

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK RELIGI  
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI *COVID-19* PADA ORGANISASI DAERAH  
KELUARGA MAHASISWA BATANG UIN WALISONGO SEMARANG (KMBS)**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

**MURA FAKOH**  
**NIM. 1704046072**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
TAHUN 2021**

## DEKLARASI

**Yang bertanda tangan dibawah ini :**

Nama : Mura fakoh

NIM : 1704046072

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Intensitas Mendengarkan Musik Religi Dengan KecemasanMenghadapi *Covid-19* Pada Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang (KMBS)

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul diatas merupakan karya asli atau penelitian hasil karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang diacu sumbernya dalam penelitian ini.

Batang, 9 Februari 2021



Mura Fakoh

## NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

*Assalamu'alaikum wr. wb*

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah skripsi atau hasil penelitian dibawah ini :

Nama : Mura Fakoh

NIM : 1704046072

Fak / Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora / Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Intensitas Mendengarkan Musik Religi Dengan  
Kecemasan Menghadapi *Covid-19* Pada Organisasi Daerah Keluarga  
Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang (KMBS)

Untuk segera diujikan pada Sidang Ujian Munaqosyah. Demikian nota pembimbing ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya. Akhir kata saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb*

Semarang, 8 Maret 2021

Pembimbing



Sri Rejeki, M. Sos, I., M. Si  
NIP. 197903042006042001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS USHULUDDIN DAN  
HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024)  
7601294 Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**

Nomor: B.0925/Un.10.2/D1/  
DA.04.09.e/04/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **MURA FAKOH**  
NIM : 1704046072  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK  
RELIGI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI COVID 19 PADA  
ORGANISASI DAERAH KELUARGA MAHASISWA BATANG UIN  
WALISONGO  
SEMARANG (KMBS)**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **9 April 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

<b>NAMA</b>	<b>JABATAN</b>
1. Tsuwaibah, M.Ag..	Ketua Sidang
2. Sri Rejeki, M.Si.	Sekretaris Sidang
3. Bahroon Ansori, M.Ag.	Penguji I
4. Fitriyati, M.Si.	Penguji II
5. Sri Rejeki, M.Si.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 26  
April 2021 an.  
Dekan  
Wakil Bidang Akademik dan  
Kelembagaan



**SULAIMAN**

## **MOTTO**

“Salah Satu Cara Menuju Kebahagiaan Adalah Berhenti Mencemaskan Masa Depan”

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu'alaikum wr. wb*

Dengan rahmat Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Pemurah, berkat rahmat serta hidayahnya, peneliti mampu menuntaskan skripsi ini.

Naskah skripsi penelitian ini berjudul “Hubungan Antara Intensitas Mendengarkan Musik Religi Dengan Kecemasan Menghadapi *Covid-19* Pada Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang (KMBS)”. Disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Strata Satu Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan membimbing peneliti, diantaranya sebagai berikut :

1. Yang terhormat kepada Bapak rektor UIN Walisongo Prof.Dr. Imam Taufiq, M. Ag.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M. Ag, beserta staf yang menjabat di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Pembimbing luar biasa Ibu Sri Rejeki, S. Sos, I., M. Si, yang sangat baik hati yang sudah mengarahkan dan membimbing peneliti dalam pembuatan naskah skripsi ini dengan sabar.
4. Bapak Tisnardin dan Ibu Sri Hati, yang telah semangat dan berjuang mencari nafkah sehingga peneliti dapat menempuh pendidikan di perguruan tinggi.
5. Ari Nurdiansyah, yang sudah menemani peneliti dalam mengerjakan skripsi dan mendoakan peneliti dalam penyelesaian skripsi.
6. Senior Mas Dika Dwiyanto dan Mas Diyanu, yang selalu membantu dan mengajari dengan sabar.
7. Sahabat-sahabatku tercinta Aji, Bagus, Latifah, Hanifah, Nabilah, Sary, Feni dan Prita yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini. Semoga persahabatan ini selalu terjaga sampai nanti.

8. Orda KMBS yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, dan pengalaman yang diberikan.
9. Keluarga Besar TP B angkatan 2017 yang telah menjadi keluarga baruku dan memberikan kenangan terindah serta pelajaran berharga.
10. Keluarga Kos 25 Perum BPI yang sudah memberikan pengalaman yang sangat berharga selama merantau.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Kesehatan dan Rejeki yang berlimpah selalu mengiringi semua pihak yang sudah membantu peneliti dalam pengerjaan naskah skripsi ini. Demikian yang dapat peneliti sampaikan, meskipun naskah skripsi ini jauh dari kata sempurna, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Batang, 9 Februari 2021



Mura Fakoh



## DAFTAR ISI

HALAMAN DEKLARASI.....	i
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
HALAMAN ABSTRAK.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii

### BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Tinjauan Pustaka.....	4
F. Sistematika Penulisan.....	5

### BAB II : KAJIAN UMUM TENTANG INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK RELIG DAN KECEMASAN MENGHADAPI *COVID-19*

A. Intensitas Mendengarkan Musik Religi.....	6
a. Pengertian Intensitas Mendengarkan musik Religi.....	6
b. Jenis musik Religi.....	7
c. Musik Dalam Pandangan Islam.....	9
d. Manfaat Musik Religi.....	10

B. Teori Tentang Kecemasan.....	11
a. Pengertian Kecemasan.....	11
b. Ciri Kecemasan.....	12
c. Faktor Kecemasan.....	13
d. Jenis Gangguan Kecemasan.....	14
e. Penyembuhan Gangguan Kecemasan.....	15
C. Teori Tentang <i>Covid-19</i> .....	16
a. Pengertian <i>Covid-19</i> .....	16
D. Hubungan Intensitas Mendengarkan Musik Religi Dengan Kecemasan.....	17
E. Hipotesis Penelitian.....	18

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Variabel Penelitian.....	19
C. Definisi Operasional Variabel.....	19
D. Populasi dan sampel.....	20
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Uji Coba Instrumen.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	26

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

A. Gambaran Umum Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo di Semarang (KMBS).....	27
B. Deskripsi Data Penelitian.....	29
C. Uji Persyaratan Analisis.....	32
1. Uji Normalitas.....	32
2. Uji Linearitas.....	33
D. Pengujian Hipotesis.....	34
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	35

**BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan.....39  
B. Saran.....40

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**DFTAR RIWAYAT HIDUP**

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Hubungan Intensitas Mendengarkan Musik Religi dengan Kecemasan Menghadapi Covid-19 Pada Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang (KMBS)”. Kecemasan merupakan jenis gangguan mental yang dapat menyerang setiap individu. Jumlah pasien Covid-19 yang terus meningkat, hingga adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dari pemerintah menyebabkan gangguan kecemasan pada mahasiswa. Salah satu pengobatan alternatif dalam meredakan kecemasan adalah dengan mendengarkan musik religi. Tujuan diadakannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi *covid-19*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi *covid-19*.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota KMBS yang aktif dari angkatan 2016-2017 yang berjumlah 102 anggota. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 34 responden. Teknik yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *skala likert*. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan program SPSS *versi 21.0 for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yaitu adanya hubungan negatif antara intensitas mendengarkan musik religi dan kecemasan menghadapi *covid-19*. Hasil uji hipotesis ( $r_{xy}$ ) = -0,420 dengan nilai  $p = 0,013$  atau  $p < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas mendengarkan musik religi berhubungan negatif dengan kecemasan menghadapi *covid-19* yang dialami anggota Orda KMBS. Hal tersebut mengandung arti bahwa semakin tinggi intensitas mendengarkan musik religi, maka semakin rendah kecemasan yang dialami, dan sebaliknya jika semakin rendah intensitas mendengarkan musik religi maka semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh anggota Orda KMBS.

Kata kunci : intensitas mendengarkan musik religi, kecemasan, covid-19

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Skala Likert.....	21
Tabel 2 Distribusi Item Skala Kecemasan Menghadapi <i>Covid-19</i> .....	23
Tabel 3 Kaidah Reliabilitas Guilford.....	19
Tabel 4 Deskripsi Data.....	29
Tabel 5 Klasifikasi Intensitas Mendengarkan Musik Pada Orda KMBS.....	30
Tabel 6 Klasifikasi Kecemasan Menghadapi Covid-19 Pada Orda KMBS.....	31
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas.....	32
Tabel 8 Hasil Uji Linieritas.....	33
Tabel 9 Interpretasi Nilai $r$ .....	34
Tabel 10 Hasil Uji Korelasi.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Intensitas Mendengarkan Musik Religi.....	43
Lampiran 2 Skala Penelitian Kecemasan Menghadapi <i>Covid-19</i> .....	44
Lampiran 3 Out Put Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Intensitas Mendengarkan Musik Religi.....	45
Lampiran 4 Out Put hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kecemasan Menghadapi <i>Covid-19</i> .	46
Lampiran 5 Tabulasi data Penelitian Skala Intensitas Mendengarkan Musik Religi.....	48
Lampiran 6 Tabulasi data Penelitian Skala Kecemasan Menghadapi <i>Covid-19</i> .....	51
Lampiran 7 Jumlah skor nilai skala penelitian Intensitas Mendengarkan Musik Religi dan Kecemasan Menghadapi <i>Covid-19</i> .....	53
Lampiran 8 Uji Normalitas.....	54
Lampiran 9 Uji Linearitas.....	54
Lampiran 10 Uji Hipotesis.....	55

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada awal tahun 2020, bumi digemparkan dengan penyakit virus baru yang menyebar dengan cepat di lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini berasal dari Wuhan, Provinsi Hubei dan dinamakan *coronavirus disease 2019* atau sering disebut covid-19. Covid-19 dapat ditularkan dari manusia ke manusia melalui bersin maupun batuk. Pada tanggal 2 maret 2020 dilaporkan virus ini pertamakali masuk ke Indonesia dengan kasus yang berjumlah dua. Pada 12 Maret 2020, WHO mengumumkan *covid-19* sebagai pandemik. Data 23 Juni 2020 di Indonesia sebanyak 47.896 terinfeksi covid-19 dan 2.535 mengalami kematian akibat terinfeksi.<sup>1</sup> Banyak dampak yang ditimbulkan dalam situasi Covid-19 yang terus melonjak tinggi, diantaranya semua aktivitas diluar ruangan seperti bekerja, kuliah, hingga sekolah harus dilakukan dirumah. Hal ini dikarenakan himbauan dari pemerintah untuk mengadakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Dampak gangguan mental kecemasan juga dialami oleh setiap individu akibat covid-19 tidak kunjung berakhir.

Kecemasan (*anxiety*) adalah pengalaman subyektif tetapi bukan sifat yang melekat pada kepribadian individu, yang bersifat tidak tenang, khawatir, dan tegang yang dialami individu.<sup>2</sup> Seorang peneliti dari Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada (UGM) yang bergerak di bidang *Center for Public Mental Health* yang bernama Diyana Setiyawati, memprediksi 15-25% mahasiswa rentan mengalami gangguan kecemasan ditengah maraknya wabah *covid-19* untuk itu banyak mahasiswa harus lebih memperhatikan kesehatan mentalnya.<sup>3</sup>

Penyebab kecemasan pada mahasiswa diantaranya yaitu kondisi ekonomi yang menurun membuat berkurangnya uang saku dan kesulitan untuk membayar UKT, deadline tugas kuliah yang menumpuk selama perkuliahan online, tidak adanya

---

<sup>1</sup>Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “*Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*” (Internet), Diakses pada 23 Juni 2020. Website <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>.

<sup>2</sup>Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini, “*Teori-teori Psikologi*”, (Yogyakarta: Arruzz Media, 2009), hlm. 141.

