

**PENGARUH INTENSITAS MEMBACA ALQUR'AN TERHADAP
KECEMASAN DALAM BERTUGAS PADA PENGURUS KOPERASI
MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG PERIODE 2021/2022**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Prodi Tasawuf dan Psikoterapi



Disusun oleh:

MUHAMMAD ARIF RAHMAN

NIM: 1604046058

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Arif Rahman

Nim : 1604046058

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul skripsi : Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecemasan dalam Bertugas pada Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo Uin Walisongo Semarang Periode 2021/2022

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 23 Mei 2023



Muhammad Arif Rahman
NIM: 1604046058

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 4 (empat) eksemplar
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

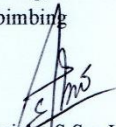
Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Muhammad Arif Rahman
Nim : 1604046058
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul skripsi : Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecemasan dalam Bertugas pada Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo Uin Walisongo Semarang Periode 2021/2022

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 23 Mei 2023
Pembimbing


Sri Rejeki, S.Sos.I, M.S.i
NIP.19703042006042001



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

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus II, Ngaliyan, Telp. 024-7601294, Semarang 50185

Nomor :
Lampiran :
Hal : Nilai Bimbingan

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat kami beritahukan, setelah kami membimbing skripsi mahasiswa/mahasiswi:

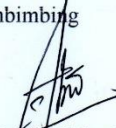
Nama : Muhammad Arif Rahman
NIM : 1604046058
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : **Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecemasan dalam Bertugas pada Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang Periode 2021/2022**

Nilai : *79*

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasahkan. Demikian nilai bimbingan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamualikum Wr. Wb.

Semarang, 12 Juni 2023
Pembimbing


Sri Rezeki, S.Sos.I, M.S.i
NIP.19703042006042001

HALAMAN PEGESAHAN

Skripsi saudara Muhammad Arif Rahman dengan NIM 1604046058 telah dimunaqosahkan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 19 Juni 2023.

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



Pembimbing

Sri Rejeki, S.Sos.L., M.Si
NIP : 197903042006042001

Penguji 1

Bahroon Ansori, M. Ag
NIP : 197505032006041001

Sekretaris Sidang

Winarto, M.S.I
NIP : 198504052019031012

Penguji 2

Ernawati, M. Stat
NIP : 1993100622019032025

MOTTO

إِذِ الْفَتَىٰ حَسَبَ اِعْتِقَادِهِ رُفِعَ # وَكُلُّ مَنْ لَمْ يَعْتَقِدْ لَمْ يَنْتَفِعْ

Karena seorang pemuda diluhurkan derajatnya dengan mengukur tekadnya,
Dan setiap orang yang tidak memiliki tekad, maka dia tidak akan mengambil manfaat
(Syekh Syarafuddin Yahya, Nadhom Imrithi:17)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam skripsi ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Transliterasi Arab-Latin disini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkat/ harokatnya. Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	de
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	S	es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik (di atas)

غ	Gain	G	ge
ف	Fa	F	ef
ق	Qaf	Q	ki
ك	Kaf	K	ka
ل	Lam	I	el
م	Mim	M	em
ن	Nun	N	en
و	Wau	W	we
ه	Ha	H	ha
ء	Hamzah	'	apostrof
ي	Ya	Y	ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

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

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	a
ِ	Kasrah	I	i
ُ	Dhammah	U	u

b. Vokal Rangkap

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

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ ي	fathah dan ya	Ai	a dan i
َ و	fathah dan wau	Au	a dan u

c. Maddah

Mad, maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ ا ي	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas

يَ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وُ	dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'amin. Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas kasih sayang dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur’an terhadap Kecemasan dalam Bertugas pada Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo Uin Walisongo Semarang Periode 2021/2022”. Disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Imam Taufik, M.Ag.
2. Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang beserta staf-stafnya.
3. Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta Bapak Ulin Niam Masruri, M.A, selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si, selaku Pembimbing, yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran serta tenaganya dalam memberikan bimbingan dan pengarahannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, atas segala keikhlasan dan kesabarannya dalam membimbing penulisan dan memberikan ilmu-ilmunya kepada penulis, serta karyawan fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

6. Ketua Umum Kopma Walisongo periode 2021/2022 Syafiq Niemi, jajaran pengawas, pengurus, kader dan anggota kopma walisongo. Saya ucapkan terimakasih atas kerjasama dan membantu dalam penyusunan skripsi.
7. Kepada orang tuaku, Bapak Akhmad Jambari dan Ibu Subae'ah, kakak Mukarromah dan Khumaedah yang selalu memberikan semangat, motivasi, selalu sabar, sumber inspirasi dan juga kekuatan do'a yang tulus sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman kelasku TP- J 2016 Yang telah menjadi keluarga baruku dan juga melewati hari-hariku yang penuh perjuangan, menjadi tempat berbagi Ilmu.
9. Kepada teman-teman KKN Posko 32 yang memberikan motivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Kepada sahabatku, terkhusus Sequad Srondeg: Burhan, Iqbal, Syafii, Olip, Dela, Miftah, Yeni dll. Terimakasih telah menemani canda tawa bersama menghadapi kerasnya kehidupan nyata.
11. Kepada teman-temanku, Amir, Pipin, Agus, Fawas, Ilul, Diah, Pipit, Nawang dll. terimakasih telah mewarnai dan mengisi dari perjalanan hidupku.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semarang, 23 Mei 2023



Muhammad Arif Rahman
NIM: 1604046058

ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir dialami oleh setiap orang berupa perasaan cemas, tegang dan emosi. Salah satunya dalam menjalankan tugas yang diberikan. Dalam mengatasi hal tersebut membaca Al-Qur'an menjadi solusinya, karena banyak manfaat yang akan didapatkan. Salah satunya yaitu membuat jiwa manusia tenang karena memperoleh kekuatan spiritual untuk kesehatan jiwa seseorang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang periode 2021/2022 yang berjumlah 30 orang. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala Intensitas Membaca Al-Qur'an yang berisi 21 item, dan skala Kecemasan bertugas yang berisi 20 item dengan penyebaran angket kepada responden, Pengolahan data menggunakan SPSS *Versi 20.0 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan hipotesis diterima yaitu Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara Intensitas membaca Al-Qur'an terhadap Kecemasan Bertugas Pengurus Kopma Walisongo, hal ini ditunjukkan dengan Nilai konstanta (a) sebesar 92,115 dan Nilai koefisien regresi (b) sebesar -0,826, Karena nilai koefisien regresi bernilai minus (-), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa Intensitas Membaca Al- Qur'an (X) berpengaruh negatif terhadap Kecemasan dalam Bertugas (Y). sehingga persamaan regresinya yaitu $Y = 92,115 - 0,826 X$. hal ini berarti semakin tinggi intensitas membaca Al-Qur'an maka akan semakin rendah Kecemasan Bertugasnya. sementara itu hasil uji F = 12,201 dengan signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, hasil uji T = 6,964 dengan signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, hasil koefisien determinasi sebesar 0,304 atau 30,4 % Artinya sumbangan atau kontribusi dari variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) sebesar 30,4%.

Kata kunci: Membaca Al-Qur'an, Kecemasan Bertugas, Regresi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
DEKLARASI KEASLIAN	II
NOTA PEMBIMBING	III
NILAI BIMBINGAN	IV
HALAMAN PENGESAHAN	V
MOTTO	VI
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN	VII
KATA PENGANTAR	IX
ABSTRAK	XI
DAFTAR ISI	XII
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	5
C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
D. TINJAUAN PUSTAKA	7
E. SISTEMATIKA PENELITIAN	10
BAB II: LANDASAN TEORI	11
A. INTENSITAS MEMBACA AL – QUR’AN	11
1. Pengertian Intensitas Membaca Al-Qur’an	11
2. Keutamaan Membaca Al – Qur’an	15
3. Adab Membaca Al – Qur’an	17
4. Dimensi Intensitas Membaca Al – Qur’an	19
B. KECEMASAN DALAM BERTUGAS	23
1. Pengertian Kecemasan dalam Bertugas	23
2. Aspek – aspek Kecemasan	25
3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	27

4. Upaya untuk Mengurangi Kecemasan	29
5. Alat Ukur Kecemasan	30
C. PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL – QUR’AN TERHADAP KECEMASAN BERTUGAS	32
D. HIPOTESIS	36
BAB III: METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Identitas Variabel	37
C. Definisi Operasional Variabel	38
1. Intensitas Membaca Al – Qur’an	38
2. Kecemasan dalam Bertugas	39
D. Subjek Penelitian	41
E. Metode Pengumpulan Data	42
1. Skala Intensitas Membaca Al – Qur’an	44
2. Skala Kecemasan Dalam Bertugas	45
F. Metode Analisis	46
1. Uji Instrumen Penelitian	46
a. Uji Validitas	46
b. Uji Realiabilitas	46
2. Analisis Regresi Linier Sederhana	47
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	48
1. Sejarah Berdirinya Kopma Walisongo	48
2. Profil Kopma Walisongo	49
3. Visi, Misi dan Tujuan	50
4. Struktur Kepengurusan	51
5. Program Kerja	53
B. Analisis Data Penelitian	56
1. Analisis Pendahuluan	56

