

**PENGARUH MUSIK RELIGI TERHADAP KECEMASAN
MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN TASAWUF
DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

Nailis Saadah

NIM 1804046095

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2022

HALAMAN DEKLARASI

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nailis Saadah

NIM : 1804046095

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul : Pengaruh Musik Religi Terhadap Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang adalah hasil karya saya sendiri dan tidak berisi materi yang telah pernah ditulis orang lain atau diterbitkan. Dengan demikian juga skripsi ini tidak berisi satu pun pikiran-pikiran lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 15 Juni 2022

Yang Menyatakan,



Nailis Saadah

NIM : 1804046095

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NOTA DINAS

Semarang, 14 Juni 2022

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr Wb

Dengan ini, setelah saya melakukan bimbingan, arahan, serta perbaikan maka saya akan mengirimkan naskah skripsi :

Nama : Nailis Saadah

Nim : 1804046095

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Musik Religi Terhadap Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

Dengan ini mohon supaya skripsi saya bisa untuk diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo agar segera di munaqosahkan.

Wassalamu'alaikum Wr Wb

Semarang, 14 Juni 2022

Pembimbing



Ernawati, S. Si., M. Stat

NIP. 199310062019032025

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN

Skripsi Saudari **Nailis Saadah**,

NIM : 1804046095 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri
Walisongo Semarang, pada tanggal: **21 Juni 2022**.

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

Ketua Sidang,



Fitriyati, S.Psi, M.Si.

19690725 200501 2002

Pembimbing I,



Ernawati, S.Si, M.Stat

19931006 201903 2025

Penguji I,



Bahroon Ansori, M.Ag.

19750503 200604 1001

Sekretaris Sidang,



Royanulloh, M.Psi.T.

19881219 201801 1001

Penguji II,



M. Nidlomun Niam, M.Ag.

19580809 199503 1001

MOTTO

“Tanpa cinta, sebuah ibadah hanyalah beban
Semua tarian hanyalah rutinitas,
Semua musik hanyalah bunyian belaka.”

Jalaluddin Rumi

TRANSLITERASI ARAB

Transliterasi kata-kata Arab yang digunakan dalam penulisan skripsi ini berdasarkan pada (Pedoman Transliterasi Bahasa Arab Latin) yang dikeluarkan dengan keputusan Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 1987. Pedomannya adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	...’	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha

ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, serupa vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berbentuk tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dhammah	U	U

b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya bersifat gabungan antara harakat dan huruf, berikut transliterasinya berupa gabungan huruf:

كيف : *kaifa*

هول : *hauḷa*

3. Maddah

Yaitu vokal panjang atau Maddah yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

قال : *qāla*

قيل : *qīla*

يقول : yaqúlu

4. Ta Marbutah Transliterasinya menggunakan:

- a. Ta Marbutah hidup, transliterasinya adaah /t/
- b. Ta Marbutah mati, transliterasinya adalah /h/
- c. Ta marbutah yang diikuti kata sandang al

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid dalam transliterasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah.

Contoh : ربنا rabbanā

6. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi dua, yakni:

- a. Kata sandang syamsiyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan huruf bunyinya

Contoh : الشفاء : asy-syifā'

- b. Kata sandang qamariyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya huruf /l/.

Contoh : القلم : al-qalamu

7. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, akan tetapi itu hanya berlaku bagi hamzah yang letaknya ditengah dan akhir kata. Jika hamzah terletak di awal kata, maka tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh : شيء - syai'un

8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik itu fi'il, isim ataupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata khusus yang penulisannya menggunakan huruf Arab sudah lazimnya dirangkai dengan kata lain. Karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan sehingga dalam transliterasi penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contohnya:

وان الله هو خير الرزقين : wa innalāhalahuwakhair arrāziqīn wa
innalāhalahuwakhairurrāziqīn

9. Huruf Kapital

Meskipun huruf capital tidak dikenali dalam bahasa arab, namun tetap digunakan dalam transliterasi ini. Huruf kapital yang digunakan sama seperti pada EYD, termasuk inisial nama depan. Jika nama pribadi didahului dengan kata sandang, huruf kapital tetap menjadi huruf pertama nama pribadi, bukan huruf pertama kata sandangnya.

Contoh : وما محمد الا رسول - Wa ma Muhammadun illa rasul

10. Tajwid

Bagi yang ingin lancar membaca, panduan transliterasi ini yakni bagian integral dari ilmu Tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah segala puji kehadiran Allah Yang Maha Esa atas inayah dan hidayahNya penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini, yang berjudul “Pengaruh Musik Religi Terhadap Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang”. Sholawat dan salam tidak lupa kita haturkan kepada Nabi Muhammad yang menjadi panutan seluruh umat manusia.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak sekali kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Penulis banyak sekali mendapat masukan, dukungan serta bimbingan yang sangat berharga dari banyak pihak sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Hasyim Muhammad, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
2. Ibu Fitriyati, S. Psi., Psikolog selaku ketua jurusan dan Bapak Ulin Ni'am Masruri, Lc., M.A selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
3. Ibu Ernawati, S. Si., M.Stat. selaku dosen pembimbing, yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Oti Jembarwati, S.Psi., MA. selaku wali dosen yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama perkuliahan ini,
5. Seluruh dosen pengajar Tasawuf dan Psikoterapi yang sudah memberikan saran dan ilmunya.
6. Kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi segala kebutuhan.
7. Dan teruntuk teman-teman TP-C 2018 yang telah bersama-sama dalam perkuliahan dan teman-teman KKN yang sudah membersamai .

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang sudah banyak direpotkan dalam penyusunan skripsi ini.

Semarang, 22 Juni 2022

Penulis



Nailis Saadah

1804046095

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Tinjauan Pustaka	5
F. Sistematika Penulisan	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Musik	8
1. Pengertian Mendengarkan Musik Religi	8
2. Jenis- jenis Musik Religi	9
3. Manfaat Musik Religi.....	13
4. Musik Dalam Pandangan Islam.....	14

B. Kecemasan	15
1. Pengertian Kecemasan	15
2. Ciri – Ciri Kecemasan	16
3. Faktor- Faktor Penyebab Kecemasan	18
4. Bentuk- bentuk Kecemasan	19
5. Penyembuhan gangguan Kecemasan	21
C. Hubungan musik religi terhadap penurunan kecemasan.....	23
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	26
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	27
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	31
G. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Kancha Penelitian.....	36
B. Deskripsi Data Penelitian	36
C. Uji Hipotesis Penelitian	39
D. Uji Persyaratan Analisis	42
E. Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	44
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert	29
Tabel 3.2 Blue Print Skala Mendengarkan Musik Religi	30
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kecemasan	31
Tabel 3. 4 Uji Validitas Variabel Mendengarkan Musik Religi.....	31
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Musik Religi Yang Valid.....	32
Tabel 3. 6 Uji Validitas Variable Kecemasan	33
Tabel 3. 7 Blue Print Skala Kecemasan Yang Valid	34
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Musik Religi.....	34
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan	35
Tabel 4.1 Deskripsi Variabel Penelitian	37
Tabel 4.2 Perhitungan Pengelompokan.....	37
Tabel 4.3 Kriteria Pengelompokan	38
Tabel 4. 4 Kategori Mendengarkan Musik Religi.....	38
Tabel 4.5 Katergori Kecemasan	39
Tabel 4.6 Anova	39
Tabel 4.7 Koefisien Regresi	40
Tabel 4.8 Model Summary.....	42
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4. 10 Uji Linieritas	43
Tabel 4. 11 Uji Glejser	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Jenis Kelamin Subjek	36
---	----

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Musik Religi Terhadap Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik religi terhadap kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Karena musik religi terbukti mampu memberikan manfaat bagi tubuh dan pikiran manusia diantaranya musik mampu berpengaruh terhadap kecemasan, selain itu musik juga dapat meningkatkan struktur molekuler dalam tubuh seperti halnya mengurangi rasa stress dan sakit, pelepasan emosi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni musik religi (x) dan kecemasan mengerjakan skripsi(y). Pengumpulan data menggunakan bantuan skala *likert*, dengan jumlah item 40 terdiri dari 17 item musik religi dan 23 item kecemasan. Seluruh item ini sudah melewati uji validitas dan uji reliabilitas. Teknik yang digunakan yaitu *simple random sampling* dan memperoleh 51 subjek. Analisis data menggunakan bantuan SPSS 22 for windows.

Hasil penelitian menunjukkan variabel musik religi memperoleh 26 subjek dengan tingkat sedang, dan variabel kecemasan diperoleh 33 subjek atau 64,7% tingkat sedang. Pengaruh musik religi terhadap kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang diperoleh t hitung $3,553 > t$ tabel 2,010. Sehingga ada pengaruh musik religi terhadap kecemasan.

Dengan analisis regresi diperoleh R Square = 0,205. Sehingga model regresi untuk menggambarkan kecemasan $Y = 38,850 + 0,509X$ yang dibentuk sebesar 20,5% dijelaskan variabel musik religi. Sedangkan sisanya 79,5% dijelaskan variabel lain.

Kata kunci : musik, musik religi dan kecemasan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa sekarang ini semua orang mengalami perubahan yang sangat mendadak dari segala aspek kehidupan. Perubahan ini di mulai dari masa pandemi hingga kebiasaan baru, selama masa ini tekanan akademis telah meningkat karena perubahan sistem pembelajaran, diskusi, bimbingan yang biasa dilakukan secara tatap muka menjadi pembelajaran daring. Dalam sistem daring banyak hambatan atau masalah yang muncul pada mahasiswa, seperti halnya hambatan sinyal, tidak adanya fasilitas yang digunakan dll. Hal ini menyebabkan berbagai kalangan mahasiswa mengalami kecemasan, stres, bahkan depresi. Kecemasan merupakan reaksi emosional individu yang tidak baik pada bermacam-macam *stressor*, baik yang terlihat ataupun tidak teridentifikasi. Yang ditandai dengan perasaan takut, gelisah, dan merasa terancam¹. Rasa takut, khawatir, cemas, was- was itu dapat membocorkan energi positif tubuh hasil doa dan ibadah serta dapat merenggangkan pori-pori kulit sehingga teradiasi oleh energi disekitarnya saat itu ia berada dan pada akhirnya hantu itu tetap muncul meski ia posisi berdoa. Rasa khawatir atau gugup bentuknya cemas.

Jika kecemasan tidak segera ditangani bisa berdampak kemana-mana termasuk mudah mimpi sehat ataupun buruk dan menyebabkan konsekuensi, termasuk kecenderungan seseorang untuk memiliki penilaian negatif terhadap makna hidup, menurunnya kualitas hidup, perkembangan emosional semacam depresi akut dan gangguan psikosa². Di Indonesia sebanyak 61,5% dari 4.010 responden mengalami kecemasan. Hal ini dibuktikan dari survei kesehatan mental yang diadakan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia

¹ Kaplan, & Sadock, Kaplan and Sadock's, *Synopsis of psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*, (9th ed.), Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2003

² Cukor, Coplan, Brown, & Friedman, *Anxiety disorders in adults treated by hemodialysis*, *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* : CJASN: 52(1), 128–136. doi:10.1053/j.ajkd.2008.02.300, 2008

(PDSKJI). Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan diatas 60 tahun. Berdasarkan data diatas, jika dilihat dari usia yang terdampak kesehatan mental salah satunya adalah usia mahasiswa. Lebih rentan lagi mahasiswa semester akhir atau yang sedang skripsi. Bagi mahasiswa yang mendambakan kelulusan wajib melakukan sebuah penelitian yang disebut dengan skripsi.

Banyak mahasiswa yang menganggap skripsi merupakan beban berat, tak jarang dikatakan sebagai beban akademik yang dikhawatirkan karena dijadikan syarat kelulusan. Karena dalam perkuliahan tentunya banyak mengalami berbagai tekanan sehingga menimbulkan kecemasan. Kecemasan pada mahasiswa semester akhir bisa muncul dari berbagai faktor di samping memiliki tanggung jawab besar dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Faktor pertama yaitu pribadi mahasiswa yang malas, kurangnya motivasi dan memotivasi diri sendiri. Faktor kedua mendapat pembimbing skripsi yang mempersulit proses pengerjaan skripsi. Ketiga, kuliah dengan bekerja. Bagi mahasiswa yang tidak dapat membagi waktunya antara perkuliahan dan kerja bisa menghambat kelulusan dan menimbulkan kecemasan mahasiswa. Masalah tersebut dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan, resah dan bingung dan pada akhirnya meningkatkan kecemasan.

Penanganan kecemasan dapat diberikan dalam bentuk pemberian obat-obatan dan penanganan psikoterapi ataupun psikologis. Salah satu strategi menurunkan kecemasan pada mahasiswa akhir yang sedang skripsi yaitu dengan teknik relaksasi. Disini yang digunakan yaitu relaksasi dengan mendengarkan musik religi, sebab musik dapat merenggangkan otot, syaraf dan pikiran yang mampu membuat tenang pendengarnya³.

