untuk rasul yang mengunci hati orang-orang beriman disekuruh jagat untuk menjadi satu dalam silaturahmi iman. Shalawat adalah kebaikan yang tidak hanya dicintai oleh Allah, tetapi juga seluruh malaikat dan orang-orang beriman.<sup>21</sup>

Pondok pesantren Al-munawwir adalah karakteristik lingkungan dan kegiatan/aktifitas pondok pesantren tersebut, memiliki program kegiatan utama setoran hafalan yang harus diikuti, dilakukan dan selesaikan oleh para santri dengan beberapa persyaratan dan tingkatan yang harus ditempuh untuk mencapai kesempurnaan.Ketentuan dan persyaratan, serta tuntutan kewajiban tersebut, menyebabkan beberapa santri memiliki stress dan gangguan kecemasan. Peneliti mengklasifikasi dari hasil observasi dan wawancara, kecemasan tersebut timbul karena perasaan takut tidak atau kurang mampu menghafal, mengulang persyaratan dan tingkatan yang harus ditempuh dalam hafalan, dan kewajiban-kewajiban lain di pondok dalam waktu yang telah ditentukan berdasarkan

---

<sup>19</sup> Wawancara Pengurus Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing, pada 02 November 2019.

<sup>20</sup>Rima Olivia, *Shalawat Untuk Jiwa*, Cet.1,(Jakarta: Trans Media, 2016), hlm.8

<sup>21</sup>*Ibid.*,hlm. VI.



kemampuan intelektual, daya serap dan daya hafal yang dimiliki oleh setiap santri.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “PERBEDAAN KECEMASAN DALAM PENCAPAIAN SETORAN HAFALAN DITINJAU DARI KEBIASAAN MEMBACA SHALAWAT *THIBIL QULUB* PADA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN AL-MUNAWIR GRINGSING”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penelitian merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan dalam pencapaian setoran hafalan Amsilati pada santri yang rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub* dan santri yang jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis ada tidaknya perbedaan antara tingkat kecemasan dalam pencapaian setoran hafalan pada santri yang rutin membacakan shalawat *Tibbil Qulub* dan santri yang jarang membaca shalawat *Tibbil Qulub*.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

### 1. Manfaat Teoriti

Peneliti ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian dalam masalah pengaruh shalawat *Tibbil Qulub* terhadap kecemasan santri putri angkatan 2019 pondok pesantren Al-Munawwir Gringsing.

### 2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Jurusan

Dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk mengadakan evaluasi dalam melihat perkembangan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi.

b. Bagi Pihak Lembaga Terkait

Sebagai bahan pertimbangan untuk terapi-terapi yang dapat digunakan untuk menghadapi permasalahan kecemasan di kalangan santri. Apabila penelitian ini terbukti, diharapkan memberikan manfaat bagi santri untuk dapat menanamkan nilai-nilai yang baik bagi diri santri, dan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT saat menghadapi masalah maupun dimana saja dia berada. Sehingga shalawat tibtill qulub mampu menurunkan kecemasan pada santri.

3. Peneliti yang Bersangkutan

Menambah ilmu pengetahuan yang telah dimiliki peneliti dan merupakan sarana untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.

## E. Tinjauan Pustaka

Penelitian tentang kecemasan sudah banyak dilakukan, baik berbentuk buku ataupun berupa tulisan ilmiah-ilmiah. Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai penelitian masalah ini maka dalam tinjauan pustaka ini hendak peneliti kemukakan diantaranya adalah:

*Pertama*, skripsi Atik Mardiani Kholilah (2017), “Pengaruh Membaca Shalawat Wahidiyah Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pengguna Narkoba”. Penelitian ini merupakan eksperimen yang menggunakan desain quasi eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh membaca shalawat Wahidiyah terhadap kecemasan pada pengguna narkoba.<sup>22</sup>

*Kedua*, jurnal Niafatun Nofi'ah, Fitri Arofiati, dan Yanuar Primanda (2019), “Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Sholawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Post OP ORIF DI RSUD Ngudi Waluyo Wlingi”. Metodologi

---

<sup>22</sup>Atik Mardiani Kholilah, “Pengaruh Membaca Shalawat Wahidiyah Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pengguna Narkoba”, *Skripsi*, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Fakultas Ilmu Keperawatan. Jakarta, 2017).

penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu jenis penelitian pre eksperimen dengan *design one-group pretest– posttest*. Hasil dalam penelitian didapatkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi secara signifikan yaitu p value 0.000 ( $p < 0,05$ ).<sup>23</sup>

*Ketiga*, skripsi Yasri (2010) “Hubungan antara Kualitas Dzikir dengan Kecemasan (*anxiety*) pada Jemaah Salafy Mesjid Umar Bin Khatab Kelurahan Delima Pekanbaru”. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*, hasil dari penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,626 dengan signifikansi 0,000, maka dengan kata lain terdapat hubungan antara kualitas dzikir dengan kecemasan pada jemaah Salafy Mesjid Umar Bin Khatab kelurahan Delima Pekanbaru.<sup>24</sup>

*Keempat*, skripsi Usdati Mardiyah (2017) “Pengaruh Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Pertama”. Metodologi yang digunakan adalah pre eksperimen dengan *design one-group pretest– posttest*. Analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed-Rink Test*. Hasil dari penelitian menunjukkan nilai  $p = 0,034$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan dzikir dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil pertama.<sup>25</sup>

Berdasarkan sumber penelitian terdahulu belum ada sumber yang secara spesifik menjelaskan perbedaan antara tingkat kecemasan dalam pencapaian setoran hafalan pada santri yang rutin membaca shalawat *Tibbil Qulub* dan santri yang jarang membaca shalawat *Tibbil Qulub*. Hal tersebut yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian tentang judul tersebut.

## **F. Sistematika Penulisan**

Agar memudahkan pembahasan dan pengertian tentang isi penelitian ini, maka penulisan skripsi ini disusun dalam rangkain bab per bab yang menjadi

---

<sup>23</sup> Niafatun Nofiah, Fitri Arofiati, dan Yanuar Primanda, “Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Sholawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Post OP ORIF DI RSUD Ngudi Waluyo Wlingi”, *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, Vol. 10 No. 1, (Jogjakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2019).

<sup>24</sup> Yasri, “Hubungan antara Kualitas Dzikir dengan Kecemasan (*anxiety*) pada Jemaah Salafy Mesjid Umar Bin Khatab Kelurahan Delima Pekanbaru”, *Skripsi*, (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau, 2010).

<sup>25</sup> Usdati Mardiyah, “Pengaruh Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Pertama”, *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2017).

kesatuan yang terpisahkan dari masing-masing bab ini, yang di bagi lagi menjadi sub bab.

**BAB I : PENDAHULUAN** yang berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan penelitian.

**BAB II : LANDASAN TEORI**, pada bab ini dibagi menjadi beberapa sub bagian. empat sub bagian. Sub pertama yaitu teori tentang shalawat yang meliputi definisi shalawat, manfaat shalawat, dan keutamaan shalawat. Sub kedua yaitu teori kepercayaan diri, yang meliputi definisi kepercayaan diri, ciri-ciri kecemasan, tingkat-tingkat kecemasan, tipe-tipe gangguan kecemasan, penyebab kecemasan. Sub ke tiga yaitu pengaruh shalawat tibtal qulub dengan kepercayaan diri.

**BAB III : METODELOGI PENELITIAN**, pada bab ini menjelaskan dan membahas yang mencakup tentang jenis penelitian, variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional, sumber dan jenis data, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

**BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN**, dalam bab ini berisikan tentang kancan penelitian, hasil penelitian dan pembahasan.

**BAB V : PENUTUP**, dalam bab ini berisi tentang kesimpulan, saran-saran, dan penutup.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. KECEMASAN

##### 1. Pengertian Kecemasan

Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Kecemasan yang muncul dalam diri individu seperti rasa takut, khawatir, atau tidak percaya pada lingkungan sekitarnya.<sup>26</sup> Kecemasan adalah hasil dari proses psikologi dan proses fisiologi dalam tubuh manusia.<sup>27</sup>

Menurut Nevid kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak di situasi lainnya.<sup>28</sup> Menurut pendapat Freud kecemasan adalah suatu keadaan tegangan yang ditimbulkan oleh sebab-sebab dari luar. Apabila timbul kecemasan maka ia akan memotivasikan sang pribadi untuk melakukan sesuatu. Sang pribadi bisa lari dari daerah-daerah yang mengancam, menghalangi impuls yang membahayakan atau menuruti hati. Kecemasan yang tidak bisa ditanggulangi disebut traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism*).<sup>29</sup>

Sedangkan menurut Atkinson kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan

---

<sup>26</sup>Ghufroon & Rini, *Teori - Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 141.

<sup>27</sup>Savitri Rahmaih, *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hlm. 6.

<sup>28</sup>J. F. Nevid, dkk., *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), h. 84.

<sup>29</sup>Supratiknya, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, (Yogyakarta: Kansius, 1993), hlm. 81.

organisme dapat menimbulkan kecemasan. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga akan menumbuhkan kecemasan.<sup>30</sup>

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan masalah yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Kecemasan ini pada awalnya hanyalah bisikan akan kekhawatiran. Apabila kecemasan ini makin lama dan menguat, maka akan menimbulkan banyak penyakit kejiwaan dan penyakit tubuh.<sup>31</sup> Kecemasan yang terus-menerus biasanya terdapat pada penderita-penderita psikoneurosis (gangguan jiwa yang ringan akibat terlalu banyak stress yang disadari maupun yang tidak disadari). Kecemasan juga dapat terjadi pada orang normal, biasanya kecemasan yang normal ini disebut kekhawatiran atau was-was yaitu rasa takut yang tidak jelas tetapi terasa sangat kuat.<sup>32</sup>

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sebuah kondisi kejiwaan atau emosi yang tidak menyenangkan seperti kekhawatiran dan perasaan takut yang ditimbulkan oleh sebab-sebab dari luar.

## 2. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan dan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf yang dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

---

<sup>30</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Cet. 1, (Jakarta: CV Rajawali, 2003), hlm. 139-140.

<sup>31</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 512.

<sup>32</sup> Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2017), hlm. 134.

Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yang dikutip skripsi karya Leni Budiarti sebagai berikut:

- a. Reaksi Emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologi dari kecemasan.
- b. Reaksi Kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran, reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak keras, nafas bergerak cepat, tekanan darah meningkat, perut terasa mual, kepala pusing dan badan gemetar.<sup>33</sup>

Gejala-gejala kecemasan yaitu Panik.

1. Suka marah atau merasa tertekan.
2. Susah tidur.
3. Merasa bingung.

Tanda-tanda klinis dan gejala kecemasan menurut Ayurveda adalah sebagai berikut:

- a. Ketakutan.
- b. Kehilangan percaya diri dalam mengambil keputusan.
- c. Tangan gemetar atau menggigil.
- d. Jantung berdebar-debar atau kesadaran akan denyut jantung.

---

<sup>33</sup>Triantoro Safitri dan Norfrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2019), hlm.55-56.



- e. Mudah marah
- f. Keringat berlebihan
- g. Merasa sangat kehausan.
- h. Mulut terasa kering tenggorokan terasa kering.
- i. Dada tersa sesak.
- j. Pikiran berubah-ubah atau resah.
- k. Letih.
- l. Otot wajah dan leher menjadi kaku.
- m. Daya ingat lemah
- n. Berpikir negatif.
- o. Sakit badan.<sup>34</sup>

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.<sup>35</sup>

#### a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terluang lagi pada masamendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan dalam menghadapi tes.

#### b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan

---

<sup>34</sup>Savitri Rahmania, *Ibid.*, hlm.76-77

<sup>35</sup>G. Adler, G. Rodman, *Understanding Human Communication*, (New York: Oxford University Press, 2011), h.145.

atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.<sup>36</sup>

#### **4. Tingkat-Tingkat Kecemasan**

Menurut Stuart dan Sundeen terdapat empat tingkat kecemasan yang dialami oleh semua manusia, yaitu

##### **a. Kecemasan Ringan**

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkatan ini adalah kelelahan, intabel, lapangan persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

##### **b. Kecemasan Sedang**

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting, dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung, ketegangan otot meningkat, bicara cepat namun volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabra, mudah lupa, marah dan menangis.

---

<sup>36</sup>*Ibid.*

c. Kecemasan Berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang, seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur, sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, mampu belajar namun tidak optimal, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri, dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, dan disorientasi.

d. Panik

Panik berhubungan dengan ketakutan dan terror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernafas, dilatasi pupil, palpitasi pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren. Tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi, dan delusi.<sup>37</sup>

## 5. Penyebab Kecemasan

Pada dasarnya manusia sering dilanda kecemasan. Ketika seseorang dihadapkan dengan suatu masalah, sedang dirinya belum atau tidak siap dalam menghadapinya, tentu jiwa dan pikirannya akan menjadi guncang, dan perkara tersebut sudah menjadi fitrah bagi setiap manusia.