2. Uji Persyaratan Analisis	59
a. Uji Normalitas	59
b. Uji Linieritas	60
3. Uji Hipotesis	62
a. Analisis Regresi Linier Sederhana	62
b. Uji Koefisien Regresi (Uji F)	63
c. Uji T	64
d. Koefisien Determinasi (R Square)	65
4. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V: PENUTUP	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN 1	77
1. Blue Print Skala Penelitian	78
2. Instrumen Penelitian	79
3. Tabulasi Data Skala Penelitian	88
LAMPIRAN 2	
1. Tabel Deskripsi Data Penelitian	90
2. Tabel Uji Normalitas	90
3. Tabel Uji Linieritas	91
4. Tabel Uji Hipotesis	91
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Seiring berkembangnya zaman, manusia akan dihadapkan pada permasalahan kehidupan yang semakin kompleks, dalam menjalankannya tentu tidak lepas dengan tugas dan tanggungjawab yang wajib dikerjakan, baik dari pekerjaan, sekolah, organisasi, keluarga dan sebagainya. Untuk itu kita diharuskan untuk tetap tenang dan sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang telah didapatkan, akan tetapi tentu saja dihadapkan dengan berbagai permasalahan dan hambatan yang muncul salah satunya yaitu perasaan cemas atau kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir dialami oleh sebagian besar orang, hanya saja kadar dan tarafnya berbeda-beda, ada individu yang dapat menyelesaikan masalah-masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan akan tetapi tidak jarang kecemasan tersebut bisa mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya. Kecemasan sendiri menurut Syamsu Yusuf merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.¹ Dikuatkan oleh Kartini Kartono bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas.²

Kecemasan yaitu suatu kondisi umum saat kita sedang berusaha mengantisipasi sesuatu, atau ketegangan psikologis. seseorang yang berada didalam suatu kondisi berbahaya atau tidak terkendali, cenderung akan merasakan ketakutan, apabila berlangsung dalam jangka pendek, emosi tersebut bersifat adaptif karena dapat memberikan kita tenaga untuk

¹ Syamsu Yusuf. *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, (Bandung: Maestro, 2009), h. 43.

² Kartini Kartono. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 120.

menghadapi situasi berbahaya. Namun pada situasi-situasi tertentu rasa takut dan cemas tidak terhubung dengan bahaya yang sesungguhnya, atau bisa saja rasa takut dan cemas yang dirasakan akan tetap ada meskipun bahaya atau ketidakpastian tersebut sudah usai. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan kecemasan umum, yang ditandai dengan menetapnya perasaan-perasaan tidak menyenangkan lainnya, seperti serangan panik: yaitu perasaan cemas sesaat yang intens. fobia: ketakutan yang berlebihan terhadap suatu situasi atau hal tertentu. gangguan obsesif kompulsif, dimana seseorang akan mengulang-ulang suatu tindakan atau ritual tertentu untuk menghilangkan kecemasan yang dimilikinya.³

Tentunya permasalahan tersebut juga dihadapi oleh Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang sesuai dengan pernyataan hasil wawancara terhadap Ketua Umum Kopma tahun 2020 menyatakan bahwa “kebanyakan dari pengurus Kopma itu merasa sedikit cemas dengan apa yang ditugaskan, takut tidak bisa melaksanakan tanggungjawab yang besar ini dengan baik, apalagi tantangan dan permasalahan yang dihadapi kedepan itu banyak dan bervariasi”.⁴

Koperasi Mahasiswa Walisongo sendiri merupakan salah satu unit kegiatan mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang bergerak dalam bidang kewirausahaan yang berfungsi sebagai media pembelajaran dan pengembangan keahlian atau *Skill* dalam bidang usaha. Susunan kepengurusannya terdiri dari mahasiswa berbagai fakultas yang ada di UIN Walisongo Semarang. Dikarenakan sistem keanggotaannya otomatis maka seluruh mahasiswa UIN Walisongo Semarang merupakan anggotanya, tentunya tidak mudah dalam menjalankan tugas sebagai pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo ini. Jika permasalahan perasaan kecemasan yang dihadapi Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo ini tidak ditangani dengan

³ Carola Wade dkk. *Psikologi: Edisi Kesebelas*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2016), h. 258.

⁴ Ketua Umum Kopma Walisongo Periode 2021/2022, *Wawancara*, Kopma Walisongo Pada Tanggal 15 Mei 2021.

benar maka akan berdampak negatif bagi berlangsungnya organisasi dan kepengurusan itu sendiri.

Salah satu program kerja untuk meningkatkan spiritualitas para pengurus kopma yaitu membaca surat yasiin tahlil di setiap malam Jum'at dan khataman Al-Qur'an bersama setiap bulannya. Dengan adanya itu diharapkan dapat menambah intensitas membaca Al-Qur'an setiap pengurus di rumah masing-masing, sehingga bisa memudahkan dalam menjalankan setiap tanggungjawab yang ada serta dapat menambah keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan yang Maha Esa. Akan tetapi dengan fakta yang ada dilapangan pengurus masih mempunyai rasa cemas dan takut terhadap tugas sebagai pengurus Kopma.⁵

Pada masyarakat Islam, solusi dalam mengatasi permasalahan lebih bersifat religius spiritual, menempatkan agama (Al-Qur'an dan Hadis) sebagai pijakan ilmu yaitu dengan secara intens membacanya agar memahami kandungan yang ada di dalamnya, yang berisi pegangan dalam melangkah, sehingga seseorang akan percaya diri menjalani kehidupan.⁶ Seperti yang tercantum dalam hadist yang artinya: "*Sebaik-baiknya kalian adalah yang mempelajari Al-Qur'an dan mengamalkannya*". (HR. Bukhori).

Dan juga yang terdapat dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ. (ال عمران: ١٣٩)

artinya: "*Janganlah kamu bersikap lemah (pesimis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu adalah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*". (QS. Ali Imron: 139)

Dalam ayat tersebut mengajarkan untuk selalu bersikap optimis dalam menghadapi segala sesuatu tak terkecuali dalam menjalankan tugas yang diberikan. Serta dalam keadaan sesulit apapun yang dialami sebagai seorang muslim dianjurkan untuk selalu membaca Al-Qur'an dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Seperti hadist yang diriwayatkan oleh Aisyah

⁵ Ketua Umum Kopma Walisongo Periode 2021/2022, *Wawancara*, Kopma Walisongo Pada Tanggal 15 Mei 2021.

⁶ Fitriana Mios Pradika, "Hubungan Antara Intensitas Membaca Ayat Suci Al-Qur'an Dengan Kepercayaan Diri Pada Mentor Kegiatan Mentoring Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Skripsi Sarjana Psikologi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014. h. 4.

r.a. mengatakan bahwa Rosulullah SAW bersabda yang artinya: “*orang yang membaca Al-Qur’an dan pandai dalam membacanya, ia bersama para malaikat yang mulia. Dan yang membaca Al-Qur’an dengan mengeja dan ia membacanya dengan sulit, ia mendapatkan dua pahala.*” (hadist muttafaq ‘alaih dan lafal ini dari muslim)⁷.

Al-Quran merupakan pedoman hidup bagi umat manusia yang meliputi ajaran agama dan seluruh aspek bagi kehidupan manusia agar kehidupan manusia senantiasa tidak bertentangan dengan aturan dan ketentuan Allah SWT. Maka seorang muslim harus mampu membaca dan memahami kandungan Al-Quran yang ditanamkan dalam dirinya sejak kecil agar kelak tumbuh menjadi manusia yang berkepribadian Al-Quran dan menjalankan nilai-nilai Al-Quran dalam hidupnya.

Dalam sebuah penelitian menurut Rahman, Al-Qur’an memiliki gelombang suara alfa, yang dapat menyebar seluruh tubuh dan menjadi getaran yang dapat memberikan efek fungsi Gerakan sel-sel didalam otak dan membuat pendengarnya nyaman. Hal ini membuat *neurotransmitter* menjadi stabil kembali. Al-qur’an dapat mempercepat penyembuhan, dikarenakan saat membaca al-qur’an, nafas akan teregulasi sehingga suplai O₂ ke tubuh lebih terdistribusi dengan baik.⁸

Dan juga menurut Hamidi, Bagherzadeh dan Gafarzadeh, Membaca dan mendengarkan Al-Qur’an bisa menjadi salah satu cara untuk berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Hal ini dapat membuat jiwa manusia tenang karena memperoleh kekuatan spiritual untuk kesehatan jiwa seseorang.⁹

Berbagai tugas dan tanggungjawab yang dihadapi oleh pengurus Kopma Walisongo seharusnya tidak menimbulkan rasa kecemasan karena

⁷ Yusuf Al-Qaradhawi, *Berinteraksi Dengan Al-Quran*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1999), h. 225-226.

⁸Savira Salsabila, “Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur’an dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa FK UMM dalam Penyusunan Tugas Akhir”, *Thesis*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2020, h. 26.

⁹Anisa Zahra W N dan Sri Kusrohmaniah. “Pengaruh Murattal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Muslim di Yogyakarta”. *Jurnal Profesional Psikologi UGM*, Universitas Gadjah Mada, Vol. 5 No. 2, 2019, h. 110.

berbagai macam program kerja yang bisa meningkatkan intensitas membaca Al-Qur'an akan mendapatkan manfaat yang banyak dari membaca Al-Qur'an itu sendiri, salah satunya yaitu ketenangan jiwa dalam menghadapi permasalahan kehidupan. akan tetapi fakta dilapangan ada kesenjangan antara intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kecemasan bertugas pengurus Kopma Walisongo sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hal tersebut. Oleh karena itu dari berbagai latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecemasan dalam Bertugas pada Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang Periode 2021/2022”**.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan apa yang telah diuraikan pada latar belakang diatas maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah intensitas membaca Al-Qur'an pada pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang periode 2021/2022?
2. Bagaimanakah kecemasan dalam bertugas pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang periode 2021/2022?
3. Adakah pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kecemasan dalam bertugas pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang periode 2021/2022?

C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan dari Penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui Intensitas membaca Al-Qur'an pada pengurus Koperasi Mahasiswa UIN Walisongo Semarang periode 2021/2022.
- b. Untuk mengetahui kecemasan dalam bertugas pengurus Koperasi Mahasiswa UIN Walisongo Semarang periode 2021/2022.