Menurut Plato musik merupakan hukum moral, maknanya musik memberikan semangat kepada alam semesta, seperti sayap pikiran untuk terbang ke dalam imajinasi, ketertarikan pada kesedihan, kegembiraan dan kehidupan

³ Muhammad Syafiq, *Ensiklopedia Musik Klasik*, Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa, 2003, h.v

pada sesuatu⁴. Musik adalah gubahan seseorang berupa rangkaian puisi atau syair yang dilantunkan dengan nada dan memiliki makna tertentu. Biasanya, musik yang diciptakan oleh seseorang mempunyai maksud untuk menyampaikan nasihat atau pesan dan menceritakan kembali peristiwa pengalaman seseorang. Musik juga dapat dijadikan sebagai bahan terapi, karena musik dapat menghibur jiwa, membangkitkan motivasi diri dan refleksi diri yang dapat menumbuhkan rasa kasih sayang dan belas kasih.

Sedangkan musik religi bukanlah suatu hiburan yang menyenangkan saja tetapi memiliki makna dalam setiap syairnya yang mampu mendekatkan pada sang pencipta, dapat menenangkan hati dan juga dapat berupa kesan atau nasihat untuk pendengarnya. Karena ciri khas musik religi yaitu mengandung nasehat tertentu, maka maknanya dalam setiap lirik yang biasanya berhubungan dengan keagamaan dan ada yang berisi tentang pujian terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora khususnya Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo, banyak kalangan mahasiswa yang suka mendengarkan musik. Baik genre pop, klasik, religi dll. Bahkan sebelum adanya pandemi ini peneliti banyak menjumpai mahasiswa mengerjakan tugas di perpustakaan sambil mendengarkan musik. Hal ini menjadi bukti hampir semua mahasiswa pernah mendengarkan musik untuk mendampingi kegiatannya, tak terkecuali skripsi. Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan metabolisme dasar, tekanan darah dan pernafasan sehingga mengurangi tekanan terhadap respons fisiologis⁵. Selain itu, khususnya musik sangat efektif dalam penawar stres, kecemasan dan depresi.

Karena adanya fenomena kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa yang sedang proses pengerjaan skripsi dan ingin meneliti mengenai manfaat musik religi, sehingga peneliti ingin mengkaji fenomena ini (kecemasan pada pengerjaan skripsi) dan topik ini (musik religi) dengan

⁴ Djohan, *Psikologi Musik*, Yogyakarta:Best Publisher,2009, h. 274

⁵ Djohan, *Psikologi Musik*, Yogyakarta:Best Publisher,2009, h. 255.

menghubungkan seberapa berpengaruhnya musik religi terhadap kecemasan. Karena topik ini masih jarang diteliti. Yang biasanya diteliti yakni seputar musik secara umum, namun pada penelitian ini khusus meneliti musik religi

Sehubungan dengan hal diatas maka penulis ingin mengkaji dan meneliti apakah musik religi berpengaruh pada kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Maka penulis tertarik menjadikan sebuah skripsi yang berjudul “PENGARUH MUSIK RELIGI TERHADAP KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO SEMARANG”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka fokus permasalahannya yaitu “Adakah pengaruh musik religi terhadap kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang ?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji dan mengetahui pengaruh musik religi terhadap kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan sumbangan ilmiah bagi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora khususnya jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, terutama dalam pemanfaatan musik religi dalam upaya penurunan kecemasan yang dialami.

b. Manfaat Praktis

a) Sebagai sumber referensi dan pengetahuan untuk menangani kasus kecemasan dengan menggunakan musik religi.

- b) Diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat dan menumbuhkan rasa suka terhadap musik religi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam tinjauan pustaka ini berisi beberapa informasi untuk bahan pertimbangan penelitian oleh penulis dalam penyusunan penelitian ini. Berikut beberapa hasil penelitian yang terkait dengan pemanfaatan musik sebagai penawar kecemasan adalah sebagai berikut ;

1. Skripsi yang ditulis oleh Dina Mutiah Larasati mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri Tim Muara Enim Unyted”,⁶ dalam penelitian skripsi ini, terdapat pengaruh yang signifikan dengan diberikannya terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum bertanding. Perbedaannya dengan penelitian ini yaitu terletak pada variabel bebas dan metodenya. Yang peneliti terdahulu gunakan metode kuantitatif *Quasi Experimental Design* sedangkan yang akan diteliti mengambil metode kuantitatif pendekatan lapangan (field research)
2. Skripsi yang ditulis oleh Atik Mardiani Kholilah mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Program Studi Ilmu Keperawatan dengan judul "Pengaruh Membaca Sholawat Wahidiyah Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pengguna Narkoba",⁷ dalam penelitian ini terdapat pengaruh sholawat wahidiyah pada kecemasan. Letak perbedaannya yaitu Metode yang di gunakan peneliti terdahulu yaitu kuantitatif *desain quasi experiment* dengan *one group pretest posttest design* dan

⁶ Dina Mutiah Larasati, *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri Tim Muara Enim Unyted*, Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017

⁷ Atik Mardiani Kholilah, *Pengaruh Membaca Sholawat Wahidiyah Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pengguna Narkoba*, Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2017

kecemasan diukur menggunakan kuesioner skala Hamilton. Sedangkan yang akan digunakan menggunakan kuantitatif pendekatan lapangan (field research) dan pengukuran kecemasan menggunakan indikator gejala menurut Nevid.

3. Skripsi yang ditulis oleh Gustaf Ardityo Tejo Kusumo mahasiswa Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Surakarta. Dengan judul "Pengaruh Mendengarkan Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian OSCE"⁸. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu terletak pada desain yang digunakan yaitu experimental dengan memberikan kuesioner (pengukuran) sebelum dan setelah perlakuan (treatment). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *teknik one group pre test and post test*. Sedangkan yang akan diteliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan lapangan dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Menurut penjelasan diatas, tidak ada persamaan menyeluruh tentang ketiga skripsi diatas baik dari segi variabel, subjek, teknik pengambilan, pemilihan sampel, pengambilan kriteria dan prosedur penelitian. Yang akan diteliti pada penelitian ini berfokus kepada pengaruh musik religi terhadap kecemasan mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, penelitian yang berjudul “pengaruh musik religi terhadap kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang” layak dilaksanakan penelitian.

F. Sistematika Penulisan

Adanya sistematika penulisan memudahkan pembaca dalam memahami isi dari sebuah skripsi atau karya tulis ilmiah sehingga mampu mendapatkan gambaran pokok isi skripsi yang akan dilakukan oleh peneliti. Adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

⁸ Gustaf Ardityo Tejo Kusumo, *Pengaruh Mendengarkan Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian OSCE*, Skripsi, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Surakarta, 2016

Bab I: Pendahuluan. Bab ini memaparkan beberapa permasalahan yang mendasari penelitian, yaitu berupa latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelusuran literatur, dan sistem penulisan.

Bab II: Landasan Teoritis. Bab II berisi perihal musik religi yang terdiri dari: pengertian mendengarkan musik religi, jenis-jenis musik religi, manfaat musik religi, musik dalam perspektif Islam. Kemudian teori kecemasan yang terdiri dari: pengertian kecemasan, ciri-ciri kecemasan, faktor-faktor penyebab kecemasan, jenis-jenis gangguan kecemasan, penyembuhan gangguan kecemasan.

Bab III: Metode Penelitian. Meliputi jenis penelitian yang digunakan, variabel, definisi operasional variabel, populasi serta sampling, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV : Hasil dan Pembahasan. Berisi tentang gambaran umum Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, analisis data dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V : Penutup. Yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Musik

1. Pengertian Mendengarkan Musik Religi

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mendengarkan yakni reaksi dari panca indera pendengar yang berfungsi menerima suara atau bunyi dari luar dan kemudian mengirimkannya ke otak.⁹

Mendengarkan juga terolah oleh sistem saraf pusat (SSP), sistem saraf pusat mengendalikan seluruh pengaturan dan pengolahan rangsangan. Mulai dari mengatur pikiran, gerakan, emosi, pernapasan, denyut jantung, pelepasan berbagai hormon, suhu tubuh, hingga koordinasi seluruh sel saraf untuk melakukan fungsi pengaturan di dalam tubuh.

Mendengarkan adalah proses penerimaan rangsangan atau stimulus, melalui proses ini, orang dapat mengumpulkan dan mengintegrasikan input fisik, emosional, dan intelektual orang lain dan berusaha untuk menangkap informasi, pesan dan makna. Jika diartikan secara etimologis, musik berasal dari kata Yunani “*Mousike*” yang mempunyai beberapa makna, diantaranya:¹⁰

- 1) Seni pengaturan nada atau suatu ilmu yang bertujuan untuk membuat karya yang memiliki persatuan dan berkesinambungan.
- 2) Suara yang disepakati
- 3) Regulasi suara dan keheningan yang diatur dengan waktu mengalir (di dalam ruangan) yang menghasilkan getaran.

Musik adalah gubahan oleh seseorang berupa rangkaian syair yang dilantunkan. Juga memiliki melodi dan makna tertentu. Secara umum, sebuah musik memiliki makna dan pesan yang terkandung dalam setiap

⁹ Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, cet. III, 1990, h. 602

¹⁰ Abdul Muhaya, *Bersufi Melalui Musik; Sebuah Pembelaan Musik Sufi oleh Ahmnad alGhozali*”, Yogyakarta : Gama Media, 2003, h. 7

kata. Selain itu, musik juga digunakan sebagai sarana penyembuhan atau terapi, karena musik dapat membantu, membangkitkan semangat, menyenangkan jiwa dan refleksi diri, bisa memupuk menumbuhkan rasa kasih sayang dan cinta kasih.

Musik dianggap berpengaruh pada perkembangan otak dan juga relaksasi otak yang bersifat sangat plastis.¹¹ Pada dasarnya semua orang menyukai musik namun genre yang dipilih berbeda-beda, seperti halnya ketika putus cinta maka kebanyakan yang dipilih adalah musik bernuansa sedih atau galau, sedangkan para *Kpop* lebih suka dengan musik korea. Musik sendiri terdiri dari beberapa genre; ada pop, klasik, rock, musik daerah, dan musik religi.

Religi atau *Religion* berasal dari kata latin *Relegere* yang mempunyai arti dasar berjaga-jaga dan berpedoman pada aturan atau norma secara erat.¹² Oleh karena itu, kata religi pada dasarnya berarti meyakini adanya kekuatan gaib ilahi yang menentukan jalan hidup dan mampu mempengaruhi kehidupan manusia.

Musik religi islam bisa dimaknai sebagai lagu dan bunyi dalam lirik yang mengandung nilai dakwah,¹³ bahkan ketika mendengarkan melalui perantara media seperti halnya ; *YouTube*, radio, televisi dan media digital lainnya, penikmatnya atau pendengar akan merasa lebih dekat dengan penciptanya, atau merasa terpanggil untuk membangkitkan emosi dalam dirinya.

Lirik musik religi bisa mendamaikan keadaan hati seseorang yang kelihatannya mengalami gelisah, galau, sedih dan senang menuju ke arah yang lebih damai, tenang, bahkan mampu menambah atau meningkatkan keimanannya. Karena setiap musik sebenarnya mengandung makna dan pesan yang ada di setiap syair atau lirik. Dan setiap pendengar memiliki

¹¹ Djohan, *Psikologi Musik*, Yogyakarta : Best Publisher, 2009, h. 36

¹² Muhaimin, et al., *Kawasan dan Wawasan Study Islam*, Jakarta : Kencana, 2005

¹³ Indri R & Indri Guli, *Kekuatan Musik Religi: Mengurai Cintai Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*”, Jakarta : Gramedia, 2010, h.1

pandangan dan pemahaman yang berbeda-beda, tergantung perasaan, kegemaran dan kebutuhannya.

2. Jenis-jenis Musik Religi

Di Indonesia, jenis musik religi yang dikenal oleh masyarakat diantaranya : shalawat ,nasyid, qosidah, marawis, dan gambus.

a. Shalawat

Memahami makna shalawat ditinjau dari dua sisi. Dalam bahasa shalawat dalam adalah do'a atau permohonan, sedangkan berdasarkan istilah, shalawat itu dari Allah kepada Rasul-Nya, berupa kemuliaan dan rahmat. Shalawat para malaikat kepada nabi berupa magfirah rahmat dan kemuliaan Allah kepada Nabi Muhammad SAW, sedangkan shalawat dari orang berupa pemaafan dan rahmat. Shalawat bagi yang beriman merupakan permohonan rahmat dan kemuliaan Allah bagi Nabi.¹⁴

Berikut manfaat bershalawat, yaitu:¹⁵

1. Shalawat yaitu suatu amalan yang disukai Allah SWT.
2. Sebagai zakat dan penyucian diri.
3. Mendapat ramat dan hidayah dari Alla SWT.
4. Sebagai sarana pengampunan dosa.
5. Orang yang bershalawat akan mendapatkan Nabi Muhammad SAW.
6. Mampu membersihkan hati seseorang dari sifat- sifat jelek dan kemunafikan.

Sholawat terdiri dari berbagai macam ; seperti sholawat badar, sholawat nariyah, sholawat tibbil qulub, shalawat al gozali dan lain sebagainya. Di Indonesia menyukai sholawat cenderung karena pelantunnya atau yang membawakannya

¹⁴ Khoiriyah, *Akulturasi Budaya dalam Syair Shalawat Ahabul Musthafa Surakarta*’, Jurnal 2015, Vol. 03

¹⁵ Syukron, *Sembuh Berkah Shalawat; Terapi Ampuh Mencegah dan Mengobati Penyakit*, Yogyakarta : Kana Media, 2013, h.94

dengan lagu-lagu tertentu. Seperti halnya yang dibawakan oleh Habib Syech, Habib Bidin, Gus Azmi, Veve Zulfikar dll.