---

<sup>37</sup><http://dmarco.myblog.com/10/01/12empat-tingkat-kecemasan.xhtml>), diakses pada 7 November 2019.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia sering dilanda rasa cemas dan gelisah akibat tekanan berbagai masalah yang dihadapi. Kadangkala adapula orang yang dilanda kecemasan dan kekhawatiran dengan penyebab yang tidak jelas dan tidak diketahui.

Secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Adapun aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan yang telah dimiliki subyek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam atau tidak mengancam, serta pengetahuan tentang dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun focus kepermasalahan) dalam menghadapi situasi tersebut. Kesimpulan ini juga sesuai dengan pendapat Lazarus, beliau menyatakan apabila kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal-hal yang dapat mempengaruhi emosi negative, seperti rasa bosan, takut, marah maupun kecemasan.

Menurut Kartini-Kartono, beberapa gangguan jiwa yang disebabkan oleh kecemasan antara lain: .<sup>38</sup>

a. Psikoneurosa

Sekelompok reaksi psikis dengan adanya ciri khas yaitu kecemasan, dan secara tidak sadar ditampilkan keluar dalam berbagai bentuk tingkah laku dengan jalan menggunakan mekanisme pertahanan diri.

b. *Hysteria*

Gangguan psikoneurotik dengan ciri emosionalitas yang ekstrim, dan kecemasan-kecemasan. Pada umumnya gejala hysteria muncul disebabkan oleh usaha represi atau penyesakan terhadap macam-macam konflik internal. Ditambah dengan

---

<sup>38</sup> Kartini Kartono, *Op.cit.*, hlm.142-153.

adanya disiplin keluarga dan kebiasaan hidup yang salah, serta menggunakan *defencemechanism* yang negatif seraf *maladjustment* (cara penyesuaian diri yang salah, sehingga menimbulkan semakin banyak kesulitan).

c. *Somnambulisme*

Tidur berjalan. Ada kondisi yang membatasi penderita tidur sambil berjalan dan berbuat salah, seperti dalam keadaan *trance*.

d. *Neurasthenia*

Kondisi syaraf-syaraf yang lemah. Orang yang dalam kondisi ini tidak memiliki energi, selalau merasa capek, lelah, disertai rasa sakit dan nyeri, perasaan sangat lesu dan lelah selalu ada, sekalipun individu yang bersangkutan tidak sakit secara jasmaniah. Ada perasaan-perasaan rendah diri malas dan segan berbuat, merasa selalu ragu-ragu, serta ketegangan, dan cepat menjadi bingung.

e. *Phobia*

Ketakuatan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional dan tidak biasa dikontrol terhadap situasi dan objek tertentu. *Phobia* merupakan ketakutan atau kecemasan khas neurotis, dan merupakan simbol dari konflik-konflik neurotis, yang menimbulkan macam-macam bentuk kecemasan dan ketakuatan.

f. *Anxiety Neurosis* (Neurosa Kecemasan)

kondisi psikis dalam ketakutan dan kecemasan yang kronis, sungguh tidak ada rangsangan yang spesifik. Sebab neurosa kecemasan antara lain ialah kecemasan, ketakutan, kesusahan, dan kegagalan-kegagalan yang bertubi-tubi.

g. *Hipokondria*

Kondisi kecemasan yang kronis dan penderitanya selalu merasa ketakutan dan kecemasan yang patologis terhadap terhadap

kesehatan badan sendiri. Pasien merasa yakin sekali bahwa dirinya mengidap penyakit yang serius.

h. *Psikomatisme* (Otonomi Psiko Fisiologis)

Kondisi dimana konflik-konflik psikis atau psikologis dan kecemasan-kecemasan menjadi sebab timbulnya macam-macam penyakit jasmaniah yang sudah ada.

i. *Hypertension* atau *Supertension* (Tekanan Darah Tinggi)

Tekanan darah tinggi dengan ketegangan yang tinggi. Emosi-emosi sangat kuat dan kecemasan-kecemasan hebat yang berkelanjutan menjelma jadi reaksi-somatisme itu langsung mengenai sistem peredaran darah. banyak penelitian yang menunjukkan bahwa ketakutan, kecemasan, dan kemarahan/agresi cenderung mempertinggi tekanan darah, dan mempercepat detak jantung yang normal

Deffenbacher dan Hazaleus dalam register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan adalah:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*emosionalitas*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.

Menurut Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu  
Merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang tidak dapat terulang lagi pada masa mendatang, apakah individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak

menyenangkan, misalnya gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional.

Kepercayaan dan keyakinan kecemasan sebagai contoh dan pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru. Yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.<sup>39</sup>

Sedangkan menurut Karn Honey berpendapat tentang sebab terjadinya kecemasan ada tiga macam, yaitu:

a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan adanya perasaan diri yang dibenci, tidak disayang dan dimusuhi atau disaingi.

b. Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, misalnya sikap orang tua yang otoriter, keras, ketidakadilan, pengingkaran janji, kurang menghargai satu sama lain, dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.

c. Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, yakni adanya faktor yang menyebabkan tekanan perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian.<sup>40</sup>

Sesungguhnya manusia tidak dilahirkan dengan penuh ketakutan ataupun kecemasan. Sesungguhnya ketakutan dan kecemasan itu hadir karena adanya emosi yang berlebihan. Selain itu keduanya pun mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga sekolah, maupun pekerjaan.

---

<sup>39</sup>M. Ghofur dan Rini Risnawati S, *Op. cit.*, hlm. 143-146.

<sup>40</sup>Zakia Daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung: CV Ruhama, 1993), hlm. 26.

Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa penyebab hadirnya kecemasan antara lain:

1. Rumah yang penuh dengan pertengkaran ataupun salah pengertian atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya.
2. Lingkungan yang memfokuskan pada persaingan memperrebutkan materi ataupun pertenglaran demi mempertahankan hidup dan juga yang menumbuhkan ambisi manusia hingga mampu mengalahkan akhlak dan hati nurutnya.<sup>41</sup>

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidup, serta membuat mereka selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam. Akan tetapi sesungguhnya manusia tidak dilahirkan dengan penuh ketakutan atau kecemasan. Pada dasarnya ketakutan dan kecemasan hadir karena adanya faktor lingkungan yang menyertainya, misalnya sekolah, keluarga, dan sosial.<sup>42</sup>

## **B. Kebiasaan Membaca Shalawat *Thibbil Qulub***

### **1. Pengertian Shalawat *Thibbil Qulub***

Dalam pembahasan kebiasaan membaca shalawat *Thibbil Qulub*, terlebih dahulu membahas mengenai shalawat. Shalawat secara bahasa atau etimologi berasal dari bahasa Arab yang merupakan lafadz jama' dari kata *ṣallā* atau *as-ṣolātu* yang memiliki arti doa, rahmat, kemuliaan, keberkahan, dan ibadah.<sup>43</sup> Shalawat menurut istilah adalah rahmat yang sempurna, kesempurnaan atas rahmat bagi kekasihnya. Disebut sebagai rahmat yang sempurna, karena tidak diciptakan shalawat, kecuali hanya

---

<sup>41</sup> Musafir bin Said AZ-Zahrani, *Ibid.*, hlm. 511.

<sup>42</sup> [www.jendelasastra.com](http://www.jendelasastra.com), diakses pada 07 November 2019.

<sup>43</sup> Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Cet III, (Jakarta : Gunung Mulia, 2000), hlm. 211



kepada Nabia Muhammad saw.<sup>44</sup> Lebih jelasnya shalawat diartikan sebagai pujian kepada Rasulullah SAW.<sup>45</sup> Sebagai mana yang terkandung dalam firman Allah:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

“*Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman Bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya*”(QS. Al-Ahzab: 56)<sup>46</sup>

Shalawat dari yang bersal dari Allah berarti memberi rahmat baginya (Nabi Muhammad saw). Sedangkan shalawat yang berasal dari malaikat berarti memohon ampunan (istighfar) baginya (Nabi Muhammad saw), sedangkan shalawat orang-orang yang beriman berarti permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah SWT, untuk Nabi Muhammad saw.<sup>47</sup>

Apabila shalawat diartikan sebagai doa, maka bagi seseorang yang membaca shalawat berarti memohon atau berdoa kepada Allah SWT, hal tersebut sesuai dengan pendapat Husnuddu'at yang mengatakan:

- a. Shalawat mengandung arti permohonan agar mendapat sesuatu untuk dirinya atau keluarganya, dan agar Allah menyelamatkannya dari segala sesuatu yang tidak diketahui atau dikehendaki.
- b. Permohonan agar Allah memuji Nabi Muhammad saw seperti dengan bacaan *ṣallallah àla Muhammad*.<sup>48</sup>

Kecintaan terhadap Nabi Muhammad saw dapat diwujudkan dengan bershalawat. Bahkan Allah sendiri dan malaikat-malaikat Allah

---

<sup>44</sup> Sokhi Huda, *Tasawuf Cultura: Fenomena Shalawat Wahidiya*, (Yogyakarta: Lkis, 2008), hlm. 118.

<sup>45</sup> <https://www.google.com/amp/s/dalamislam.com>, diakses pada 20 Oktober 2019.

<sup>46</sup> Depag RI, *Al-Qur'an*, Cet. 6, (Bandung: Diponegoro, 2013), hlm. 426.

<sup>47</sup> Habib Abdullah Assegaf, Indria R. Dani, *Mukzizat Shalawat*, (Jakarta: Kultum Media, 2009) hlm. 2.

<sup>48</sup> Husnuddu'at, *Kesaktian Sholawat Nabi*, Cet. III, (Surabaya: Dunia Ilmu, 2002), hlm. 7.

bershalawat kepada Nabi, sehingga Allah memerintahkan hamba-Nya untuk bershalawat. Selanjutnya bentuk kecintaan seorang hamba kepada Nabi-nya dapat diwujudkan melalui mengikuti ajaran sunnah Nabi, baik di setiap perkataan, perbuatan, maupun sikap.<sup>49</sup>

Shalawat *Thibbil Qulub* juga sering disebut sebagai shalawat *syifa'* yang berarti obat/penyembuh, karena terkandung tawasul kepada Rasulullah saw yang mana diumpamakan sebagai keafiatan jasmani dan rohani bagi segala tubuh, serta penawar penyakit. Cahaya bagi segala mata dan sinarnya. Keistimewaan atau faedah dalam shalawat *Thibbil Qulub* adalah mengobati dan menyembuhkan berbagai macam penyakit, baik penyakit dhohir atau badaniyah maupun batin atau hati. Menjadikan beban hati, beban pikiran semakin ringan, menyembuhkan dan mengobati dari sifat tercela dan kegundahan atau rasa was-was serta memberikan cahaya dan sinar bagi mata hati.<sup>50</sup>

Adapun lafadz dari shalawat *Thibbil Qulub*, sebagai berikut:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طَيِّبِ الْقُلُوبِ يَدْوِ أَيْهَا وَعَافِيَةَ الْأَبْدَانِ  
وَشِفَائِهَا وَنُورِ الْأَبْصَارِ وَضِيَائِهَا وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

“Ya Allah limpahkanlah rahmat kepada junjungan kami Nabi Muhammad saw, sebagai obat hati dan penyembuhnya, penyehat badan dan kesembuhannya, sebagai penyinar penglihatan mata beserta cahayanya. Dan semoga rahmat tercurah limpahkan kepada para sahabat beserta keluarganya”.<sup>51</sup>

Shalawat *Thibbil Qulub* adalah shalawat yang istimewa karena memiliki banyak keutamaan. Shalawat *Thibbil Qulub* atau shalawat *Syifa'* juga dikenal dengan sholawat *Nuril Absor*. Shalawat *Thibbil Qulub*

---

<sup>49</sup> M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Semarang: Erlangga, 2012), hlm. 86-87.

<sup>50</sup> Bisakali.net, Sholawat Syifa Tibbil Qulub Sebagai Penyembuh Segala Macam Penyakit, <http://bisakali.net/sholawat-syifa-tibbil-qulub/>, di akses pada 12 Desember 2019.