- c. Untuk mengetahui ada dan tidaknya pengaruh Intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kecemasan dalam bertugas pengurus Koperasi Mahasiswa UIN Walisongo Semarang periode 2021/2022.

2. Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

- 1) Menambah Khasanah keilmuan untuk memperluas wawasan pengetahuan terutama dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi
- 2) Dapat dijadikan sebagai sumber rujukan untuk penelitian yang selanjutnya

b. Secara Praktis

1) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa membantu khususnya diri saya sendiri untuk mengembangkan tata cara menghadapi dan menyelesaikan segala permasalahan hidup khususnya rasa cemas, salah satunya dengan meningkatkan intensitas membaca Al-Qur'an.

2) Bagi Pengurus

Melalui penelitian ini diharapkan Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo dapat meningkatkan pentingnya membaca, belajar, menghayati dan mengamalkan al-quran dalam menjalani kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menjalankan tugas sebagai pengurus organisasi.

3) Bagi Koperasi Mahasiswa Walisongo

Penelitian ini diharapkan dapat membantu koperasi Mahasiswa Walisongo menjadi lebih baik lagi, meskipun tidak berbasis keagamaan akan tetapi dengan menjalankan program-program keagamaan khususnya membaca Al-Qur'an bisa menjadi cara untuk menenangkan hati dan jiwa seluruh lapisan organisasi agar bisa menjalankan tugas dan kewajiban sehingga bisa tercapainya sebuah tujuan organisasi.

D. TINJAUAN PUSTAKA

Dalam penelitian ini peneliti telah berupaya melakukan penelusuran pustaka terkait penelitian-penelitian lainnya yang memiliki relevansi dengan pokok permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Adapun penelitian yang telah peneliti temukan antara lain yaitu:

Pertama, Skripsi karya wahyu hidayat yang dibuat tahun 2018 dari UIN Walisongo dengan judul *Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kelurahan Mijen Kota Semarang*. Skripsi ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, pengumpulan data berupa angket. Analisis instrumen meliputi analisis validitas dan reliabilitas. Setelah dihitung intensitas membaca Al-Qur'an diperoleh *mean* 70,98 yang artinya intensitas membaca Al-Qur'an di kelurahan mijen tergolong baik. Sedangkan terkait perilaku sosial remaja diperoleh *mean* 52,50 yang artinya perilaku sosial remaja di kelurahan mijen tergolong baik pula. Kemudian dari hasil *korelasi product moment* diperoleh *r hitung* 0,494 dan ternyata *r hitung* ini lebih besar dari pada *r tabel* yang mana *r hitung* 0,494 sedangkan *r tabel* dalam taraf 5% hanya 0,3038 dan taraf 1% hanya 0,2756 ini artinya ada pengaruh antara intensitas membaca Al-Qur'an dan perilaku sosial remaja. Bahkan ketika menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan hasil yang sama yakni harga $F_{hitung} = 22,3$ yang telah dikonsultasikan dengan dan hasilnya menunjukkan pada taraf $F_{tabel} (0,05) = 3,98$ dan $F_{tabel} (0,01) = 7,02$ hasilnya $F_{hitung} > F_{tabel}$. hal ini membuktikan ada pengaruh yang positif dan signifikan terkait intensitas membaca al Qur'an dengan perilaku sosial.

Kedua, Jurnal penelitian Humanitas Vol. 13 No. 1 tahun 2016 karya Meta Mata Untari dan Aida Ainur Rohmah dari Universitas Ahmad Dahlan dengan judul *Kecemasan Ibu Hamil Ditinjau dari Intensitas Membaca Al-Quran dan Kelompok Usia*. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan alat pengumpulan data berupa skala yaitu skala intensitas membaca Al-Qur'an dan skala kecemasan pada ibu hamil. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *product moment* dan uji *anova* dengan

menggunakan *SPSS versi 16,0 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan nilai r sebesar $-0,826$ $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara intensitas membaca al-Qur'an dengan kecemasan pada ibu hamil. Analisis varian menghasilkan nilai total $df = 39$, dengan nilai $F = 11,788$ dan taraf signifikansi yang diperoleh adalah $0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti ada perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok usia dengan kecemasan pada ibu hamil. Kelompok usia di bawah 20 tahun (<20 tahun) memiliki skor kecemasan dengan rata-rata 50,58, kelompok usia antara 25-35 memiliki skor kecemasan dengan rata-rata 37,75, dan kelompok usia di atas 35 tahun (35<) memiliki skor kecemasan dengan rata-rata 39,33. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas membaca Al-Qur'an maka semakin rendah kecemasan ibu hamil dan sebaliknya. Kelompok usia 20-35 tahun memiliki kecemasan kehamilan paling rendah dibandingkan dengan kelompok usia dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun.

Ketiga, Skripsi karya Fitriana Mios Pradika dari Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 2014 dengan judul *Hubungan Antara Intensitas Membaca Ayat Suci Al-Quran dengan Kepercayaan Diri Pada Mentor Kegiatan Mentoring Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpul data menggunakan skala kepercayaan diri dan skala intensitas membaca ayat suci Al-Qur'an. Teknik analisis data menggunakan *korelasi* dari Kendall's karena salah satu uji asumsi tidak terpenuhi. Hasil analisis data menunjukkan hipotesis diterima, nilai koefisien korelasi (r) sebesar $0,142$ dengan $p = 0,035$ ($p \leq 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan positif antara intensitas membaca ayat suci Al-Qur'an dengan kepercayaan diri. Sumbangan efektif intensitas membaca ayat suci Al-Qur'an terhadap kepercayaan diri sebesar 2%, yang ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) sebesar $0,02$. Diketahui rerata *empiric* intensitas membaca ayat suci Al-Qur'an sebesar $36,75$ dan rerata hipotetik sebesar $37,5$ yang berarti bahwa intensitas membaca ayat suci Al-Qur'an pada subjek adalah sedang. Sedangkan rerata

empirik kepercayaan diri sebesar 67,01 dan rerata hipotetik sebesar 65, hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada subjek adalah sedang.

Meskipun hampir mirip dalam menentukan variabel dan metode penelitian dari berbagai penelitian diatas namun dalam penelitian ini ada perbedaanya baik dari variabel, waktu, tempat dan objek penelitian yang nantinya akan menghasilkan hasil yang berbeda pula.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Untuk lebih memahami penelitian ini maka penulis menyusun kerangka penelitian ini dengan sistematika penelitian sebagai berikut:

Bab I, yaitu pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, berupa uraian tentang persoalan fakta yang mendorong peneliti mengangkat tema sebagai bahan dilakukannya penelitian. Agar penulisan terarah penulis juga menyusun rumusan masalah berupa pertanyaan yang dijawab dalam pembahasan selanjutnya disertai dengan tujuan dan manfaatnya. Dalam bab ini juga terdapat tinjauan pustaka yang menggambarkan penelitian terdahulu yang pernah dilakukan berkaitan dengan intensitas membaca Al-Qur'an dan kecemasan bertugas, lalu sistematika penulisan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang skripsi ini agar mudah dipahami pembaca.

Bab II, uraian landasan teori yang menjelaskan tentang pengertian dari intensitas membaca Al-Qur'an dan kecemasan dalam bertugas, lalu hipotesis yang berisi jawaban sementara rumusan masalah penelitian.

Bab III, dalam bab ini memuat tentang metode penelitian yang berisi jenis dan pendekatan penelitian, sumber penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

Bab IV, hasil penelitian berupa profil Kopma Walisongo serta analisis hasil penelitian tentang pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kecemasan bertugas pengurus Kopma Walisongo Periode 2021/2022.

Bab V, berisi penutup yang meliputi kesimpulan dan saran. Pada bab ini penulis akan menyimpulkan secara umum hasil analisa yang dijabarkan pada bab sebelumnya.

BAB II LANDASAN TEORI

A. INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN

1. Pengertian Intensitas Membaca Al-Qur'an

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata intensitas bermakna "keadaan, tingkatan atau ukuran intensnya". Sedangkan intens sendiri berarti "hebat atau sangat kuat, tinggi, bergelora, penuh semangat, berapi-api, berkobar-kobar sangat emosional".¹⁰ Dengan kata lain dapat diartikan melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh dan terus menerus mengerjakan sesuatu untuk memperoleh hasil yang diinginkan.

Menurut Arthur S. Robert dan Emily S. Reber menyebutkan "*intensity is the vigour or strength of an emitted behaviour*". Artinya intensitas adalah tenaga atau kekuatan dari tingkah laku yang dipancarkan. Dapat diartikan bahwa intensitas adalah tenaga atau kekuatan yang dapat terlihat dari tingkah laku seseorang. Tidak jauh berbeda dengan pendapat diatas, Sudarsono berpendapat bahwa intensitas adalah "aspek kuantitatif atau kualitas suatu tingkah laku".¹¹ Sedangkan menurut Echols dan Shadily, intensitas berasal dari bahasa inggris "*intensity*" yang berarti hebat, kuat dan yang bersemangat.¹² Dengan kata lain keadaan yang kuat atau sungguh-sungguh, penuh semangat yang dimiliki seseorang dalam bentuk sikap atau tindakan dalam melaksanakan sesuatu untuk hasil yang maksimal.

Sehingga dapat diketahui bahwa intensitas merupakan suatu kekuatan maupun ukuran kualitas dari tingkah laku seseorang ketika orang tersebut melakukan suatu kegiatan yang dapat ditunjukkan melalui semangat yang kuat, motivasi yang tinggi, ketekunan, dan keseriusan.

¹⁰ Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka. 2000), h. 438.

¹¹ Robert, Arthur S. dan Emily S. Reber, *The Penguin Dictionary of Psychology*, (London: Penguin Books. 2001), h. 362.