Mengenai dalil dan hadis yang menganjurkan bershalawat kepada Nabi Muhammad SAW, yaitu;

Di riwayatkan dari Abu Huraira RA, Rasulullah SAW bersabda:

من صلى واحداً صلى الله عليه عشرين

“Barang siapa bershalawat untukku satu kali, maka Allah akan bershalawat untuknya sepuluh kali.” (HR. Muslim dan At-Tirmidzi).¹⁶

Pada prinsipnya, membaca shalawat Nabi harus diamalkan (di dzikirkan atau dibaca) oleh setiap muslim kapan saja dan di mana saja. Nabi SAW pernah berkata: "Bahwa doa terputus (tertahan) antara langit dan bumi, tidak ada yang naik darinya, maka bershalawatlah Nabimu." (HR. Tirmidzi oleh Umar bin Hathab).¹⁷ Jadi shalawat merupakan perantara doa yang paling mudah diamalkan dalam kondisi dan keadaan apapun.

b. Nasyid

Nasyid yaitu syair islam yang berupa dakwah, pujian-pujian, nasehat, kisah-kisah yang dikemas dijadikan senandung islam yang kemudian dilantunkan dengan musik. Nasyid kerap menjadi ungkapan rasa syukur terhadap Allah SWT melalui pujian-pujian yang berbentuk musik.

Asal mula perkembangan nasyid di Indonesia diawali dari nadhaman (syair) atau shalawatan yang sering dilantunkan oleh

¹⁶ Abu Muhammad Abdul Haq al-Hasyimi, *40 Keajaiban Shalawat Kunci Rahasia Faedah & Keutamaan Shalawat Nabi*, Jakarta: Pustaka Imam Bonjol, 2018, h. 19

¹⁷ Nor Moh. Kafadi, *Keutamaan dan Keistimewaan Shalawat*, Pustaka Media, 2002, Cet. Ke-1, h. 9

muadzin sesudah mengumandangkan adzan.¹⁸Nasyid ini bisa dinyanyikan oleh individu atau grup dengan genre lagu yang hampir sama dengan pop tetapi tetap ada unsur religi.

c. Marawis

Marawis adalah salah satu jenis “band tepuk” dengan alat musik perkusi,¹⁹biasanya permainannya menggunakan rebana dan diperankan oleh laki-laki. Marawis ini hampir sama dengan tarian sufi yang mana syair yang dibacakan berisi pujian untuk Nabi dan permintaan untuk berdoa kepada Tuhan

d. Qosidah

Qosidah biasanya dilakukan oleh grub perempuan, lagu yang dibawakan biasanya yang mengandung nasehat dan dakwah islami yang searah dengan ajaran Islam. Qosidah dikenal sebagai senandung Islami. Qosidah ini hampir sama dengan marawis.

Qosidah ini berasal dari timur tengah jika dilihat dari bentuk dan hiasan alat musiknya. Kedua Alat musik ini banyak kita temui di acara-acara di berbagai daerah indonesia sampai saat ini, seperti halnya pernikahan, khitanan, hajatan tujuh bulan dan acara sakral lainnya.²⁰Alat ini digunakan untuk mengiringi shalawatan, lagu atau pujian.

e. Gambus

Gambus adalah lagu atau puisi arab yang berisi mengenai pujian islami pujian. Musik pertama kali digunakan untuk mengiringi tari zapin, yang kemudian digunakan sebagai hiburan musik. Menurut sumber dan referensi, musik gambus konon berasal dari Mesir,

¹⁸ Hutomo, M. P, Karakteristik Musik Nasyid “*Nada Hati*” Yogyakarta : Skripsi. Tidak diterbitkan. Fakultas Bahasa dan Seni. Universitas Negeri Yogyakarta, 2013

¹⁹ Website <https://id.wikipedia.org/wiki/Marawis>, Diakses pada tanggal 18 februari 2022, hari Jum’at pukul 10.32 WIB

²⁰ Bobby, F. R, *Akulturasi Kebudayaan Arab Dengan Kebudayaan Betawi Dalam Bidang Seni Musik Marawis Dan Rebana Di Daerah Kampung Arab Krukut Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat*, Bandung : Skripsi, Tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Budaya. Universitas Padjadjaran, 2016

namun sumber lain mengatakan bahwa musik tersebut berasal dari Turki.

Dari kalimat di atas musik ini berasal dari Arab.²¹ Musik ini berkembang di Indonesia dibawa oleh penduduk Hadramaut yang tinggal di Indonesia sejak akhir abad 18, dalam beberapa tahun terakhir ini banyak grub gambus yang mulai muncul di media online seperti *YouTube* dan *Instagram*, di antaranya ada *ESBEYE gambus*, *El Gamar Gambus*, *Sabyan Gambus*.

3. Manfaat Musik Religi

Musik religi memiliki manfaat yang banyak dalam kehidupan sehari-hari, seperti halnya relaksasi, pengurangan kecemasan, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan motivasi, pengembangan diri dan masih banyak lagi. Seperti yang dikutip Eric Jensen, ia mengatakan bahwa musik dapat memperbaiki struktur molekul dalam tubuh.²²

Secara psikologis, dampak potensial musik pada tubuh dan pikiran manusia meliputi:²³

- a. Meminimalisir kecemasan dan mengalihkan perasaan tertekan akibat traumatis
- b. Meningkatkan energi moskuler & molekuler
- c. Berpengaruh terhadap detak jantung
- d. Memperbaiki metabolisme
- e. Meredakan rasa *stress* dan sakit
- f. Memperlancar penyembuhan dan pemulihan pasien pasca operasi
- g. Meringankan pelepasan emosi dan
- h. Mendorong kreatifitas, sensitifitas, dan pemikiran.

²¹ Ria A. Wijaya, *Ketahui Sejarah Gambus, Alat Musik dari Timur Tengah dengan Lirik Religi*, website <https://highlight.id/sejarah-asal-usul-alat-musik-gambus/>, Diakses pada tanggal 25 Februari 2022, hari Jum'at ,pukul 10.43 WIB

²² Eric Jensen, *Brain Base Learning; Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak, Cara Baru dalam Pengajaran dan Pelatihan*, terj. Narulita Yusron, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2008, h. 379

²³Ibid., h. 379-340.

Di samping itu selera musik yang diputar seseorang, dapat menentukan kualitas pribadi orang tersebut dan dapat menunjukkan masalah yang dirasakan atau mencerminkan emosinya. Contohnya, orang yang cemas memutar lagu atau musik tentang patah hati atau kehilangan, maka orang tersebut akan menjadi semakin parah karena terbawa suasana. Berbeda jika mengganti jenis musik yang didengarkan menjadi musik yang mengandung motivasi, seperti halnya mendengarkan musik religi maka seiring bergantinya hari maka akan berkurang dengan seiring bergantinya waktu. Karena musik religi tidak hanya untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan saja tetapi juga sarana komunikasi antara sang pencipta dan pendengarnya

Untuk saat ini di Indonesia sudah banyak yang memanfaatkan musik, baik musik religi, pop atau dangdut. Jika kita lihat di jalanan ketika menjumpai segerombolan orang meminta sumbangan atau sedekah untuk pembangunan masjid, mushola, sekolahan ataupun pondok pesantren itu pasti memperdengarkan musik religi jenis sholawat, begitu pula di toko-toko baju ataupun buku. Di cafe pun juga begitu karena untuk era saat ini tanpa musik, cafe akan sepi pengunjung, bahkan di dalam transportasi umum trans Jateng/ trans Semarang juga di perdengarkan musik, tujuannya untuk kenyamanan penumpang dan juga petugas tentunya. Dengan demikian musik sudah dipergunakan di dalam kegiatan sehari-hari masyarakat Indonesia baik itu bank, cafe, tempat hiburan, Trans Semarang, trans Jateng dan tempat-tempat umum atau sosial yang berhubungan dengan banyak orang.

Namun perlu diingat bahwa tidak semua musik memiliki manfaat, ada musik yang dapat menata gelombang cahaya di atas kulit manusia menjadi lebih baik dan tertata. tetapi ada juga musik yang bisa membahayakan bagi penyayinya, penabuhnya, dan penyelenggaranya juga.

4. Musik Dalam Pandangan Islam

Beberapa pendapat mengatakan musik dan nyanyian dilarang dalam islam, tetapi ada yang memperbolehkan. Hal itu jika kita melihat dari faedahnya yaitu menggairahkan hari dan menyehatkan jiwa sehingga seakan dihukumi boleh. Namun, ketika kita melihat dari unsur kemungkaran, maka hal itu dilarang atau diharamkan.

Dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* karya Imam al-Ghazali, dikatakan tidak ada dalil larangan musik, semua nash syariat membolehkan musik, lagu, menari, bermain rebana, bermain perisai, perang dan permainan pada hari-hari gembira, seperti halnya dalam pernikahan, akikah, khitanan, penyambutan kedatangan seseorang, dan hari-hari bahagia lainnya yang diperbolehkan menurut syara'.²⁴

Lagu atau musik yang tujuannya untuk dinikmati dan mengenal ilmu *balaghah* (sastra arab) hukumnya dibolehkan. Sama halnya dengan musik atau lagu yang memperkenalkan kebijaksanaan, nasihat dan berbicara tentang hal-hal yang diperbolehkan atau mubah seperti bunga, matahari dan air.

Adapun nyanyian yang dimakruhkan dan pendengarnya termasuk bermaksiat yaitu lagu yang dapat meyebabkan kemudharatan.²⁵ Hal ini dikutip Asmaji Muchtar dari Imam Abu Hanifah yang kemudian ditulis dalam bukunya yang berjudul "Dialog Lintas Madzhab".

Jadi musik yang diharamkan atau dilarang yaitu musik yang sifatnya dapat membuat pendengarnya dan pembawanya lalai terhadap Allah, seperti halnya mementingkan kesenangan duniawi, musik yang berisi unsur pornografi, yang liriknya mengarah untuk menyembah selain Allah dan semua hal yang menambah kemudharatan bagi para pendengarnya hal seperti itu sangat dilarang oleh agama.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

²⁴ Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, juz 2, Semarang, Thaha Putra, tt, h. 268

²⁵ Asmaji Muchtar, *Dialog Lintas Madzhab.*, h. 348

Kecemasan yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dari dalam diri seseorang seperti rasa takut, cemas, gelisah, ragu, bingung, takut akan sesuatu yang belum terjadi, termasuk pikiran yang menurutnya merugikan bahkan mengancam keselamatan fisik dan psikisnya.

Kecemasan (anxiety) merupakan sesuatu yang menggambarkan keadaan ketakutan, kecemasan, khawatir dan waswas yang disertai dengan berbagai keluhan fisik. Keadaan ini dapat terjadi atau dikaitkan dengan kondisi kehidupan berbagai masalah kesehatan.²⁶

Kecemasan merupakan hal yang sering terjadi dalam kehidupan seseorang. Tetapi cemas muncul dari suatu reaksi atau konflik dan biasanya muncul ketika seseorang mengalami perubahan situasi tertentu dalam hidupnya yang perlu baginya untuk beradaptasi.²⁷

Kecemasan atau *anxietas* merupakan keadaan khawatir atau tidak tenang mengenai keadaan yang belum pasti atau rasa tidak nyaman atau ketakutan disertai dengan reaksi (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui).²⁸

Jadi kecemasan adalah keadaan pikiran yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran akan apa yang bisa terjadi, baik masalah normal maupun hal-hal buruk. Perasaan seperti kesedihan dan rasa sakit umumnya akan hilang ketika penyebabnya hilang, tetapi tidak dengan kecemasan. Kecemasan umumnya akut dan ini adalah masalah yang dihadapi banyak orang saat ini.²⁹

2. Ciri – Ciri Kecemasan

²⁶ Anggraeini, N, *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia*, 2018 : Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 1(2), 131. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i2.9752>

²⁷ Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S, *Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang*, BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi), 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>

²⁸ Yusuf, Fitriyari, & Nihayati, *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Salemba Medika, 2015

²⁹ Musfir, A.-Z, *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani, 2005

Berikut yang termasuk ciri – ciri kecemasan:³⁰

- a. Muncul ketakutan dan ketegangan kronis yang dapat mempercepat tekanan jantung.
- b. Badan terasa sangat lelah, sering mual, menggigil, diare dan banyak berkeringat.
- c. Terjadinya perasaan panik yang berlebihan yang menyebabkan depresi.
- d. Munculnya perasaan cemas dan khawatir akan sesuatu.