<sup>51</sup> Al-Jumānatuṣṣārīf, *Al-Majmū-ūṣ Sful Kāmīl*, (Bandung : CV. Jumānatul Art, 2007), hlm. 176.

dikhususkan untuk mengobati dan menyembuhkan berbagai macam penyakit dhohir (badaniyah) maupun batin (hati)

## 2. Keutamaan Membaca Shalawat

Sesungguhnya beruntung bagi orang yang selalu membaca shalawat untuk Nabi Muhammad saw, seseorang yang membaca shalawat akan mendapatkan pahala yang besar, sehingga Beliau mengatakan bahwa manusia yang paling utama di hari kiamat kelak adalah mereka yang paling banyak bershalawat kepada diri-nya (Nabi Muhammad saw).<sup>52</sup>

Ibnu Qayyim, menyebutkan manfaat membaca shalawat untuk Nabi Muhammad Saw, diantaranya:<sup>53</sup>

- a. Melaksanakan perintah Allah
- b. Mendapatkan 10 shalawat dari Allah, bagi orang-orang yang bershalawat untuk Nabi Muhammad 1 kali.
- c. Allah mengangkat 10 derajat lebih tinggi bagi orang yang bershalawat, dibandingkan orang yang tidak bershalawat
- d. Allah menuliskan 10 kebaikan untuknya (untuk setiap shalawat)
- e. Allah menghapus 10 keburukannya (untuk setiap shalawat)
- f. Kemungkinan doanya dikabulkan apabila diawali dengan shalawat. Sebab shalawat membawa naik doa sampai pada di hadapan *Rabb*
- g. Mendapatkan syafa'at Nabi Muhammad Saw
- h. Mendapat pengampunan dosa dari Allah
- i. Menghilangkan kesedihan yang menghinggapi hamba-Nya
- j. Dicukupi oleh Allah apa yang diinginkannya

---

<sup>52</sup> Maman A. Djaliel, *Himpunan Sholawat Nabi*, Cet. I, (Bandung : Pustaka Setia, 1998), hlm. 2.

<sup>53</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Jala'ul Afham: Keutamaan Shalawat Nabi*, Cet. 1, (Sukoharjo: Al-Qowam, 2013), hlm. 261-262

- k. Mendapatkan jawaban shalawat dari Nabi Muhammad saw untuk orang yang bershalawat
- l. Mengharumkan majelis, serta agar orang yang bershalawat tidak menjadi orang yang menyesal pada hari kiamat
- m. Menghilangkan kekafiran
- n. Menghilangkan kebakhilan (pelit) dalam diri orang yang bershalawat
- o. Menyelamatkan hamba-Nya dari doa keburukan berupa hinaan
- p. Mengarahkan ke jalan surga
- q. Orang yang bershalawat akan mendapatkan pujian dari Allah
- r. Nama orang yang bershalawat akan disebut dan diingat disisi Nabi Muhammad saw
- s. Terhindar dari watak yang keras
- t. Mendapat petunjuk dan kehidupan hatinya. Semakin banyak bershalawat dan menyebut Nabi, maka cintanya pun semakin bergemuruh didalam hatinya. Tidak ada lagi keraguan terhadap apa-apa yang dibawanya, menerima petunjuk, kemenangan, dan berbagai ilmu-ilmu darinya
- u. Ditegukannya kaki di atas titian *shirath* sekaligus dapat melewatinya
- v. Akan senantiasa mendapatkan cinta Rasululla saw.

Sedangkan M. Kamaluddin mengatakan ada 3 hal yang didapatkan ketika membaca shalawat, yaitu:<sup>54</sup>

- a. Membaca shalawat satu kali, mendapatkan faedah dari Allah berupa rahmat dan maghfiroh sepuluh kali lipat, membaca sepuluh kali dibalas 100 kali
- b. Bacaan shalawat menjadikan nur pada hari kiamat. Hal tersebut sesuai hadist dari Anas bin Malik.

---

<sup>54</sup> M. Kamaluddin, *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasululla*, (Jakarta: Pustaka Ilmu Semesta, 2016), hlm. 9-12.

*“Rasulullah Saw bersabda: Hiasilah ruang tempat pertemuanmu, dengan bacaan shalawat kepada Ku, maka sesungguhnya bacaan shalawat kamu sekalian kepada-Ku itu menjadi ‘nur’ dihari kiamat”*

- c. Bacaan shalawat bisa mencucikan hati (operasi mental).

Selain manfaat-manfaat di atas, shalawat dapat menghantarkan energi positif apabila dilakukan dengan hal sebagai berikut:<sup>55</sup>

- a. Menanamkan kejujuran dengan sepenuh hati dalam mencintai Nabi Muhammad saw, dengan sungguh-sungguh mencintai Beliau, rasa ingin tahu tentang Rasul pasti akan muncul dengan sendirinya. Berusaha mencari tahu bagaimana kehidupan Nabi Muhammad saw, sejarah perjuangan Islam, dan lain sebagainya.
- b. Mencintai Al-Qur’an dan Al-Hadist, dengancara membaca dan mempelajarinya. Berupaya menghafal, merenungkan, kemudian mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Meyakini dengan melantunkan shalawat kepada Nabi Saw akan memperoleh manfaat dari keutamaan-keutamaan yang terkandung di dalamnya. Shalawat kepada Nabi Muhammad saw merupakan perwujudan cinta, sehingga dengan memperbanyak shalawat maka bertambah rasa cinta dengan Beliau.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> Aprilia Tika, *The Amazing Sholawat*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm. 13.

<sup>56</sup> Aprilia Tika, *The Amazing Sholawat*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm. 13.

### 3. Waktu-Waktu yang Dianjurkan Bershalawat

Seperti yang tercantum di *Jala'ul Afham* karya Ibnu Qayyim Al Jauziyyah, berikut ini saat-saat khusus yang dianjurkan membaca shalawat:<sup>57</sup>

- a. Ahir tasyahud
- b. Saat tasyahud awal
- c. Ahir doa qunut
- d. Dalam khutbah
- e. Saat berdoa, ada tiga tingkatan terkait hal ini:
  - 1) Bershalawat sebelum berdoa dan setelah memuji Allah
  - 2) Bershalwat diawal, pertengahan, dan ahir doa
  - 3) Bersholawat diawal dan ahir doadengan menempatkan permohonan di tengah-tengsh keduanya
- f. Ketika masuk dan keluar masjid
- g. Di atas bukit Shafa dan Marwah
- h. Ketika orang-orang berkumpul sebelum berpisah
- i. Ketika menyebut Nama Nabi Muhammad saw
- j. Saat menyentuh Hajar Aswad
- k. Ketika selesai talbiyah.

### 4. Pengertian Shalawat *Thibbil Qulub*

Shalawat *Thibbil Qulub* juga sering disebut sebagai shalawat *syifa'* yang berarti obat/penyembuh, karena terkandung tawasul kepada Rasulullah saw yang mana diumpamakan sebagai keafiatan jasmani dan rohani bagi segala tubuh, serta penawar penyakit. Cahaya bagi segala mata dan sinarnya. Keistimewaan atau faedah dalam shalawat *Thibbil Qulub* adalah mengobati dan menyembuhkan berbagai macam penyakit, baik penyakit dhohir atau badaniyah maupun batin atau hati. Menjadikan beban hati, beban pikiran semakin ringan, menyembuhkan dan mengobati dari

---

<sup>57</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Op.cit.*, hlm.495-599.

sifat tercela dan kegundahan atau rasa was-was serta memberikan cahaya dan sinar bagi mata hati.<sup>58</sup>

Adapun lafadz dari shalawat tibbil qulub, sebagai berikut:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَٰسَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبًّا لِقُلُوبِ دَوَائِهَا وَ عَافِيَةً لِأَبْدَانِ  
وَشِفَاءً لِهَٰؤُلَاءِ نُورِ الْأَبْصَارِ وَضِيَاءً لِهَٰؤُلَاءِ عَلَيَّهِمْ وَصَحْبِهِمْ وَسَلَامٌ

“Ya Allah limpahkanlah rahmat kepada junjungan kami Nabi Muhammad saw, sebagai obat hati dan penyembuhnya, penyehat badan dan kesembuhannya, sebagai penyinar penglihatan mata beserta cahayanya. Dan semoga rahmat tercurah limpahkan kepada para sahabat beserta keluarganya”.<sup>59</sup>

Shalawat *Thibbil Qulub* adalah shalawat yang istimewa karena memiliki banyak keutamaan. Shalawat *Thibbil Qulub* atau shalawat *Syifa'* juga dikenal dengan sholawat *Nuril Absor*. Shalawat *Thibbil Qulub* dikhususkan untuk mengobati dan menyembuhkan berbagai macam penyakit dhohir (badaniyah) maupun batin (hati).

## 5. Manfaat Membaca Shalawat *Thibbil Qulub*

Shalawat *Thibbil Qulub* mempunyai beberapa manfaat, di antaranya:<sup>60</sup>

- a. Apabila shalawat *Thibbil Qulub* dibaca rutin, dan mengamalkan shalawat tersebut sebagai wirid, serta dzikir, maka akan terhindar dari penyakit lahir dan batin
- b. Dapat mengobati tubuh dari beberapa penyakit (memberikan kesehatan)
- c. Dapat menjadikan beban hati, badan, dan pikiran semakin ringan, menyembuhkan dan mengobati hati dari sifat tercela,

---

<sup>58</sup>Bisakali.net, Sholawat Syifa Tibbil Qulub Sebagai Penyembuh Segala Macam Penyakit, <http://bisakali.net/sholawat-syifa-tibbil-qulub/>, di akses pada 12 Desember 2019.

<sup>59</sup> Al-Jumānatuṣṣārīf, *Al-Majmū-uṣ Sful Kāmīl*, (Bandung : CV. Jumānatul Art, 2007), hlm. 176.

<sup>60</sup> Rima Olivia, *Op.cit.*, hlm.50.

dan kegundahan atau was-was, serta memberi cahaya dan sinar bagi mata hati.<sup>61</sup>

## 6. Kebiasaan Membaca Shalawat *Thibbil Qulub*

Secara etimologi kebiasaan berasal dari kata “biasa”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) “biasa” adalah lazim atau umum. Sehingga, kebiasaan diartikan sebagai proses pembuatan menjadikan individu menjadi terbiasa.

Sedangkan menurut beberapa ahli, kebiasaan adalah:

- a. Armai Arif mengatakan, kebiasaan adalah sebuah cara yang dapat dilakukan untuk membiasakan anak didik berpikir, bersikap, dan bertindak sesuai dengan tuntutan agama.
- b. Hanna Juhana, kebiasaan adalah melakukan suatu perbuatan atas ketrampilan tertentu terus menerus secara konsisten untuk waktu yang cukup lama, sehingga perbuatan dan ketrampilan benar-benar dikuasai, serta menjadi sebuah kebiasaan yang sulit untuk ditinggalkan.
- c. Abduh Nashih Ulwan, kebiasaan adalah segi praktik nyata dalam proses pembentukan dan persiapan.<sup>62</sup>
- d. Burghardt dalam Muhibbin Syah<sup>63</sup>, bahwa kebiasaan timbul akibat adanya proses penyusutan kecenderungan respons dengan stimulant yang berulang. Penyusutan respons pembiasaan pengurangan perilaku yang tidak diperlukan. Dalam proses penyusutan tersebut timbul suatu pola bertingkah laku yang relatif menetap serta otomatis

Berdasarkan pengertian diatas, kebiasaan membaca shalawat *Thibbil Qulub* dapat diartikan sebuah rutinitas atau kebiasaan membaca

---

<sup>61</sup> Rima Olivia, *Op.cit.*, hlm.50.

<sup>62</sup>Fattich Alviyani Amana, “Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur’an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Madiun”, *Skripsi*, (Malang: UIN Malang, 2015), h. 25-26.

<sup>63</sup>Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), hlm. 121.



shalawat *ThibbilQulub* yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari secara terus-menerus.

### C. Hubungan Shalawat *Thibbil Qulub* dengan Kecemasan

Shalawat orang-orang mukmin kepada Nabi Muhammad saw adalah sebagai perwujudan rasa kecintaan kepada Beliau, dan sebagai petunjuk cara yang terbaik dalam mensyukuri dan memelihara hubungan individu dengan Nabi Muhammad saw. Lantunan shalawat memberikan efek ketenangan dan kedamaian dalam jiwa, dan hal-hal positif yang menjadi kepribadian Nabi Muhammad saw yang dapat dijadikan teladan bagi umat.

Kecemasan adalah perasaan ketakutan baik realistis maupun tidak realistis yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Kecemasan juga dapat ditandai dengan adanya perubahan atau guncangan yang bersebrangan dengan ketenangan. Kecemasan lahir dari adanya ketakutan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri. Bisa dibayangkan kecemasan lebih parah dari ketakutan biasa. Kecemasan bisa jadi datang dengan tiba-tiba dan hanya sementara sebagaimana yang dikenal pada saat ini dalam kehidupan manusia. Terkadang menimpa manusia beberapa waktu dan beberapa hari, dalam jangka waktu yang lama, namun terkadang sebentar tergantung keadaan yang ada. Kecemasan pada awalnya hanyalah bisikan akan kekhawatiran. Apabila kecemasan ini makin lama dan menguat, maka akan menimbulkan banyak penyakit kejiwaan dan juga penyakit tubuh.