¹² Echols dan Shadily. *An. English-Indonesia Dictionary*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2007), h. 326.

Terkait penelitian ini, intensitas dengan aspek kuantitatif terdapat dalam wujud rutinitas membaca.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia membaca berarti melihat dan memahami isi dari apa yang tertulis dengan melisankan atau hanya dihati.¹³ Menurut Tarigan, membaca adalah suatu proses yang dilakukan dan digunakan pembaca untuk mendapatkan pesan yang ingin disampaikan oleh pengarang melalui media kata-kata atau bahasa tulis.¹⁴

Menurut Quraish Shihab, membaca dapat diartikan sebagai upaya menyampaikan, menelaah, mendalami, meneliti, mengetahui ciri-cirinya dan sebagainya. Semua itu dapat dikembalikan kepada hakikat "menghimpun" yang merupakan akar dari arti kata tersebut.¹⁵ Dalam hal ini Quraish Shihab menekankan bahwa membaca tidak hanya sekedar melafalkan apa yang telah tertulis, tetapi juga menelaah, mendalami, meneliti, dan mengetahui makna yang tertulis.

Seperti halnya pada proses awal belajar untuk bisa memahami makna Al-Qur'an adalah dengan membacanya. Umat Islam mendapat anjuran untuk belajar membaca sejak ayat pertama kali diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW yaitu Surat Al-Alaq ayat 1-5 yang berbunyi:

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ١ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ٢ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ
٣ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ٤ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ٥ (العلق: ١-٥)

Artinya: "Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah. Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam. Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya". (Q.S Al-Alaq: 1-5).

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Alaq ayat 1-5 Allah memerintahkan manusia untuk belajar membaca dan menulis (mempelajari, meneliti, dan

¹³ Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2000), h. 83.

¹⁴ Henry G Tarigan, *Membaca: Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*, (Bandung: Angkasa, 2008), h. 7.

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Jakarta: Mizan, 2009), h. 261.

sebagainya) apa saja yang telah Ia ciptakan, baik ayat-ayat yang tersurat (Qauliyah) yaitu Al-Qur'an dan ayat-ayat yang tersirat atau terkandung didalamnya (Kauniyah). Membaca Al-Qur'an harus atas nama Allah, artinya diniatkan karena-Nya dan mengharapkan pertolongan-Nya. Jadi, tujuan membaca dan mendalami ayat-ayat Allah itu adalah untuk memperoleh hasil yang diridhoi-Nya, yaitu ilmu atau sesuatu yang bermanfaat bagi manusia.¹⁶

Berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an, berbagai istilah dikaitkan dengan membaca, antara lain *Qara'a* atau membaca, *Yatlu* atau menelaah, *Rattili* atau membaca dengan nada yang harmonis, *tadrusun* atau mengkaji secara akademik, dan *tadzabbur* atau memahami dengan hati.¹⁷ Adanya bermacam-macam istilah yang digunakan sehubungan dengan "membaca" menunjukkan bahwa Al-Qur'an sangat memperhatikan terhadap kegiatan membaca.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi intensitas membaca diantaranya yaitu:

- 1) Perhatian atau konsentrasi, menurut Surya Barata perhatian adalah konsentrasi energi psikis pada suatu objek dan tingkat kesadaran yang berhubungan dengan tindakan yang dilakukan.
- 2) Minat, berarti suatu rasa lebih suka dan ketertarikan pada sesuatu atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh.
- 3) Keaktifan atau kontinuitas, berarti kesinambungan dalam mengikuti suatu aktifitas sehingga keaktifan sangat berpengaruh terhadap hasil yang diinginkan.
- 4) Motivasi adalah pemberian akan penumbuhan motif atau hal-hal yang menjadi motif. Jelasnya motivasi adalah motif atau hal yang sudah

¹⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi yang Disempurnakan*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), h. 720.

¹⁷ Muhammad Djarot Sense, *Komunikasi Qur'aniyah: Tadzabbur untuk Pensucian Jiwa*, (Bandung: Pustaka Islamika, 2005), h. 68.

menjadi aktif pada saat tertentu ketika kebutuhan untuk mencapai tujuan terasa sangat mendesak.¹⁸

Lebih lanjut Quraish Shihab menjelaskan perintah membaca, menelaah, meneliti, menghimpun dan sebagainya dikaitkan dengan *biismirabbika* (dengan menyebut nama tuhanmu). Pengaitan membaca, menelaah, menghimpun dan sebagainya dengan *biismirabbika* ini merupakan landasan agar manusia atau si pembaca bukan hanya sekedar melakukan bacaan dengan ikhlas, tetapi juga memilih bahan-bahan bacaan yang tidak menghantarkannya kepada hal-hal yang bertentangan dengan nama Allah SWT itu.¹⁹ Disini terlihat pentingnya membaca disertai usaha membaca tersebut hanya karena Allah SWT. Dengan begitu manfaat yang diperoleh adalah anugerah pemahaman, pengetahuan, dan wawasan baru.

Mengenai Al-Qur'an sendiri, kata Al-Qur'an secara etimologis, berasal dari bahasa Arab, yaitu "akar kata dari *Qara'a*, yang berarti membaca".²⁰ Sedangkan secara terminologis pengertian Al-Qur'an adalah firman Allah yang berfungsi sebagai mu'jizat, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang tertulis dalam mushaf-mushaf, yang diriwayatkan secara mutawatir, dan membacanya merupakan ibadah.²¹

Dari semua penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas membaca Al-Qur'an adalah keadaan tingkatan atau intensnya (frekuensi) dalam melakukan aktivitas membaca Al-Qur'an sehingga dapat dijadikan sebagai pedoman hidup dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan untuk beribadah kepada Allah SWT.

¹⁸ Nofi Kurniawati. "Pengaruh Intensitas Membaca Asmaul Husna pada Awal Pembelajaran Terhadap Konsentrasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Siswa Kelas VIII Mts. Nu Salatiga Tahun Ajaran 2010/2011", *Skripsi Sarjana Pendidikan*, STAIN Salatiga, 2011, h. 35.

¹⁹ M. Quraish shihab. *Membumikan Al-Qur'an Fungsi dan Peran wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Jakarta: Mizan, 2009), h. 263

²⁰ Mohammad Nor Ichwan, *Belajar Al-Qur'an: Menyingkap Khazanah Ilmu-ilmu Al'qur'an Melalui Pendekatan Historis-Methodologis*, (Semarang: Rasail, 2005), h. 33-36.

2. Keutamaan Membaca Al-Qur'an

Begitu luar biasanya orang-orang yang membaca dan mempelajari Al-Qur'an salah satunya juga dapat diketahui dari hadits Rasulullah SAW: Dari Utsman r.a., Nabi SAW bersabda: “*sebaik-baik kalian adalah orang yang belajar Al-Qur'an dan mengamalkannya.*” (HR. Bukhari).

Dari hadits tersebut dapat dipahami bahwa orang yang mengajarkan Al-Qur'an kepada orang yang lain akan membawa manfaat yang tidak terbatas pada dirinya. Berbeda dengan orang yang hanya mengamalkannya tanpa mengajarkan, bahkan amalan yang paling mulia adalah mengajari orang lain, karena orang yang mengajar tentu telah belajar sebelumnya.²²

Selain itu Al-Qur'an berfungsi sebagai obat hati bagi orang yang membaca dan mempelajarinya, sebagaimana telah disebutkan dalam Surat Yunus ayat 57:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ. (يونس: ٥٧)

Artinya: “*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*” (QS. Yunus: 57)

Ayat ini menyimpulkan fungsi Al-Qur'an al-Karim dalam memperbaiki jiwa manusia di antaranya:²³

1. Maudhah, yaitu suatu ajaran dari Allah kepada seluruh manusia agar mereka mencintai yang hak dan benar, serta menjauhi perbuatan yang batil dan jahat. Pelajaran ini harus betul-betul dapat terwujud dalam perbuatan mereka.
2. Syifa yaitu penyembuh bagi penyakit yang bersarang di dada manusia, seperti penyakit syirik, kufur dan munafik, termasuk pula semua

²² Al Imam Al Hafizh Ali bin Hajar Al Atsqolani, *Kitab Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari jilid 24*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), h. 902.

²³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi yang Disempurnakan*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), h. 315-317.

penyakit jiwa yang mengganggu ketenteraman jiwa manusia, seperti putus harapan, lemah pendirian, memperturutkan hawa nafsu, menyembunyikan rasa hasad dan dengki terhadap manusia, perasaan takut dan pengecut, mencintai kebatilan dan kejahatan, serta membenci kebenaran dan keadilan.

3. Huda, yaitu petunjuk ke jalan yang lurus yang menyelamatkan manusia dari keyakinan yang sesat dengan jalan membimbing akal dan perasaannya agar berkeyakinan yang benar dengan memperhatikan bukti-bukti kebenaran Allah, serta membimbing mereka agar giat beramal, dengan jalan mengutamakan kemaslahatan yang akan mereka dapati dari amal yang ikhlas serta menjalankan aturan hukum yang berlaku, mana perbuatan yang boleh dilakukan dan mana perbuatan yang harus dihindari.
4. Rahmah, yaitu karunia Allah yang diberikan kepada orang beriman, yang dapat mereka petik dari petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Al-Qur'an. Orang-orang mukmin yang meyakini dan melaksanakan petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Al-Qur'an akan merasakan buahnya. Mereka akan hidup tolong-menolong, sayang-menyayangi, bekerja sama dengan menegakkan keadilan, menumpas kejahatan dan kekejaman, serta saling membantu untuk memperoleh kesejahteraan.