Karakteristik kecemasan menurut Nevid Jeffery S, Spancer A, & Greene Beverly, yaitu: ³¹

- a) Bergetar pada tubuh dan tangan
- b) Gelisah dan gugup
- c) Pusing
- d) Berkeringat banyak
- e) Sensitif
- f) Panas dingin
- g) Sulit bernafas dan berbicara
- h) Jantung berdetak kencang

Ciri – ciri *Behavioral* :

- a. Perilaku terguncang
- b. Tingkah laku melekat
- c. Tingkah laku menghindar

Ciri kognitif yaitu :³²

1. Pikiran negatif

³⁰ Kholil, *Kesehatan Mental*, Purwokerto : Fajar Media Perss, 2010, h. 103

³¹ Ibid., h. 164

³² Ibid., h. 96

2. Sulit berkonsentrasi
3. Ketakutan tidak mampu menyelesaikan masalahnya
4. Khawatir dengan hal yang belum pasti

Aspek-aspek gangguan kecemasan menurut Calhoun dan Acocella :

- a. Respons emosional, yaitu faktor kecemasan yang memiliki hubungan dengan persepsi individu terhadap efek psikologis ketakutan. Tandanya adalah perasaan cemas, tegang, sedih, mencela diri sendiri, dan kritik terhadap orang lain.
- b. Respons kognitif, yaitu ketakutan dan kecemasan, mempengaruhi kemampuan kita untuk berpikir cukup jernih untuk campur tangan dalam memecahkan masalah dan mengatasi permasalahan lingkungan. Indikatornya adalah ketakutan, distorsi pikiran dan prasangka negatif terhadap orang lain.
- c. Reaksi fisiologis, yaitu respons tubuh terhadap sumber ketakutan, kecemasan dan berhubungan dengan sistem saraf yang mengatur berbagai otot dan kelenjar tubuh, sehingga menghasilkan respons terhadap detak jantung yang kuat, nafas yang cepat, tekanan darah tinggi, dan rasa mual pada tubuh, sakit kepala dan tubuh gemetar.³³

3. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Faktor kognitif kecemasan yaitu karakter cara berpikir seseorang yang menyimpang dan disfungsional yang menyebabkan gangguan kecemasan. Faktor kognitif berikut menyebabkan kekhawatiran:³⁴

- a. Antisipasi rasa takut yang berlebihan
- b. Keyakinan irasional
- c. Sensitivitas yang berlebihan terhadap ancaman
- d. Sensitif terhadap rasa takut

³³ Tiantoro Safaria dan Norfrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009, cet. 1, h. 55-56

³⁴ Nevid, *Psikologi Abnormal*, Jakarta : Erlangga, 2003, h. 180

- e. Salah tafsir sinyal tubuh
- f. Efikasi diri rendah

Sedangkan faktor behavioral yang menyebabkan kecemasan adalah :³⁵

- a) Pemasangan *stimulus aversif* dan stimulus netral terlebih dahulu
- b) Mengurangi kecemasan dengan melakukan ritual kompulsif, yaitu perilaku menghindar
- c) Ketidak mampuan untuk beradaptasi karena menghindari objek atau situasi yang ditakuti

Faktor sosial lingkungan yang menyebabkan kecemasan:

1. Kurangnya dukungan sosial di sekitar, seperti keluarga, teman di sekolah dan di masyarakat.
2. Menjadi trauma oleh peristiwa yang mengancam.
3. Menanggapi ketakutan pada orang lain karena suatu alasan

4. Bentuk-bentuk Kecemasan

- a) Fobia

Fobia merupakan ketakutan (permanen) yang terus-menerus terhadap suatu objek atau situasi yang bukan merupakan ancaman. Pengertian fobia menurut Dadang Hawari yaitu ketakutan yang terus-menerus dan irasional tentang objek, aktivitas, atau situasi tertentu yang mengarah pada keinginan darurat untuk menghindarinya.³⁶ Konsep kekhawatiran dan kecemasan terkait erat.

Ketakutan adalah respons emosional berupa respons peringatan segera terhadap bahaya yang muncul atau kondisi terdesak yang mengancam nyawa di samping itu, ketakutan ini dirasakan sebagai

³⁵ Mustamir Pedak, *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*, Jakarta : FK UI, 2009, h. 30

³⁶ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bakhti Prima Yasa, 2004, h. 510

ketakutan yang berlebihan, tidak rasional, tetapi individu tersebut tidak dapat mengatasinya.

b) Kecemasan (*anxiety*)

Gangguan kecemasan adalah gangguan yang ditandai dengan kecemasan atau ketakutan yang berlebihan, tidak realistis, tidak login dan tidak mengekspresikan diri secara jelas.³⁷

Ada tiga jenis kecemasan menurut freud :³⁸

1. Kecemasan realistis atau objektif, kecemasan ini muncul adaptasi dengan lingkungan dan perasaan cemas muncul sebagai sebab akibat mengenai pengamatan suatu bahaya, contohnya anak yang takut dengan gelap. Sedangkan kecemasan yang tidak realistis yaitu tidak memiliki objek penyebab perasaan cemas muncul atau ia tidak mengetahui dari penyebab kecemasan itu muncul.
2. Kecemasan neurotik, yaitu rasa takut jika instingnya itu tidak bisa dikendalikan dan membuat orang melakukan sesuatu sehingga membuatnya dihukum
3. Kecemasan moral yakni kecemasan yang muncul karena ketakutan akan hati nuraninya. Orang dengan hati nurani yang berkembang sering kali merasa bersalah karena melakukan sesuatu yang melanggar standar moral.

c) *Panic Disorder*

Gangguan panik merupakan kecemasan yang munculnya tiba-tiba dan disertai rasa takut tentang bahaya yang akan datang yang disertai dengan perasaan tidak mau menghadapi masalah. Ini biasanya ditandai dengan munculnya serangan panik secara tiba-tiba, yang penyebabnya merupakan hal biasa atau sepele bagi orang lain.

³⁷ Wening Wihartati, *Psikologi Abnormal*, Modul (Tidak Diterbitkan), Semarang: Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2011, h. 68

³⁸ Yustinius Semiun, *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, h. 334-335

d) Obsesif – *Kompulsif*

Pikiran intrusif yang berulang & perilaku berulang yang dianggap menjadi sesuatu yang wajib dikerjakan, hal ini bisa menyebabkan kecemasan yang parah.

5. Penyembuhan gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan dapat disembuhkan dengan pendekatan-pendekatan berikut, di antaranya:

1. Psikoterapi

Metode ini biasa disebut terapi psikologi yang umumnya digunakan sebagai penanganan berbagai gangguan mental dan masalah emosional seperti halnya penanganan kecemasan. Ada dua model utama psikoterapi untuk mengatasi keadaan kecemasan

a. Psikoterapi wawasan.

Dalam jenis ini mencakup penentuan diri sendiri yang berkenaan dengan stabilitas hubungan dengan keluarga, sahabat dan lingkungan kerja, motivasi untuk berobat dan kemampuan menghadapi kesulitan dalam kehidupan.

Dalam hal ini juga biasanya menggunakan interaksi yaitu mengalihkan fokus atau penyebab ke stimulus lain. Biasanya terapi ini digunakan dengan memanfaatkan jenis distraksi pendengaran dengan sistem mendengarkan musik pada pasien yang hendak menjalani operasi untuk mengurangi kecemasan.

b. Psikoterapi pendukung

Hal ini mencakup seputar membantu dalam memahami situasi kondisi diri yang menyebabkan kecemasan sehingga mampu meminimalisir. Seperti halnya dengan perangsangan auditori juga dapat membantu, perangsangan ini melalui indra pendengar.

Ketika stimulus diberikan, musik pilihan pasien diberikan dengan maksud untuk memunculkan respons.

Musik itu yang biasanya didengarkan dan digunakan dalam kehidupan pasien juga sangat berguna untuk relaksasi karena menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Persepsi melodi, ritme, harmoni, dan dinamika dalam musik telah diuji dengan sangat efektif.

2. Terapi relaksasi dan Meditasi

Teknik-teknik dalam meditasi dan relaksasi dapat membantu menenangkan pikiran jika kita mau menerima saran dan menerapkannya.

3. Obat-obatan

Obat-obatan yang biasanya digunakan yaitu tergantung dari jenis dan tingkat keparahan gangguan kecemasan yang dialami. Yang biasanya digunakan yaitu obat-obatan seperti halnya :

- 1) Obat antidepresan, seperti *Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI)*.
- 2) Obat sedatif, seperti *benzodiazepine* digunakan dalam jangka pendek. Sebab, obat ini dapat menimbulkan efek ketergantungan yang tinggi.
- 3) Obat ini memiliki manfaat terapeutik dengan membantu mengendalikan serangan panik yang terjadi. Pengobatan *benziazepine* memiliki manfaat klinis untuk *neuroleptic* dan obat penenang.

4. Pemanfaatan kecerdasan spiritual dan kecerdasan intelektual

Tingkat kecerdasan spiritual (SQ) dan kecerdasan intelektual (IQ) juga dapat mempengaruhi penyembuhan dan pencegahan kecemasan. SQ merupakan dimensi tertinggi kecerdasan manusia yang berbasiskan intuisi, persepsi dan kesadaran. Oleh karena itu, bagi manusia yang telah menggunakan kecerdasan spiritual mereka akan menjadi pribadi yang kreatif, bisa menerima segalanya secara apa adanya dan hidupnya akan bahagia.

Seperti halnya ketika kita merasakan atau muncul kecemasan, gelisah, stres maka kita mampu atau bisa mengatasi ini dengan sendirinya, bahkan mampu mencegah sebelum terjadi. Disamping itu SQ menjadi landasan yang diperlukan untuk memfungsikan dan mengsinergikan IQ.

Contohnya dalam hal pencarian pekerjaan. Dari lulusan SD, SMP, SMA, sampai Universitas bersaing mendapatkannya. Sehingga banyak perusahaan yang mementingkan tenaga atau hanya otot saja, ada yang mengutamakan kecerdasannya atau otak dan ada yang mencari otak dan otot. Yang artinya setiap perusahaan memiliki nilai kecepatan gerakannya atau SQnya, otak-otak pekerja tergantung level tuntutan kerjanya. Ada yang menerima otot : IQ (+) 4 cukup, otak : (+) 6 dan (+) 8 cukup, (+) 9 dst ruhani.

Sehingga individu yang memiliki keseimbangan IQ dan SQ ia mampu mengambil manfaat dalam mendengarkan musik religi yang dapat berpengaruh ke bagian otak. Dari otak ini mampu merelaksasikan bagian hormon yang bisa berpengaruh terhadap *stressor* ketika hormon semakin menurun maka kecemasan akan berkurang. Karena semakin tinggi nilai kecerdasan maka semakin banyak ia berstrategi mendapatkan hasil, termasuk dalam meminimalisir dan pencegahan kecemasan.

C. Hubungan musik religi terhadap penurunan kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan pikiran yang dipenuhi ketakutan, kekhawatiran akan sesuatu yang mungkin terjadi, terkait dengan masalah umum dan hal-hal buruk yang mungkin terjadi. Beberapa orang akan merasa cemas saat berada dalam tekanan, seperti halnya menghadapi skripsi.

Pengobatan kecemasan bisa dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya ; coping, penggunaan obat penenang, meditasi, relaksasi, dan psikoterapi. Psikoterapi yaitu metode yang umumnya digunakan sebagai

penanganan berbagai gangguan mental dan masalah emosional seperti halnya penanganan kecemasan.

Terapi musik religi islam merupakan teknik distraksi yang efektif yang dapat mengurangi stres dan rasa sakit saat melahirkan dengan mengalihkan perhatian dari rasa sakit. Selain itu musik mampu, memulihkan, meningkatkan, menjaga kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual karena musik religi memiliki sifat yang mampu menenangkan, membuat rileks, berstruktur dan menyeluruh.

Sehingga musik religi digunakan sebagai cara alternatif dalam beberapa model terapi untuk pengobatan gangguan kecemasan. Berbagai jenis musik seperti musik pop, musik religi, dan musik daerah juga dapat dipakai untuk mengurangi kecemasan. Namun yang direkomendasikan yaitu jenis atau genre musik dengan tempo lambat, salah satu musik yang memiliki tempo yang lambat yaitu musik religi.

Pemberian musik juga dipercaya dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin. Endorfin memiliki efek menenangkan pada tubuh dan mengingatkan kita pada perasaan rileks dan tenang yang muncul.³⁹

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara rumusan masalah sebuah penelitian yang diajukan. Sifatnya sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan teori yang relevan, belum di buktikan dengan dengan fakta-fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data.⁴⁰

Berdasarkan penjabaran diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh mendengarkan musik religi terhadap kecemasan mengerjakan skripsi.

Ha : Adanya pengaruh mendengarkan musik religi terhadap kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa jurusan

³⁹ Ulrica Nilsson, *Caring Music : Music Intervention For Improved Health*, 2009

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*, Bandung: Alfabeta, 2009, h. 96

Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang.