Dalam upaya melepaskan kecemasan, maka Al-Qur'an menawarkan solusinya, yaitu dengan membaca Al-Qur'an dengan penuh kesadaran. Jika individu bertasbih dalam dzikir atau bershalawat untuk Nabi saw, semua itu akan terekam dalam diri individu. Pengulangan kebiasaan tersebut pada akhirnya akan tersimpan dalam arsip memori DNA, lalu ikut berdenyut secara simultan dalam getar tasbih yang sama dengan seluruh semesta alam. Repetisi shalawat membuat aktivitas individu terfokus pada satu perhatian. Selain menghasilkan ketentraman hati, pengulangan shalawat juga efektif memutus mata rantai emosi negatif, seperti kecemasan, ketegangan kekhawatiran, dan setres yang berlebihan. Kebiasaan bershalawat dapat menghasilkan relaksasi, mengendurkan

tonus saraf simpatik. dr. Muhammad Asim Mahmood Khan mengadakan penelitian mengenai pengaruh membaca Al-Qur'an atau mengucapkan kalimat-kalimat *thayyibah* (termasuk shalawat) terhadap kesehatan. Hasilnya yaitu efek kesehatan dapat terjadi karena dua hal, yaitu gerakan lidah dan gelombang suara. Jika hal tersebut dilakukan berulang-ulang akan mengaktivasi pengeluaran sejumlah neurotransmitter dan neuromodulusasi di otak yang bermanfaat bagi kesehatan. Pengulangan bacaan shalawat akan menghilangkan enurobehaviour untuk mengubah suasana hati dari yang tidak nyaman menjadi penuh dengan ketentraman. Frasa atau kalimat suci yang diulang-ulang akan dapat mengubah kecemasan, menjadi ketenangan, kebosanan menjadi kegembiraan. Transmisi suara dan vibrasi dari huruf-huruf dalam Al-Qur'an, kalimat *thoyyibah*, atau bacaan shalawat, akan menumbuhkan kekuatan, ketenangan, konsentrasi, keagungan dan pencerahan jiwa baik bagi pembaca maupun pendengarnya.<sup>64</sup>

Ketenangan hati adalah modal paling dasar untuk menghalau segala penyakit. Faktor lain yang turut menentukan kesehatan adalah efek suara yang didengar telinga dan seluruh sel tubuh. Jika individu membaca Al-Qur'an atau bershalawat, akan ada getaran rasa lain didalam dirinya. Jika orang bersama-sama membaca shalawat akan langsung hadir perasaan damai dan tentram. Amalan yang paling mudah tetapi amat dicintai Allah adalah bershalawat. Dalam bershalawat tidak harus berwudhu terlebih dahulu, tidak ada rangkaian yang menggerakkan yang melibatkan banyak anggota badan seperti dalam shalat, kecuali gerakan lidah. Saat bershalawat pun tidak harus menahan makan dan minum seperti ketika berpuasa.

Shalawat *Thibbil Qulub* merupakan salah satu halawat yang istimewa dan memiliki banyak keutamaan. Shalawat *Thibbil Qulub* juga dikhususkan dalam mengobati dan menyembuhkan berbagai macam penyakit dhihir (badaniyah) maupun batin (hati).<sup>65</sup> Apabila rutin membaca dan mengamalkan shalawat thibbil qulub sebagai dzikir atau wirid maka akan terhindar dari penyakit lahir maupun

---

<sup>64</sup>Adehasman, *Cinta Kesehatan, dan Munajat Emha Ainun Najib*, (Jakarta: PT Bentang Pustaka, 2019), hlm.234-237.

<sup>65</sup><https://jonrulovers.blogspot.com/2011/12/shalawat-nuril-abshor-tibbil-qulub.html?m=1> diakses pada 07 November 2019.

batin, dapat mengobati tubuh dari beberapa penyakit (memberikan kesehatan, menjadikan beban hati dan pikiran semakin ringan, menyembuhkan dan mengobati hati dari sifat tercela dan kegundahan atau was-was, serta memberikan sinar bagi mata hati.

Allah Ta'ala berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”.(QS.Ar-Ra’d: 28)<sup>66</sup>

Shalawat merupakan salah satu faktor ketenangan yang melengkapi hati. Shalawat merupakan salah satu penyebab utama dalam menghilangkan rasa cemas, was-was, khawatir dan kecewa yang kadang ditimbulkan oleh pikiran. Shalawat dapat diartikan sebuah aktivitas untuk melepaskan diri dari kelalaian yaitu dengan senantiasa menghadirkan *qalb* (hati) bersama Al-Haq (Allah). Sehingga shalawat dapat menimbulkan ketenangan jiwa, karena shalawat dapat dijadikan obat kegelisahan saat dirinya lemah dan tidak berdaya. Salah satunya yaitu shalawat *Thibbil Qulub* yakni baik dilakukan dengan lisan maupun hati dapat dijadikan sebagai sarana untuk menumbuhkan sifat-sifat yang positif dan untuk membantu ketenangan hati yang cemas, gelisah, dan was-was. Apabila semakin sering membaca shalawat *Thibbil Qulub*, maka akan dapat memperkecil kemungkinan adanya kecemasan pada diri santri. Sebaliknya apabila jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub*, maka akan besar kemungkinan adanya kecemasan pada santri.

#### **D. Kerangka Berpikir**

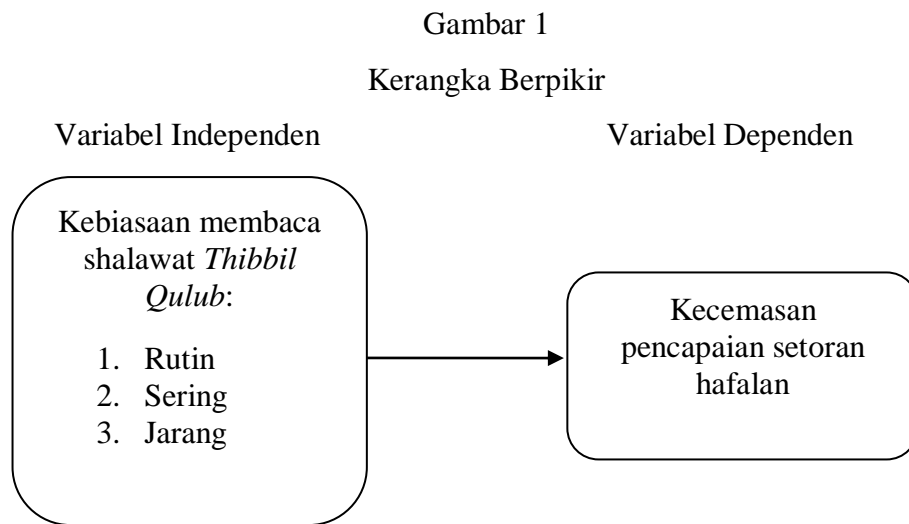
Sejalan dengan tujuan penelitian dan kajian teori yang sudah dibahas di atas selanjutnya akan diuraikan kerangka berfikir mengenai Pengaruh Pembacaan Shalawat *Thibbil Qulub* terhadap Penurunan Kecemasan (Santri Putri Angkatan 2019 Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing). Penelitian ini, diketahui ada

---

<sup>66</sup> Depag RI, Al-Qur'an, Cet. 3, (Bandung: Diponegoro, 2013), hlm. 252.

satu variabel independen dan satu variabel dependen. Variabel independen adalah kebiasaan membaca shalawat *Thibbil Qulub*, sedangkan variabel dependen adalah kecemasan.

Model konseptual penelitian dapat dijelaskan melalui kerangka pemikiran teoritis pada gambar dibawah ini:



Berdasarkan gambar di atas, peneliti ingin mengetahui apakah kebiasaan membaca shalawat *Thibbil Qulub* (Independen) mempunyai pengaruh terhadap tingkat kecemasan pencapaian setoran hafalan sebagai variabel terikat (Dependen). Diharapkan dengan membaca shalawat *Thibbil Qulub* akan mampu memberikan pengaruh bagi penurunan kecemasan pencapaian setoran hafalan pada santri putri angkatan 2019 Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing.

## E. Hipotesis

Hipotesis berasal dari kata *hypo* yang berarti dibawah dan *thesa* yang berarti kebenaran.<sup>67</sup> Hipotesis merupakan proposisi yang akan diuji kebenarannya, atau merupakan suatu jawaban sementara atas pernyataan penelitian.<sup>68</sup> Penggunaan hipotesis dalam penelitian karena hipotesis sesungguhnya baru sekedar jawaban sementara terhadap hasil penelitian yang dilakukan. Dengan hipotesis, penelitian menjadi jelas arah pengujiannya dengan

<sup>67</sup> Muchamad Fauzi, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Semarang: Walisongo Press, 2019), hlm. 127.

<sup>68</sup> Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hlm. 76.

kata lain hipotesis membimbing peneliti dalam melakukan penelitian di lapangan baik sebagai objek pengujian maupun dalam pengumpulan data.<sup>69</sup>

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1 : Ada perbedaan signifikan kecemasan pencapaian setoran hafalan dengan kebiasaan membaca shalawat *Thibbil Qulub*.

---

<sup>69</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2005), hlm. 85.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### G. Jenis dan Sumber Data Penelitian

##### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan lapangan (*field research*) yaitu sebuah penelitian yang menggunakan informasi yang diperoleh dari sasaran penelitian yang disebut informan/responden melalui instrument pengumpulan data, seperti angket, wawancara, observasi dan sebagainya. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor, nilai, peringkat, frekuensi), yang dianalisis dengan menggunakan statistic untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik, dan untuk melakukan produksi bahwa suatu variabel tertentu mempengaruhi variabel yang lain.<sup>70</sup> Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah komperasi. Metode Komperasi adalah metode yang dimaksudkan dalam mengetahui atau menguji perbedaan dua kelompok atau lebih.<sup>71</sup>

Pendekatan Kuantitatif bertujuan untuk menguji teori, membangun fakta, menunjukkan hubungan antar variabel, memberikan deskriptif statistik, menaksir dan meramalkan hasilnya.<sup>72</sup> Pada umumnya penelitian kuantitatif lebih menekankan pada keluasan informasi, sehingga metode ini cocok digunakan untuk populasi yang luas dengan variabel yang terbatas.<sup>73</sup> Kemudian kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengamatan terhadap variabel yang terbatas tersebut dilakukan generalisasi, yaitu

---

<sup>70</sup>Asmadi Alsa, *Pendekatan Kuantitatif dan kualitatif Serta kombinasinya dalam Penelitian Psikologi Satu Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian*, Cet.1, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 13

<sup>71</sup> [Http://e-Journal.uajy.ac.id/88](http://e-Journal.uajy.ac.id/88), hlm. 6, diakses pada 30 Juni 2020

<sup>72</sup> Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta:Teras, 2011), hlm. 9.

<sup>73</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2010), hlm. 18.

memberikan kesimpulan sampel yang diberlakukan terhadap populasi dimana sampel tersebut diambil.

## H. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>74</sup> Dalam menyimpulkan sebuah variabel tidaklah sulit. Beberapa referensi menjelaskan bahwa variabel bebas adalah penyebab, sedangkan variabel terikat adalah hasil. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Independen (X) : Kebiasaan membaca shalawat *Thibbil Qulub*
2. Variabel Dependen (Y) : Kecemasan pencapaian setor hafalan

## I. Definisi Operasional Variabel

### 1. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan ketakutan yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan, merujuk pada definisi kecemasan yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella yang mengutip dari Leni Budiarti<sup>75</sup>, dengan aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Reaksi Emosional yang tinggi seperti perasaan kekhawatiran, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri, dan mencela orang lain.
- b. Reaksi Kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungannya.

---

<sup>74</sup>*Ibid.*, hlm. 13.

<sup>75</sup>Leni Budiarti, "Hubungan Ridha dengan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Angkatan 2011 IAIN Walisongo Semarang", *Skripsi*, (Semarang: IAIN Walisongo Semarang, 2014), hlm. 62-63, tidak dipublikasi.

- c. Reaksi Fisiologis yaitu kecemasan yang tinggi seperti jantung berdetak keras, nafas bergerak cepat, tekanan darah meningkat, perut terasa mual, kepala pusing, dan badan gemetaran.