<sup>3</sup>Anjar Mahardhika, “*7 Penyebab Gangguan Kecemasan Mahasiswa di Tengah Pandemi Corona*”, Diakses pada 4 Juli 2020. Website <https://m.detik.com/health/berita-detikhealth/d-4980442/7-penyebab-gangguan-kecemasan-mahasiswa-di-tengah-pandemi-corona>

fasilitas belajar yang memadai, tekanan psikis akibat konflik internal dalam keluarga maupun di dalam pertemanan.<sup>4</sup>

Salah satu cara menurunkan tingkat kecemasan menghadapi covid-19 adalah dengan mendengarkan musik, karena musik mampu merelaksasikan otot pikiran dan syaraf sehingga pendengarnya akan merasa lebih tenang.<sup>5</sup> Perbedaan musik religi dengan musik umum atau pop adalah musik religi menggambarkan pemujaan, pertobatan dan keagungan kepada Tuhan, sedangkan musik umum menggambarkan hubungan tentang pencintaan terhadap orang. Selain dapat mendekatkan pada Tuhan musik religi juga dapat menjadi sarana hiburan yang menyenangkan. Musik religi berisikan tentang ajaran agama dan peringatan bagi para pendengarnya, sehingga musik religi juga dapat dikatakan sebagai media dakwah.

Di Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang (KMBS), banyak kalangan mahasiswa yang gemar mendengarkan musik indie, hip hop maupun rock. Akan tetapi tidak sedikit juga yang suka mendengarkan musik religi. Menurut anggota KMBS yang bernama Syahrul Argi dan Ulil menyatakan mengalami kecemasan akibat pandemi yang ditimbulkan covid-19 diantaranya yaitu karena proses pengerjaan skripsi yang terganggu, takut tertular atau menularkan virus covid-19, dan keadaan ekonomi yang menurun yang ditandai dengan tidak diberikannya uang saku selama pandemi berlangsung.<sup>6</sup>

Jika menurut penelitian musik dapat menurunkan kecemasan, lalu bagaimana dengan musik religi yang mempunyai banyak sekali manfaat seperti maknanya menjelaskan tentang hakekat manusia hidup di dunia, akhlak yang baik atau perilaku yang baik, dan kehidupan diakhirat setelah kematian di dunia. Apakah ada hubungan media musik religi terhadap penurunan kecemasan akibat pandemi covid-19, ini adalah masalah yang menarik untuk diteliti sehingga diharapkan media musik religi dapat menjadi alternatif dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi pandemi covid-19.

Berawal dari uraian diatas, peneliti menjadi ingin membuat penelitian yang berjudul **HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK RELIGI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI COVID-19 PADA**

---

<sup>4</sup>Anjar Mahardika, "Riset Unpad: Terdampak Corona, 47 Persen Mahasiswa Alami Gejala Depresif", diakses pada 4 Juli 2020. Website <https://m.detik.com/health/berita-detikhealth/d-4980296/riset-unpad-terdampak-corona-47-persen-mahasiswa-alami-gejala-depresif>

<sup>5</sup>Muhammad Syafiq, "Ensiklopedia Musik Klasik", (Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa, 2003), hal.V

<sup>6</sup>Wawancara dengan Syahrul Argi dan Ulil Albab, Tanggal 4 Juli 2020 di *Whatsapp*.



## **ORGANISASI DAERAH KELUARGAMAHASISWA BATANG UIN WALISONGO SEMARANG (KMBS).**

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang diatas adalah : adakah hubungan antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi covid-19 pada Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penyusunan skripsi ini adalah untuk menguji hipotesis yg berbunyi ada korelasi yang bersifat negatif antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi covid-19 pada Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian khususnya dalam pemanfaatan musik religi dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.
  - b. Sebagai sumber informasi dan referensi khususnya di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tentang mengatasi kecemasan dengan menggunakan musik religi.
2. Secara Praktis
  - a. Sebagai sumber referensi dan pengetahuan untuk menangani kasus kecemasan dengan menggunakan musik religi.
  - b. Penelitian ini di harapkan dapat memberi manfaat dan menumbuhkan rasa suka terhadap musik religi pada anggota Orda KMBS.

## E. Tinjauan Pustaka

Perlu adanya tinjauan pustaka untuk menyatakan keaslian dan keabsahan penelitian ini. Adapun penelitian sebelumnya yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan Siti Munafi'ah (2015) dengan judul *Hubungan Intensitas Mendengarkan Musik Religius Dengan Kecerdasan Spiritual Siswa di MAN Godangrejo Karanganyar*. Hipotesis yang digunakan adalah hubungan positif antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecerdasan spiritual. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif antara intensitas mendengarkan musik religi dengan nilai hitung  $r_{xy} = 0,253 >$  nilai  $r_{tabel}$  (0,148). Persamaan dengan penelitian ini yaitu meneliti tentang hubungan intensitas mendengarkan musik religi. Letak daya beda penelitian di atas dengan penelitian ini pada subjek dan variabel penelitian, peneliti mengambil subjek mahasiswa organisasi daerah KMBS dan mengambil variabel yaitu kecemasan.
2. Skripsi, Erlina Dwi Ningrum, *Hubungan Intensitas Mendengarkan Lirik Lagu Religius Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII MTs Negeri Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2016/2017*.<sup>7</sup> Jenis penelitian ini kuantitatif korelasional. Hasil penelitian yang dilakukan Erlina yaitu hipotesis diterima yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara variabel. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian ini pada subjek dan variabel penelitian, peneliti mengambil subjek mahasiswa organisasi daerah KMBS dan mengambil variabel yaitu intensitas mendengarkan musik religi.
3. Skripsi, oleh Siti Fadhlatul Khusnah, yang berjudul *Pengaruh Mendengarkan Musik Religi Terhadap Keyakinan Diri*.<sup>8</sup> Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antar variabel yang artinya hipotesis penelitian ini diterima. Ketika mendengarkan musik religi mahasiswa menunjukkan sikap menjadi ingat akan dosa-dosanya. Letak perbedaan pada penelitian yang dilakukan Siti Fadhlatul Khusnah yaitu terletak pada subjek penelitian, variabel penelitian, dan hasil penelitian. Hal ini disebabkan karena Siti Fadhlatul Khusnah meneliti tentang pengaruh mendengarkan musik religi, sedangkan penelitian ini tentang hubungan intensitas mendengarkan musik religi.

---

<sup>7</sup>Erlina Dwi Ningrum, "*Hubungan Intensitas Mendengarkan Lirik Lagu Religius Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII MTs Negeri Ngemplak Boyolali Taun Pelajaran 2016/2017*", Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Surakarta, 2017.

<sup>8</sup>Siti Fadhlatul Khusnah, "*Pengaruh Mendengarkan Musik Religi Terhadap Keyakinan Diri*", Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.

Letak perbedaan dari ketiga skripsi diatas yaitu hipotesis yang digunakan adalah adanya hubunga negatif antara intensitas mendengarkan musik dengan kecemasan menghadapi covid-19. Penelitian ini merupakan kuantitatif, pengambilan data dilakukan dengan menyebar angket kepada responden. Teknik analisis yang digunakan yaitu *Corellations Product Moment*. Dari penjabaran diatas dapat dikatakan bahwa tidak ada satupun penelitian yang sama dengan judul penelitian yang diajukan peneliti. Dengan demikian peneliti menyatakan bahwa penelitian ini layak diteliti karena belum pernah ada yang meneliti sebelumnya.

## **F. Sistematika Penulisan**

Dengan adanya sistematika penulisan memudahkan pembaca dalam memahami isi dari sebuah skripsi atau karya tulis ilmiah. Adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

Bab I: Pendahuluan. Bab ini menjelaskan beberapa masalah yang melatarbelakangi dilakukannya penelitian yaitu berupa latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, hipotesis, metodologi penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II: Landasan teori. Bab II membahas tentang musik religi yaitu terdiri dari: pengertian intensitas mendengarkan musik religi, manfaat musik religi, musik dalam pandangan islam. Kemudian teori tentang kecemasan yang terdiri dari: pengertian kecemasan, berbagaiciri kecemasan, faktor yang menyebabkan kecemasan, jenis gangguan kecemasan, penyembuhan gangguan kecemasan.

Bab III: Metode penelitian. Mencangkup tentang jenis penelitian yang digunakan, variabel penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, uji coba instrumen, dan teknik analisis data.

Bab IV: Berisihasil penelitian dan pembahasan. Menjelaskan tentang KMBS, analisis data dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V: Penutup. Yang terdiri dari kesimpulan dan saran dari penulis mengenai masalah yang dibahas.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Intensitas Mendengarkan Musik Religi

##### a. Pengertian Intensitas Mendengarkan Musik Religi

Intensitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kuantitas atau keadaan tingkat atau ukuran intens.<sup>9</sup> Tingkatan disini menggambarkan seberapa sering mendengarkan musik religi oleh seseorang dalam kurun waktu satu hari. Sedangkan dalam kamus *psychology* adalah kuatnya tingkah laku atau pengalaman, atau sikap yang dipertahankan.<sup>10</sup> Pengertian intensitas menurut Sudarsono, yaitu perilaku yang dilakukan secara terus menerus atau intens dalam urun waktu tertentu.<sup>11</sup> Dari pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa intensitas yaitu sebuah perilaku atau behaviour suatu individu dalam melakukan aktivitas atau kegiatan yang dilakukan secara berulang atau terus menerus.

Menurut KBBI atau Kamus Besar Bahasa Indonesia, mendengarkan yaitu suatu respon yang dilakukan oleh alat indera telinga untuk menangkap bunyi-bunyi atau suara dari luar kemudian diteruskan ke otak.<sup>12</sup>

Pengertian musik secara etimologis yaitu terdiri dari kata *mousike* yang berasal dari bahasa Yunani yang mempunyai banyak definisi diantaranya:<sup>13</sup>

- 1) Ilmu pengetahuan atau seni pengaturan nada untuk menghasilkan komposisi yang memiliki kesatuan dan kontinuitas.
- 2) Suara yang disepakati.
- 3) Suara dan diam yang terorganisir melalui waktu yang mengalir (dalam ruang) yang menghasilkan vibrasi.

Menurut mitologi Yunani kuno, Apollo sebagai dewa musik dan kesehatan mengatakan, Musik dikaruniai kekuatan untuk menembus ke dalam jiwa. Pada

---

<sup>9</sup> Departemen Pendidikan Indonesia, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, (Jakarta : Balai Pustaka, 2003), hlm. 383

<sup>10</sup> Ashari M. Hafi, “*Kamus Psychology*”, (Surabaya : Usaha Nasional, 1996), hlm. 297

<sup>11</sup> Sudarsono, “*Kamus Konseling*”, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hlm. 7

<sup>12</sup> Tim Penyusun Kamus, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, (Jakarta : Balai Pustaka, cet. III, 1990), hlm. 602

<sup>13</sup> Abdul Muhaya, “*Bersufi Melalui Musik; Sebuah Pembelaan Musik Sufi oleh Ahmad alGhazali*”, (Yogyakarta : Gama Media, 2003), hlm. 17

pemikiran ghaib Arab dan Yuanani juga menyebutkan bahwa penyembuhan melalui musik pada saat itu benar-benar dianggap sebagai sanis yang sakral. Bangsa Arab kuno pada saat itu, seseorang yang berprofesi sebagai pendeta, musisi, dan ahli pengobatan digabungkan menjadi satu. Dalam kitab suci kaum nasrani juga diceritakan bagaimana Nabi Daud menyembuhkan Saul melalui suara harpa saat depresi. Sekitar 400 tahun sebelum Masehi, Plato mengatakan bahwa musik adalah hukum moral, yang artinya musik memberi jiwa pada alam semesta, sebagai sayap pada pikiran untuk terbang menuju imajinasi, daya tarik pada kesedihan, kegembiraan dan hidup terhadap segala sesuatu.<sup>14</sup>

Musik diyakini dapat mempengaruhi perkembangan otak dan relaksasi otak karena sifatnya yang plastis.<sup>15</sup> Setiap individu dipastikan memiliki berbagai jenis kesukaan musik seperti musik balada, pop, rock, religi dan musik daerah. Penggunaan musik dimana saja dan kapan saja tidaklah buruk bila dikelola dengan tepat. Selain dapat digunakan sebagai media hiburan, musik juga mempunyai manfaat terapeutik secara tidak langsung.<sup>16</sup>

Pengertian religi yaitu kepercayaan kepada Tuhan atau hal yang ghaib yang diikuti dengan ajaran perintah dan larangan hidup di dunia sebagai bekal hidup di akhirat atau kehidupan setelah mati.<sup>17</sup>