Ho : Tidak adanya pengaruh mendengarkan musik religi
terhadap kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa
jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan
Humaniora UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan lapangan (*field research*). Penelitian kuantitatif yaitu penelitian dengan data berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik⁴¹. Sedangkan penelitian lapangan merupakan penelitian yang mengambil datanya langsung ke lapangan.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut dalam bentuk apapun yang ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki sampai diperoleh informasi tentang dirinya, setelah itu ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini menggunakan variabel berikut :

- a. Variabel Bebas (*Independent*) : Mendengarkan Musik Religi
- b. Variabel Terikat (*Dependent*) : Kecemasan

2. Definisi Operasional

- a) Mendengarkan musik religi

Mendengarkan merupakan respons yang dilakukan panca indra pendengar atau telinga untuk menerima suara dari luar yang kemudian diteruskan ke dalam otak. Melalui proses ini pendengar dapat mengumpulkan dan berusaha menangkap suatu informasi dan pesan. Musik religi tidak hanya hiburan saja, akan tetapi juga dapat digunakan sebagai media dakwah melalui seni dan juga sebagai terapi. Karena tiap lirik musik religi mengandung makna dan pesan yang mampu mendamaikan emosional dan suasana hati

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2014.

bagi setiap pendengarnya. Berikut aspek-aspek yang digunakan dalam menyusun skala musik religi :

- a. Pemahaman makna dan arti dalam musik religi
 - b. Faktor yang mendorong untuk mendengarkan musik religi
 - c. Seberapa sering individu mendengarkan musik religi
- b) Kecemasan menghadapi skripsi

Kecemasan menghadapi skripsi adalah keadaan waswas yang mengeluhkan bahwa suatu hal negatif akan segera terjadi ketika dihadapkan dengan skripsi. Indikator yang digunakan dalam kecemasan yaitu gejala kecemasan menurut Nevid, yakni:⁴²

- a. Ciri-ciri Fisik : gelisah, gugup, jantung berdebar dan susah tidur.
- b. Ciri-ciri *Behavioral* : Tingkah laku menghindari dan perilaku terguncang.
- c. Ciri-ciri Kognitif : Pikiran negatif dan sulit berkonsentrasi.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Walisongo Semarang, Jl. Prof. Dr. Hamka No. 3-5, Tambakaji, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang. Namun karena kondisi pandemi Covid-19, kuesioner di sebarakan menggunakan survei online dengan alat bantu *google form*. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian akan dilaksanakan dalam waktu 15 hari.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi yaitu keseluruhan subjek maupun objek yang berada pada suatu wilayah serta memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian.⁴³ Arikunto berpendapat, jika suatu populasi

⁴² Kholil, *Kesehatan Mental*, Purwokerto : Fajar Media Perss, 2010, h. 164

⁴³ Martono, Nanang, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: PT Raya Grafindo Persada, 2010, h. 74

kurang dari 100 orang, maka alangkah baiknya diambil keseluruhan populasi. Tetapi jika populasi lebih 100 orang. Maka subjek yang diambil hanya 10- 15 %, atau 20- 25% atau lebih.⁴⁴ Adapun yang dijadikan populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan jumlah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo angkatan 2018 berjumlah 103 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian kecil dari jumlah dan karakteristik yang ada dari populasi. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, merupakan teknik pengambilan sampel secara acak dan sederhana tanpa memperhatikan strata yang artinya setiap responden mendapat peluang yang sama. Pengambilan sampel ini peneliti menggunakan rumus *Slovin* untuk menentukan jumlah sampel dengan tingkat kesalahan 10% atau 0,1. Adapun rumus pengambilan sampel menurut Slovin adalah sebagai berikut :

Rumus Slovin

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

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : *Margin Error* (10%)

$$n = \frac{103}{1 + 103(0,1)^2}$$

$$n = \frac{103}{2,03}$$

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2015, h. 55

$$n = 50,73 \approx 51$$

Dari jumlah populasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 sebanyak 103 mahasiswa, melalui perhitungan rumus slovin diatas maka didapatkan sampel sebanyak 51 responden.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu tahap yang wajib dilampai dalam sebuah penelitian yang tujuannya untuk memperoleh data yang sesuai dengan standar data yang ditentukan⁴⁵. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara menyebarkan kuesioner yang diukur dengan *skala likert* kepada para subjek.

Kuesioner di kemas dengan *google form* yang kemudian *link.nya* disebar atau dibagikan melalui *WhatsApp*, baik melalui pesan pribadi maupun *WhatsApp grub*. Selanjutnya *Link google form* ini dibagikan kurang lebih pada 60 subjek, namun yang mengisi hanya 51 subjek. Dikarenakan 9 subjek tidak mau membantu mengisi dengan beberapa alasan diantaranya ; tidak adanya sinyal, tidak mempunyai kuota, kuota yang digunakan hanya kuota chat, *link* tidak bisa dibuka dan sebagainya.

Skala likert yaitu *skala* yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Untuk setiap pilihan jawaban diberi skor, maka responden harus menggambarkan, mendukung pernyataan (positif) atau tidak mendukung pernyataan (negatif). Adapun 4 pilihan jawaban yang terbagi dalam kategori pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 3.1 Skor Skala Likert

Jawaban	Keterangan	<i>Favorabel Score</i>	<i>Unfavorable Score</i>
Sangat Sesuai	SS	4	1

⁴⁵ Ibid., h. 92

Sesuai	S	3	2
Tidak Sesuai	TS	2	3
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	4

Blue print adalah logika atau kepaduan penelitian yang saling terkait, antara lain masalah penelitian, pertanyaan penelitian tujuan penelitian, kerangka teoritis, konseptual penelitian, metode penelitian, dan validitas penelitian. Penelitian ini menggunakan dua skala dan masing-masing skala memiliki batasan sesuai dengan definisi operasionalnya.

a) Skala Musik Religi

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Mendengarkan Musik Religi

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Makna	Memahami makna dan arti yang ada dalam musik religi	3, 4, 9, 13, 14	7,8	7
Faktor Pendorong	Faktor apa saja yang mendorong untuk mendengarkan musik religi	1, 2, 5, 10, 12	6, 11,15	8
Intensitas	Seberapa sering individu mendengarkan musik religi	17, 19,20, 21,22	16, 18	7
Total				22

b) Skala Kecemasan

Tabel 3.3 Blue Print Skala Kecemasan

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Fisik	Gugup dan Gelisah	1, 4, 12	13, 15	5
	Jantung berdebar	5, 2	19	3
	Susah tidur	6, 11	7, 22	4
Behavioral	Tingkah laku menghindar	8	23	2
	Perilaku terguncang	17	18	2
Kognitif	Pikiran negative	14, 3, 21	24	4
	Sulit berkonsentrasi	9, 16	10, 20	4
Total				24

F. Uji Validitas dan Reliabilitas**1. Uji Validitas**

Uji validitas yaitu suatu tes mengukur layak atau tidaknya suatu item yang akan digunakan. Dalam penelitian ini metode uji validitas menggunakan koefisien korelasi product moment dengan bantuan SPSS 22 *for windows*. Uji coba dilakukan pada 30 responden.

Uji validitas bisa dikatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar ($>$) dari r table berdasarkan uji signifikan 0,05. Hasil r tabel sebesar 0.361 dari signifikansi 0.05 dengan responden (n): 30. Berikut hasil uji validitas dan blue print skala penelitian musik religi:

Tabel 3.4 Uji Validitas Variabel Mendengarkan Musik Religi

No Soal	R hitung	Signifikansi (sig)	Kesimpulan
1	0,388	0,034	Valid

2	0,360	0,050	Tidak valid
3	0,538	0,002	Valid
4	0,539	0,002	Valid
5	0,542	0,002	Valid
6	0,308	0,097	Tidak valid
7	0,256	0,171	Tidak valid
8	0,390	0,033	Valid
9	0,679	0,000	Valid
10	0,591	0,001	Valid
11	0,419	0,021	Valid
12	0,667	0,000	Valid
13	0,706	0,000	Valid
14	0,177	0,348	Tidak valid
15	0,065	0,731	Tidak valid
16	0,653	0,000	Valid
17	0,682	0,000	Valid
18	0,552	0,002	Valid
19	0,395	0,031	Valid
20	0,727	0,000	Valid
21	0,777	0,000	Valid
22	0,860	0,000	Valid

Tabel 3.5 Blue Print Skala Musik Religi Yang Valid

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Makna	Memahami makna dan arti yang ada dalam musik religi	3, 4, 9, 13	8	5
Faktor Pendorong	Faktor apa saja yang mendorong untuk mendengarkan musik religi	1,5, 10, 12	11	5

Intensitas	Seberapa sering individu mendengarkan musik religi	17, 19,20, 21,22	16, 18	7
Total				17

Pada skala musik religi terdapat 17 item yang valid dari 22 item, dan 5 item yang gugur. Item yang gugur yaitu nomor 2, 6, 7, 14 15.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Variable Kecemasan

No Soal	R hitung	Signifikansi (sig)	Kesimpulan
1	0,404	0,027	Valid
2	0,430	0,018	Valid
3	0,413	0,023	Valid
4	0,594	0,001	Valid
5	0,634	0,000	Valid
6	0,636	0,000	Valid
7	0,592	0,001	Valid
8	0,845	0,000	Valid
9	0,843	0,000	Valid
10	0,813	0,000	Valid
11	0,642	0,000	Valid
12	0,517	0,003	Valid
13	0,669	0,000	Valid
14	0,660	0,000	Valid
15	0,770	0,000	Valid
16	0,731	0,000	Valid
17	0,784	0,000	Valid
18	0,807	0,000	Valid
19	0,828	0,000	Valid
20	0.464	0,010	Valid

21	0,176	0,353	Tidak Valid
22	0,764	0,000	Valid
23	0,600	0,000	Valid
24	0,779	0,000	Valid

Tabel 3.7 Blue Print Skala Kecemasan Yang Valid

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Fisik	Gugup dan Gelisah	1, 4, 12	13, 15	5
	Jantung berdebar	5, 2	19	3
	Susah tidur	6, 11	7, 22	4
Behavioral	Tingkah laku menghindar	8	23	2
	Perilaku terguncang	17	18	2
Kognitif	Pikiran negative	14, 3	24	3
	Sulit berkonsentrasi	9, 16	10, 20	4
Total				23

Pada tabel diatas skala kecemasan berjumlah 23 item valid dari 24 item dan 1 item dikatakan gugur, yaitu nomor 21.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini memakai konsep *cronbach alpha* dengan program SPSS 22 *for windows* untuk melihat konsistensi suatu item. Kuesioner dikatakan reliable jika nilai cronbach alpha > 0.6.

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Musik Religi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,891	17

Dari data tabel 3.8 memaparkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,891 sehingga dapat dikatakan skala musik religi telah reliable.

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,943	23

Uji reliabilitas kecemasan dalam penelitian ini didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,943 yaitu lebih dari 0.6 yang artinya instrument kecemasan tersebut reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Langkah yang dilakukan setelah memperoleh data penelitian yaitu melakukan pengolahan data. Adapun teknik analisis dalam penelitian ini yaitu menggunakan regresi sederhana. Analisis regresi sederhana yaitu teknik analisis data untuk mengetahui hubungan kausalitas antara dua variabel yaitu variabel X (musik religi) dan variabel Y (kecemasan). Yang dipakai dalam metode analisis data pada penelitian ini memakai program SPSS 22 (*Statistical Product and Service Solutions*) for Windows.

Adapun analisis data atau dasar pengambilan keputusan uji hipotesis yaitu dengan membandingkan nilai signifikansi dengan nilai alpha penelitian 0,05 (5%). Jika nilai sig < 0,05 maka tolak Ho atau terima Ha yang berarti variabel X(musik religi) berpengaruh terhadap variabel Y(kecemasan). Jika nilai sig > 0,05 maka terima Ho atau tolak Ha artinya variabel X (musik religi) tidak berpengaruh terhadap variabel Y(kecemasan).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

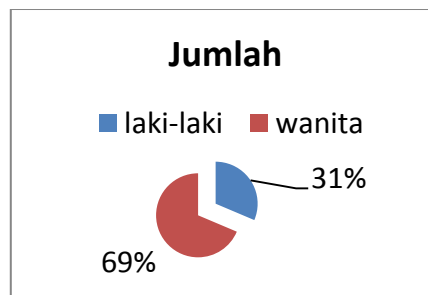
A. Kancah Penelitian

Fakultas ini diresmikan tahun 1975 berdasarkan Keputusan Menteri Agama RI nomor 17/1974 tanggal 15 Februari 1974 dan sampai tahun ini masih berdiri, dan sudah memiliki lima jurusan yaitu Tasawuf dan Psikoterapi, Ilmu Seni dan Arsitektur Islam, Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Studi Agama-Agama, Dan Aqidah dan Filsafat Islam.

Salah satu tujuan dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yakni menghasilkan riset yang kontributif bagi pengembangan ilmu dan menghasilkan sarjana muslim yang berakhlak mulia dan profesional.

B. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh 51 sampel dari hasil random terhadap mahasiswa tasawuf dan psikoterapi sebanyak 103 mahasiswa. Dan didapatkan data deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut :



Gambar 4.1 Diagram Jenis Kelamin Subjek

Gambar diagram 4.1 diperoleh subjek sebanyak 51 responden. Responden ini terdiri dari 35 sampel atau 69% berjenis kelamin wanita dan 16 sampel laki-laki atau setara dengan 31%.

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi dengan SPSS 22 *for windows* mendapatkan hasil data perkiraan mengenai nilai maksimum, minimum, rerata data dan simpangan baku. Berikut hasil SPSS deskripsi statistik.

Tabel 4.1 Deskripsi Variabel Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Musikreligi	51	42	86	64,47	10,232
Kecemasan	51	27	65	50,33	9,099
Valid N (listwise)	51				

Pada tabel 4.1 bagian pertama menjelaskan penggunaan musik religi menunjukkan data minimum sebesar 42 dan data maksimum yaitu 86 dengan rata – rata nilai sebesar 64,47 dan *standar deviation* sebesar 10,232. Sedangkan data kecemasan diperoleh nilai minimum sebesar 27, data maksimum 65 dengan rata – rata 50,33 dan *standar deviation* sebesar 9,099.