## 2. Kebiasaan Membaca Shalawat *Thibbil Qulub*

Dalam hal ini, peneliti menggabungkan dua teori yaitu teori kebiasaan dengan shalawat *Thibbil Qulub*. Teori yang digunakan sebagai landasan merujuk pada definisi kebiasaan yang dikemukakan oleh Abdul Nashih Ulwan, kebiasaan adalah segi praktik nyata dalam proses pembentukan dan persiapan.<sup>76</sup>

Shalawat *Thibbil Qulub* juga sering disebut sebagai shalawat *syifa'* yang berarti obat/penyembuh, karena terkandung tawasul kepada Rasulullah saw yang mana diumpamakan sebagai keafiatan jasmani dan rohani bagi segala tubuh, serta penawar penyakit. Shalawat *Thibbil Qulub* dikhususkan untuk mengobati dan menyembuhkan berbagai macam penyakit, baik penyakit dhohir (badan) dan batin (hati). Adapun yang dimaksud dengan kebiasaan membaca shalawat *Thibbil Qulub* ialah bagaimana santri putri membiasakan membaca shalawat *Thibbil Qulub* setiap hari. Peneliti meminta bantuan pengurus pondok putri Al Munawir untuk mengabsensi santri putri yang mengikuti kegiatan pembacaan shalawat *Thibbil Qulub* selama 30 hari. Melalui data absensi tersebut, peneliti dapat mengetahui santri putri yang rutin, sering, dan jarang mengikuti pembacaan shalawat *Thibbil Qulub* selama 30 hari. Berikut adalah klasifikasinya:

- a. Dikatakan santri putri rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub* apabila dalam seminggu santri putri membaca shalawat *Thibbil Qulub* 6-7 hari yaitu setiap pagi dan petang.

---

<sup>76</sup>Fattich Alviyani Amana, "Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Madiun", *Skripsi*, (Malang: UIN Malang, 2015), h. 25-26.



- b. Dikatakan santri putri sering membaca shalawat *Thibbil Qulub* apabila dalam seminggu santri putri membaca shalawat *Thibbil Qulub* 4-5 hari yaitu setiap pagi dan petang.
- c. Dikatakan santri putri jarang santri putri membaca shalawat *Thibbil Qulub* 1-3 hari yaitu setiap pagi dan petang.

## J. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing yang beralamat di Jl. Raya Lama No. 16, Kecamatan Gringsing, Kabupaten Batang, Jawa Tengah.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 21 hari yaitu pada tanggal 30 Januari- 19 Februari 2020.

## K. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto populasi dirumuskan sebagai semua kelompok orang, kejadian atau objek yang telah dirumuskan secara jelas.<sup>77</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah Santri Putri Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing dengan jumlah 105 santri, yang terdiri dari:

Tabel 1

Data Jumlah Santri Putri Angkatan 2019

No	Kamar Santri Putri	Jumlah Santri Putri
1.	Kamar Aisyah	17
2.	Kamar Kulsum	26
3.	Kamar Fatimah	24
4.	Kamar Hafsa	38

<sup>77</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 239.

<b>Jumlah</b>	<b>105 Santri</b>
---------------	-------------------

Sumber: Pengaruh Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing

## 2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi.<sup>78</sup> Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Sampel dalam penelitian ini adalah merupakan penelitian sampel karena peneliti hanya meneliti sebagian populasi. Dalam pengambilan sampel dibutuhkan suatu cara atau teknik pengambilan sampel atau yang disebut dengan sampling.<sup>79</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampel acak sederhana (*Simpel Random Sampling*). Sampel acak sederhana adalah cara mengambil sampel dengan memberi kesempatan yang sama untuk dipilih bagi setiap individu atau unit dalam keseluruhan populasi.<sup>80</sup>

Menurut Suharsimi Arikunto, Apabila subjek dalam penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua. Sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika subjeknya besar dapat diambil 10-15% atau 25% atau lebih, tergantung dari:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana

---

<sup>78</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 131.

<sup>79</sup>Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta), hlm. 95.

<sup>80</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif...", hlm. 118.

- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti, untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampel besar, hasilnya akan lebih baik.<sup>81</sup>

Dalam penelitian ini sampel yang diteliti yaitu 25% dari jumlah populasi sebesar 105, sehingga  $105 \times 25\% = 26,25$  yang dapat dibulatkan menjadi 26 responden. Namun dalam penelitian ini, peneliti mengambil 30 responden dengan alasan, agar dapat dipukul rata atau dibagi menjadi 3 kelompok. Namun atas dasar pertimbangan agar jumlah sampel data penelitian tidak sama dengan jumlah sampel uji validitas, maka peneliti mengambil jumlah sampel data sebanyak 60 responden, yang masing-masing kelompok berisikan 20 santri putri rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub*, 20 santri putri sering membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan 20 santri putri jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub*. Yang sudah disiapkan oleh pengurus santri putri PP AL-MUNAWWIR ditinjau dari absensi santri dalam mengikuti kegiatan wurdulatif (pembacaan shalawat). Peneliti mengambil populasi dan sampel santri putri dikarenakan pihak tempat penelitian yang mengizinkan peneliti melakukan penelitian hanya kepada santri putri.

#### **L. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala pengukuran yang merupakan hasil kesepakatan yang dapat digunakan sebagai acuan dalam menentukan panjang atau pendeknya suatu interval yang ada dalam alat ukur. Sehingga alat ukur itu, dapat digunakan dapat digunakan dalam pengukuran kuantitatif.<sup>82</sup>

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan dalam bentuk kuisisioner. Kuisisioner merupakan daftar pertanyaan yang

---

<sup>81</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm 131.

<sup>82</sup> Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta), hlm. 92.

didistribusikan kepada responden untuk diisi sehingga hasil isian dari responden merupakan tanggapan dan jawaban atas berbagai pertanyaan yang diajukan dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang mereka ketahui. Kuesioner penelitian di distribusikan kepada santri putri pondok pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019.

Dalam penelitian ini, sistem pengolahan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan skala likert. Skala likertyaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan presepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial ke dalam 5 poin skala dengan interval yang sama. Skala ini untuk variabel independen X dan variabel dependen Y. Berikut skor pernyataan kuesionernya:<sup>83</sup>

Tabel 2  
Skor Pernyataan

No	Pernyataan	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
1	Jawaban sangat setuju (SS)	5	1
2	Jawaban setuju (S)	4	2
3	Jawaban ragu-ragu (R)	3	3
4	Jawaban tidak setuju (TS)	2	4
5	Jawaban sangat tidak setuju (STS)	1	5

Sumber: Sofyan, 2013

Adanya penggunaan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator itu dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Skala kecemasan disusun oleh peneliti berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella, yaitu reaksi emosional, kognitif, dan fisiologis. Adapun kisi-kisi skala kecemasan sebagai berikut:

Tabel 3  
Kisi-Kisi Skala Kecemasan

---

<sup>83</sup>Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS Edisi Pertama*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), hlm. 26.

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Reaksi Emosional	- Kekhawatiran	1, 8, 15, 39, 40, 41	11
	- Ketegangan	9, 22, 23	
	- Sedih	2, 24	
	- Menceleh diri sendiri	4,	36
	- Menceleh orang lain	13,	
Reaksi Kognitif	- Ketakutan	3, 25, 42	31, 33
	- Distoris pikiran	12, 30	
	- Berprasangka buruk terhadap orang lain	5, 32, 38	26
Reaksi fisiologis	- Jantung berdetak keras	10, 33, 34	
	- Nafas bergerak cepat	6, 28, 29	21
	- Tekanan darah meningkat	16, 37	
	- Perut terasa mual	7, 27	
	- Kepala pusing	14, 35	20
	- Badan gemetar	18, 17, 19	

Berdasarkan tabel di atas diketahui terdapat 15 item yang valid. Item-item tersebut terbagi menjadi 3 aspek, yaitu aspek reaksi emosional yang terdiri dari nomor item 1, 2, 4, 8, 9 dan 13. Aspek reaksi kognitif terdiri dari nomor item 3, 5, dan 12. Serta aspek reaksi fisiologis terdiri dari nomor item 6, 7, 10, 14, 18, dan 37. Setiap nomor item yang valid sudah memenuhi indikator-indikator yang telah ditentukan. Untuk item yang gugur, maka tidak akan diikuti sertakan dalam kuisioner penelitian.

## **M. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Uji Validitas**

Validitas berasal dari bahasa Inggris “*validity*” yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Alat tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi, apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud yang dilakukannya pengukuran tersebut.<sup>84</sup> Sementara menurut Suharsimi Arikunto, validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dinyatakan valid apabila dapat mengungkap data yang hendak diteliti secara tepat.<sup>85</sup>

Penentuan layak atau tidaknya suatu aitem yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi 0.05, artinya suatu aitem dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total.<sup>86</sup> Aitem-aitem dikatakan valid apabila:

- a. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid)
- b. Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  dinyatakan tidak valid.<sup>87</sup>

Uji validitas dilakukan untuk menguji kelayakan suatu instrument, uji instrument untuk santri putrid Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing dilakukan terhadap santri putrid Pondok Pesantren An-Nidhom, Gringsing yang berjumlah 30 santri putri pada tanggal 23 Januari 2020. Skala disebarakan sebanyak 30 dan kembali kepada peneliti sebanyak 30.

---

<sup>84</sup>Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset , 1997), hlm. 5.

<sup>85</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Renika Cipta, 2006), hlm. 168.

<sup>86</sup>Duwi Priyatno, *Paham Analisis Statistik Data dengan SPSS*, Yogyakarta: MediaKom, 2010, h. 90.

<sup>87</sup> Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 206.

Instrumen dianggap valid apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05), maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total. Uji Validitas dilakukan melalui bantuan program SPSS 22.0 *for windows*.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat pengukur yang sama pula. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Pengambilan keputusan berdasarkan jika nilai *Alpha* melebihi 0,6 maka pertanyaan variabel tersebut reliabel. Cara menghitung tingkat reliabilitas suatu data menggunakan bantuan program SPSS 22.0 *for windows*.

Berdasarkan hasil analisis uji reabilitas instrumen kecemasan pada *reliability statistict* jika item tidak valid tidak diikutsertakan menunjukkan nilai *alpha Cronbach's* kecemasan sebesar 0.749. Hal ini berarti alat ukur skala kecemasan dinyatakan reliabel. Ringkasan analisis alpha instrumen selengkapnya tersebut dalam tabel berikut:

Tabel 4

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.749	42

Dengan demikian instrumen penelitian dapat dinyatakan item-itemnya valid dan instrumennya reliabel untuk dipakai dalam penelitian ini.

## N. Teknik Analisa Data

Analisis data adalah salah satu cara yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel yang mempengaruhi variabel yang lain. Supaya data yang dikumpulkan dapat bermanfaat maka harus diolah atau dianalisis, sehingga dapat dijadikan pertimbangan dalam mengambil keputusan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis komparasional. Analisis komparasional yaitu salah satu teknik analisis kuantitatif atau salah satu teknik analisis statistik yang dapat digunakan untuk menguji hipotesis mengenai ada tidaknya perbedaan antara variabel yang sedang diteliti.<sup>88</sup>

Metode analisis dalam penelitian ini di bantu dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) for Windows versi 22.0*, dengan menganalisis data perbandingan nilai antara kelompok santri putri yang rutin mengikuti kegiatan membaca shalawat *Thibbil Qulub*, santri putri yang sering mengikuti kegiatan membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan santri putri yang jarang mengikuti kegiatan membaca shalawat *Thibbil Qulub*.

Sebelum melakukan analisis uji hipotesis, harus dipenuhi terlebih dahulu uji prasyarat uji hipotesis. Adapun uji persyaratan tersebut adalah:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk melihat apakah variabel independen maupun variabel dependen mempunyai distribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah distribusi data normal atau mendekati normal.

Pengujian normalitas data menggunakan *test of normality kolmogorov-semirnov* dalam SPSS. Dalam pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas (*asymptotic significant*), yaitu.<sup>89</sup>

---

<sup>88</sup> Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), hlm. 413.

<sup>89</sup> Dwi Priyatno, *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*, Cet. 1, (Yogyakarta: Gava Media, 2010), hlm. 54-58.



- a. Jika probabilitas  $> 0,05$  maka distribusi dari populasi adalah normal.
- b. Jika probabilitas  $< 0,05$  maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

Suatu data dikatakan normal apabila perbedaan antara nilai prediksi dengan skor sesungguhnya atau *error* terdistribusi secara simetri disekitar nilai means sama dengan nol. Normalitas dari suatu variabel dapat dideteksi dengan grafik atau uji statistik. Normalitas data dapat terlihat dari plot grafik histogram. Jika garis yang menggambarkan data sesungguhnya mengikuti garis diagonalnya maka data tersebut dinyatakan normal.