## b. Jenis Musik Religi

Jenis musik religi diantaranya yaitu Shalawat, Qasidah, dan Gambus.<sup>18</sup>

### 1. Shalawat

Shalawat adalah doa yang berisikan puji-pujian kepada Nabi Muhammad SAW agar mendapatkan berkah, rahmat dan syafaat-Nya.<sup>19</sup> Dalam Al-Quran pada surah Al Ahzab ayat 56, Allah SWT sudah berfirman:

أَعْلِيهِ صَلَوَاتُ أُمَّمِنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا النَّبِيُّ عَلَى يُصَلُّونَ وَمَلَائِكَتُهُ اللَّهُ إِنَّ

<sup>14</sup>Djohan, “*Psikologi Musik*”, (Yogyakarta : Best Publisher, 2009), hlm. 274

<sup>15</sup> Ibid, hlm. 36

<sup>16</sup>Ibid, hlm. 271

<sup>17</sup>Muhaimin, et al., “*Kawasan dan Wawasan Study Islam*”, (Jakarta : Kencana, 2005), hlm. 34

<sup>18</sup>Fathur Rasyid, “*Cerdaskan Anakmu dengan Musik*”, (Yogyakarta: DIVA Press, 2010), hlm. 55

<sup>19</sup>Syukron, “*Sembuh Berkah Shalawat ; Terapi Ampuh Mencegah dan Mengobati Penyakit*”, (Yogyakarta : Kana Media, 2013), hlm.9

“*Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.*” (Quran Surah 33 [Al-Ahzab] : 56)

Dibawah ini adalah manfaat dari bershalawat, yaitu:<sup>20</sup>

- a. Shalawat merupakan amal yang dicintai Allah SWT.
- b. Sebagai zakat dan penyucian baginya.
- c. Mendapat ramat dari Alla SWT.
- d. Sebagai pengampunan dosa-dosa.
- e. Jaminan syafaat serta kesaksian Nabi Muhammad SAW sendiri terhadapnya.
- f. Membersihkan hati seseorang dari kemunafikan.

Sholawat memiliki ragam nama; seperti sholawat badar, sholawat nariyah, sholawat sirrir asrar, nuri dzatti, dan lain sebagainya. Muslim indonesia cenderung membaca sholawat dengan lagu-lagu tertentu. Sebagaimana yang dilantunkan oleh Haddad Alwi, Habib Syech, Gus Azmi, dan Jama'ah al-Barjanzi.<sup>21</sup> Pelantun tersebut merilis lagu-lagu yang juga dapat dilafalkan dan merdu untuk didengarkan ketika para muslim ingin mengamalkan Sholawat.

## 2. Qasidah

Qasidah berasal dari kata *qashidah* artinya musik arab. Qasidah adalah musik arab atau nyanyian yang berisikan ajaran agama islam yang dimainkan dengan diiringi kibord, rebana, dan lainnya.<sup>22</sup> Selain sebagai hiburan, musik qasidah dimaksudkan juga sebagai media berdakwah dan memperingati hari penting umat islam. Musik qasidah pertama kali dimainkan kaum Anshar untuk menyambut Nabi beserta

<sup>20</sup>Ibid, hlm. 94

<sup>21</sup> Rizim Aizid, “*Sehat dan Cerdas Dengan Terapi Musik*”, (Yogyakarta : Laksana, 2011). Hlm. 103

<sup>22</sup>Bambang Irawan, “*The Power Of Sholawat*”, (Solo : Tiga Serangkai, 2008), hlm. 56

rombongan ketika tiba di Madinah.<sup>23</sup> Sampai saat ini umat Islam masih dapat mendengarkan musik qasidah walaupun terdapat sedikit modifikasi pada alat musik seiring berkembangnya zaman.

Beberapa penyanyi yang terkenal sering membuat lagu-lagu qasidah diantaranya yaitu Bimbo, Nasida Ria, dan Koes Plus. Ketiga penyanyi tersebut merilis lagu-lagu qasidah modern yang terkenal dikalangan masyarakat pada saat itu. Salah satu judul lagu qasidah yang paling terkenal dikalangan mahasiswa adalah lagu sajadah panjang dan perdamaian.<sup>24</sup>

### 3. Gambus

Syair lagu gambus umumnya berbahasa Arab yang berisi konten Islam dan puji-pujian. Pada awalnya musik gambus digunakan sebagai pengiring tarian zapin, kemudian difungsikan sebagai musik hiburan. Menurut sumber dan referensi yang ada dikatakan musik gambus berasal dari negara Mesir, namun ada juga sumber lain yang mengatakan musik ini berasal dari Turki. Dari kedua data di atas dapat disimpulkan bahwa musik ini merupakan musik yang berasal dari Arab.<sup>25</sup>

Pada mulanya musik ini mulai berkembang di nusantara karena dibawa oleh orang Arab Hadramaut yang tinggal di nusantara sejak akhir abad ke-18, bersama dengan kedatangan para imigran Arab dari Hadramaut (Republik Yaman) ke nusantara.

Beberapa tahun belakangan ini media massa maupun media sosial, diramaikan oleh grup musik gambus sabyan. Kelompok musik ini dikenal sejak tahun 2015 dan mampu menarik perhatian publik musik Indonesia melalui hits seperti Deen Asslam, Ya Habib al-Qolbi, Ya Asyiqol Musthofa, dan Ya Maulana. Popularitas kelompok musik

---

<sup>23</sup>Website <https://id.wikipedia.org/wiki/Kasidah> , Diakses pada tanggal 25 Juli 2020, hari Sabtu pukul 09.32 WIB

<sup>24</sup> Maulida Sri Handayani, “Lagu Islami dari Qasidah ke Religi”, website <https://tirto.id/lagu-islami-dari-qasidah-ke-religi-bthw> , Diakses pada tanggal 17 April 2021, Hari Sabtu pukul 09.40 WIB.

<sup>25</sup>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 Juli 2020, hari Sabtu, pukul 10.43 WIB

Sabyan gambus kemudian mendorong munculnya musik-musik religi dengan sebutan seperti gambus qasidah dan gambus religi.<sup>26</sup>

### c. Musik Dalam Pandangan Islam

Beberapa pendapat para ahli seperti Ibnu Abas dan Imam al Ghozali mengatakan bahawa musik tidak dilarang dalam agama islam jika musik dan lagu tersebut tidak melenceng dari ajaran agama islam dan mengandung kebaikan didalam lirik lagu tersebut. Namun ada juga ahli yang mengatakan bahwa musik hukumnya haram bagi umat islam. Seperti yang dijelaskan pada Al-Quran surah Lukman ayat 6, Allah SWT berirman:

سَبِيلٍ عَنِ لِيُضِلَّ أَحَدِيْثٍ لَهُوَ يَسْتَرِي مِنَ النَّاسِ وَمِنْ  
مُهَيِّنٌ عَذَابٍ لَهُمْ أَوْلَئِكَ هُزُؤًا وَيَتَّخِذَهَا عِلْمٌ بِغَيْرِ اللَّهِ (6) سورة القمان:6

*“Dan di antara manusia (ada) orang yang mempergunakan perkataan yang tidak berguna untuk menyesatkan (manusia) dari jalan Allah tanpa pengetahuan dan menjadikan jalan Allah itu olok-olokan. Mereka itu akan memperoleh azab yang menghinakan.”(Q.S 31 [Luqman] : 6)*

Diartikan seperti itu karena sebuah nyanyian akan melalaikan dari mengingat Allah SWT, yaitu seseorang yang mementingkan kesenangan duniawi seperti bermain musik dan menyanyikan lagu-lagu dari pada menjalankan ibadah kepada Allah. Para ulama sependapat untuk melarang msuik yang mengandung unsur pornografi, yang liriknya mengajak manusia untuk melanggar perintah Allah, karena itu semua hanya akan menambah kemudharatan bagi para pendengarnya. Dikatakan lirik yang baik akan mendorong sebuah perilaku yang baik, sedangkan lirik yang buruk akan mendorong seseorang berbuat buruk pula.<sup>27</sup>

<sup>26</sup>Ricky Irawan, “Terminologi Gambus dalam Spektrum Musik di Indonesia”, Journal Of Music Vol. 3 No 1, 2020, hlm. 27

<sup>27</sup>Ibid, hlm. 164



d. Manfaat Musik Realigi

Dari aspek psikologis musik religi mempunyai banyak sekali manfaat diantaranya sebagai berikut:<sup>28</sup>

- a. Menurunkan tingkat kecemasan dan mengubah perasaan tetekan karena mengalami perubahan traumatis dalam kualitas hidupnya.
- b. Musik dapat membantu relaksasi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kenyamanan suasana hati.
- c. Musik yang baik dapat digunakan untuk membantu atau mengiringi penyembuhan.
- d. Musik secara efektif dapat menjadi fasilitator dan katalisator dalam mendorong seseorang untuk mengalami dan ekspresikan perasaan-perasaan dan pikiran guna memberikan harapan dan motivasi.
- e. Musik dapat digunakan memenuhi kebutuhan interaksi sosial dan dukungan. Hal ini karena musik memberikan pengalaman interaksi sosial melalui aktivitas suatu kelompok musik yang berorientasi pada kesenangan secara emosional.
- f. Membantu melepaskan emosi.
- g. Menstimulasi kreatifitas, sensitifitas, dan pemikiran.

Di Indonesia, manfaat musik religi masih belum banyak dikembangkan apalagi yang langsung terkait dengan kehidupan sehari-hari. Jika dilihat pada pusat-pusat belanja memperdengarkan musik pop, artinya musik difungsikan untuk mereduksi ketegangan atau kelelahan pengunjung. Dengan mendengarkan jenis musik yang menyenangkan tanpa disadari pengunjung akan betah untuk melihat-lihat dan tergoda untuk belanja. Di cafe, sering juga mengadakan live musik agar pelanggan merasa nyaman sambil menikmati hidangan.

Sedangkan di negara-negara maju musik selain sebagai media hiburan, musik juga sudah dimanfaatkan sebagai kepentingan umum seperti Bank, dokter gigi, agen asuransi, rumah sakit, dan tempat-tempat sosial yang berhubungan dengan orang banyak telah memanfaatkan efek musik.

---

<sup>28</sup>Eric, "*Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak, Cara baru dalam Pengajaran dan Pelatihan*", (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2008), hlm 378

## B. Kecemasan

### a. Pengertian Kecemasan

Anxietas atau kecemasan adalah suatu keadaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.<sup>29</sup> Banyak hal yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan seperti kesehatan, masa depan, ujian, karir, relasi sosial dan keadaan lingkungan. Kecemasan pada berbagai hal tersebut masih tergolong pada kondisi yang normal bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai berbagai aspek kehidupan. Akan tetapi kecemasan akan berubah menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau kecemasan datang tanpa ada penyebabnya yaitu kecemasan yang tidak beralasan. Hal seperti itu kecemasan dalam bentuk yang ekstrem dapat mengganggu fungsi pada kehidupan sehari-hari.

Netizal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.<sup>30</sup>

Berdasarkan dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai ketegangan atau kekhawatiran yang berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.

Sebagian besar individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam (*stressor*). Kecemasan bermanfaat jika memberikan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisamenjadi abnormal jika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, seperti datang tanpa ada penyebabnya.<sup>31</sup>

### b. Beberapa Ciri Kecemasan

Kecemasan dapat menjadi reaksi normal yang terjadi, namun tidak juga dalam beberapa situasi. Gangguan kecemasan adalah sebuah jenis

---

<sup>29</sup>Chaplin, "Kamus Lengkap Psikologi", (Jakarta : Erlangga, 2009), hlm. 32

<sup>30</sup>Ibid, hlm. 142

<sup>31</sup>Nevid, "*Psikologi Abnormal*", (Jakarta : Erlangga, 2005), hlm. 163

gangguanmental yang ciri-cirinya adalah kecemasan. Berikut adalah ciri-ciri kecemasan antara lain :<sup>32</sup>

- a. Muncul ketakutan dan ketegangan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat.
- b. Badan terasa sangat lelah, sering merasa mual dan muntah-munta, gemetar, diare, dan banyak berkeringat.
- c. Munculnya perasaan panik yang memuncak sehingga menyebabkan depresi.
- d. Munculnya perasaan cemas dan khawatir pada suatu hal.