Tabel 4.2 Perhitungan Pengelompokan

Mendengarkan Musik religi	Kecemasan
X min = 17	X min = 23
X max = 68	X max = 92
Range = X max – X min = 68 – 17 = 51	Range = X max – X min = 92 – 23 = 69
Mean = (X max + X min)/2 = 68+17 / 2 = 85/2 = 42,5	Mean = (X max + X min)/2 = 92 + 23/ 2 = 115 / 2 = 57,5

SD = Range/ 6 = 51/6 = 8,5	SD = Range/ 6 = 69 / 6 = 11,5
----------------------------------	-------------------------------------

Setelah membuat perhitungan diatas, selanjutnya melakukan pengelompokan sesuai kriteria. Berikut dasar yang digunakan untuk membatasi tingkat kategorisasi :

Tabel 4.3 Kriteria Pengelompokan

Kriteria Pengelompokan	Kriteria Mendengarkan Musik Religi	Kriteria Kecemasan	Kelompok
Nilai < mean - SD	Nilai < 34	Nilai < 46	Rendah
Mean – SD ≤ nilai < mean + SD	34 ≤ nilai < 51	46 ≤ nilai < 69	Sedang
Nilai ≥ mean + SD	Nilai ≥ 51	Nilai ≥ 69	Tinggi

Tabel 4.4 Kategori Mendengarkan Musik Religi

	Frequency	Percent
Valid rendah	1	2,0
sedang	26	51,0
tinggi	24	47,1
Total	51	100,0

Pada tabel 4.4 diatas paling banyak subjek terdapat pada kelompok sedang pada tingkat mendengarkan musik religi dari segi makna, faktor, intensitas. Jadi tingkat mendengarkan musik religi pada mahasiswa tasawuf dan psikoterpi UIN Walisongo sebanyak 26 subjek atau setara dengan 51% dengan kategori sedang dan kategori tinggi sebanyak 24 subjek atau 47,1%.

Tabel 4.5 Katergori Kecemasan

	Frequency	Percent
Valid rendah	2	3,9
sedang	33	64,7
tinggi	16	31,4
Total	51	100,0

Sedangkan perolehan data pada tabel 4.5 diatas diperoleh 33 mahasiswa memiliki kategori sedang dengan persentase 64.7% sedangkan 16 mahasiswa kategori tinggi dengan persentase 31.4% dan kategori rendah 2.

C. Uji Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS *statistic 22 for windows*. Dengan tujuan

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan. Hipotesis penelitian ini yaitu “Adakah Pengaruh Musik Religi Terhadap Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang”. Dasar pengutipan keputusan pada regresi linier sederhana yaitu apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka tolak HO dapat dimaknai bahwa variabel (Musik Religi) berpengaruh signifikan terhadap variabel Y (Kecemasan) dan sebaliknya.

1. Uji Serentak atau Uji Anova

Tabel 4.6 Anova

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1072,503	1	1072,503	12,626	,001 ^b

Residual	4162,203	49	84,943		
Total	5234,706	50			

a. Dependent Variable: kecemasan

b. Predictors: (Constant), musik religi

Berdasarkan tabel 4.6, nilai F sebesar 12,626 dengan tingkat signifikansi 0,001. Jika dibandingkan dengan 0,05 maka $0,001 < 0,05$ maka Tolak H_0 . Jika dibandingkan dengan F hitung 4,038 maka $12,626 > 4,038$. Sehingga hasilnya juga tolak H_0 , Jadi model regresi dapat dikatakan terdapat pengaruh variabel Musik Religi (X) terhadap variabel Kecemasan (Y).

2. Uji Parsial

Tabel 4.7 Koefisien Regresi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	38,850	7,325		5,304	,000
	musik religi	,509	,143	,453	3,553	,001

a. Dependent Variable: kecemasan

a. Berdasarkan Nilai Signifikansi

Dari tabel *coefficients* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang artinya lebih kecil dari 0,05 atau tolak H_0 terima H_a . Yang artinya variabel X (musik religi) berpengaruh terhadap variabel Y (kecemasan).

b. Berdasarkan perbandingan nilai t hitung dengan t tabel

Untuk mencari nilai t tabel dapat diketahui melalui langkah berikut :

- Menentukan α atau tingkat kepercayaan penelitian
- Menyesuaikan dengan n atau jumlah sampel
- Menentukan berapa nilai k atau jumlah variabel independent

Sehingga diperoleh nilai

$$\begin{aligned} T \text{ tabel} &= \alpha/2 ; n - k - 1 \\ &= 0,05/2 ; 51 - 1 - 1 \\ &= 0,025 ; 49 \end{aligned}$$

Setelah mendapatkan hasil maka cari pada distribusi nilai t tabel, dan diperoleh nilai 2,010.

Diketahui tabel 4.7 nilai t hitung sebesar $3,553 > t$ tabel 2,010, atau tolak H_0 dan terima H_a sehingga dapat disimpulkan variabel X (musik religi) berpengaruh terhadap variabel Y (kecemasan).

c. Persamaan Regresi Linier Sederhana

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui nilai koefisien regresi menunjukkan nilai a atau angka konstanta (a) sebesar 38,850 sedangkan nilai konstanta musik religi (nilai b /koefisien regresi) sebesar 0,509. Angka tersebut menjelaskan jika setiap variabel X (musik religi) mengalami kenaikan 1 satuan, maka tingkat variabel Y (kecemasan) akan bertambah sebesar 0,509. Rumus persamaan regresi linier sederhana yaitu :

$$\begin{aligned} Y &= a+bX \\ Y &= 38,850+0,509X \end{aligned}$$

Keterangan :

Y : variabel dependen

X : variabel independen

a : konstanta

b : koefisien regresi

Tabel 4.8 Model Summary

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,453 ^a	,205	,189	9,216

a. Predictors: (Constant), musik religi

b. Dependent Variable: kecemasan

Tabel 4.8 menjelaskan besarnya koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,205 yang berarti bahwa model regresi yang dibentuk 20,5 % dijelaskan oleh variabel musik religi, sedangkan sisanya 79,5% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak ada dalam model.

D. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan analisis regresi linier sederhana pada uji hipotesis membutuhkan beberapa uji asumsi, yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji heteroskedastisitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnow* yang dilakukan menggunakan SPSS 22 for Windows. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a		
Statistic	df	Sig.

Kecemasan	,084	51	,200*
-----------	------	----	-------

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.9, uji normalitas yang digunakan yaitu *Kolmogorov Smirnov* karena sampel > 30 . Diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Fungsi uji linieritas yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dengan dasar pengambilan keputusan menggunakan nilai *Sig deviation from linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat dan sebaliknya.

Tabel 4. 10 Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan musik religi	*Between Groups	(Combined)	3508,356	25	140,334	2,032	,041
		Linearity	1072,503	1	1072,503	15,531	,001
		Deviation from Linearity	2435,853	24	101,494	1,470	,172
Within Groups			1726,350	25	69,054		
Total			5234,706	50			

Berdasarkan nilai Sig dalam tabel 4.10, maka diperoleh nilai *deviation from linearity Sig* adalah 0,172 yang artinya lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

c. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui apakah dalam analisis regresi terjadi ketidak samaan varian dari residual satu dengan yang lain. Dalam penelitian ini menggunakan heteroskedastisitas uji glejser. Uji glejser merupakan pengujian dengan meregresikan nilai absolut residual terhadap variabel independent.

Tabel 4.11 Uji Glejser

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8,619	4,463		1,931	,059
	musik religi	-,029	,087	-,047	-,332	,741

a. Dependent Variable: Res_Abs

Hasil tabel 4.11 menunjukkan variabel independent memiliki nilai sig > 0,05. Jadi tidak ada variabel independent yang signifikan secara statistik mempengaruhi variabel dependent abs_res. Maka dapat ditarik kesimpulan model regresi tidak terjadi adanya heteroskedastisitas.

E. Hasil dan Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data penelitian telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas pada variabel musik religi dan variabel kecemasan.

Dengan hasil variabel X dan Y reliabel, akan tetapi terdapat beberapa item yang tidak valid sehingga kisi pertanyaan digugurkan. Selanjutnya kuesioner dikemas dalam *Google Form* yang kemudian disebarluaskan melalui *WhatsApp* pada mahasiswa TP 2018 sebanyak 60 subjek namun yang mengisi hanya 51 subjek, dikarenakan ada beberapa yang terkendala sinyal, tidak memiliki kuota dan alasan sebagainya.

Setelah data tergabung peneliti menganalisis data yang terkumpul, mulai dari uji asumsi yang meliputi: uji normalitas, uji linieritas dan uji heteroskedastisitas, sebagai syarat sebelum pengujian hipotesis analisis regresi linier sederhana.

Hasil kategori subjek penelitian pada variabel musik religi memperoleh 26 dari 51 subjek atau 51% pengguna musik religi tingkat sedang. Ini menunjukkan bahwa tingkat penggunaan musik religi terhadap mahasiswa tasawuf dan psikoterapi UIN walisongo termasuk ditengah-tengah atau tidak rendah dan tidak tinggi.

Musik religi dapat dimaknai sebagai suara dalam lirik dan lagu yang berisi nilai dakwah.⁴⁶ Musik religi bukanlah suatu hiburan yang menyenangkan saja, tetapi memiliki makna dalam setiap syairnya yang mampu mendekatkan pada sang pencipta. Bahkan pendengar yang mampu menikmati setiap liriknya maka akan mendapat sensasi merasa lebih dekat kepada tuhan, atau merasa terbangkitkan sehingga mendatangkan suatu perasaan dalam diri. Di samping itu musik religi memiliki faedah yang banyak dalam kehidupan sehari-hari, seperti halnya relaksasi, pengurangan kecemasan, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan motivasi, pengembangan diri dan masih banyak lagi.

Sedangkan dalam variabel kecemasan menunjukkan kategori subjek diperoleh 33 dari 51 subjek atau 64,7% memiliki tingkat kecemasan sedang.

⁴⁶ Indri R & Indri Guli, *Kekuatan Musik Religi: Mengurai Cintai Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*, Jakarta : Gramedia, 2010, h.1

Kecemasan atau *anxietas* yaitu keadaan khawatir atau tidak tenang mengenai keadaan yang belum pasti atau rasa tidak nyaman atau ketakutan.⁴⁷ Jadi kecemasan merupakan keadaan mental yang dipenuhi dengan ketakutan dan kekhawatiran mengenai apa yang akan terjadi, baik berkaitan dengan masalah biasa maupun hal-hal yang buruk. Emosi ini tidak sama dengan kesedihan dan rasa sakit yang kebanyakan akan lenyap bersamaan dengan hilangnya sebab kemunculannya, tetapi kecemasan ini umumnya bersifat akut.⁴⁸

Hal ini memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa tasawuf dan psikoterapi berada dalam tingkat sedang dalam mendengarkan musik religi. Karena berdasarkan hasil penelitian mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi fakultas ushuluddin dan humaniora UIN Walisongo Semarang masih mengalami kecemasan dalam penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Karena kecemasan bukanlah suatu emosi yang mudah hilang dengan seiringnya waktu, namun butuh penyembuhan secara serius jika kondisi semakin memburuk.

Dan juga musik religi memang suatu hal yang familier dalam kehidupan sehari-hari namun tidak semua orang memiliki selera pada musik religi, karena dalam penyembuhan yang dipentingkan adalah suatu kenikmatan yang mampu membuat nyaman pendengarnya. Disamping itu mendengarkan musik religi tanpa dibarengi dengan melakukan penulisan skripsi maka tidak akan cukup berdampak, karena sisi lemah dalam diri sangat berpengaruh dalam hal ini.

Hipotesis penelitian ini yaitu mendengarkan musik religi memiliki pengaruh terhadap kecemasan dalam mengerjakan skripsi mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dengan memperoleh hasil persamaan regresi $Y = 38,850 + 0,509X$. Yang artinya 38,850 adalah angka konstanta (a)

⁴⁷ Yusuf, Fitriyari, & Nihayati, *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Salemba Medika, 2015

⁴⁸ Musfir, A.-Z, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005

sedangkan 0,509 adalah nilai konstanta musik religi (nilai b/koeffisien regresi).Angka tersebut menjelaskan jika setiap variabel X (musik religi) mengalami kenaikan 1 satuan, maka tingkat variabel Y (kecemasan) akan bertambah sebesar 0,509.

Sedangkan hasil uji serentak atau uji anova memperoleh nilai F sebesar 12,626 dengan tingkat signifikansi 0,001. Jika dibandingkan dengan 0,05 maka $0,001 < 0,05$ maka Tolak H_0 yang artinya dapat dikatakan variabel Musik Religi (X) berpengaruh terhadap variabel Kecemasan (Y).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dengan menggunakan analisis data diatas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan uji hipotesis ada atau terdapat pengaruh musik religi terhadap kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang diperoleh dari nilai berikut :
 - a. Nilai F sebesar 12,626 dengan tingkat signifikansi 0,001. Jika dibandingkan dengan 0,05 maka $0,001 < 0,05$ maka Tolak H_0 terima H_a , yang artinya ada pengaruh variabel musik religi terhadap kecemasan.
 - b. Berdasarkan uji t diperoleh t hitung sebesar 3,553 yang memiliki nilai lebih besar dari t tabel 2,010 tolak H_0 dan terima H_a sehingga dapat disimpulkan variabel X (musik religi) berpengaruh terhadap variabel Y (kecemasan).
 - c. Berdasarkan uji anova diperoleh analisis regresi R Square = 0,205. Sehingga model regresi untuk menggambarkan pengaruh musik religi terhadap kecemasan yang dibentuk sebesar 20,5%. Sedangkan sisanya 79,5% dijelaskan varibael lain seperti halnya : bertemu dan berbincang dengan teman-teman, olahraga, senam mahatma, dzikir, meditasi, dan sebagainya yang bisa menangkap dan mampu menjelaskan fenomena kecemasan.
 - d. Dari hasil penelitian variabel musik religi memperoleh 26 atau 51% dengan tingkat penggunaan musik religi sedang. Berdasarkan kategori variabel kecemasan mayoritas mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 UIN Walisongo Semarang menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang dengan presentase 64,7% atau 33 subjek.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang hendaknya menyadari bahwa musik religi memiliki manfaat yang dapat berpengaruh terhadap kecemasan dan juga bagi kehidupan sehari-hari.
2. Bagi yang ingin melakukan penelitian mengenai kecemasan, hendaknya menggunakan variabel lain, seperti halnya : bertemu dan berbincang dengan teman-teman, olahraga, dzikir, meditasi, senam *mahatma* dan sebagainya yang bisa menangkap fenomena yang mampu menjelaskan kecemasan.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian mengenai variabel musik religi dan kecemasan supaya menambahkan sampel penelitian yang lebih banyak sehingga memperoleh hasil penelitian yang maksimal sehingga dalam penyusunan item skala akan lebih baik dan teliti dan mampu menuangkan teori ada.