## 2. Uji Homogenitas

Setelah melakukan uji normalitas, kemudian dilakukan pengujian terhadap normal atau tidaknya distribusi data pada sampel, perlu kiranya peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yaitu seragam tidaknya varian sampel-sampel yang akan diambil dari populasi yang sama. Kaidah yang digunakan dalam penentuan seragam tidaknya variansi sampel adalah:

- a. Jika ( $p > 0,05$ ) maka variansi sampel adalah homogen
- b. Jika ( $p < 0,05$ ) maka variansi sampel antar kelompok tidak homogen.<sup>90</sup>

## 3. Uji Hipotesis

Analisis uji hipotesis adalah tahap pembuktian kebenaran hipotesis yang digunakan dalam penelitian, teknik analisis statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis varian (*Analysis of variance*) satu jalan

---

<sup>90</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Edisi Revisi VI, (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2006), hlm. 320.

(*anova tunggal*), yaitu analisis varian untuk mengolah data yang hanya mengenal satu variabel pembandingan.<sup>91</sup>

Metode analisis pada penelitian ini dibantu dengan menggunakan program SPSS *for Windows Release versi 22.0* dengan menganalisis perbedaan nilai antara santri putri yang rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub*, santri putri yang sering membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan santri putri yang jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub*.

---

<sup>91</sup> Suharsimi Arikunto, *Op.cit.*, hlm. 413.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing**

1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing

Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing didirikan oleh simbah KH.Ahmad Munawwir sebelum beliau wafat beliau memberikan amanat jika Pondok Pesantren itu diberikan kepada santrinya yang bernawa KH. Solikhin SYIHAB. Dan sekarang pengasuh Pondok Pesantren Al-Munawwir adalah KH.Sholikhin syihab dan Hj. Muniroh.

2. Letak Geografis

Terletak di sebelah timur Jalan raya Gringsing.Ds.gringsing. kec.Gringsing.

3. Struktur Organisasi

Pengasuh : KH. SHOLIKHIN SYIHAB

Lurah Santri Putra: Ustd. Ridho

Lurah Santri Putri: Masruroh

4. Kegiatan Santri di Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing

- a. Kegiatan wurdulatif
- b. Jamaah sholat subuh
- c. Ngaji
- d. Sarapan
- e. Sholat dhuha
- f. Sekolah
- g. Jamaah sholat dzuhur
- h. Lanjut sekolah
- i. Makan
- j. Istirahat

- k. Jamaah ashar
- l. Ngaji Al-Quraan
- m. Wirdulatif dan kegiatan membaca shalawat
- n. Jamaah maghrib
- o. Ngaji Kitab
- p. Jamaah isyak
- q. Makan malam
- r. Ngaji
- s. Istirahat

## **B. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing pada 30 Januari – 19 Februari 2020. Adapun yang menjadi objek penelitian adalah santri putri dengan jumlah 60 responden yang dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu:

1. Santri putri yang rutin membaca shalawat *thibbil qulub* sebanyak 20 responden
2. Santri putri yang sering membaca shalawat *thibbil qulub* sebanyak 20 responden
3. Santri putri yang jarang membaca shalawat *thibbil qulub* sebanyak 20 responden.

Responden diambil dari santri putri Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing angkatan 2019. Berikut adalah hasil deskripsi data karakteristik responden:

### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

#### 1) Santri yang Rutin Membaca Shalawat *Thibbil Qulub*

Terdapat 20 responden dalam penelitian ini, karakteristik responden penelitian ini berdasarkan umur responden dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 5

Karakteristik Responden Rutin Membaca Shalawat *Thibbil Qulub* Berdasarkan Umur

**Umur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16-18 tahun	16	80,0	80,0	80,0
12-15 tahun	4	20,0	20,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 5 kategori responden rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub* berdasarkan umur pada santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019, diketahui bahwa responden dengan usia 16-18 tahun merupakan responden dengan jumlah terbanyak, yaitu 80 %. Kemudian responden berusia 12-15 tahun yaitu 20 %, jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019 yang rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub* berdasarkan klasifikasi umur adalah 16-18 tahun.

2) Santri yang Sering Membaca Shalawat *Thibbil Qulub*

Terdapat 20 responden dalam penelitian ini, karakteristik responden penelitian ini berdasarkan umur responden dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 6

Karakteristik Responden Sering Membaca Shalawat *Thibbil Qulub* Berdasarkan Umur

**Umur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16-18 tahun	17	85,0	85,0	85,0
12-15 tahun	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 6 kategori responden sering

membaca shalawat *Thibil Qulub* berdasarkan umur pada santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019, diketahui bahwa responden dengan usia 16-18 tahun merupakan responden dengan jumlah terbanyak, yaitu 85 %. Kemudian responden berusia 12-15 tahun yaitu 15 %, jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019 yang sering membaca shalawat *Thibil Qulub* berdasarkan klasifikasi umur adalah 16-18 tahun.

3) Santri yang Jarang Membaca Shalawat *Thibil Qulub*

Terdapat 20 responden dalam penelitian ini, karakteristik responden penelitian ini berdasarkan umur responden dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 7

Karakteristik Responden Jarang Membaca Shalawat *Thibil Qulub* Berdasarkan Umur

**Umur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16-18 tahun	4	20,0	20,0	20,0
12-15 tahun	16	80,0	80,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 7 kategori responden jarang membaca shalawat *Thibil Qulub* berdasarkan umur pada santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019, diketahui bahwa responden dengan usia 12-15 tahun merupakan responden dengan jumlah terbanyak, yaitu 80 %. Kemudian responden berusia 16-18 tahun yaitu 20 %, jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019 yang jarang membaca shalawat *Thibil Qulub* berdasarkan klasifikasi umur

adalah 12-15 tahun.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan

1) Santri yang Rutin Membaca Shalawat *Thibbil Qulub*

Terdapat 20 responden dalam penelitian ini, karakteristik responden penelitian ini berdasarkan jenjang pendidikan responden dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 8

Karakteristik Responden Rutin Membaca Shalawat *Thibbil Qulub* Berdasarkan Jenjang Pendidikan

		<b>Jenjang Pendidikan</b>			
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulatif Percent
Valid	SMA/MA/SED ERAJAT	16	80,0	80,0	80,0
	SMP/MTs/SED ERAJAT	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 8 kategori responden rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub* berdasarkan jenjang pendidikan pada santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019, diketahui bahwa responden dengan jenjang pendidikan SMA/MA/Sederajat merupakan responden dengan jumlah terbanyak, yaitu 80 %. Kemudian responden jenjang pendidikan SMP/MTs/Sederajat yaitu 20 %, jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019 yang rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub* berdasarkan klasifikasi jenjang pendidikan adalah SMA/MA/Sederajat.

2) Santri yang Sering Membaca Shalawat *Thibbil Qulub*

Terdapat 20 responden dalam penelitian ini, karakteristik responden penelitian ini berdasarkan jenjang pendidikan responden dapat dilihat melalui tabel sebagai

berikut:

Tabel 9  
Karakteristik Responden Sering Membaca Shalawat *Thibbil Qulub* Berdasarkan Jenjang Pendidikan

<b>Jenjang Pendidikan</b>		Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Cumulatif Persentase
Valid	SMA/MA/SED ERAJAT	17	85,0	85,0	85,0
	SMP/MTs/SED ERAJAT	3	15,0	15,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 9 kategori responden sering membaca shalawat *Thibbil Qulub* berdasarkan jenjang pendidikan pada santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019, diketahui bahwa responden dengan jenjang pendidikan SMA/MA/Sederajat merupakan responden dengan jumlah terbanyak, yaitu 85 %. Kemudian responden jenjang pendidikan SMP/MTs/Sederajat yaitu 15 %, jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019 yang sering membaca shalawat *Thibbil Qulub* berdasarkan klasifikasi jenjang pendidikan adalah SMA/MA/Sederajat.

3) Santri yang Jarang Membaca Shalawat *Thibbil Qulub*

Terdapat 20 responden dalam penelitian ini, karakteristik responden penelitian ini berdasarkan jarang responden dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 10  
Karakteristik Responden Jarang Membaca Shalawat *Thibbil Qulub* Berdasarkan Jenjang Pendidikan

<b>Jenjang Pendidikan</b>		Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Cumulatif Persentase



			t	Percent
Valid	SMA/MA/SEDERAJAT	4	20,0	20,0
	SMP/MTs/SEDERAJAT	16	80,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 10 kategori responden sering membaca shalawat *Thibbil Qulub* berdasarkan jenjang pendidikan pada santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019, diketahui bahwa responden dengan jenjang pendidikan SMP/MTs/Sederajat merupakan responden dengan jumlah terbanyak, yaitu 80 %. Kemudian responden jenjang pendidikan SMA/MA/Sederajat yaitu 20 %, jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas santri putri Pondok Pesantren Al-Munawir Gringsing angkatan 2019 yang jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub* berdasarkan klasifikasi jenjang pendidikan adalah SMP/MTs/Sederajat.

## B. Analisis Data Penelitian

### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan atas analisis deskripsi terhadap data penelitian dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows versi 22.0, diperoleh deskripsi data yang memberikan gambaran mengenai rerata data, simpangan baku, nilai minimum dan nilai maksimum. Berikut deskripsi data penelitian, hasil SPSS *descriptive statistic*.

Tabel 11  
Deskripsi Statistik

#### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Rutin	20	16	23	39	30,00	4,554	20,737
Sering	20	21	29	50	40,75	5,230	27,355
Jarang	20	22	42	64	52,05	5,763	33,208
Valid N (listwise)	20						

**a. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Kecemasan dalam Pencapaian Setoran Hafalan Ditinjau dari Kebiasaan Membaca Shalawat *Thibil Qulub***

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Dari data (lampiran) yang tersedia, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menggambarkan tanggapan responden dan menguraikan secara rinci jawaban dari setiap responden dimana dilakukan dengan mengelompokkan data ke dalam satu kategori skor dengan menggunakan rentang skala perhitungan skor tiap variabel sebagai berikut:

1. Nilai batas minimum, mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang mempunyai skor terendah atau 1. Dengan jumlah item 15 item, dikarenakan jumlah item yang valid hanya 15 item. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban =  $1 \times 15 \times 1 = 15$
2. Nilai batas maksimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada aitem yang mempunyai skor tinggi atau 5 dengan jumlah item 15. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban =  $1 \times 15 \times 5 = 75$
3. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum =  $75 - 15 = 60$
4. Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori =  $60 : 5 = 12$

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut:

Jarak interval       $12 - 24 =$  Sangat Rendah  
                                  $24 - 36 =$  Rendah  
                                  $37 - 48 =$  Sedang  
                                  $49 - 60 =$  Tinggi  
                                  $61 - 72 =$  Sangat Tinggi

Hasil analisis deskriptif data kecemasan pada santri dapat dikategorikan menjadi 5 yaitu:

- 1) Terdapat 2 santri yang rutin membaca shalawat *Thibil Qulub* (dengan nilai interval berkisar antara 12 – 24) dalam kondisi kecemasan yang sangat rendah dengan prosentase sebesar 10%.
- 2) Terdapat 16 santri yang rutin membaca shalawat *Thibil Qulub* (dengan nilai interval berkisar antara 25 - 36) dalam kondisi kecemasan yang rendah dengan prosentase sebesar 80%, dan 3 santri yang sering membaca shalawat *Thibil Qulub* (dengan nilai interval berkisar antara 25 - 36) dalam kondisi kecemasan yang rendah dengan prosentase sebesar 15%.
- 3) Terdapat 2 santri yang rutin membaca shalawat *Thibil Qulub* (dengan nilai interval berkisar antara 37 - 48) dalam kondisi kecemasan yang sedang dengan prosentase sebesar 10%, 16 santri yang sering membaca shalawat *Thibil Qulub* (dengan nilai interval berkisar antara 37 - 48) dalam kondisi kecemasan yang sedang dengan prosentase sebesar 80%, dan 5 santri yang jarang membaca shalawat *Thibil Qulub* (dengan nilai interval berkisar antara 37 - 48) dalam kondisi kecemasan yang sedang dengan prosentase sebesar 25%.
- 4) Terdapat 1 santri yang sering membaca shalawat *Thibil Qulub* (dengan nilai interval berkisar antara 49 - 60) dalam kondisi kecemasan yang tinggi dengan prosentase sebesar 5%, dan 13 santri yang jarang membaca shalawat *Thibil Qulub* (dengan nilai interval berkisar antara 49 - 60) dalam kondisi kecemasan yang tinggi dengan prosentase sebesar 65%.
- 5) Terdapat 2 santri yang jarang membaca shalawat *Thibil Qulub* (dengan nilai interval berkisar antara 61 - 72) dalam kondisi kecemasan yang sangat tinggi dengan prosentase sebesar 10%.

Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan santriputri Pondok Pesantren

Al-Munawir Gringsingdalam pencapaian setoran hafalan ditinjau dari kebiasaan membaca shalawat *thibil qulub* memiliki tingkat keberagaman, mulai dari tingkat kecemasan sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 12

Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data Kecemasan pada Santri

Kategori	Tingkatan Kecemasan	Frekuensi		
		Rutin	Sering	Jarang
12 – 24	Sangat rendah	2 (10%)	-	-
25 – 36	Rendah	16 (80%)	3 (15%)	-
37 – 48	Sedang	2 (10%)	16 (80%)	5 (25%)
49 – 60	Tinggi	-	1 (5%)	13 (65%)
61 – 72	Sangat Tinggi	-	-	2 (10%)

### C. Uji Persyaratan Analisis

#### 1. Uji Normalitas

##### Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kategori	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan	Rutin	,113	20	,200*	,948	20	,334
	Sering	,100	20	,200*	,974	20	,829
	Jarang	,118	20	,200*	,972	20	,796

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan uji normalitas terhadap skala kecemasan diperoleh nilai KS-Z untuk kategori rutin = 0,200 dan hasil uji Shapiro-Wilk diperoleh nilai 0,334 ( $p > 0,05$ ). Untuk kategori sering diperoleh nilai KS-Z = 0,200 dan hasil uji Shapiro-Wilk diperoleh nilai 0,829 ( $p > 0,05$ ). Sedangkan, untuk kategori jarang diperoleh nilai KS-Z = 0,200 dan hasil uji Shapiro-Wilk diperoleh nilai 0,796 ( $p > 0,05$ ). Dari ketiga hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kecemasan berdistribusi yang normal.

#### 2. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

#### Kecemasan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,372	2	57	,691

Berdasarkan uji homogenitas pada distribusi skala kecemasan diperoleh nilai levene statistik (untuk mengetahui seberapa besar kedua varian mempunyai nilai kesamaan) = 0,372 dengan taraf signifikan 0,691 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kecemasan memiliki kesamaan variansi sampel antar kelompok.

#### D. Hasil Uji Hipotesis

### Descriptives

#### Kecemasan

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Rutin	20	30,00	4,554	1,018	27,87	32,13	23	39
Sering	20	40,75	5,230	1,170	38,30	43,20	29	50
Jarang	20	52,05	5,763	1,289	49,35	54,75	42	64
Total	60	40,93	10,421	1,345	38,24	43,63	23	64

### ANOVA

#### Kecemasan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4863,033	2	2431,517	89,724	,000
Within Groups	1544,700	57	27,100		
Total	6407,733	59			

Hasil diatas menunjukkan bahwa hipotesis diterima, variabel ini menggunakan analisis data anava (*analysis varian*) sehingga diperoleh nilai  $F= 89,724$  (sig.[2-tailed] diperoleh nilai taraf signifikan sebesar 0,000 ( $p=<0,01$ ) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesisnya diterima yaitu ada perbedaan signifikan kecemasan pencapaian setoran hafalan dengan kebiasaan membaca shalawat *Thibbil Qulub*.

#### **E. Pembahasan Hasil Penelitian**

Hasil analisis anova perbedaan kecemasan dalam kebiasaan membaca shalawat *Thibbil Qulub* santri putri yang rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub*, santri putri yang sering membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan santri putri yang jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub*, diperoleh nilai  $F= 89,724$  (sig.[2-tailed] dan nilai taraf signifikan sebesar 0,000 ( $p=<0,05$ ) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesisnya diterima yaitu Ada perbedaan kebiasaan rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub*, sering membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub* dengan tingkat kecemasan pencapaian setoran hafalan.

Hal tersebut terbukti dengan hasil data deskriptif penelitian dengan melihat kebiasaan santri putri yang rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub* dengan nilai *mean* berjumlah 30,00, skor minimum berjumlah 23, dan skor maksimum berjumlah 39. Dibandingkan dengan nilai *mean* santri putri yang sering membaca shalawat *Thibbil Qulub* berjumlah 40,75, skor minimum berjumlah 29, dan skor maksimum berjumlah 50. Kemudian nilai *mean* santri putri yang jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub* berjumlah 52,05, skor minimum berjumlah 42, dan skor maksimum berjumlah 64. Berdasarkan data tersebut nilai *mean*, skor minimum, dan skor maksimum santri putri yang rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub*, jauh lebih rendah dibanding dengan santri putri yang sering dan yang jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan santri putri yang sering membaca shalawat *Thibbil Qulub* jauh lebih rendah dibandingkan dengan santri putrid yang jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub*. Semakin kecil nilai *mean*, skor minimum, dan skor maksimumnya maka tingkat kecemasannya pun semakin rendah.

Banyak pakar yang mendefinisikan kecemasan, salah satu diantaranya adalah Atkinson. Atkinson berpendapat, kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan.<sup>92</sup>

Sedangkan menurut Musfir Az-Zaid Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan masalah yang terbatas maupun maupun hal-hal yang aneh. Apabila kecemasan ini makin lama dan menguat, maka akan menimbulkan banyak penyakit kejiwaan dan penyakit tubuh.<sup>93</sup> Oleh karenanya diperlukan upaya dalam menanggulangi kecemasan tersebut agar tidak menjadi sebuah gangguan psikologis yang semakin parah.

Hal yang bisa dilakukan diantaranya dengan mengamalkan membaca kalimat-kalimat *thayyibah* (shalawat). Terbukti adanya perbedaan kebiasaan rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub*, sering membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub* dengan tingkat kecemasan pencapaian setoran hafalan. Hal tersebut pun telah dibuktikan bahwa kebiasaan bershalawat dapat menghasilkan relaksasi, mengendurkan tonus saraf simpatik, hal itu disampaikan oleh dr. Muhammad Asim Mahmood Khan, yang mengadakan penelitian mengenai pengaruh membaca Al-Qur'an atau mengucapkan kalimat-kalimat *thayyibah* (termasuk shalawat) terhadap kesehatan. Hasilnya yaitu efek kesehatan dapat terjadi karena dua hal, yaitu gerakan lidah dan gelombang suara. Jika hal tersebut dilakukan berulang-ulang akan mengaktifasi pengeluaran sejumlah neurotransmitter dan neuromodulasi di otak yang bermanfaat bagi kesehatan. Pengulangan bacaan shalawat akan menghilangkan *enurobehaviour* untuk mengubah suasana hati dari yang tidak nyaman menjadi penuh dengan ketentraman. Frasa atau kalimat suci yang diulang-ulang akan dapat mengubah kecemasan, menjadi

---

<sup>92</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Cet. 1, (Jakarta: CV Rajawali, 2003), hlm. 139-140.

<sup>93</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 512.

ketenangan, kebosanan menjadi kegembiraan. Transmisi suara dan vibrasi dari huruf-huruf dalam Al-Qur'an, kalimat *thayyibah*, atau bacaan shalawat, akan menumbuhkan kekuatan, ketenangan, konsentrasi, keagungan dan pencerahan jiwa baik bagi pembaca maupun pendengarnya.<sup>94</sup>

Dengan demikian, hasil penelitian menggambarkan bahwa antara kebiasaan santri rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub*, sering membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub* dengan tingkat kecemasan pencapaian setoran hafalan terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan setoran hafalan. Sebab dalam kesamaan varian ada homogenitas antara yang rutin, sering, dan jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub*. Hal tersebut dikarenakan proses pembacaan shalawat seseorang merupakan proses individual yang bisa didapat, jika proses belajar yang terus-menerus (pembiasaan).

Shalawat *Thibbil Qulub* juga sering disebut sebagai shalawat *syifa'* yang berarti obat/penyembuh, karena terkandung tawasul kepada Rasulullah saw yang mana diumpamakan sebagai keafiatan jasmani dan rohani bagi segala tubuh, serta penawar penyakit. Cahaya bagi segala mata dan sinarnya. Keistimewaan atau faedah dalam shalawat *Thibbil Qulub* adalah mengobati dan menyembuhkan berbagai macam penyakit, baik penyakit dhohir atau badaniyah maupun batin atau hati. Menjadikan beban hati, beban pikiran semakin ringan, menyembuhkan dan mengobati dari sifat tercela dan kegundahan atau rasa was-was serta memberikan cahaya dan sinar bagi mata hati.<sup>95</sup>

---

<sup>94</sup>Adehasman, *Cinta Kesehatan, dan Munajat Emha Ainun Najib*, (Jakarta: PT Bentang Pustaka, 2019), hlm.234-237.

<sup>95</sup>Bisakali.net, Sholawat Syifa Tibbil Qulub Sebagai Penyembuh Segala Macam Penyakit, <http://bisakali.net/sholawat-syifa-tibbil-qulub/>, di akses pada 12 Desember 2019.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Bedasarkan hasil uji hipotesis hipotesisi yang telah dilakukana dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara kecemasan pencapaian setoran hafalan santri putri yang rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub*, santri putri yang sering membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan santri putri yang jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub*. Hasil tersebut dapat dilihat dari hasil hipotesisi yg diperoleh nilai  $F = 89,724$  (sig.[2-tailed] dan nilai taraf signifikan sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ) hasil ini menunjukkan bahwa hipotesisnya diterima yaitu ada perbedaan signifikan kecemasan pencapaian setoran hafalan dengan kebiasaan membaca shalawat *Thibbil Qulub*.

#### B. SARAN

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada santri putri pondok pesantren Al-Munawwir Gringsing tentang pentingnya Bershalawat mendekati diri kepada tuhan agar dapat digunakan sebagai media untuk menurunkan kecemasan.
2. Bagi peneliti, penelitian ini merupakan penelitian yang masih dasar. Dengan diterimannya hasil penelitian ini maka perlu adanya penelitian lebih dalam tentang shalawat thibbil qulub dan kecemasan yang lebih kompleks guna menguatkan hasil yang lebih kuat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Coky, *Terapi Beragam Masalah Emosi Harian*, Sabil, Yogyakarta, Cet 1, 2013.
- Mawarziyyah, Al Karimah, "Hubungan Religiusitas Dan Kecemasan Pada Santri Menghadapi Ujian Al-Qur'an", *Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018.
- Az-Zahrani, Musafir bin Said, *Konseling Terapi*, Depok: Gema Insani, 2015.
- Ramaiah, Svitri, *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.
- Salim, Ahmad Husai Ali, *Terapi Al-Qur'an untuk Penyakit Fisik & Psikis Manusia*, Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006.
- Umar, M Ali Chasan, *Kumpulan Shaawat Nabi Lengkap dengan Khasiatnya*, Semarang: CV. Toha Putra Semarang.
- Al-Husain, Abdul Aziz Ibnu Abdullah, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Qisthi Press, Jakarta: 2004.
- Rahma, Nur Husain, Sri Utami, dan Mad Zini, "Hubungan tingkat kecemasan pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Ds. Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember", *Artikel Fakultas Ilmu Kesehatan*, Jember: Universitas Muhammadiyah Jember, 2016.
- Aminullah, M. Afif, "Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2013.
- Gunarsa, Singgi D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta : Gunung Mulia, 2000, Cet III,
- Huda, Sokhi, *Tasawuf Cultura: Fenomena Shalawat Wahidiya*, Yogyakarta: Lkis, 2008.
- <https://www.google.com/amp/s/dalamislam.com>, diakses pada 20 Oktober 2019.
- Assagaf, Habib Abdullah, Indria R Dani, *Mukzizat Shalawat*, Jakarta: Kultum Media, 2009.
- Syukur, M Amin, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, Semarang: Erlangga, 2012.
- Bisakali.net, Sholawat Syifa Tibbil Qulub Sebagai Penyembuh Segala Macam Penyakit, <http://bisakali.net/sholawat-syifa-tibbil-qulub/>, di akses pada 12 Desember 2019.
- Djaliel, A Maman, *Himpunan Sholawat Nabi*, Bandung: Pustaka Setia, 1998.
- Al – Jauziyah, Ibnu Qayyim, Jala'ul Afram. *Keutamaan Shalawat Nabi*, Surakarta: Al-Qowam, 2013, Cet 1.
- Olivia, Rima, *Shalawat Untuk Jiwa*, Semarang: Trans Media Semarang, 2016.
- Kamaluddin, M., *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah*, Jakarta: Pustaka Ilmu Semesta, 2016
- Tika ,Aprilia, *The Amazing Sholawat*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000
- Amana , Fattich Alviyani, "Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Madiun", *Skripsi*, Malang: UIN Malang, 2015.