Berikut adalah ciri-ciri kecemasan menurut Nevid Jeffery S, Spancer A, & Greene Beverly, yaitu:<sup>33</sup>

- a. Tangan dan anggota tubuh bergetar
- b. Gelisah dan gugup
- c. Pening
- d. Banyak berkeringat
- e. Merasa sensitif
- f. Sulit menelan
- g. Panas dingin
- h. Telapak tangan berkeringat
- i. Sulit berbicara
- j. Sulit bernapas
- k. Jantung berdetak kencang

Beberapa ciri perilaku dari kecemasan :<sup>34</sup>

- a. Tingkah lakunya terguncang.
- b. Tingkah lakunya terikat.
- c. Tingkah laku menghindar.

Berikut adalah beberapa ciri kognitif dari kecemasan :<sup>35</sup>

- a. Khawatir tentang hal sepele.

---

<sup>32</sup>Kholil, "*Kesehatan Mental*", (Purwokerto : Fajar Media Perss, 2010), hlm. 103

<sup>33</sup>Ibid, hlm. 164

<sup>34</sup>Ibid, hlm. 164

<sup>35</sup>Ibid, hlm 96

- b. Khawatir akan ditinggalkan sendiri.
- c. Ketakutan tidak mampu menyelesaikan masalah.
- d. Sulit berkonsentrasi.
- e. Pikiran terasa campur aduk.
- f. Berpikir akan segera mati.
- g. Sulit berfikir positif.
- h. Sering merasa was-was.

c. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Fokus kognitif dari kecemasan adalah pada peran dari cara berpikir yang terdistorsi dan disfungsi sehingga menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan. Berikut adalah faktor-faktor kognitif penyebab kecemasan:<sup>36</sup>

- a. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut
- b. Keyakinan yang irasional
- c. Sensitivitas yang berlebihan terhadap suatu ancaman
- d. Sensitivitas kecemasan
- e. Salah mengartikan sinyal-sinyal tubuh
- f. *Self Efficacy* yang rendah

Sedangkan faktor-faktor behavioral penyebab kecemasan:<sup>37</sup>

- a. Pemasangan stimulus aversif dan stimulus yang sebelumnya netral
- b. Kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual komplusif yaitu perilaku yang menghindar
- c. Kurangnya kesempatan untuk menghadapi karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti

Faktor-faktor sosial lingkungan penyebab terjadinya kecemasan:

- a. Kurangnya dukungan sosial dari orang sekitar seperti keluarga, teman sekolah, dan masyarakat.
- b. Pemaparan terhadap trauma karena peristiwa yang mengancam

---

<sup>36</sup>Nevid, "*Psikologi Abnormal*", (Jakarta : Erlangga, 2003), hlm. 180

<sup>37</sup>Mustamir Pedak, "*Manajemen Stress Cemas dan Depresi*", (Jakarta : FK UI, 2009), hlm. 30

c. Respon takut pada orang lain karena suatu alasan

d. Jenis-Jenis Gangguan Kecemasan

Berikut adalah jenis-jenis gangguan kecemasan:<sup>38</sup>

- a. Gangguan panik yaitu mengalami kejadian panik yang berulang karena pikiran-pikiran tentang bahaya yang segera datang atau malapetaka yang akan tiba yang disertai dengan perasaan untuk melarikan diri atau tidak mau menghadapi masalah.
- b. Gangguan kecemasan menyeluruh yaitu kecemasan yang berlebihan yang tidak terbatas pada situasi tertentu.
- c. Gangguan fobia yaitu ketakutan yang berlebihan terhadap objek atau situasi tertentu yang mencakup perilaku menghindari yang kuat dimana individu berusaha untuk menghindari kontak dengan stimulus atau juga disebut situasi fobik.
- d. Gangguan obsesif kompulsif yaitu pikiran intrusif yang berulang dan tingkah laku repetitif yang dirasakan sebagai sesuatu yang harus dilakukan, hal ini dapat menimbulkan kecemasan yang berat.
- e. Gangguan stress traumatis yaitu reaksi yang abnormal akut yang muncul karena peristiwa yang membuat trauma.

Sedangkan jenis-jenis kecemasan yang dikemukakan oleh Kartono Kartini terdiri dari sebagai berikut:<sup>39</sup>

- a. Kecemasan Berat, yaitu kecemasan besar yang tidak dapat diatasi yang dialami oleh individu. Kecemasan ini bersifat merugikan dan menghambat kualitas individu jika dialami secara terus menerus.
- b. Kecemasan Ringan, yaitu kecemasan yang dapat diatasi dan dihadapi sehingga kecemasan dapat terselesaikan. Kecemasan ini bermanfaat untuk meningkatkan kualitas individu.

---

<sup>38</sup>Ibid, hlm. 196

<sup>39</sup>Kartono Kartini, "*Kenakalan Remaja*", (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 45

e. Penyembuhan Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan diyakini dapat disembuhkan oleh hal-hal dibawah ini, antara lain:<sup>40</sup>

1) Terapi Obat

Terapi obat untuk gangguan-gangguan kecemasan berfokus pada penggunaan *benzodiazepin* dan obat-obat anti depresan. Obat-obatan tersebut mempunyai manfaat tarapeutik dalam membantu mengendalikan serangan-serangan panik yang muncul. Pengobatan farmakologi *bendiazepin* mempunyai efek klinik neroleptika dan tranquilaizer.

2) Non Farmakologis

Terapi ini dilakukan dengan psikoterapi tanpa penggunaan obat yaitu dengan cara:<sup>41</sup>

- i. Distraksi, yaitu pemindahan fokus menuju stimulus yang lain. Terapi ini biasanya dilakukan dengann menggunakan jenis distraksi pendengaran yaitu dengan cara mendengarkan musik pada pasien yang akan melakukan operasi agar kecemasan berkurang.
- ii. Perangsangan auditori, yaitu perangsangan yang dilakukan oleh pancaindera telinga. Dalam pemberian stimulus, diberikan musik yang disukai pasien dengan maksud untuk memunculkan reaksi. Musik yang akrab dengan kehidupan pasien juga dapat dijadikan relaksasi karena bersifat menenangkan serta menurunkan tingkat kecemasan. Persepsi meloi,, irama, harmoni, dan dinamika dalam musik teruji sangat efektif.

### C. Covid-19

a. Pengertian *Covid-19*

*Covid-19* adalah jenis virus baru yang berasal dari Wuhan, China Virus ini berukuran kecil sekitar 120 sampai 160 nm. Virus ini awalnya hanya ada pada hewan seperti keleawar. Namun akhir-akhir ini digemparkan virus *covid-19* dapat berpindah ke tubuh manusia. *Covid-19* menyebar sangat cepat

---

<sup>40</sup>Suryati, "Metode Non Farmakologi Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Persalinan ", Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 5. I, 2019, hlm 57

<sup>41</sup>Ibid, hlm 59

pada manusia. Manusia yang terinfeksi covid-19 juga dapat menularkan virus ini pada manusia lainnya, hal ini menyebar melalui cairan yang berasal dari batuk dan flu.<sup>42</sup>

Virus corona ini menyerang tubuh manusia pada bagian pernafasan, kemudian menyebabkan infeksi. Infeksi dibagi menjadi dua yaitu infeksi ringan yaitu gejala bersin-bersin sedangkan infeksi berat yaitu infeksi yang terjadi pada paru-paru sehingga mengalami kesulitan saat bernafas hingga menyebabkan kematian.<sup>43</sup>

Ciri-ciri manusia atau tubuh yang terkena virus corona adalah sebagai berikut :<sup>44</sup>

- a. Diare
- b. Badan panas
- c. Mengalami sulit ketika bernafas
- d. Sakit kepala
- e. Batuk
- f. Konjungtivitas
- g. Ruam di kulit
- h. Hilangnya kemampuan mengecap rasa atau mencium bau

Pada hari Rabu (11/03/2020) Organisasi Kesehatan Dunia ( WHO) secara resmi menyatakan Virus Corona sebagai pandemi. Hal ini disebabkan karena banyak orang terjangkit virus *covid-19*.<sup>45</sup> Pandemi virus covid-19 ini menginfeksi di seluruh negara atau wilayah di dunia. Berikut adalah cara atau upaya agar terhindar dari *covid-19*:<sup>46</sup>

1. Mencuci tangan ketika sebelum dan sesudah beraktivitas dengan menggunakan sabun

---

<sup>42</sup>Kesehatan Republik Indonesia, “*Virus Corona*”, Internet Diakses pada 23 Juni 2020

<sup>43</sup>Adhityo Susilo, “*Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*”, Jurnal Penyakit Dalam Indonesia Vol. 7 No 1, Maret 2020, hlm 46

<sup>44</sup>Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “*Virus Corona*”, Internet Diakses pada 23 Juni 2020

<sup>45</sup>Ibid, hlm 45

<sup>46</sup>Roshma Widiyani, “*Latar Belakang Virus Corona*”, *Perkembangan Hingga Isu Terkini*, Website <https://news.detik.com/berita/d-4943950/latar-belakang-virus-corona-perkembangan-hingga-isu-terkini>, Diakses pada 26 Juli 2020

2. *Social Distancing*, melakukan *Social Distancing* atau menjaga jarak dan mematuhi protokol kesehatan dengan menggunakan masker jika berada di keramaian, jika terpaksa harus dikeramaian jangan sembarangan menyentuh wajah, hidung, dan mata sebelum mencuci tangan.
3. Tidak berkerumun, usahakan tidak keluar rumah jika tidak ada aktivitas dan kegiatan yang penting. Jika berada diluar rumah hendaknya tidak berkerumun atau berdekatan karena virus dapat menyebar.
4. Menjaga kebersihan rumah, menyemprot rumah dengan disinfektan dan membersihkan rumah sehari sekali agar virus tidak hidup di dalam rumah. Serta mencuci tangan kembali setelah beraktivitas di luar rumah.

#### **D. Hubungan Intensitas Mendengarkan Musik Religi dengan Kecemasan**

Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensif yaitu keadaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Beberapa orang akan mengalami cemas ketika dalam kondisi tertekan seperti menghadapi pandemi covid-19. Kecemasan bermanfaat jika memberikan dorongan seseorang untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi untuk mendorong perilaku belajar rajin menjelang diadakannya ujian.<sup>47</sup>

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain dengan melakukan coping, penggunaan obat penenang, meditasi, hipnotis, dan psikoterapi. Psikoterapi merupakan metode penyembuhan gangguan psikis yang mengacu pada aspek psikologis. Terapi musik adalah cara alternatif yang biasa digunakan pada beberapa model terapi untuk mengatasi gangguan kecemasan.

Menurut peneliti medis mengemukakan bahwa musik sudah terbukti mampu mengurangi kecemasan, mengurangi stress, menenangkan pikiran dan sebagai media relaksasi. Mendengarkan musik dipercaya mampu memberikan dampak positif pada beberapa aspek psikologis.<sup>48</sup>

Berbagai genre musik seperti musik pop, musik religi, maupun musik daerah sebenarnya dapat juga digunakan untuk penurunan kecemasan.

---

<sup>47</sup>Ibid, hlm. 163

<sup>48</sup>Ibid, hlm. 12



Namun yang disarankan adalah jenis atau genre musik yang mempunyai tempo yang lambat. Musik religi adalah salah satu musik yang memiliki tempo yang lambat. Pemberian musik religi akan mengurangi pelepasan katekolamin kedalam pembuluh darah sehingga konsentrasi katekolamin dalam plasma. Penjelasan tersebut dapat membuat seseorang merasa santai atau relax sehingga dapat menurunkan kecemasan.<sup>49</sup>

#### **E. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah penelitian yang diajukan.<sup>50</sup> Sedangkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: ada korelasi yang bersifat negatif antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi *covid-19* pada Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang (KMBS).

---

<sup>49</sup>Ibid, hlm. 32

<sup>50</sup>Suharsimi Arikunto, “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 71

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional antara dua variabel. Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang menggunakan hitungan angka-angka seperti pada statistik.<sup>51</sup> Hal ini artinya hasil dari penelitian ini berupa angka-angka yang didapat dari perhitungan variabel. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala atau instrumen yang telah disesuaikan dengan variabel yang akan diteliti. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intensitas mendengarkan musik religi sedangkan variabel dependen yaitu kecemasan menghadapi *covid-19*. Kemudian subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa organisasi daerah Keluarga Mahasiswa Batang Semarang UIN Walisongo (KMBS).