Al-Qur'an sangat bermanfaat bagi umat manusia baik di dunia maupun di akhirat. Membaca Al-Qur'an memiliki banyak keutamaan diantaranya:²⁴

1. Sebagai pemberi syafaat di hari kiamat.
2. Allah SWT akan menaikkan derajat orang yang membaca Al-Qur'an.
3. Akan memperoleh kebaikan dan dilipat gandakan kebaikan itu.
4. Sebagai pengisi hati yang kosong bagi pembaca.
5. Orang-orang yang membaca Al-Qur'an besok akan berkumpul bersama para malaikat.

²⁴ Al-Imam Abu Zakaria Yahya bin Syaraf an-Nawawi, *Riyadhus Sholihin*, Pen. Achmad Sunarto, Jakarta: Pustaka Amani, 1999), h. 119.

6. Sebagai amal ibadah kepada Allah SWT.

3. Adab Membaca Al-Qur'an

Dalam kegiatan membaca kitab Al-Qur'an tidak boleh sembarangan, ada adab atau tata caranya, baik secara lahiriah maupun batiniah. Adapun adab yang Pertama yaitu secara lahiriah ini meliputi perbuatan-perbuatan yang dapat dilihat dan dirasakan, diantaranya:²⁵

1. Berwudhu,
2. Di tempat yang suci dan mulia, terutama di dalam masjid.
3. Menghadap kiblat, menundukkan kepala, bersikap sopan dan tenang.
4. Mentafkhimkan suara, yakni membaca dengan suara yang agak keras, Membaca dengan tartil, yakni menyempurnakan hak-hak huruf, mad, dan tidak terlalu cepat.
5. Menghindarkan diri dari menyela bacaan untuk berbicara dengan orang lain.
6. Membaca menurut tertib mushaf
7. Memulai dari awal surat, berhenti di akhir surat
8. Membaca Ta'wudz (A'udzubillah) sebelum membaca ayat-ayat Al-Qur'an.
9. Membaca Basmallah di awal setiap surat, kecuali di awal surat Al-Baroah (At-Taubah).
10. Berniat sebelum membaca Al-Qur'an.

Kedua, Adab secara batiniah, meliputi perbuatan-perbuatan yang bersifat batiniah atau perasaan antara lain yaitu:

1. Membaca dengan tadabur yaitu memperhatikan sungguh-sungguh serta dapat mengambil pelajaran dan nasihat dari padanya.
2. Membaca dengan khusyu' dan khudlu' dimana dapat melapangkan dada dan menjadikan hati bersinar-sinar.

²⁵ Teungku Muhammad Hasby Ash Shiddieqy. *Pedoman Dzikir dan Do'a*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2005), h. 138-144.

3. Membaca dengan ikhlas semata-mata karena Allah SWT. Yaitu: membulatkan pikiran dan sanubari bahwa kita sedang bermunajat kepada Allah dengan membaca kitabnya yang suci.
4. Membaca dengan cara menghasilkan bekas bacaan pada diri sendiri. Orang arif selalu mencururkan air mata sewaktu belajar agama Islam karena hati mereka sangat tersentuh oleh bacaan yang mereka baca.
5. Membaguskan suara bacaan agar dapat menggetarkan hati dan jiwa.

Sedangkan menurut Muhammad Djarot Sense, membaca Al-Qur'an merupakan aktifitas yang tidak sembarangan. diperlukan perlakuan khusus ketika membaca Al-Qur'an seperti dibawah ini:

1. Membaca Al-Qur'an dengan diawali pembacaan *istiadzah*.
2. Membaca Al-Qur'an bersama nama Allah dalam perspektif Yang Mencipta.
3. Membaca dengan tilawah yang benar.
4. Membaca di waktu fajar atau akhir malam.
5. Tidak tergesa dan diiringi dengan berdoa.
6. Menelaah dengan perspektif wahyu.
7. Membaca dengan tertib dan hikmah.
8. Jangan cepat-cepat menguasai.²⁶

Dalam membaca Al-Qur'an juga dianjurkan untuk membaca diwaktu tertentu, Imam Nawawi menuturkan, waktu yang terbaik membaca al-Quran selain dalam shalat yang paling utama adalah pada waktu malam, setengah terakhir dari waktu malam lebih utama dari setengah pertama. Membaca al-Quran antara maghrib dan isya' disunnahkan. Adapun membaca al-Quran di siang hari, maka paling utama adalah setelah shalat shubuh. Dan tidak ada kemakruhan membaca al-Quran dalam segala waktu. Hari-hari yang dipilih adalah hari Jum'at,

²⁶ Muhammad Djarot Sense, *Komunikasi Qur'aniyah: Tadzabbur untuk Pensucian Jiwa*, (Bandung: Pustaka Islamika, 2005), h. 151-153.

Senin, Kamis, Arafah, sepuluh terakhir bulan suci Ramadhan, sepuluh pertama bulan Dzulhijjah, dan hari-hari bulan Ramadhan.²⁷

4. Dimensi Intensitas Membaca Al-Qur'an

Adapun beberapa dimensi intensitas membaca Al-Qur'an yang perlu dilakukan oleh setiap orang untuk mencapai kesempurnaan dalam membaca Al-Qur'an yaitu:²⁸

1. Rutinitas membaca Al-Qur'an

Rutinitas merupakan cara kerja yang teratur dan tidak berubah-ubah dalam melakukan suatu hal, Dengan kata lain Rutinitas dapat diukur dengan keteraturan dan kedisiplinan seseorang dalam melakukan berbagai hal kegiatan sehari-hari, Keteraturan dapat diartikan sebagai suatu keharmonisan, kecocokan, keseimbangan, keselarasan, kesesuaian dan konsisten.²⁹ keteraturannya seseorang dalam membaca al-Quran dapat mempengaruhi perilaku dalam hidupnya, karena seseorang yang memiliki keteraturan yang tinggi maka dia akan selalu disiplin dan tepat waktu.

2. Adab membaca Al-Qur'an

Telah disebutkan diatas agar memperoleh manfaat yang banyak dari membaca Al-Qur'an hendaklah memperhatikan adab dan sopan santun mengingat yang dibaca adalah kalam Allah yang dijadikan sumber pedoman umat islam dalam kehidupan. Hal ini yang mendasari pengambilan adab membaca Al-Qur'an sebagai dimensi intensitas membaca Al-Qur'an dirasa perlu. Karena adab membaca Al-Qur'an banyak, dan memperhatikan banyak dari adab diatas memiliki kemiripan, serta mempertimbangkan kemampuan peneliti maka adab membaca Al-Qur'an akan dibatasi pada keadaan suci, tartil dan memahami kandungan Al-Qur'an.

²⁷ Abdul Qadir Abu Faris. *Menyucikan Jiwa*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), h. 98-99

²⁸ Alwin Syaputra, " Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah (Fuad) IAIN Bengkulu " *Skripsi Sarjana Sosial*, IAIN Bengkulu, 2020, h. 31-35.

²⁹ Kemdiknas. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), h. 87

a) Dalam keadaan suci

Diantara adab membaca Al-Qur'an adalah dalam keadaan suci. Suci dari hadas kecil, hadas besar, dan najis. Sebab yang dibaca adalah wahyu Allah, bukan perkataan manusia. Ketika membaca Al-Qur'an dianjurkan dalam keadaan berwudhu. Akan lebih baik jika ditambah berpakaian bersih, pantas, dan menutup aurat, serta membaca berada di tempat yang suci pula, Demikian juga dalam memegang, membawa, dan mengambil Al-Qur'an hendaknya dengan cara yang hormat kepada Al-Qur'an. Misal dengan tangan kanan atau dengan kedua tangan kemudian dipeluk atau ditaruh di atas kepala sebagai maksud menghormati kesucian Al-Qur'an.³⁰

Seperti yang telah disebutkan dalam surat Al-Waqi'ah ayat 77-79:

إِنَّهُ لَقُرْءَانٌ كَرِيمٌ ۗ ۷۷ فِي كِتَابٍ مَّكْنُونٍ ۗ ۷۸ لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ ۗ ۷۹
(الوقعة: ۷۷-۷۹).

Artinya: "77. Sesungguhnya Al-Quran ini adalah bacaan yang sangat mulia, 78. pada kitab yang terpelihara (Lauhul Mahfuzh), 79. tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan."³¹. (QS. Al- Waqi'ah: 77-79)

b) Tartil ketika membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an bernilai sangat tinggi dibanding membaca bahan bacaan lain. Oleh karena itu ketika membacanya ada etika yang harus dipatuhi, salah satunya tartil. Tartil artinya membaca Al-Qur'an dengan perlahan-lahan dan tidak terburu-buru. Membaca sambil memperhatikan huruf dan baris serta ilmu tajwidnya.³² Membaca secara tartil sangat diperhatikan oleh Allah melalui firman-Nya dalam surat Al-Muzzammil ayat 4:

³⁰ Tomi Azami, "Korelasi...", h. 34

³¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi yang Disempurnakan*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), h. 538

³² Khon, Abdul Majid, *Praktikum Qiraat Keanehan Bacaan AlQur'an Qira'at Ashim dari Hafash*, (Jakarta: Amzah, 2011), h. 41.

أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْفُرْءَانَ تَرْتِيلاً. (المزمل: ٤)

Artinya: “atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan.”³³(QS. Al- Muzzammil: 4)

Maksud dari ayat di atas adalah membaca Al-Qur’an dengan perlahan-lahan sambil memperjelas huruf-huruf yang diucapkan, memulai dan berhenti pada tempat-tempatnya masing-masing, sehingga pembaca dan pendengar dapat memahami dan menghayati kandungan pesan-pesan dalam setiap ayat Al-Qur’an.³⁴

Sementara itu Mustamir Pedak mengutip pernyataan Al-Ghazali yang mengatakan bahwa membaca Al-Qur’an secara tartil bukan semata untuk tadabbur. Karena orang non-Arab tidak mengerti hanya semata-mata lewat bacaan yang tartil. Meskipun demikian orang non-Arab tetap disunnahkan membaca Al-Qur’an secara tartil, karena dengan tartil lebih dekat dengan kemuliaan dan penghormatan kepada Al-Qur’an dan lebih berpengaruh bagi hati daripada membacanya secara tergesa-gesa dan cepat.³⁵

c) Memahami kandungan Al-Qur’an

Membaca Al-Qur’an akan lebih kuat efeknya jika selain membaca juga mengerti dan menghayati maknanya. Al-Qur’an adalah surat cinta dari Allah ntuk hamba-Nya. Oleh karena itu sangat dianjurkan untuk berusaha berdialog dan berinteraksi dengan Al-Qur’an menggunakan akal dan hati yang dalam. Maka membaca Al-Qur’an harus dalam keadaan sadar dan serius bukan dalam keadaan melamun atau tidak berkonsentrasi. Caranya adalah dengan mencurahkan hatinya untuk mentafakuri makna yang dibaca, mengetahui makna setiap ayat, merenungkan setiap perintah dan larangan serta menerimanya dengan sepenuh hati.³⁶

³³ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an...*, h. 575

³⁴ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2012), h. 405

³⁵ Mustamir Pedak, *Qur’anic Super Healing*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), h. 251.

³⁶ Mustamir Pedak, *Qur’anic...*, h. 253

Orang yang membaca Al-Qur'an harus memusatkan hatinya untuk memikirkan makna apa yang terkandung setiap ayat, dan tidak mengabaikan makna yang terkandung didalamnya. Ketika membaca ayat berisi rahmat hendaknya meluangkan waktu untuk meresapinya dan bergembira atas apa yang dijanjikan Allah serta berdoa semoga masuk dalam kategori orang yang mendapatkan rahmat dari Allah. Sedangkan saat membaca ayat yang berisi larangan, azab, dan ancaman maka hendaknya meluangkan waktu untuk merenungkannya, meresapi maknanya. Segera bertaubat dan memohon ampun kepada Allah. Berdoa supaya dihindarkan dari azab, memohon perlindungan kepada Allah agar tidak termasuk dalam golongan pendosa dan memohon agar dijaga dari api neraka.³⁷

3. Keadaan pembaca ketika membaca Al-Qur'an

Keadaan jasmani pada umumnya dapat mempengaruhi aktivitas seseorang. Kondisi umum jasmani seperti tegangan otot, dan kondisi badan yang capek atau mengantuk menandai tingkat kebugaran rendah, sehingga dapat memengaruhi semangat dan intensitas individu dalam membaca Al-Qur'an secara rutin. Kondisi seperti ini dapat disiasati dengan cara nutrisi harus cukup ketika dirasa tubuh kurang bugar karena kekurangan kadar makanan. Kekurangan nutrisi makanan akan berakibat pada jasmani, yang pengaruhnya dapat berupa lesu, lekas mengantuk, lekas lelah, dan sebagainya. Dan ini berdampak pada setiap individu menjadi kurang lebih bersemangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.³⁸

Selain keadaan jasmaniah lingkungan sosial dan non-sosial pun turut mempengaruhi semangat individu dalam membaca Al-Qur'an. Keadaan sekitar seperti anggota keluarga dan teman-teman juga bisa menghambat atau memperlancar rutinitas membaca Al-

³⁷ Tomi Azami, "*Korelasi...*", h. 37.

³⁸ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Logos, 1999), h. 131.

Qur'an. Lingkungan non-sosial juga perlu diperhatikan. Kondisi rumah tempat tinggal, keadaan cuaca, sampai acara televisi bisa mengganggu aktivitas membaca Al-Qur'an dengan baik dan tenang.³⁹

Oleh karena itu, kondisi seseorang sangat berpengaruh dalam aktivitas membaca Al-Qur'an, karena didalam membaca Al-Qur'an diperlukan konsentrasi lebih yang bisa didapatkan dari kondisi jasmani maupun lingkungan yang baik dan mendukung.

B. KECEMASAN DALAM BERTUGAS

1. Pengertian Kecemasan dalam Bertugas

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Kecemasan atau cemas memiliki arti tidak tenang hati, merasa sangat gelisah (karena khawatir, takut).⁴⁰ Sedangkan kecemasan menurut *American Psychological Association* (APA) adalah keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dsb).⁴¹

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir dialami oleh setiap orang, hanya saja kadar dan tarafnya berbeda-beda, ada individu yang dapat menyelesaikan masalah-masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan akan tetapi tidak jarang kecemasan tersebut bisa mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya. Menurut Syamsu Yusuf kecemasan sendiri adalah ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.⁴²

³⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi...*, h. 139.

⁴⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). 2012. Diakses Pada 7 Juni 2023 dari <https://kbbi.web.id/cemas>.

⁴¹ Davison G. C dan Neale J.M. *Abnormal Psychology*, (New York: John Wiley, 2001), h. 342.

⁴² Syamsu Yusuf. *Mental Hygiene: Terapi Psikospiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*, (Bandung: Maestro, 2009), h. 43.

Dikuatkan oleh Kartini Kartono bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas.⁴³

Kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dari kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety) yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Kecemasan adalah suatu kondisi umum seseorang ketika sedang berusaha mengantisipasi sesuatu, atau ketegangan psikologis. seseorang yang berada didalam suatu kondisi berbahaya atau tidak terkendali, cenderung akan merasakan ketakutan, apabila berlangsung dalam jangka pendek, emosi tersebut bersifat adaptif karena dapat memberikan kita tenaga untuk menghadapi situasi berbahaya. Namun pada situasi-situasi tertentu rasa takut dan cemas tidak terhubung dengan bahaya yang sesungguhnya, atau bisa saja rasa takut dan cemas yang dirasakan akan tetap ada meskipun bahaya atau ketidakpastian tersebut sudah usai. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan kecemasan umum, yang ditandai dengan menetapnya perasaan-perasaan tidak menyenangkan lainnya, seperti serangan panik: yaitu perasaan cemas sesaat yang intens. fobia: ketakutan yang berlebihan terhadap suatu situasi atau hal tertentu. gangguan obsesif kompulsif, dimana seseorang akan mengulang-ulang suatu tindakan atau ritual tertentu untuk menghilangkan kecemasan yang dimilikinya.⁴⁴

Sementara lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua yaitu:⁴⁵

⁴³ Kartini Kartono. *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 120

⁴⁴ Carola Wade dkk. *Psikologi: edisi kesebelas*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2016), h. 258.

⁴⁵ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Ar Ruzz Media: Yogyakarta, 2012), h. 143.

1. State anxiety

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman misalnya mengikuti tes, menjalani operasi dan lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

2. Trait anxiety

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan dikaitkan dengan kepribadian tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang.

Sedangkan kata tugas sendiri menurut KBBI memiliki arti yang wajib dikerjakan atau ditentukan untuk dilakukan, pekerjaan yang menjadi tanggungjawab seseorang atau pekerjaan yang dibebankan.⁴⁶ Sedangkan menurut John & Mary Miner dalam Moekijat, mengaku bahwa “Tugas ialah pekerjaan kegiatan tertentu yang dilaksanakan guna sebuah destinasi khusus”. Kemudian menurut keterangan dari Moekijat, “Tugas ialah suatu unsur atau satu bagian atau satu komponen dari sebuah jabatan. Tugas ialah gabungan dari dua bagian (elemen) atau lebih sampai-sampai menjadi suatu pekerjaan yang lengkap”.⁴⁷ Dalam penelitian ini tugas yang dimaksud adalah sebuah program kerja yang telah disusun dan disepakati yang diberikan kepada seluruh jajaran kepengurusan Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang periode 2020/2021.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertugas adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran

⁴⁶ <https://kbbi.web.id/tugas>. Diakses pada 24 Desember 2021, Jam. 21:12 WIB.

⁴⁷ <https://www.jatikom.com/pengertian-tugas-terlengkap/>. Diakses pada 25 Desember 2021. Jam, 21:31 WIB.

atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Gail W. Stuart mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:⁴⁸

1. Perilaku

Menurut Hawkins dalam Tjandra, Perilaku adalah suatu kecenderungan untuk menanggapi dengan tingkah laku tertentu terhadap suatu objek atau aktifitas.⁴⁹ Dalam hal ini Perilaku yang dimaksud yaitu: ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan sangat waspada.

2. Kognitif

Menurut Susanto kognitif adalah suatu proses berpikir, yaitu kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa. Menurut Woolfolk yang dikutip Susanto mengemukakan bahwa kognitif merupakan satu atau beberapa kemampuan untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dalam rangka memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungan.⁵⁰ Dalam hal ini Kognitif yang dimaksud yaitu: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.

⁴⁸ Gail W. Stuart. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha, (Jakarta: EGC, 2006), h.149.

⁴⁹ Elvi Anggraeni Tjandra & Siska Rosiani Tjandra, "Hubungan antara Komponen Kognitif, Komponen Afektif dan Komponen Perilaku terhadap Sikap Konsumen Memanfaatkan Teknologi Internet," *Jurnal Manajemen*, Universitas Tarumanagara Jakarta, 2013. h. 43.

⁵⁰ Ahmad Susanto. *Perkembangan Anak Usia Dini*, (Jakarta:Kencana, 2012) h. 48.

3. Afektif

Menurut Hawkins dalam Tjandra, Afektif adalah perasaan atau reaksi emosional terhadap suatu objek.⁵¹ Dalam hal ini Afektif yang dimaksud yaitu: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Sementara itu Deffenbacher dan hazaleus dalam register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini:⁵²

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Imosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Kemudian Shah membagi kecemasan menjadi tiga komponen yaitu:⁵³

1. Komponen fisik seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi dan lain-lain.
2. Emosional seperti panic dan takut.
3. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir dan bingung.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.⁵⁴

⁵¹ Tjandra, "Hubungan antara Komponen...", h. 44.