- Syah, Muhibbin, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rajawali Pers, 2015.
- Ghufron & Rini, *Teori - Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Supratiknya, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, Yogyakarta: Kansius, 1993.
- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: CV Rajawali, 2003
- Sarwono, Sarlito W. *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017.
- <http://dmarco.myblog.com/10/01/12empat-tingkat-kecemasan.xhtml>), diakses pada 7 November 2019.
- [www.jendelasastra.com](http://www.jendelasastra.com), diakses pada 07 November 2019.
- Adehasman, *Cinta Kesehatan, dan Munajat Emha Ainun Najib*, Jakarta: PT Bentang Pustaka, 2019
- Fauzi, Muhammad, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Semarang: Walisongo Press, 2019.
- Prasetyo, Bambang, dan Lina Miftakhul Jannah, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012.
- Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Kencana, Jakarta 2005.
- Alsa, Asmadi, *Pendekatan Kuantitatif dan kualitatif Serta kombinasinya dalam Penelitian Psikologi Satu Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003
- Tanzeh, Ahmad, *Metodelogi Penelitian Praktis*, Yogyakarta: Teras, 2011.
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitataif dan R&D*, Bandung: Alfabet, 2010
- Arikunto, Suharsismi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006
- Leni Budiarti, "Hubungan Ridha dengan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Angkatan 2011 IAIN Walisongo Semarang", *Skripsi*, Semarang: IAIN Walisongo Semarang, 2014.
- Fattich Alviyani Amana, "Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Madiun", *Skripsi*, Malang: UIN Malang, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penenlitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta, Bandung.
- Kartini, Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Jakarta: CV Rajawali, 2003.

## LAMPIRAN

### 1. Tabel Deskripsi Data Responden

#### a. Santri Putri yang Rutin Mengikuti Pembacaan Shalawat *Thibbil Qulb*

NO	USIA	PENDIDIKAN
1	1	1
2	1	1
3	1	1
4	1	1
5	2	2
6	1	1
7	1	1
8	1	1
9	1	1
10	2	2
11	1	1
12	1	1
13	2	2
14	2	2
15	1	1
16	1	1
17	1	1
18	1	1
19	1	1
20	1	1

#### b. Santri Putri yang Sering Mengikuti Pembacaan Shalawat *Thibbil Qulb*

NO	USIA	PENDIDIKAN
1	1	1
2	1	1
3	1	1
4	1	1
5	1	1
6	1	1
7	1	1
8	1	1
9	1	1
10	1	1

11	1	1
12	1	1
13	1	1
14	1	1
15	2	2
16	1	1
17	2	2
18	2	2
19	1	1
20	1	1

c. Santri Putri yang Jarang Mengikuti Pembacaan Shalawat *Thibbil Qulb*

NO	USIA	PENDIDIKAN
1	2	2
2	2	2
3	2	2
4	2	2
5	2	2
6	2	2
7	2	2
8	2	2
9	2	2
10	2	2
11	1	1
12	1	1
13	2	2
14	2	2
15	2	2
16	2	2
17	2	2
18	1	1
19	2	2
20	1	1

Keterangan:

USIA DAN JENJANG PENDIDIKAN	
1. USIA 16-18	1. SMA/MA/SEDERAJAT
2. USIA 12-15	2. SMP/MTs/SEDERAJAT

## 2. Kuisisioner

### Identitas Responden

Nama/Inisial :

Usia :

Nama Kamar :

### Petunjuk Pengisian Skala

1. Tulislah terlebih dahulu identitas diri Anda
2. Isilah kolom-kolom yang tersedia dengan cara memberikan tanda centang (√)
3. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda
4. Tidak ada jawaban yang dianggap salah, semua jawaban benar
5. Arti angket dan jawaban yang tersedia adalah:  
SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya khawatir jika saya tidak memenuhi standar setor hafalan				
2	Saya menjadi khawatir jika setoran hafalan saya lebih sedikit dari pada teman-teman				
3	Saya merasa tegang saat setoran hafalan dengan ustadz-ustadzah				
4	Saya merasa sedih jika hafalan saya tidak selancar teman-teman				
5	Saya memang bodoh dalam setoran hafalan dibandingkan dengan teman-teman				
6	Teman-teman saya tidak sepintar saya dalam proses menghafal				

7	Saya sering takut ketika saya tidak lancar dalam hafalan				
8	Saya selalu menyalahkan diri sendiri ketika saya gagal hafalan				
9	Saya kesulitan dalam menghafal kerana saya merasa teman-temanku menjauhiku				
10	Jantung saya merasa berdetak cepat saat ditunjuk setor hafalan				
11	Perut saya terasa mual saat menunggu antrian setor hafalan				
12	Menjelang hari setor hafalan tekanan darah saya sering meningkat				
13	Nafas saya sering bergerak cepat ketika menunggu setor hafalan				
14	Kepala saya sering pusing saat menunggu setor hafalan				
15	Saya sering gemetar ketika setor hafalan				

### 3. Tabel Uji Validitas dan Reliabilitas

No. C	TABULASI DATA UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS																																												S K C R
	AITEM																																												
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	
2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	3	1
3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	1	3	4	3	4	3	3	2	1	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	0
4	4	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	3	4	3	3	4	4	1	3	4	1	4	3	1	1	4	4	2	3	2	3	3	2	2	4	1	2	3	2		
5	5	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	4	4	4	3	3	2	1	2	2	1	3	4	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	
6	6	3	3	3	3	2	4	1	2	1	3	1	3	1	1	3	2	3	3	3	4	3	1	1	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	2	1	3	7	
7	7	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	0	







2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2
1	3	1	3	2	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	3
1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2
2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3
2	3	2	4	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3
1	2	1	2	4	4	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2
3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	1	1	2	3
3	1	3	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2
4	2	2	4	2	1	1	2	4	4	1	2	2	4	1	3
2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	4	2	2
4	1	4	4	4	1	2	2	4	2	2	3	2	2	2	3
2	2	2	2	4	2	1	2	4	2	2	3	1	1	2	3
4	2	1	1	4	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
1	2	1	2	4	2	2	1	1	2	1	1	1	4	1	2

b. Santri Putri yang Sering Mengikuti Pembacaan Shalawat *Thibbil Qulb*

KECEMASAN															
SO AL 1	SO AL 2	SO AL 3	SO AL 4	SO AL 5	SO AL 6	SO AL 7	SO AL 8	SO AL 9	SO AL 10	SO AL 11	SO AL 12	SO AL 13	SO AL 14	SO AL 15	S K O R
4	4	2	4	4	4	2	1	2	4	2	4	4	4	2	4
2	2	4	4	2	2	2	1	2	4	2	2	2	4	3	3
4	4	4	1	2	4	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4
2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4
4	2	2	4	4	4	3	2	2	4	2	3	2	2	3	4

4	2	2	1	4	5	2	2	2	1	4	4	4	4	2	4
4	3	1	4	4	2	2	2	3	4	2	2	3	2	3	4
4	4	2	2	2	5	3	2	4	4	2	3	3	2	2	4
4	4	4	5	3	1	2	3	1	5	3	2	2	2	2	4
4	2	2	2	5	1	2	2	1	5	1	3	2	2	2	3
4	4	1	4	5	1	1	1	4	4	1	2	3	4	3	6
2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	3	2	4
4	3	1	5	4	2	1	4	2	2	3	2	1	2	3	2
4	2	4	4	4	4	3	2	2	4	3	4	4	4	2	9
2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	1	3	4	4	1	3
3	2	2	2	4	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	8
4	1	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	1	4
4	1	2	1	4	2	3	4	2	2	2	2	1	4	3	8
4	1	2	1	2	4	4	1	3	1	3	4	3	4	2	3
2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	1	2	4	4	2	9

c. Santri Putri yang Jarang Mengikuti Pembacaan Shalawat *Thibbil Qulb*

KECEMASAN															
SO AL 1	SO AL 2	SO AL 3	SO AL 4	SO AL 5	SO AL 6	SO AL 7	SO AL 8	SO AL 9	SO AL 10	SO AL 11	SO AL 12	SO AL 13	SO AL 14	SO AL 15	S K O R
4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	5	4	51
2	2	4	2	5	5	2	3	4	2	4	3	4	4	4	50
5	4	4	5	2	2	3	5	4	2	2	3	2	2	2	47
5	4	3	4	5	5	3	4	5	5	4	5	5	4	3	6

															4
5	2	4	4	4	5	3	2	2	2	5	4	4	4	4	5 4
4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	2	3	4	5	3	4 9
4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	5	4	5 1
4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	5	5	5 4
4	2	4	4	4	5	4	2	4	4	2	5	5	4	2	5 5
4	2	4	2	4	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	5 0
5	4	5	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	5 6
4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	2	1	2	2	2	4 4
4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	5 4
4	4	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	6 0
5	4	2	5	4	2	5	2	2	2	4	2	3	5	5	5 2
4	4	2	2	4	3	4	4	4	5	2	4	3	5	4	5 4
5	4	5	5	5	2	2	5	3	5	4	5	4	4	4	6 2
3	1	2	2	4	4	4	4	4	2	4	2	3	2	4	4 5
5	1	2	2	4	4	4	4	4	4	1	4	2	2	4	4 7
4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4 2

### 5. Hasil Uji Validitas dengan SPSS

VARIABEL	NO	r tabel 0.361	r hitung	HASIL
KECEMASAN	1	0.361	0.554	Valid
	2	0.361	0.534	Valid
	3	0.361	0.515	Valid
	4	0.361	0.599	Valid
	5	0.361	0.398	Valid
	6	0.361	0.530	Valid
	7	0.361	0.432	Valid
	8	0.361	0.366	Valid
	9	0.361	0.515	Valid
	10	0.361	0.649	Valid
	11	0.361	-0.016	Tidak Valid
	12	0.361	0.677	Valid
	13	0.361	0.395	Valid
	14	0.361	0.456	Valid
	15	0.361	0.395	Tidak Valid
	16	0.361	0.209	Tidak Valid
	17	0.361	0.356	Tidak Valid
	18	0.361	0.596	Valid
	19	0.361	0.129	Tidak Valid

20	0.361	0.024	Tidak Valid
21	0.361	0.193	Tidak Valid
22	0.361	0.033	Tidak Valid
23	0.361	0.226	Tidak Valid
24	0.361	0.301	Tidak Valid
25	0.361	0.013	Tidak Valid
26	0.361	0.256	Tidak Valid
27	0.361	0.301	Tidak Valid
28	0.361	0.350	Tidak Valid
29	0.361	0.194	Tidak Valid
30	0.361	0.087	Tidak Valid
31	0.361	0.214	Tidak Valid
32	0.361	0.094	Tidak Valid
33	0.361	-0.048	Tidak Valid
34	0.361	0.234	Tidak Valid

	0.361		Tidak Valid
35		0.220	
	0.361		Tidak Valid
36		0.176	
	0.361		Valid
37		0.515	
	0.361		Tidak Valid
38		0.176	
	0.361		Tidak Valid
39		0.177	
	0.361		Tidak Valid
40		0.121	
	0.361		Tidak Valid
41		0.147	
	0.361		Tidak Valid
42		0.234	

## 6. Hasil Uji Reliabilitas dengan SPSS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,749	42

## 7. Hasil Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Rutin	20	16	23	39	30,00	4,554	20,737
Sering	20	21	29	50	40,75	5,230	27,355
Jarang	20	22	42	64	52,05	5,763	33,208
Valid N (listwise)	20						

**8. Hasil Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data Kecemasan pada Santri**

Kategori	Tingkatan Kecemasan	Frekuensi		
		Rutin	Sering	Jarang
12 – 24	Sangat rendah	2 (10%)	-	-
25 – 36	Rendah	16 (80%)	3 (15%)	-
37 – 48	Sedang	2 (10%)	16 (80%)	5 (25%)
49 – 60	Tinggi	-	1 (5%)	13 (65%)
61 – 72	Sangat Tinggi	-	-	2 (10%)

**9. Uji Persyaratan Analisis**

a. Hasil Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kategori	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan	Rutin	,113	20	,200*	,948	20	,334
	Sering	,100	20	,200*	,974	20	,829
	Jarang	,118	20	,200*	,972	20	,796

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

b. Hasil Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

Kecemasan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,372	2	57	,691

c. Hasil Uji Hipotesis

**Descriptives**

Kecemasan

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Rutin	20	30,00	4,554	1,018	27,87	32,13	23	39



Sering	20	40,75	5,230	1,170	38,30	43,20	29	50
Jarang	20	52,05	5,763	1,289	49,35	54,75	42	64
Total	60	40,93	10,421	1,345	38,24	43,63	23	64

### ANOVA

Kecemasan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4863,033	2	2431,517	89,724	,000
Within Groups	1544,700	57	27,100		
Total	6407,733	59			