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel adalah atribut atau objek yang mempunyai variasi antara satu obyek dengan obyek yang akan diteliti. Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel diantaranya adalah variabel independen (variabel bebas) yaitu intensitas mendengarkan musik religi yang artinya intensitas musik religi mempengaruhi variabel dependen. Sedangkan variabel terikat atau dependen adalah kecemasan menghadapi *covid-19*, yang mana kecemasan menghadapi *covid-19* merupakan variabel yang dipengaruhi.

#### **C. Definisi Konsep dan Operasional Variabel Penelitian**

1. Intensitas mendengarkan musik religi
  - a. Definisi Konsep Variabel

Adapun yang dimaksud intensitas mendengarkan musik religi dalam penelitian ini adalah tingkatan kualitas atau prosentase sering tidaknya melakukan suatu kegiatan. Dalam hal ini yang dimaksud intensitas

---

<sup>51</sup>Yusuf Soewadji, "*Pengantar Metodologi penelitian*", (Jakarta: Mitra Wacana, 2012), hlm. 50

mendengarkan musik religi adalah tingkat kualitas atau prosentase sering tidaknya anggota KMBS dalam mendengarkan musik religi.

b. Definisi Konsep Operasional

Intensitas mendengarkan musik religi adalah frekuensi atau kuantitas suatu fenomena mendengarkan musik religi dalam kurun waktu tertentu. Berdasarkan acuan tersebut maka yang dimaksud dengan frekuensi mendengarkan musik religi adalah jumlah lagu yang didengar oleh subjek melalui radio, MP3, CD, youtube, maupun iPod dalam kurun waktu satu hari. Mendengarkan musik religi memiliki arti individu mendengar musik religi dengan jelas dan sadar meskipun pada saat itu individu sedang memfokuskan perhatian pada suatu hal atau melakukan suatu kegiatan. Intensitas mendengarkan musik religi diukur dengan penggunaan angket yang berupa pertanyaan langsung kepada subjek seberapa banyak (jumlah) subjek mendengarkan musik religi dalam waktu satu hari.

2. Kecemasan menghadapi covid-19

a. Definisi Konsep Variabel

Kecemasan menghadapi covid adalah keadaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi ketika menghadapi pandemi yang disebabkan oleh virus corona.

b. Definisi Konsep Operasional

Kecemasan dapat diukur melalui indikator. Berikut indikator gejala kecemasan menurut Nevid, yaitu:<sup>52</sup>

- a) Ciri-ciri Fisik : gelisah, anggota tubuh bergetar, gugup, susah tidur, panas dingin, telapak tangan berkeringat, sering buang air kecil, jantung berdebar, suara bergetar, mulut terasa kering, mual.
- b) Ciri-ciri Behavioral : Tingkah laku menghindari, tingkah laku melekat dan perilaku terguncang.

---

<sup>52</sup>Ibid, hlm. 164

- c) Ciri-ciri Kognitif : berkeyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, pikiran bercampur aduk, tidak mampu mengendalikan pikiran-pikiran yang mengganggu dan lainnya.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### 1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek pada penelitian yang memiliki syarat tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti yang kemudian akan diambil kesimpulan.<sup>53</sup> Penelitian ini populasinya adalah mahasiswa KMBS yang aktif dari angkatan 2016-2017 yang berjumlah seluruhnya ada 102 anggota.

##### 2. Sampel

Sampel yaitu bagian dari jumlah dan karakteristik dari sebuah populasi.<sup>54</sup> Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* atau sampling acak sederhana yang artinya setiap responden memperoleh peluang yang sama untuk menjadi sampel tanpa memandang strata. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan cara mengambil 30% dari jumlah anggota KMBS. Sebanyak 34 anggota KMBS akan dijadikan sampel pada penelitian ini. Menurut penelitian korelasional, dikatakan penelitian dapat diterima apabila jumlah sampel paling sedikit ada 30 orang atau lebih. Sedangkan jumlah sampel pada penelitian ini ada 34 anggota jadi jumlah sampel tersebut sudah memenuhi syarat dalam penelitian korelasional.<sup>55</sup>

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi atau data yang kemudian data tersebut diolah agar dapat ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala yaitu skala likert. Dengan ini maka

---

<sup>53</sup>Sugiyono, "Statistika Untuk Penelitian", (Bandung: ALFABETA, 2010), hlm. 61

<sup>54</sup>Ibid, hlm. 109

<sup>55</sup>Mahmud, "Metode Penelitian Pendidikan", (Bandung: Pustaka Setia, 2011), hlm. 159

variabel yang akan diukur menjadi indikator variabel. Berikut adalah skor skala likert yang digunakan dalam penelitian ini:

**TABEL 1**  
**Skala Likert**

Jawaban	Favorable (F)	Unfavorable (UF)
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-Kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Favorable yaitu pernyataan positif yang sesuai dengan perilaku obyek. Sedangkan unfavorable yaitu pernyataan negatif yang tidak sesuai dengan perilaku objek.<sup>56</sup>

#### 1. Pembuatan Angket Intensitas Mendengarkan Musik Religi

##### a. Angket Intensitas Mendengarkan Musik Religi

Angket yang digunakan dalam penelitian ini berisi pertanyaan langsung kepada subyek mengenai frekuensi subjek mendengarkan musik religi dalam satu hari.<sup>57</sup>

##### b. Batasan Mendengarkan Musik Religi

Pada dasarnya mendengarkan adalah suatu kegiatan aktif, sedangkan mendengar adalah kegiatan pasif, karena mendengar tidak butuh perhatian. Mendengarkan adalah mendengar apa yang terjadi

---

<sup>56</sup>Sukardi, “*Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktinya*”, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 146-147

<sup>57</sup>Erlina Dwi Ningrum, “*Hubungan Intensitas Mendengarkan Lirik Lagu Religius Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII MTs Negeri Ngemplak Boyolali Taun Pelajaran 2016/2017*”, Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Surakarta, 2017

ketika individu memfokuskan perhatian dan memperluas kesadaran pada arah tertentu.<sup>58</sup>

Berdasarkan hal tersebut maka yang dimaksud mendengarkan musik religi dalam penelitian ini adalah individu mendengarkan musik religi dengan jelas dan sadar meskipun pada saat individu sedang fokus atau perhatian pada suatu hal tertentu. Tidak terdapat patokan atau dasar yang jelas berapa banyak jumlah maksimal musik yang didengarkan oleh individu dalam satu hari. Hal tersebut disebabkan karena setiap individu dapat mendengarkan musik kapan saja dan dimana saja melalui berbagai media, sehingga tidak dapat terkontrol oleh peneliti berapa jumlah maksimal musik yang didengarkan oleh seorang individu, terutama bila berkaitan dengan faktor tingkat kesukaan individu terhadap musik religi. Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti tidak mencantumkan nilai maksimal secara teoritik pada angket ini.

### c. Instruksi Pengisian Angket

Pada pengisian angket, peneliti memberikan instruksi agar subyek memilih nama penyanyi yang lagunya telah didengarkan pada hari itu dan memilih frekuensi berapa kali subyek mendengarkan lagu tersebut. Bila pada hari tersebut subyek belum mendengarkan sama sekali maka subyek diminta mengisi berdasarkan lagu yang didengarnya pada hari sebelumnya, dengan pertimbangan bahwa subyek masih mengingatnya dengan baik lagu-lagu yang didengarnya kemarin.

## 2. Skala Kecemasan Menghadapi *Covid-19*

Skala Kecemasan menghadapi *covid-19* diukur dengan menggunakan skala adaptasi dari Widyaastuti dengan menggunakan teori Nevid<sup>59</sup>, yaitu:

---

<sup>58</sup> Djohan, “*Psikologi Musik*”, (Yogyakarta : Best Publisher, 2009), hlm. 274

<sup>59</sup>Widyaastuti, “*Penyusunan Skala Kecemasan Aspek sosial Untuk Siswa Kelas IV Sekolah Dasar*”, Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata dharma Yogyakarta, 2018

**TABEL 2**  
**Distribusi Item Skala Kecemasan Menghadapi Covid-19**

Aspek	Indikator	Nomor Item Positif (F)	Nomor Item Negatif (UF)	Jumlah Item
Fisik	Jantung Berdebar Dengan Kencang	9	2	2
	Gangguan Pencernaan	15	-	1
	Gangguan Tidur	5	6	2
Behavior	Perilaku Menghindar	4	10	2
	Perilaku Terguncag	11,12	-	2
Kognitif	Sulit berkonsentrasi	8	13	2
	Khawatir Tentang Sesuatu	1,7,3	14	4

#### **F. Uji Coba Instrumen**

Uji coba instrumen adalah proses untuk mendapatkan instrumen yang valid. Instrumen yang baik dapat dilihat dari nilai uji validitas dan uji reliabilitas. Subjek yang di uji cobakan pada penelitian ini berjumlah 34 mahasiswa. Selanjutnya dilakukan uji coba instrumen dengan langkah-langkah seperti dibawah ini:

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan sebuah takaran untuk menunjukkan bahwa instrumen yang diteliti valid atau tidak.<sup>60</sup>Jika nilai validitas tinggi maka instrumen dapat dikatakan valid, sedangkan jika nilai validitas rendah maka instrumen penelitian tidak valid.

Dalam penelitian ini uji validitas dibantu dengan menggunakan program SPSS 21.0 *for windows* dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Syarat sebuah instrumen dapat dikatakan valid jika taraf signifikansi lebih besar dari 5% dari nilai tabel serta koefisien ( $r_{xy}$ ) memiliki nilai yang positif. Hasil uji coba pada 15 item kecemasan menghadapi covid-19, ada 2 item juga yang tidak valid yaitu item nomor 2 dan 14. Jika ditotal jumlah keseluruhan maka ada 4 item yang gugur pada tahap uji coba validitas.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan agar instrumen dari penelitian bersifat reliabel atau dapat di pertanggungjawabkan.<sup>61</sup>Karakteristik sebuah instrumen dapat dijadikan pengumpulan data yaitu dengan cara kedua instrumen harus di uji tingkat reliabilitasnya kemudian mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi.

**TABEL 3**  
**Kaidah Reliabilitas Guilford**

Koefisien	Kriteria
>0,90	Sangat reliabel
0,70 – 0,89	Reliabel
0,49 – 0,69	Cukup reliabel
0,20 – 0,39	Tidak Reliabel

Setelah dilakukan uji coba analisis menggunakan SPSS.21.0, menghasilkan koefisien 0,852 untuk hasil instrumen intensitas mendengarkan musik religi dan 0,798 untuk hasil instrumen kecemasan menghadapi covid-19.

---

<sup>60</sup>Ibid, hlm.168

<sup>61</sup>Ibid, hlm. 178



Dari hasil perhitungan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa instrumen penelitian dapat digunakan dan dipercaya karena nilai koefisien memenuhi syarat reliabel.

### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yaitu teknik yang digunakan sejak mengumpulkan data penelitian kemudian di sederhanakan agar mudah diterapkan atau dibaca.<sup>62</sup> Karena jenis penelitian ini adalah kuantitatif maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Hal ini diharapkan agar peneliti dapat menghasilkan data penelitian yang dapat dipercaya yang kemudian diambil kesimpulan yang jelas terhadap hasil penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Hal ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi covid-19.

---

<sup>62</sup>Masri Singarambun dan Sofya Effendi, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta: LP3ES), hlm. 51.

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAASAN**

**A. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini dilakukan via online dikarenakan adanya pandemi covid-19 yang melarang orang-orang untuk berkerumun pada tanggal 4 Januari 2021. Penelitian ini dibantu dengan menggunakan software SPSS(*Stractical Product For Service Solution*) 21.0for window. Setelah dilakukan perhitungan data didapat deskripsi data yang memuat nilai maksimum, nilai minimum, mean, dan standar deviasi. Di bawah ini adalah SPSS hasil dari analisis deskripsi statistik.