DAFTAR PUSTAKA

- “Marawis”. Wikipedia. Ensiklopedia Gratis. Wikipedia. Ensiklopedia Gratis. 18 Februari 2022. <https://id.wikipedia.org/wiki/Marawis>,
- Anggraeini, N. 2018. *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia.
- Boby, F. R. 2016. *Akulturasi Kebudayaan Arab Dengan Kebudayaan Betawi Dalam Bidang Seni Musik Marawis Dan Rebana Di Daerah Kampung Arab Krukut Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat*, Bandung : Skripsi. Tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Budaya. Universitas Padjadjaran.
- Cukor, D., Coplan, J., Brown, C., & Friedman, S. 2008. *Anxiety Disorders In Adults Treated by Hemodialysis*. Clinical Journal of the American Society of Nephrology.
- Djohan. 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta:Best Publisher.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. 2019. *Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang*. BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi), <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Hasyimi, Abdul H & Muhammad, Abu. 2018. *40 Keajaiban Shalawat Kunci Rahasia Faedah & Keutamaan Shalawat Nabi*, Jakarta: Pustaka Imam Bonjol.
- Hawari, Dadang. 2004. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bakhti Prima Yasa.
- Hutomo, M. P. 2013. *Karakteristik Musik Nasyid “Nada Hati.”* Yogyakarta :Skripsi. Tidak diterbitkan. Fakultas Bahasa dan Seni. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jensen, Eric. 2008. *Brain Base Learning; Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak, Cara Baru dalam Pengajaran dan Pelatihan*, terj. Narulita Yusron. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Kafadi ,Nor Moh. 2002. *Keutamaan dan Keistimewaan Shalawat*. Pustaka Media. Cet. Ke-1.

- Kaplan, B., & Sadock, V. Kaplan and Sadock's. 2003. *Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. (9th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Khoiriyah. 2015. *Akulturası Budaya dalam Syair Shalawat Ahabul Musthafa Surakarta*. JurnalVol. 03.
- Kholil. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto : Fajar Media Perss.
- Kholilah, Atik Mardiani. 2017. *Pengaruh Membaca Sholawat Wahidiyah Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pengguna Narkoba*. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Martono, Nanang. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Muchtar, Asmaji. 2015. *Dialog Lintas Madzhab (Fiqh Ibadah dan Muamalah*. Amzah : Jakarta.
- Muhaimin. 2005. *Kawasan dan Wawasan Study Islam*. Jakarta : Kencana.
- Muhaya, Abdul. 2003. *Bersufi Melalui Musik; Sebuah Pembelaan Musik Sufi oleh Ahmnad alGhozali*. Yogyakarta : Gama Media.
- Musfir, A.-Z. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Mutiah Larasati , Dina. 2017. *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri Tim Muara Enim Unyted*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nevid, Jeffery dkk. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Nilsson, U. 2009. *Caring Music : Music Intervention For Improved Health*.
- Pedak, Mustamir.2009. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK UI.
- R. Dani, Indriya & Guli, Indri. 2010. *Kekuatan Musik Religi: Mengurai Cintai Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*. Jakarta : Gramedia.
- Ria A. Wijaya, *Ketahui Sejarah Gambus, Alat Musik dari Timur Tengah dengan Lirik Religi*, website <https://highlight.id/sejarah-asal-usul-alat-musik-gambus/>, Diakses pada tanggal 25 Februari 2022, hari Jum'at ,pukul 10.43 WIB

- Safaria, Tiantoro dan Eka Saputra, Norfrans. 2009. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Semiun, Yustinius. 2006. *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafiq, Muhammad. 2003. *Ensiklopedia Musik Klasik*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa.
- Syukron. 2013. *Sembuh Berkah Shalawat ; Terapi Ampuh Mencegah dan Mengobati Penyakit*. Yogyakarta : Kana Media.
- Tejo Kusumo, Gustaf A. 2016. *Pengaruh Mendengarkan Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian OSCE*. Skripsi. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Surakarta.
- Tim Penyusun Kamus. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, cet. III.
- Wihartati, Wening. 2011. *Psikologi Abnormal*. Modul (Tidak Diterbitkan). Semarang: Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.
- Yusuf, A., Fitryasari, R. P., & Nihayati, H. E. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Musik Religi

Nama :

Jenis Kelamin :

No	Penyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mendengarkan musik karena ingin dekat dengan tuhan				
2	Musik religi bukan hanya sarana berdakwah tapi juga media terapi				
3	Musik religi mampu meminimalisir kecemasan				
4	Saya mendengarkan sholawat karena banyak manfaatnya				
5	Musik religi tidak memiliki manfaat apapun				
6	Musik religi mampu menyetabilkan emosional				
7	Saya mendengarkan musik religi ketika cemas				
8	Musik tidak memiliki pengaruh dalam emosional				
9	Dibanding dengan musik biasa, musik religi banyak membawa hal-hal positif pada pendengarnya				
10	Sholawat dan syair agama mampu menenangkan jiwa				
11	Saya tidak bisa mendengarkan musik religi dalam kegiatan sehari-hari				
12	Saya sering mendengarkan musik religi sambil beraktivitas				
13	Jika saya ada waktu senggang saya tidak mendengarkan musik religi jenis apapun				
14	Dalam sehari saya bisa mendengarkan musik lebih 3 kali				

15	Setiap aktivitas saya selalu sambil mendengarkan musik religi				
16	Saya sangat tidak tenang apabila lebih sehari tidak mendengarkan musik religi				
17	Saya mendengarkan musik religi sebagai penenang kecemasan				

Lampiran 2 : Skala Kecemasan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sulit untuk tenang				
2	Jantung saya berdebar dan takut ketika berhadapan dengan dosen pembimbing				
3	Saya takut jika tidak mampu mengerjakan skripsi				
4	Saya merasa gugup ketika mengingat skripsi saya				
5.	Jantung merasa sering berdebar ketika mengingat skripsi				
6	Saya merasa susah tidur				
7	Saya bermimpi indah mengerjakan skripsi				
8	Saya merasa sedih tidak bisa bertemu dengan dosen saya secara langsung				
9	Saya sangat tidak bisa berkonsentrasi mengerjakan skripsi				
10	Saya mudah sekali berkonsentrasi				
11	Saya merasa mudah marah				
12	Merasakan diri saya mudah gelisah				
13	Saya merasa sangat tenang ketika mengingat skripsi				
14	Saya merasa mudah letih				
15	Saya merasa biasa saja				
16	Saya tidak bisa berkonsentrasi dengan skripsi				
17	Saya merasa cemas ketika bertemu pembimbing.				
18	Saya merasa sangat sehat				
19	Jantung saya terasa rileks ditengah skripsian				
20	Saya mampu mengerjakan skripsi				
21	Saya mudah sekali istirahat				

22	Saya merasa semangat bertemu dengan dosbing				
23	Saya merasa tenang mengerjakan skripsi				

	Sig. (2-tailed)	,159	,979		,000	,000	,533	,028	,713	,052	,171	,782	,114	,087	,809	,409	,110	,766	,150	,001	,013	,001	,002	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X04	Pearson Correlation	,137	-,112	,683**	1	,580**	-,025	,345	-,052	,485**	,456*	-,209	,293	,318	,015	-,097	,449*	-,018	,290	,543**	,473**	,552**	,539**	,539**
	Sig. (2-tailed)	,472	,555	,000	,001	,898	,062	,786	,007	,011	,267	,116	,087	,939	,609	,013	,925	,121	,002	,008	,002	,002	,002	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X05	Pearson Correlation	,184	,094	,673**	,580**	1	,267	,219	,018	,621**	,424*	,179	,437*	,522**	,018	-,169	,423*	,043	,102	,341	,379*	,418*	,542**	,542**
	Sig. (2-tailed)	,331	,622	,000	,001	,153	,246	,926	,000	,019	,344	,016	,003	,927	,372	,020	,821	,590	,065	,039	,022	,002	,002	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X06	Pearson Correlation	,226	,100	-,118	-,025	-,267	1	,226	-,230	-,069	-,003	,369*	,021	,034	,091	-,070	-,111	,360	,121	,273	,260	,294	,308	,308

	Sig. (2-tailed)	,230	,599	,533	,898	,153		,229	,221	,716	,988	,045	,913	,856	,632	,714	,558	,050	,523	,144	,164	,115	,097	,097
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X07	Pearson Correlation	-,044	,122	,402*	,345	,219	-,226	,371	,243	,039	-,128	-,042	-,078	-,238	,260	,058	-,086	,213	,296	,113	,249	,256	,256	,256
	Sig. (2-tailed)	,816	,520	,028	,062	,246	,229	,044	,195	,838	,499	,827	,684	,206	,166	,761	,650	,258	,113	,553	,184	,171	,171	,171
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X08	Pearson Correlation	,262	,472**	,070	-,052	,018	,230	,370*	,252	-,064	,346	-,085	,102	,164	,041	-,071	,204	,069	,168	,115	,203	,390*	,390*	,390*
	Sig. (2-tailed)	,162	,009	,713	,786	,926	,221	,044	,179	,739	,061	,656	,590	,388	,831	,710	,280	,716	,374	,547	,282	,033	,033	,033
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X09	Pearson Correlation	,177	,250	,358	,485**	,621**	-,069	,243	,252	,574**	,269	,580**	,491**	-,018	-,109	,576**	,138	,332	,403*	,494**	,586**	,679**	,679**	,679**

	Sig. (2-tailed)	,349	,183	,052	,007	,000	,716	,195	,179	,001	,151	,001	,006	,926	,566	,001	,467	,073	,027	,006	,001	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X10	Pearson Correlation	,145	,136	,256	,456	,424	-,003	,039	-,064	,574	,270	,426	,583	,126	,141	,578	,380	,018	,254	,435	,591	,591
	Sig. (2-tailed)	,445	,472	,171	,011	,019	,988	,838	,739	,001	,148	,019	,001	,508	,458	,001	,038	,923	,176	,016	,016	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X11	Pearson Correlation	,206	,263	-,053	-,209	,179	,369	-,128	,346	,269	,270	,321	,363	,052	-,103	,086	,380	-,196	,188	,259	,307	,419
	Sig. (2-tailed)	,276	,160	,782	,267	,344	,045	,499	,061	,151	,148	,084	,049	,786	,588	,651	,038	,300	,320	,167	,099	,021
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X12	Pearson Correlation	,199	,101	,295	,293	,437	,021	-,042	-,085	,580	,426	,321	,657	,168	-,062	,786	,345	,156	,488	,568	,673	,667

	Sig. (2-tailed)	,291	,597	,114	,116	,016	,913	,827	,656	,001	,019	,084		,000	,376	,744	,000	,062	,410	,006	,001	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X13	Pearson Correlation	,104	,286	,318	,318	,522**	,034	-,078	,102	,491**	,583**	,363*	,657**	1	,171	,043	,667**	,391*	,182	,429*	,456	,532**	,706**	,706**
	Sig. (2-tailed)	,584	,125	,087	,087	,003	,856	,684	,590	,006	,001	,049	,000		,365	,823	,000	,033	,336	,018	,011	,002	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X14	Pearson Correlation	-,036	-,049	-,046	,015	,018	,091	,238	,164	-,018	,126	,052	,168	,171	1	-,032	,280	,181	-,343	-,048	,091	,115	,177	,177
	Sig. (2-tailed)	,851	,797	,809	,939	,927	,632	,206	,388	,926	,508	,786	,376	,365		,866	,134	,339	,064	,803	,634	,546	,348	,348
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X15	Pearson Correlation	,033	,199	-,156	-,097	-,169	,070	,260	,041	-,109	,141	-,103	,062	,043	-,032	1	-,015	,345	,037	-,182	,124	-,144	,065	,065