⁵² Dona Fitri An Nisa dan Ifdil. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*, *Jurnal Konselor UNP*, Universitas Negeri Padang, Vol. 5, No. 2, 2016, h. 95.

⁵³ *Ibid*, h. 97

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

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

2. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebat bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan terhadap kejadian itulah yang menyebabkan kecemasan.

Ellis dalam adler dan rodman memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofinik, kesempurnaan, persetujuan dan generalisasi yang tidak tepat.⁵⁵

a) Kegagalan Katastropinik

Kegagalan katastrofinik yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya, individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

b) Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan, individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target sebagai sumber inspirasi bagi individu tersebut.

c) Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

⁵⁴ *Ibid*, H. 147.

⁵⁵ Dona Fitri An Nisa dan Ifdil. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*, *Jurnal Konselor UNP*, Universitas Negeri Padang, Vol. 5, No. 2, 2016, h. 147.

d) Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan, hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Secara umum factor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah factor internal dan eksternal, factor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negative masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional, sementara factor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

4. Upaya Untuk Mengurangi Kecemasan

Adapun Cara yang terbaik untuk menghilangkan kecemasan ialah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya. Menurut Zakiah Daradjat cara-cara yang dapat dilakukan, antara lain:⁵⁶

1. Pembelaan

Usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, dinamakan pembelaan. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya, sehingga terlihat masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan untuk membujuk atau membohongi orang lain, akan tetapi membujuk dirinya sendiri, supaya tindakan yang tidak bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diinginkan oleh dirinya

2. Proyeksi

Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, fikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.

3. Identifikasi

Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, dimana orang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain. Apabila ia melihat orang berhasil dalam usahanya ia gembira

⁵⁶ Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1998). h. 29.

seolah-olah ia yang sukses dan apabila ia melihat orang kecewa ia juga ikut merasa sedih.

4. Hilang hubungan (*disosiasi*)

Seharusnya perbuatan, pikiran dan perasaan orang berhubungan satu sama lain. Apabila orang merasa bahwa ada seseorang yang dengan sengaja menyinggung perasaannya, maka ia akan marah dan menghadapinya dengan balasan yang sama. Dalam hal ini perasaan, pikiran dan tindakannya adalah saling berhubungan dengan harmonis. Akan tetapi keharmonisan mungkin hilang akibat pengalaman-pengalaman pahit yang dilalui waktu kecil.

5. Represi

Represi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal, dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya. Semacam usaha untuk memelihara diri supaya jangan terasa dorongan-dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya. Proses itu terjadi secara tidak disadari.

6. Substitusi

Substitusi adalah cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran. Dalam substitusi orang melakukan sesuatu, karena tujuan-tujuan yang baik, yang berbeda sama sekali dari tujuan asli yang mudah dapat diterima, dan berusaha mencapai sukses dalam hal itu.

5. Alat Ukur Kecemasan

Menurut McDowell dalam mengukur tingkat kecemasan terdapat beberapa macam skala yang dapat digunakan, yaitu sebagai berikut:⁵⁷

a) Hamilton Anxiety Rating Scale (HRAS)

skala ini diciptakan oleh Max Hamilton. Alat ukur ini bertujuan untuk menilai kecemasan sebagai gangguan klinikal dan mengukur gejala kecemasan. Penggunaan alat ukur HARS ditunjukkan kepada pasien yang telah didiagnosa mengalami gangguan kecemasan, bukan untuk

⁵⁷Siti hotijah. "hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru luar pulau jawa", Skripsi Sarjana Keperawatan, Universitas Jember, 2019, h. 17-19.

mendeteksi kecemasan pada pasien dengan diagnosa lain. Kuesioner ini terdiri dari 13 kategori gejala kecemasan dan 1 kategori perilaku. Saat wawancara dilakukan banyak karakteristik dari kecemasan yaitu 6 gejala psikologis dan 7 gejala fisiologis.

b) Beck Anxiety Inventory (BAI)

sekala ini digunakan untuk mengukur tingkat keparahan kecemasan yang dirasakan oleh kelompok usia orang dewasa dan remaja yang dirancang secara khusus untuk meminimalkan kerancuan dengan gejala depresi. Sekala pengukuran ini terdiri dari 21 item pernyataan dengan 14 item pernyataan yang meliputi gejala somatik dan 7 item pernyataan merupakan aspek subjektif dari kecemasan. Dalam melakukan pengisian kuesioner ini dapat dilakukan sendiri oleh responden namun interpretasi skor tetap dilakukan oleh peneliti. Reliabilitas alat ukur ini 0.75 dan validitasnya 0.85

c) State Trait Anxiety Inventory (STAI)

pada awalnya alat ukur ini digunakan untuk mempelajari kecemasan pada populasi normal orang dewasa, namun skala ini digunakan juga untuk menyaring gangguan kecemasan dan dapat digunakan pada sampel pasien. Alat pengukuran ini terdiri dari 2 kategori yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Skor STAI dilakukan dengan cara menilai tiap soal untuk menghasilkan jumlah skor 0-60 untuk masing-masing kategori. Reliabilitas kuesioner ini 0.89 dan validitasnya 0.73.

d) Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)

Penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William W. K. Zung dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam Diagnostic and Statistical Manual of Disorder (DSM-IV). Alat ukur instrumen yang dirancang untuk meneliti tingkat kecemasan secara kuantitatif. Bertujuan untuk menilai kecemasan sebagai kelainan klinis dan menentukan gejala kecemasan. Terdapat 20 pertanyaan: 5 pernyataan positif dan 15 pernyataan negatif yang menggambarkan gejalagejala kecemasan. Setiap butir pertanyaan dinilai berdasarkan frekuensi dan

durasi gejala yang timbul: a) jarang atau tidak pernah sama sekali, b) kadangkadang, c) sering, dan d) hampir selalu mengalami gejala tersebut. Skor dari masing-masing pertanyaan dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 20-80. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian yang dikelompokkan sebagai berikut.

- Tingkat kecemasan ringan : 20 – 44
- Tingkat kecemasan sedang : 45 – 59
- Tingkat kecemasan berat : 60 – 74
- Tingkat kecemasan panik : > 74

C. PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN BERTUGAS

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari tentunya tidak lepas dengan tugas dan tanggungjawab yang wajib dikerjakan, baik dari pekerjaan, sekolah, organisasi, keluarga dan sebagainya. Dalam menjalankannya tentu saja dihadapkan dengan berbagai permasalahan dan tantangan yang muncul salah satunya yaitu perasaan cemas atau kecemasan.

Dinamika kecemasan ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negative tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.⁵⁸ Sudah dijelaskan bahwa kecemasan bertugas adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab.

⁵⁸ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014). h. 145.

Untuk mengetahui lebih dalam mengenai kecemasan Gail W. Stuart mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif.⁵⁹

Respon Perilaku dimana seseorang memiliki suatu kecenderungan untuk menanggapi dengan tingkah laku tertentu terhadap suatu objek atau aktifitas. Antara lain berupa: ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan sangat waspada.

Respon kognitif adalah kemampuan untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dalam rangka memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungan. Dalam hal ini respon kognitif berupa: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.

Kemudian yang terakhir yaitu Respon afektif yang memiliki arti perasaan atau reaksi emosional terhadap suatu objek. Dalam hal ini respon afektif berupa: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Sementara itu Al-Qur'an merupakan pedoman hidup bagi umat manusia yang meliputi ajaran agama dan semua aspek bagi kehidupan manusia agar kehidupan manusia senantiasa tidak bertentangan dengan aturan dan ketentuan Allah SWT. Maka seorang muslim harus mampu membaca dan memahami isi kandungan Al-Qur'an yang ditanamkan sejak kecil agar kelak tumbuh menjadi manusia yang memiliki pribadi Qurani yang menjalankan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupannya.

⁵⁹ Gail W. Stuart. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha, (Jakarta: EGC, 2006), h.149.

Pengamalan kandungan Al-Qur'an di kehidupan sehari-hari yang paling dasar dimulai dengan membacanya, oleh karena itu dianjurkan untuk membacanya setiap hari, namun dalam menjalaninya tingkat kualitas bacaan seseorang tentunya berbeda-beda sesuai dengan kualitas dan intensitas membacanya masing-masing. Sudah disebutkan bahwa intensitas membaca Al-Qur'an adalah keadaan tingkatan atau intensnya (frekuensi) dalam melakukan aktivitas membaca Al-Qur'an sehingga dapat dijadikan sebagai pedoman hidup dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan untuk beribadah kepada Allah SWT.

Oleh karena itu dalam mengatasi kecemasan ada berbagai macam cara dan metode yang diberikan. Salah satunya yaitu lewat membaca Al-Qur'an. Al-Qur'an dapat membantu dalam mengatasi masalah dan mengurangi kecemasan sebanyak mungkin. Apabila intensitas membaca Al-Qur'an tinggi, akan mempengaruhi aspek kesehatan dan emosional seseorang serta dapat menjadi *support* dan kekuatan emosional yang baik dalam mengurangi kecemasan. Karena jika kecemasan tidak teratasi dengan baik, dapat menghambat seseorang dalam menjalankan tugas dan kewajiban. Dalam penelitiannya, Rahman mengemukakan bahwa Al-Qur'an memiliki gelombang suara alfa, yang dapat menyebar dalam tubuh dan menjadi getaran yang dapat memberikan efek fungsi Gerakan sel-sel didalam otak dan membuat pendengarnya nyaman. Hal ini membuat *neurotransmitter* menjadi stabil kembali. Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan, dikarenakan saat membaca al-Qur'an, nafas akan teregulasi sehingga *supply* O2 ke tubuh lebih terdistribusi.⁶⁰

Mengenai hal tersebut Allah Swt berfirman pada Surat Ar-Ra'd ayat 28 yaitu:⁶¹

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. (الرَّعْد: ٢٨)

⁶⁰Savira Salsabila, "Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur'an dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa FK UMM dalam Penyusunan Tugas Akhir", *Thesis*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2020, h. 26.