**TABEL 4**  
**Deskripsi Data**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
INTENSITAS	34	18	46	33,38	6,583
KECEMASAN	34	13	39	25,53	7,484
Valid N (listwise)	34				

1. Analisis Deskriptif Data Intensitas Mendengarkan Musik Religi

Analisis data deskripsi merupakan penjelasan mengenai subjek penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan gambaran umum data variabel dalam penelitian namun tidak digunakan dalam pengujian hipotesis. Selain mean, nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi dari intensitas mendengarkan musik religi, maka dibutuhkan penjumlahan untuk mencari :

- a. Nilai batas minimum, pada penelitian ini variabel intensitas mendengarkan musik religi mempunyai jumlah 16 item dengan skor terendah yaitu 1. Maka untuk mencari nilai batas minimum dapat dirumuskan sebagai berikut  $1 \times 16 = 16$

- b. Nilai batas maksimum, pada penelitian ini variabel intensitas mendengarkan musik religi mempunyai jumlah 16 item dengan skor tertinggi yaitu 4. Maka untuk mencari nilai batas maksimum dapat dirumuskan sebagai berikut  $4 \times 16 = 64$
- c. Untuk mencari jarak antara nilai batas maksimum dan nilai batas minimum dapat dicari dengan rumus berikut, nilai batas maksimum dikurangi nilai batas minimum  $64 - 16 = 48$
- d. Jarak interval yaitu hasil jarak nilai batas maksimum dan nilai batas minimum dibagi dengan jumlah kategori  $= 48 : 3 = 16$

Dengan perhitungan diatas, maka realitas yang didapat adalah seperti dibawah ini:

16    32    48    64

**TABEL 5**

**Klasifikasi Intensitas Mendengarkan Musik Pada Orda KMBS**

<u>Interval</u>	<u>Keterangan</u>	<u>Presentase</u>
<u>16 – 32</u>	<u>Rendah</u>	11 ( 32% )
<u>32 – 48</u>	<u>Sedang</u>	23 ( 68 % )
<u>48 – 64</u>	<u>Tinggi</u>	-

Dari perhitungan diatas 11 anggota orda KMBS dengan interval skor antara 16 – 32 memiliki intensitas mendengarkan musik religi yang rendah dan 23 dengan interval skor 32 – 48 memiliki intensitas mendengarkan musik religi sedang. Setelah perhitungan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa anggota KMBS memiliki intensitas mendengarkan musik religi dengan tingkatan sedang.

### 1. Analisis Deskripsi Data Kecemasan

Analisis data deskripsi merupakan penjelasan mengenai subjek penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan gambaran umum data variabel dalam penelitian namun tidak digunakan dalam pengujian hipotesis. Selain mean, nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi dari kecemasan menghadapi covid-19, maka dibutuhkan penjumlahan untuk mencari :

- a. Nilai batas minimum, pada penelitian ini variabel kecemasan menghadapi covid-19 mempunyai jumlah 13 item dengan skor terendah yaitu 1. Maka untuk mencari nilai batas minimum dapat dirumuskan sebagai berikut  $1 \times 13 = 13$
- b. Nilai batas maksimum, pada penelitian ini variabel kecemasan menghadapi covid-19 mempunyai jumlah 13 item dengan skor tertinggi yaitu 4. Maka untuk mencari nilai batas maksimum dapat dirumuskan sebagai berikut  $4 \times 13 = 52$
- c. Untuk mencari jarak antara nilai batas maksimum dan nilai batas minimum dapat dicari dengan rumus berikut, nilai batas maksimum dikurangi nilai batas minimum  $52 - 13 = 39$
- d. Jarak interval yaitu hasil jarak nilai batas maksimum dan nilai batas minimum dibagi dengan jumlah kategori  $= 39 : 3 = 13$

Dengan perhitungan diatas, maka realitas yang didapat adalah seperti dibawah ini:

13    26    39    52

**TABEL 6**  
**Klasifikasi Kecemasan Menghadapi Covid-19 Pada Orda KMBS**

<u>Interval</u>	<u>Keterangan</u>	<u>Prosentase</u>
<u>14 - 26</u>	<u>Rendah</u>	17 ( 50 % )
<u>26 – 39</u>	<u>Sedang</u>	17 ( 50% )
<u>39 - 52</u>	<u>Tinggi</u>	-

Dari hasil olahan data diatas dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu 17 anggota Orda KMBS dengan interval berkisar 14 – 26 memiliki situasi kecemasan rendah serta 17 dengan interval berkisar 26 – 39 memiliki situasi kecemasan sedang.

## **B. Uji Persyaratan Analisis**

Uji persyaratan analisis perlu dilakukukan sebelum melakukan analisis korelasi. Untuk mendapatkan hasil uji korelasi yang vali dan reliabelperlu dilakukan uji persyatan ini terlebih dahulu:

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas ditunjukkan guna mengetahui normal atau tidaknya sebuah variabel indensitas mendengarkan musik religi dan variabel kecemasan menghadapi covid-19. Kaidah penentuan untuk menguji normalnya sebuah variabel maka p harus lebih besar dari 0,05 (  $p > 0,05$  ).

Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan teknik *one sample kolmogorov smirov test* yang dibantu dengan menggunakan *SPSS (Stractical Product For Service Solution) 21.0 for window*. Dibawah ini adalah hasil tabel hasil uji normalitas:

**TABEL 7**  
**Hasil Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		intensitas	Kecemasan
N		34	34
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	33,38	25,53
	Std. Deviation	6,583	7,484
	Absolute	,094	,132
Most Extreme Differences	Positive	,094	,132
	Negative	-,094	-,078
	Kolmogorov-Smirnov Z	,551	,770
Asymp. Sig. (2-tailed)		,922	,594

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Menurut hasil tabel diatas dapat diambil kesimpulan bahwa nilai *kolmogorov smirnov* intensitas mendengarkan musik religiyaitu 0,551. Intensitas mendengarkan musik religi mempunyai data yang normal hal ini karena nilai taraf signifikansi  $0,922 > 0,05$ . Sedangkan hasil dari uji pada kecemasan menghadapi covid-19 dihasilkan nilai *kolmogorov smirnov* 0,770. Kecemasan menghadapi covid-19 mempunyai data yang normal hal ini karena nilai taraf signifikansi  $0,594 > 0,05$ .

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk diperlukan untuk mengetahui ada atau tidaknya kelinieran pada variabel independen dan dependen. Syarat untuk menentukan linieritas yaitu nilai p harus kurang dari dari 0,05 (  $p < 0,05$  ) jika p lebih dari 0,05 (  $p > 0,05$  ) maka hubungan antar variabel tidak linier. Pada uji linieritas intensitas mendengarkan musik religi terhadap kecemasan menghadapi covid-19 dihasilkan  $f_{linier} = 5,955$  dengan  $p = 0,029$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan skala intensitas mendengarkan

musik dengan kecemasan menghadapi covid-19 di dalam penelitian ini adalah linier.

**TABEL 8**  
**Hasil Uji Linieritas**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN * INTENSITAS	Between Groups	(Combined)	1081,887	19	56,941	1,040	,479
		Linearity	326,097	1	326,097	5,955	,029
		Deviation from Linearity	755,790	18	41,988	,767	,706
		Within Groups	766,583	14	54,756		
		Total	1848,471	33			

### C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan maksud untuk membuktikan benar atau tidaknya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.<sup>63</sup>

**TABEL 9**  
**Interpretasi Nilai  $r$**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,339	Rendah
0,40 – 0,559	Cukup
0,60 – 0,779	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

<sup>63</sup>Sutrisno Hadi, *Statistik (jilid 2)*, ( Yogyakarta : Andi 2004 ), hlm. 233

**TABEL 10**  
**Hasil Uji Korelasi**

<b>Correlations</b>		intensitas	kecemasan
intensitas	Pearson Correlation	1	-,420*
	Sig. (2-tailed)		,013
	N	34	34
kecemasan	Pearson Correlation	-,420*	1
	Sig. (2-tailed)	,013	
	N	34	34

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

Tabel ini menunjukkan angka koefisien korelasi Pearson sebesar -0,420(\*). Artinya besar korelasi antara variabel intensitas mendengarkan musik dengan kecemasan menghadapi covid-19 ialah sebesar 0,420 yang berkorelasi cukup kuat. Hasil korelasi pada penelitian ini yaitu berkorelasi signifikan pada 0,05 yang dibuktikan dengan adanya tanda satu bintang (\*) pada tabel. Nilai signifikansi pada kedua variabel  $0,013 < 0,05$  menandakan bahwa ada hubungan kedua variabel yang signifikan. Didapatkan bahwa angka koefisien korelasi hasilnya negatif, maka korelasi berbanding terbalik. Artinya jika intensitas mendengarkan musik tinggi, maka kecemasan rendah, begitu pula sebaliknya.

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini memberikan hipotesis bahwa terdapat korelasi yang negatif antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi covid-19 pada orda KMBS. Hipotesis penelitian akan diterima apabila nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi covid-19 pada orda KMBS bertanda negatif atau taraf signifikansi yang diperoleh adalah lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).



Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan uji korelasi Pearson didapatkan nilai korelasi sebesar -0,420 dan taraf signifikansi 0,013 (  $p < 0,05$  ). Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas mendengarkan musik religi berkorelasi negatif dengan kecemasan menghadapi covid-19 yang dialami anggota Orda KMBS. Hal tersebut mengandung arti bahwa semakin tinggi intensitas mendengarkan musik religi maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh anggota Orda KMBS dan sebaliknya.

Pada hasil penelitian intensitas mendengarkan musik religi diperoleh 23 anggota dari 34 anggota atau 68% dengan interval skor nilai berkisar 32 – 48 memiliki tingkat intensitas mendengarkan musik religi yang sedang. Ini menunjukkan bahwa tingkat intensitas mendengarkan musik religi pada anggota Orda KMBS tergolong sedang.

Musik merupakan suatu hal yang mudah ditemui dalam kehidupan sehari-hari.<sup>64</sup> Hampir setiap hari ditemui berbagai jenis musik yang diperdengarkan manusia ketika berada di tempat-tempat umum. Beberapa ladang bisnis seperti mall seringkali ditemui memperdengarkan musik pada pengunjung yang datang karena musik mempunyai beberapa manfaat salah satunya yaitu merelaksasikan otot tubuh sehingga pengunjung dapat betah berlama-lama ada di mall.

Selain sebagai media hiburan musik religi merupakan salah satu jenis musik yang dapat membuat rileks para pendengarnya karena musik religi mempunyai tempo yang lambat.<sup>65</sup> Syair dari musik religi jika diamati juga mengandung makna yang positif seperti ajaran perindah kepada Tuhan dan larangan-Nya sehingga musik religi juga dapat dijadikan media dakwah untuk memperbaiki tingkah laku dan selalu mengingat sang pencipta.

Kontribusi musik religi yang relatif kecil juga disebabkan oleh faktor selera. Saat ini musik itu juga menjadi kegemaran di kalangan mahasiswa, tetapi hal tersebut tidak dapat menjamin bahwa musik tersebut disukai atau memenuhi selera setiap orang yang mendengarkannya. Menurut Davis & Thaut (2002), mengutarakan bahwa musik yang disukai oleh subjek dapat lebih efektif menurunkan rasa cemas dan meningkatkan keadaan rileks

---

<sup>64</sup>Darmo Budi Santoso, "*Lantunan Shalawat nasyid Untuk Kesehatan dan Melejitkan IQ, EQ, SQ*", (Yogyakarta : Media Insan), hlm. 7.

<sup>65</sup>Indriyani R. Diani & Indri Guli, "*Kekuatan Musik Religi; Mengurai Cinta Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*", (Jakarta : PT Gramedia, 2010), hlm. XIII

yang dapat membantu mengurangi stres, bila dibandingkan dengan mendengarkan musik yang tidak disukai atau tidak memenuhi selera.