	Sig. (2-tailed)	,862	,293	,409	,609	,372	,714	,166	,831	,566	,458	,588	,744	,823	,866		,936	,062	,844	,336	,515	,447	,731	,731
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X16	Pearson Correlation	,169	,313	,209	,156	,112	,596**	,075	,520**	,227	,084	,281	,251	,401*	,151	-,026	,297	,517**	,300	,538**	,512**	,483**	,653**	,653**
	Sig. (2-tailed)	,372	,092	,268	,410	,556	,001	,693	,003	,228	,659	,132	,180	,028	,425	,890	,111	,003	,108	,002	,004	,007	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X17	Pearson Correlation	,176	,016	,298	,449*	,423*	-,111	,058	-,071	,576**	,578**	,086	,786**	,667**	,280	-,015	1	,313	,217	,578**	,550**	,654**	,682**	,682**
	Sig. (2-tailed)	,354	,935	,110	,013	,020	,558	,761	,710	,001	,001	,651	,000	,000	,134	,936		,092	,248	,001	,002	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X18	Pearson Correlation	,120	,376*	-,057	-,018	,043	,360	-,086	,204	,138	,380*	,380*	,345	,391*	,181	,345	,313	1	,227	,247	,407	,209	,552**	,552**

	Sig. (2-tailed)	,528	,041	,766	,925	,821	,050	,650	,280	,467	,038	,038	,062	,033	,339	,062	,092		,228	,188	,026	,269	,002	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X19	Pearson Correlation	,104	,172	,269	,290	,102	,121	,213	,069	,332	,018	-,196	,156	,182	-,343	,037	,217	,227	1	,444	,475	,418	,395	,395
	Sig. (2-tailed)	,584	,364	,150	,121	,590	,523	,258	,716	,073	,923	,300	,410	,336	,064	,844	,248	,228		,014	,008	,022	,031	,031
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X20	Pearson Correlation	,202	-,079	,572	,543	,341	,273	,296	,168	,403	,254	,188	,488	,429	-,048	-,182	,578	,247	,444	1	,757	,788	,727	,727
	Sig. (2-tailed)	,284	,677	,001	,002	,065	,144	,113	,374	,027	,176	,320	,006	,018	,803	,336	,001	,188	,014		,000	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X21	Pearson Correlation	,193	,076	,450	,473	,379	,260	,113	,115	,494	,435	,259	,568	,456	,091	-,124	,550	,407	,475	,757	1	,795	,777	,777

	Sig. (2-tailed)	,308	,691	,013	,008	,039	,164	,553	,547	,006	,016	,167	,001	,011	,634	,515	,002	,026	,008	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
X2	Pearson Correlation	,425*	,163	,576**	,552**	,418*	,294	,249	,203	,586**	,435*	,307	,673**	,532**	,115	-,144	,654**	,209	,418*	,788**	,795**	,1	,860**	,860**
	Sig. (2-tailed)	,019	,390	,001	,002	,022	,115	,184	,282	,001	,016	,099	,000	,002	,546	,447	,000	,269	,022	,000	,000	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
total	Pearson Correlation	,388*	,360	,538**	,539**	,542**	,308	,256	,390*	,679**	,591**	,419*	,667**	,706**	,177	,065	,682**	,552**	,395*	,727**	,777**	,860**	,1	,1
	Sig. (2-tailed)	,034	,050	,002	,002	,002	,097	,171	,033	,000	,001	,021	,000	,000	,348	,731	,000	,002	,031	,000	,000	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Hasil reliabilitas musik religi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,891	17

	Sig. (2-tailed)	,350	,049		,095	,095	,007	,178	,100	,089	,169	,341	,073	,331	,175	,066	,170	,257	,256	,420	,401	,801	,509	,324	,138	,023
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
x04	Pearson Correlation	,229	,533**	,311	,701**	,458*	,140	,451*	,613*	,520**	,115	,085	,103	,590**	,607**	,546**	,516**	,582**	,352	,003	-,030	,402*	,090	,265	,594**	
	Sig. (2-tailed)	,224	,002	,095	,000	,011	,459	,012	,000	,003	,544	,655	,587	,001	,000	,002	,004	,001	,056	,988	,876	,028	,636	,157	,001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
x05	Pearson Correlation	,229	,533**	,311	,701**	,582**	,046	,516**	,732*	,582**	,237	,209	,205	,483**	,607**	,546**	,516**	,582**	,352	,092	,133	,402*	,153	,207	,634**	
	Sig. (2-tailed)	,224	,002	,095	,000	,810	,004	,000	,000	,001	,208	,267	,413	,007	,000	,002	,004	,001	,056	,627	,485	,028	,420	,273	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
x06	Pearson Correlation	,376*	,556**	,479**	,458*	,582**	,353	,536**	,559*	,587**	,146	,122	,258	,312	,504**	,498**	,528**	,483**	,549**	,077	-,092	,246	,336	,317	,636**	

	Sig. (2-tailed)	,834	,011	,256	,001	,001	,007	,026	,000	,000	,000	,033	,332	,000	,008	,004	,004	,001	,000	,037	,909	,000	,001	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
x19	Pearson Correlation	,222	,242	,153	,352	,352	,549**	,549**	,755**	,605*	,764**	,523**	,207	,677	,406*	,552**	,460*	,661**	,801**	,153**	-,270	,619**	,743**	,833**	,828**
	Sig. (2-tailed)	,237	,197	,420	,056	,056	,002	,002	,000	,000	,003	,273	,000	,026	,002	,010	,000	,000	,000	,005	,149	,000	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
x20	Pearson Correlation	-,133	-,149	,159	,003	,092	,077	,262	,385*	,214	,299	,500**	,374*	,556*	,128	,315	,177	,186	,383*	,503**	-,003	,417*	,733**	,550**	,464**
	Sig. (2-tailed)	,553	,432	,401	,988	,627	,687	,162	,036	,255	,108	,005	,042	,001	,500	,090	,349	,324	,037	,005	,986	,022	,000	,002	,010
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
x21	Pearson Correlation	-,40*	,012	-,048	-,030	,133	-,092	,306	,210	-,152	-,025	-,257	-,221	-,121	-,233	-,286	,121	,364*	,022	-,270	-,003	-,092	,039	-,224	-,176

	Sig. (2-tailed)	,025	,949	,801	,876	,485	,628	,100	,266	,423	,897	,171	,228	,525	,216	,126	,523	,048	,909	,149	,986		,630	,840	,234	,353
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
x22	Pearson Correlation	,274	,192	,125	,402	,402	,246	,548	,592	,652	,641	,480	,334	,475	,455	,599	,505	,584	,637	,619	,417	-,092	,1	,479	,768	,764
	Sig. (2-tailed)	,143	,309	,509	,028	,028	,190	,002	,001	,000	,000	,007	,028	,000	,012	,000	,004	,001	,000	,000	,022	,630		,007	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
x23	Pearson Correlation	-,092	,124	,186	,090	,153	,336	,407	,595	,419	,597	,341	,127	,694	,135	,183	,206	,242	,572	,743	,733	,039	,479	,1	,701	,600
	Sig. (2-tailed)	,630	,515	,324	,636	,420	,070	,026	,001	,021	,001	,065	,504	,000	,477	,334	,274	,198	,001	,000	,000	,840	,007		,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
x24	Pearson Correlation	,159	,142	,278	,265	,207	,317	,560	,655	,334	,609	,589	,317	,727	,377	,475	,370	,544	,768	,833	,550	-,224	,768	,701		,779

	Sig. (2-tailed)	,400	,455	,138	,157	,273	,087	,001	,000	,002	,000	,001	,008	,000	,040	,008	,044	,002	,000	,000	,002	,234	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
total	Pearson Correlation	,404*	,430*	,413*	,594**	,634**	,636**	,592**	,845**	,843*	,813**	,642**	,517*	,619*	,660**	,770**	,731**	,784**	,807**	,828**	,464**	-,176	,764**	,600**	,779**	1
	Sig. (2-tailed)	,027	,018	,023	,001	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,010	,353	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,943	23

Lampiran : Uji Hipotesis

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
musikreligi	51	42	86	64,47	10,232
kecemasan	51	27	65	50,33	9,099
Valid N (listwise)	51				

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Musik Religi ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. All requested variables entered.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1072,503	1	1072,503	12,626	,001 ^b
	Residual	4162,203	49	84,943		
	Total	5234,706	50			

a. Dependent Variable: kecemasan

b. Predictors: (Constant), musik religi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,453 ^a	,205	,189	9,216

a. Predictors: (Constant), musik religi

b. Dependent Variable: kecemasan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	38,850	7,325		5,304	,000
	musik religi	,509	,143	,453	3,553	,001

a. Dependent Variable: kecemasan

Lampiran : Hasil Uji Asumsi

Hasil uji normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
kecemasan	,084	51	,200*

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Linieritas

ANOVA Table

				Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan musik religi	*	Between Groups	(Combined)	3508,356	25	140,334	2,032	,041
			Linearity	1072,503	1	1072,503	15,531	,001
			Deviation from Linearity	2435,853	24	101,494	1,470	,172
		Within Groups	1726,350	25	69,054			
		Total	5234,706	50				

Uji Heteroskedastisitas (uji glijer)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8,619	4,463		1,931	,059
	musik	-,029	,087	-,047	-,332	,741
	religi					

a. Dependent Variable: Res_Abs

Lampiran : Jawaban Item Skala Musik Religi

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	Total skor
1	2	4	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	46
2	1	3	3	4	3	4	1	1	4	4	1	4	1	3	3	2	2	44
3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	41
4	3	4	4	4	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	45
5	1	3	3	2	2	3	3	1	3	3	1	1	1	4	1	1	3	36
6	1	3	3	2	1	4	1	1	4	4	3	1	1	4	1	1	1	36
7	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	2	3	1	4	3	3	4	55
8	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	61
9	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	4	2	2	2	41
10	2	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	48
11	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
12	2	4	2	2	4	3	2	2	3	4	2	3	1	3	3	2	3	45
13	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	1	3	1	4	2	2	3	48
14	2	3	3	4	1	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	46
15	1	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	1	2	3	2	1	3	42
16	1	4	3	2	3	3	1	1	3	3	4	2	4	4	2	1	2	43
17	3	4	4	4	2	4	3	1	4	4	2	4	1	4	3	2	4	53
18	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4	1	4	2	4	2	2	4	52
19	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	60
20	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	46
21	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	43
22	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	4	3	2	3	48
23	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	47
24	3	4	4	4	3	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	57
25	2	4	4	4	1	4	4	1	4	4	3	4	2	1	4	3	4	53
26	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	4	1	37
27	1	2	4	3	3	3	4	3	2	2	4	2	1	3	3	3	2	45
28	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	48
29	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	58
30	1	2	2	3	3	2	2	4	3	3	1	1	1	3	1	1	2	35
31	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	52
32	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	50
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	65
34	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	58
35	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	64
36	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	61
37	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	63
38	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	61
39	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
40	2	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	61
41	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	62
42	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	57
43	3	4	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	48
44	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	1	2	37
45	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	1	4	1	4	3	2	4	54
46	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	64
47	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	3	1	3	4	1	1	1	27
48	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	1	2	2	46
49	1	3	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	52
50	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	61
51	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	1	4	1	3	3	2	4	52

Lampiran : Jawaban Item Skala Kecemasan

N O	x1	x2	x3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y1 0	y1 1	y1 2	y1 3	y1 4	y1 5	y1 6	y1 7	y1 8	y1 9	y2 0	y2 1	y2 2	y2 3	tot al
1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	78
2	3	2	3	4	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	64
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	54
4	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	4	3	3	2	49
5	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	4	2	1	1	2	3	3	2	3	3	3	4	3	57
6	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	1	3	3	3	1	4	2	3	1	4	2	66
7	3	2	3	2	3	2	4	4	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	2	68
8	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	82
9	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	58
10	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	1	3	1	2	2	68
11	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	57
12	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	2	61
13	2	3	4	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	1	2	3	3	3	4	3	59
14	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	61
15	2	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	3	4	3	3	46
16	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	1	3	4	2	2	4	4	1	2	3	4	2	2	64
17	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	4	4	4	4	60
18	4	4	3	2	1	2	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	4	1	3	4	4	4	2	63
19	4	3	4	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	2	4	4	4	4	1	2	1	3	1	65
20	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	70
21	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	54
22	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	61
23	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	57
24	4	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	4	2	1	4	2	3	3	55
25	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	4	4	1	2	2	3	3	4	3	3	3	58
26	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	4	3	2	1	2	2	3	3	2	1	1	42
27	4	4	1	4	1	1	2	2	3	3	3	4	4	3	2	1	4	1	2	3	4	3	2	61
28	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	3	1	4	2	2	2	59
29	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	59
30	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	1	1	1	4	2	3	2	56
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	1	1	4	4	3	4	3	4	3	4	3	53
32	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	1	2	2	1	1	70
33	4	4	4	4	4	1	2	4	2	2	3	4	1	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	66
34	4	3	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	67
35	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	72
36	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78
38	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	81
39	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
40	4	4	3	3	4	1	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	81
41	4	4	3	3	4	1	4	4	3	4	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	80
42	3	3	3	3	4	1	3	4	4	4	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	72
43	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	1	1	1	1	2	3	3	4	2	69
44	4	4	3	3	4	1	2	2	3	1	1	1	1	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	64
45	3	4	4	3	3	1	3	4	3	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	78
46	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	3	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	76
47	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	76
48	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	73

49	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	4	2	3	2	59	
51	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	42

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA DIRI

Nama : Nailis Saadah
NIM : 1804046095
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Semester : VIII
Tempat/ Tanggal lahir : Jepara/ 21 Agustus 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status Perkawinan : Belum Menikah
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Ds. Jebol , Kec. Mayong, Jepara
Pendidikan Terakhir : MAN 1 Jepara di Jepara

Riwayat Pendidikan

SD : SDN 01 Jebol
SMP : MTs Nu Mu'allimat Kudus
SMA : MAN 1 Jepara