Dikatakan bahwa beberapa manfaat dari musik religi yaitu dapat mengurangi kecemasan, membantu merileksan otot, dan menenangkan emosi. Menurut Djohan musik bisa memberikan manfaatnya yang lebih bila digunakan sebagai media terapi atau didengarkan secara intens. Bila musik tersebut tidak diprogram atau dimasukkan dalam kegiatan sehari-hari dan hanya didengarkan oleh individu pada saat tertentu atau pada saat ingin saja, maka hasil yang dapat diperoleh dari musik tersebut juga tidak maksimal.<sup>66</sup>

Pada penelitian ini diperoleh 17 anggota dari 34 anggota atau 50% dengan interval sebesar 26 – 39 mengalami kecemasan sedang. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan menghadapi covid-19 pada anggota Orda KMBS tergolong sedang.

Kecemasan adalah keadaan dimana suasana hati dan pikiran merasa terancam gugup dan gelisah.<sup>67</sup> Banyak hal yang mempengaruhi kecemasan salah satunya takut tertular covid. Kecemasan akan bermanfaat bagi individu jika individu tersebut dapat menghadapi segala hal yang membuatnya cemas.<sup>68</sup>

Hasil uji korelasi pada variabel intensitas mendengarkan musik dengan kecemasan menghadapi covid-19 ialah 0,420. Artinya besar korelasi antara variabel intensitas mendengarkan musik dengan kecemasan menghadapi covid-19 ialah sebesar 0,420 yang berkorelasi cukup kuat. Hasil korelasi pada penelitian ini yaitu berkorelasi signifikan pada 0,05 yang dibuktikan dengan adanya tanda satu bintang (\*) pada tabel. Nilai signifikansi pada kedua variabel  $0,013 < 0,05$  menandakan bahwa ada hubungan kedua variabel yang signifikan. Didapatkan bahwa angka koefisien korelasi hasilnya negatif, maka korelasi berbanding terbalik. Artinya jika intensitas mendengarkan musik tinggi, maka kecemasan rendah, begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian intensitas mendengarkan musik religi terhadap kecemasan menghadapi covid-19 ini juga sesuai dengan pendapat yang

---

<sup>66</sup>Ibid, hlm. 186

<sup>67</sup>Ibid, hlm. 32

<sup>68</sup>Ibid, hlm. 163

dikatakan Taylor yang menyatakan bahwa musik memang mempunyai efek yang positif dalam menurunkan rasa cemas, mengurangi rasa depresi dan dapat membuat psikis menjadi sehat. Hal itu juga didukung oleh pendapat dari seorang ahli yang bernama Hawari yang menjelaskan bahwa seseorang yang menyukai musik religi tentu mempunyai iman yang kuat untuk mengendalikan pikirannya sendiri sehingga dapat mengatasi rasa cemasnya.<sup>69</sup>

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dina Mariana dengan judul “*Hubungan Antara Frekuensi Mendengarkan Musik R&B Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja*” yang menghasilkan adanya korelasi negatif.<sup>70</sup> Yang artinya semakin tinggi atau sering mendengarkan musik R&B maka kecemasan akan menurun dan sebaliknya semakin rendah atau jarang mendengarkan musik R&B maka kecemasan akan meningkat.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwamendengarkan musik religi secara intens bisa menurunkan kecemasan yang dialami oleh anggota Orda KMBS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahawa dengan mendengarkan musik religi yang memiliki variasi nada, ritme, vokal dan instrumen yang pelan dengan melodi yang lembut bisa mempengaruhi mental dan perilaku pendengarnya sehingga kecemasan dapat menurun.

Penelitian ini telah membuktikan hipotesisnya yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi covid-19 pada Orda KMBS. Hasil tersebut menunjukkan jika intensitas mendengarkan musik religi tinggi maka kecemasan anggota Orda KMBS rendah, dan begitu sebaliknya.

Dengan adanya kesukaan dan intensitas anggota Orda KMBS yang cukup baik terhadap intensitas medengarkan musik religi, membuat musik religi dapat dijadikan alternatif dalam mengatasi kecemasan menghadapi

---

<sup>69</sup>Maesaroh & Falah, “*Religiusitas Dan Kecemasan Menghadapi UN Pada Siswa madrasah Aliyah*”, Jurnal Proyeksi Vol. 6 No. 2, Tahun 2011, hlm 86.

<sup>70</sup>Dina Mariana, “*Hubungan Antara Frekuensi Mendengarkan Musik R&B Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja*”, Skripsi, (Yogyakarta : fakultas Psikologi Universitas sanata Dharma, 2007)

covid-19, terutama bila musik religi didengarkan secara rutin atau dengan kata lain anggota orda KMBS memiliki intensitas yang tinggi maka manfaat yang didapatkan juga akan besar.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil analisis pada penelitian yang berjudul “Hubungan Intensitas Mendengarkan Musik Religi dengan Kecemasan Menghadapi Covid-19 pada Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang (KMBS)” menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat intensitas mendengarkan musik religi pada Organisasi Daerah KMBS menghasilkan interval nilai sebesar 32 – 48 termasuk dalam kategori sedang. Rata-rata yang diperoleh adalah 33,38, skor minimum 18, dan skor maksimum 46.
2. Tingkat kecemasan menghadapi *covid-19* pada Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang (KMBS) dikategorikan menjadi dua, yaitu 17 anggota Orda KMBS yaitu berkisar antara 14 – 26 pada kecemasan rendah dan 17 menghasilkan interval nilai sebesar 26 – 39 pada kecemasan sedang. Rata-rata yang diperoleh adalah 25,38, skor minimum 13, dan skor maksimum 39.
3. Ada korelasi antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi covid-19 pada Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang (KMBS). Hasil dari koefisien korelasi adalah negatif, yang artinya korelasi berbanding terbalik. Hal ini dapat diartikan jika intensitas mendengarkan musik tinggi, maka kecemasan rendah, begitu pula sebaliknya. Korelasi antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi covid-19 pada Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang (KMBS) adalah cukup kuat, sebesar 0,420 dengan signifikansi 0,013.

Berdasarkan penelitian hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan korelasi antara intensitas mendengarkan musik religi dengan kecemasan menghadapi covid-19, maka semakin sering mendengarkan musik religi maka kecemasan akan menurun. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikatakan Maramis, salah satu penatalaksanaan kecemasan adalah dengan

teknik distraksi dengan metode *active listening* yaitu mengalihkan perhatian kecemasan dengan aktif mendengarkan suara seperti mendengarkan musik. Secara fisiologis terapi musik religi dapat membuat individu tenang karena musik religi yang diperdengarkan akan mempengaruhi implus yang akan dikirimkan ke amigdala untuk menentukan jenis emosi (ketenangan, kesabaran, dan tidak putus asa, optimis dan lain-lain).

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dibuat oleh peneliti, maka peneliti ingin memberi saran diantaranya adalah :

1. Untuk Anggota Orda KMBS hendaknya lebih memperhatikan pentingnya mendengarkan musik religi, agar kecemasan yang dihadapi tidak berkelanjutan, sehingga tidak menyebabkan stress dan daya imun tubuh menurun pada kondisi pandemi *covid-19*.
2. Bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut tentang intensitas mendengarkan musik religi dan kecemasan, diharapkan untuk menggunakan populasi yang lebih besar agar hasil penelitian lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, Rizem, *Sehat dan Cerdas Dengan Terapi Musik*, Yogyakarta: Laksana, 2011.
- Ashari M. Hafi, *Kamus Psychology*, Surabaya : Usaha Nasional, 1996
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta : Erlangga, 2009.
- Departemen Pendidikan Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 2003.
- Djohan, *Psikologi Musik*, Yogyakarta : Best Publisher, 2009.
- Eric, *Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak, Cara baru dalam Pengajaran dan Pelatihan*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2008.
- Erlina Dwi Ningrum, *Hubungan Intensitas Mendengarkan Lirik Lagu Religius Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII MTs Negeri Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2016/2017*, Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Surakarta, 2017.
- Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arruzz Media, 2009
- Hadi, Sutrisno, *Statistik (jilid 2)*, Yogyakarta : Andi 2004.
- Hafi, Ashari M., *Kamus Psychology*, Surabaya : Usaha Nasional, 1996
- Irawan, Bambang, *The Power Of Sholawat*, Solo : Tiga Serangkai, 2008.
- Indriyani R. Diani & Indri Guli, *Kekuatan Musik Religi; Mengurai Cinta Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*, Jakarta : PT Gramedia, 2010.
- Irawan, Ricky, *Terminologi Gambus dalam Spektrum Musik di Indonesia*, Journal Of Music Vol. 3 No 1, 2020.
- Kartini, Kartono, *Kenakalan Remaja*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2006.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “*Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*” (Internet), Diakses pada 23 Juni 2020. Website <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “*Virus Corona*” ,Internet Diakses pada 23 Juni 2020.

Kesehatan Republik Indonesia, *Virus Corona*, Internet Diakses pada 23 Juni 2020.

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

Khusnah, Siti Fadhlatul, *Pengaruh Mendengarkan Musik Religi Terhadap Keyakinan Diri*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.

Maesaroh & Falah, *Religiusitas Dan Kecemasan Menghadapi UN Pada Siswa madrasah Aliyah*, Jurnal Proyeksi Vol. 6 No. 2, Tahun 2011.

Mahardhika, Anjar, *7 Penyebab Gangguan Kecemasan Mahasiswa di Tengah Pandemi Corona*, Diakses pada 4 Juli 2020. Website <https://m.detik.com/health/berita-detikhealth/d-4980442/7-penyebab-gangguan-kecemasan-mahasiswa-di-tengah-pandemi-corona>

Mahardika, Anjar, *Riset Unpad: Terdampak Corona, 47 Persen Mahasiswa Alami Gejala Depresif*, diakses pada 4 Juli 2020. Website <https://m.detik.com/health/berita-detikhealth/d-4980296/riset-unpad-terdampak-corona-47-persen-mahasiswa-alami-gejala-depresif>

Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Pustaka Setia, 2011.

Mariana Dina, *Hubungan Antara Frekuensi Mendengarkan Musik R&B Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja*, Skripsi, Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2007.

Maulida Sri Handayani, *Lagu Islami dari Qasidah ke Religi*, website <https://tirto.id/lagu-islami-dari-qasidah-ke-religi-bthw>

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

Muhaya, Abdul, *Bersufi Melalui Musik; Sebuah Pembelaan Musik Sufi oleh Ahmad alGhazali*, Yogyakarta : Gama Media, 2003

Nevid, Jeffrey dkk, *Psikologi Abnormal*, Jakarta : Erlangga, 2005.

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

Qardhawi, Yusuf, *Islam dan Seni*, Bandung : Pustaka Hidayah, 2002.

Rasyid,Fathur, *Cerdaskan Anakmu dengan Musik*, Yogyakarta: DIVA Press, 2010.

Santoso, Darmo Budi, *“Lantunan Shalawat nasyid Untuk Kesehatan dan Melejitkan IQ, EQ, SQ”*, Yogyakarta : Media Insan 2013.

Singarambun, Masri dan Sofya Effendi, *Metode Penelitian Survai*, Jakarta: LP3ES.

Soewadji, Yusuf, *Pengantar Metodologi penelitian*, Jakarta: Mitra Wacana, 2012.

Sudarsono, *Kamus Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 1997.



- Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: ALFABETA, 2010.
- Sukardi, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktinya*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009.
- Suryati, *Metode Non Farmakologi Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Persalinan*, Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 5. I, 2019.
- Susilo, Adhityo, “*Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*”, Jurnal Penyakit Dalam Indonesia Vol. 7 No 1, Maret 2020.
- Syafiq, Muhammad, *Ensiklopedia Musik Klasik*, Yogyakarta: AdicitraKarya Nusa, 2003.
- Syukron, *Sembuh Berkah Shalawat ; Terapi Ampuh Mencegah dan Mengobati Penyakit*, Yogyakarta : Kana Media, 2013
- Tandijono, Paulina Livia, *Bukti Medis Mengenai Manfaat Terapi Musik*, website <https://www.alomedika.com/apakah-terapi-musik-bermanfaat-secara-medis>, Diakses pada 5 Juli 2020.
- Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, cet. III, 1990
- Wawancara dengan Syahrul Argi dan Ulil Albab, Tanggal 4 Juli 2020 di *Whatsapp*.
- Website <https://id.wikipedia.org/wiki/Kasidah> , Diakses pada tanggal 25 juli 2020, hari Sabtu pukul 09.32 WIB
- Widiyani, Roshma, *Latar Belakang Virus Corona , Perkembangan Hingga Isu Terkini*, Internet.
- Widyaastuti, “*Penyusunan Skala Kecemasan Aspek sosial Untuk Siswa Kelas IV Sekolah Dasar*”, Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata dharma Yogyakarta, 2018
- Wijaya, Ria A., *Ketahui Sejarah Gambus, Alat Musik dari Timur Tengah dengan Lirik Religi*. internet

**Lampiran 1 : Skala Uji Coba Intensitas Mendengarkan Musik Religi**

NO	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
1	Saya mendengarkan musik religi shalawat.				
2	Saya mendengarkan musik religi shalawat sebelum tidur.				
3	Saya mendengarkan musik religi shalawat sambil makan.				
4	Saya menyempatkan diri untuk mendengarkan musik religi shalawat sebelum beraktivitas.				
5	Saya tidak mendengarkan musik religi shalawat.				
6	Jika saya ada waktu senggang saya tidak mendengarkan musik religi shalawat				
7	Saya mendengarkan musik religi qasidah.				
8	Saya mendengarkan musik religi qasidah ketika hendak tidur.				
9	Sebelum beraktivitas saya menyempatkan diri untuk mendengarkan musik religi qasidah.				
10	Saya mendengarkan musik religi qasidah sambil makan.				
11	Saat ada waktu luang saya tidak mendengarkan musik religi qasidah				
12	Saya melewatkan hari tanpa mendengarkan musik religi qasidah.				
13	Saya mendengarkan musi religigambus.				

14	Saya mendengarkan musik religi gambus sebelum tidur.				
15	Saya mendengarkan musik religi gambus sambil makan				
16	Sebelum memulai aktivitas di pagi hari saya menyempatkan diri untuk mendengarkan lagu gambus.				
17	Saya tidak mendengarkan musik religi gambus.				
18	Saya tidak menghabiskan waktu senggang saya dengan mendengarkan musik religi gambus.				

### Lampiran 2 : Skala Uji Coba Kecemasan Menghadapi Covid-19

NO	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Saya merasa cemas ketika keluar rumah untuk beraktifitas di tengah pandemi covid-19.				
2	Jantung saya terasa tenang dan rileks ketika ditengah pandemi				
3	Saya takut jika tertular covid-19.				
4	Saya takut berada dikerumunan orang banyak pada saat pandemi covid-19.				
5	Saya mengalami insomnia di kondisi pandemi.				
6	Saya bermimpi indah walaupun dalam kondisi pandemi covid-19.				
7	Saya mulai gelisah karenavirus covid-19 sangat mudah menular.				
8	Akhir-akhir ini saya merasa mudah lupa.				

9	Detak jantung saya berdebar kencang ketika mengetahui jumlah orang yang terkena covid-19 di Indonesia melonjak tinggi.				
10	Saya merasa berantusias beraktivitas di tengah kerumunan.				
11	Saya merasa sedih tidak bisa kuliah tatap muka karena adanya pandemi..				
12	Saya merasa protokol kesehatan covid-19 tidak penting.				
13	Saya merasa tenang diluar rumah karena memakai protokol kesehatan				
14	Saya melihat adanya harapan pandemi covid-19 akan berakhir.				
15	Saya mengalami gangguan pencernaan				

### Lampiran 3 Out Put Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Intensitas Mendengarkan Musik Religi

No Butir	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel	Keterangan
1	0,526	0,344	Valid
2	0,570	0,344	Valid
3	0,640	0,344	Valid
4	0,639	0,344	Valid
5	0,357	0,344	Valid
6	0,241	0,344	Tidak Valid
7	0,458	0,344	Valid
8	0,605	0,344	Valid
9	0,615	0,344	Valid
10	0,620	0,344	Valid
11	0,345	0,344	Valid
12	0,572	0,344	Valid
13	0,626	0,344	Valid

14	0,688	0,344	Valid
15	0,726	0,344	Valid
16	0,601	0,344	Valid
17	0,343	0,344	Tidak Valid
18	0,612	0,344	Valid

### UJI RELIABILITAS

”

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	33	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,852	18

### Lampiran 4 Out Put Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kecemasan Menghadapi Covid-19

No Butir	$r$ hitung	$r$ tabel	Keterangan
1	0,653	0,344	Valid
2	0,219	0,344	Tidak Valid
3	0,606	0,344	Valid
4	0,700	0,344	Valid
5	0,630	0,344	Valid
6	0,361	0,344	Valid
7	0,708	0,344	Valid
8	0,448	0,344	Valid

9	0,617	0,344	Valid
10	0,655	0,344	Valid
11	0,482	0,344	Valid
12	0,437	0,344	Valid
13	0,428	0,344	Valid
14	0,325	0,344	Tidak Valid
15	0,410	0,344	Valid

### UJI RELIABILITAS

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	33	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,798	15

**DATA DIRI**

Nama :

NIM :

Jurusan :

SELAMAT MENGERJAKAN !!!

NO	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
1	Saya mendengarkan musik religi shalawat.				
2	Saya mendengarkan musik religi shalawat sebelum tidur.				
3	Saya mendengarkan musik religi shalawat sambil makan.				
4	Saya menyempatkan diri untuk mendengarkan musik religi shalawat sebelum beraktivitas.				
5	Saya tidak mendengarkan musik religi shalawat.				
6	Saya mendengarkan musik religi qasidah.				
7	Saya mendengarkan musik religi qasidah ketika hendak tidur.				
8	Sebelum beraktivitas saya menyempatkan diri untuk mendengarkan musik religi qasidah.				
9	Saya mendengarkan musik religi qasidah sambil makan.				
10	Saat ada waktu luang saya tidak mendengarkan musik religi qasidah				
11	Saya melewatkan hari tanpa mendengarkan musik religi qasidah.				
12	Saya mendengarkan musi religi				

	gambus.				
13	Saya mendengarkan musik religi gambus sebelum tidur.				
14	Saya mendengarkan musik religi gambus sambil makan				
15	Sebelum memulai aktivitas di pagi hari saya menyempatkan diri untuk mendengarkan lagu gambus.				
16	Saya tidak menghabiskan waktu senggang saya dengan mendengarkan musik religi gambus.				

NO	JAWABAN AITEM															
1	3	2	1	2	3	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	3
2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	2
3	3	2	1	2	4	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	4
4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
5	2	2	2	3	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4
6	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	1	1	1	1	1
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
9	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
10	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2
12	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
13	4	3	3	3	1	4	4	3	3	3	4	2	3	2	2	2
14	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
15	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
16	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
17	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	4	3	2	3	4	2	2	2	1	3	3	2	1	1	1	3
19	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2
20	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3
21	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
22	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
23	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1
24	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
27	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3
28	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2



29	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
30	3	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2
31	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
32	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3
33	2	2	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	2	1	2	3
34	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2

### Lampiran 6 Tabulasi data Penelitian Skala Kecemasan Menghadapi *Covid-19*

#### DATA DIRI

Nama :  
 NIM :  
 Jurusan :

SELAMAT MENGERJAKAN !!!

NO	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
1	Saya merasa cemas ketika keluar rumah untuk beraktifitas di tengah pandemi covid-19.				
2	Saya takut jika tertular covid-19.				
3	Saya takut berada dikerumunan orang banyak pada saat pandemi covid-19.				
4	Saya mengalami insomnia di kondisi pandemi.				
5	Saya bermimpi indah walaupun dalam kondisi pandemi covid-19.				
6	Saya mulai gelisah karenavirus covid-19 sangat mudah menular				
7	Akhir-akhir ini saya merasa mudah lupa.				
8	Detak jantung saya berdebar kencang ketika mengetahui jumlah orang yang terkena covid-19 di Indonesia melonjak tinggi.				
9	Saya merasa berantusias beraktifitas di tengah kerumunan.				
10	Saya merasa sedih tidak bisa kuliah tatap muka karena adanya pandemi..				

11	Saya merasa protokol kesehatan covid-19 tidak penting.				
12	Saya merasa tenang diluar rumah karena memakai protokol kesehatan				
13	Saya mengalami gangguan pencernaan				

NO	JAWABAN AITEM													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1	1	3	1	
2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	1	1	1	3	2	1	4	1	1	4	2	2	1	
5	2	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	2	4	
6	3	4	4	1	4	3	4	1	2	4	2	3	3	
7	2	2	2	4	1	3	4	2	2	2	1	1	1	
8	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	1	4	4	
9	3	3	3	2	1	2	3	1	4	4	3	3	2	
10	2	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	1	
11	3	1	2	2	1	2	4	4	4	4	3	2	2	
12	1	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	
13	2	1	1	2	1	1	3	3	1	4	1	2	2	
14	3	3	2	2	2	2	4	2	2	1	1	2	1	
15	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
16	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	1	3	4	
17	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	3	2	4	
18	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	
19	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	
20	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	
21	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
22	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	
23	4	4	4	2	2	3	1	2	2	3	2	1	1	
24	3	4	4	3	1	1	1	1	3	1	2	2	2	
25	3	2	4	1	1	1	3	1	4	4	3	3	1	
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
27	3	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
28	2	1	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	2	
29	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	
30	3	3	3	2	1	1	4	1	3	1	2	1	1	
31	2	2	2	4	2	3	2	3	2	1	1	3	2	
32	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	
33	3	3	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	
34	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	

**Lampiran 7 Jumlah skor nilai skala penelitian Intensitas Mendengarkan Musik Religi dan Kecemasan Menghadapi Covid-19**

nama	Skor intensitas	Sor kecemasan
uqi	28	19
ari	44	14
nuqo	31	28
laily	34	24
kafita	29	31
erva	21	38
afifah	33	27
fatkhul	35	38
listasari	36	34
nafila	33	39
sakinatun	28	34
Ma'rifatul	39	30
rohmad	46	24
afrizal	37	27
ely	38	18
lailatus	21	30
almas	18	37
afifah	37	18
anisatul	26	29
ririn	35	17
faqih	40	15
khusni	38	18
viana	31	31
nina	45	28
arifatul	33	31
luthfian	36	13
dwi	34	19
sodikotul	30	21
khotimatun	38	16
devy	32	26
lafifatur	36	29
nafa	38	23
feni	32	24
jazil	23	18

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
INTENSITAS	34	18	46	33,38	6,583
KECEMASAN	34	13	39	25,53	7,484
Valid N (listwise)	34				

### Lampiran 8 Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		intensitas	Kecemasan
N		34	34
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	33,38	25,53
	Std. Deviation	6,583	7,484
Most Extreme Differences	Absolute	,094	,132
	Positive	,094	,132
	Negative	-,094	-,078
Kolmogorov-Smirnov Z		,551	,770
Asymp. Sig. (2-tailed)		,922	,594

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### Lampiran 9 Uji Linearitas

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KECEMASAN * INTENSITAS	34	100,0%	0	0,0%	34	100,0%

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMAS AN * INTENSITA S	(Combined)	1081,887	19	56,941	1,040	,479
	Between Groups	326,097	1	326,097	5,955	,029
	Linearity	755,790	18	41,988	,767	,706
	Deviation from Linearity	766,583	14	54,756		
	Within Groups	1848,471	33			
Total						

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KECEMASAN * INTENSITAS	-,420	,176	,765	,585

**Correlations**

		intensitas	keceemasan
Intensitas	Pearson Correlation	1	-,420*
	Sig. (2-tailed)		,013
	N	34	34

**Lampira 10**

kecemasan	Pearson Correlation	-,420*	1
	Sig. (2-tailed)	,013	
	N	34	34

**Uji Hipotesis**

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

## RIWAYAT HIDUP

Nama : Mura Fakoh

NIM : 1704046072

Tempat, Tanggal Lahir : Batang, 18 Mei 1998

Alamat : Jln. KKO Usman No 9 Kramalan Batang

No. HP : 085217335260

Email : [murafakoh123@gmail.com](mailto:murafakoh123@gmail.com)

Pendidikan Formal

1. SD Karangasem 03 tahun lulus 2010
2. SMP N 2 Batang tahun lulus 2013
3. SMA N 1 Batang tahun lulus 2016
4. UINWalisongoSemarang tahun lulus 2021

Batang, 9 Februari 2021



Mura Fakoh