⁶¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi yang Disempurnakan*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), h. 252.

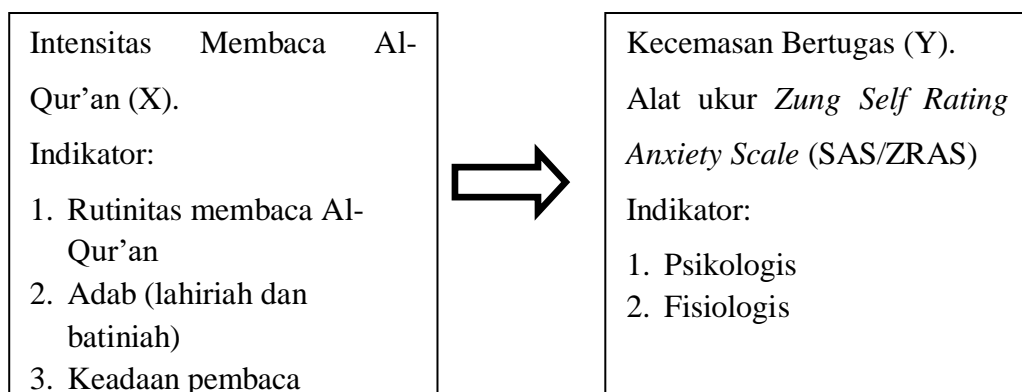
Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”(QS. Ar-Ra’d: 28)

Dalam ayat tersebut Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.

Sementara itu menurut Hamidi, Bagherzadeh, & Gafarzadeh, Membaca dan mendengarkan Al-Qur’an dapat menjadi salah satu metode untuk berdoa dan mendekat kepada Tuhan. Hal ini dapat membuat jiwa manusia tenang karena mendapatkan kekuatan spiritual untuk kesehatan jiwa seseorang.⁶²

Berikut ini adalah gambaran sekema penelitian Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur’an terhadap Kecemasan dalam Bertugas Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang Periode 2020/2021:

Tabel 2.1
Kerangka Pemikiran



⁶²Anisa Zahra W N dan Sri Kusrohmaniah. “Pengaruh Murattal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Muslim di Yogyakarta”. *Jurnal Profesional Psikologi UGM*, Universitas Gadjah Mada, Vol. 5 No. 2, 2019, h. 110 .

D. HIPOTESIS

Menurut Sugiyono Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.⁶³ Berdasarkan kerangka pemikiran teoritis yang dibuat, maka dirumuskan hipotesis penelitian yaitu: "ada pengaruh negatif antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan kecemasan dalam bertugas pengurus koperasi mahasiswa UIN Walisongo Semarang." Artinya semakin tinggi intensitas membaca Al-Qur'an maka semakin rendah kecemasan dalam bertugas pengurus koperasi mahasiswa UIN Walisongo Semarang dan sebaliknya.

⁶³ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 63.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) karena data-data yang digunakan diperoleh langsung dari lapangan dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif yang menghasilkan data-data bersifat kuantitatif. Menurut Arikunto “Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya”.⁶⁴ Pernyataan ini diperkuat oleh Indrawan & Yaniati yang menyatakan bahwa “Pendekatan kuantitatif adalah upaya peneliti untuk mengumpulkan data bersifat angka. Data angka-angka tersebut selanjutnya diolah dengan menggunakan rumus kerja *statistic* dan diturunkan dari variabel yang sudah dioperasionalkan, dengan skala ukur tertentu seperti skala nominal, ordinal, interval, dan ratio”.⁶⁵

B. Identitas Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel ini sering disebut variabel *stimulus, predictor, antecedent*. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen/terikat.⁶⁶ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu Intensitas Membaca Al-Qur'an (X).

⁶⁴ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2019), h. 27.

⁶⁵ Poppy, Indrawan, Rully dan Yaniawati. *Metodelogi Peneliian Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran untuk Manajemen, dan Pendidikan*, (Bandung: Refika Aditama, 2017), h. 141.

⁶⁶ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 68.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel dependen (terikat) sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria, konsekuen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas.⁶⁷ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah Kecemasan dalam Bertugas (Y).

C. Definisi Operasional Variabel

Menurut Kurniawan definisi operasional merupakan definisi berupa cara mengukur variabel supaya dapat dioperasikan.⁶⁸ Berikut adalah definisi operasional variabel-variabel dalam penelitian ini:

1. Intensitas Membaca Al-Qur'an

Menurut Arthur S. Rebert dan Emily S. Reber menyebutkan "*intensity is the vigour or strength of an emitted behaviour*". Artinya Intensitas adalah tenaga atau kekuatan dari tingkah laku yang dipancarkan. Intensitas menurut mereka adalah tenaga atau kekuatan yang dapat disoroti dan terlihat dari tingkah laku seseorang.⁶⁹ Sedangkan membaca Menurut Tarigan adalah suatu proses yang dilakukan serta dipergunakan oleh pembaca guna memperoleh pesan yang hendak disampaikan oleh penulis melalui media kata-kata atau bahasa tulis.⁷⁰

Adapun mengenai Al-Qur'an sendiri, kata Al-Qur'an secara etimologis, berasal dari bahasa Arab, yaitu "akar kata dari *Qara'a*, yang berarti membaca". Sedangkan pengertian Al-Qur'an secara terminologis adalah firman Allah yang berfungsi sebagai mu'jizat, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang tertulis dalam mushaf-mushaf, yang diriwayatkan secara mutawatir, dan membacanya merupakan ibadah.⁷¹

⁶⁷ *Ibid*, h. 68.

⁶⁸ Albert Kurniawan. *Metodologi Riset untuk Ekonomi & Bisnis Teori, Konsep & Praktik Penelitian Bisnis (Dilengkapi Perhitungan Pengolahan SPSS 22.0)*. (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 73.

⁶⁹ Robert, Arthur S. dan Emily S. Reber, *The Penguin Dictionary of Psychology*, (London: Penguin Books. 2001), h. 362.

⁷⁰ Henry G Tarigan, *Membaca: Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*, (Bandung: Angkasa, 2008), h. 7.

⁷¹ Mohammad Nor Ichwan, *Belajar Al-Qur'an: Menyingkap Khazanah Ilmu-ilmu Al'qur'an Melalui Pendekatan Historis-Methodologis*, (Semarang: Rasail, 2005), h. 33-36.

Dari semua penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas membaca Al-Qur'an adalah keadaan tingkatan atau intensnya (frekuensi) dalam melakukan aktivitas membaca Al-Qur'an sehingga dapat dijadikan sebagai pedoman hidup dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan untuk beribadah kepada Allah SWT.

Penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Alwin Syaputra yang mengacu pada indikator intensitas membaca Al-Qur'an, terdiri dari rutinitas membaca Al-Qur'an (pembiasaan/frekuensi), adab (suci, tartil, memahami kandungan), keadaan pembaca (semangat, kesehatan, lingkungan sekitar).⁷²

2. Kecemasan dalam Bertugas

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety) yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.⁷³

Sedangkan kata tugas sendiri menurut KBBI memiliki arti yang wajib dikerjakan atau ditentukan untuk dilakukan, pekerjaan yang menjadi tanggungjawab seseorang atau pekerjaan yang dibebankan.⁷⁴

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertugas adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab.

⁷²Alwin Syaputra, "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah (Fuad) IAIN Bengkulu" Skripsi Sarjana Sosial, IAIN Bengkulu, 2020, h. 31.

⁷³Carola Wade Dkk. *Psikologi: Edisi Kesebelas* (Jakarta: Penerbit Erlangga. 2016), h. 258.

⁷⁴ <https://kbbi.web.id/tugas>. Diakses Tgl. 24 Desember 2021, Jam. 21:12 WIB.

Pada penelitian ini untuk mengukur tingkat kecemasan dalam bertugas, peneliti menggunakan kuesioner *Zung–Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS) yang kemudian dilakukan beberapa modifikasi karena kuesioner tersebut hanya mengukur tingkat kecemasan saja sehingga dalam penelitian ini diadaptasi dengan penambahan item bertugas sesuai dengan kebutuhan penelitian, terdiri dari 20 pertanyaan: 5 pernyataan positif dan 15 pernyataan negatif yang menggambarkan gejala-gejala kecemasan. Setiap butir pertanyaan dinilai berdasarkan frekuensi dan durasi gejala yang timbul: a) jarang atau tidak pernah sama sekali, b) kadang-kadang, c) sering, dan d) hampir selalu mengalami gejala tersebut. Skor dari masing-masing pertanyaan dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 20-80.⁷⁵

⁷⁵ Siti hotijah. "*hubungan...*", h. 19.

D. Subjek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah seluruh Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang periode 2021/2022 yang berjumlah 30 orang. Berikut adalah tabel subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

TABEL 3.1
Subjek Penelitian

No.	Jabatan	Jumlah (Orang)
1.	Pengawas	3
2.	Ketua Umum	1
3.	Bidang Administrasi Umum	4
4.	Bidang Keuangan	4
5.	Bidang Usaha	6
6.	Bidang Pemberdayaan Sumber Daya Anggota (PSDA)	4
7.	Bidang Humas	4
8.	Staff Usaha	4
Total		30

Data sekunder yang diolah, 2022

E. Metode Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono metode pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian.⁷⁶ Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Menurut Sugiyono, kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dalam penelitian ini data diperoleh dengan cara membagi kuesioner kepada Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang periode 2020/2021 yang berjumlah 30 orang. Kuesioner tersebut berisi daftar pernyataan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan intensitas membaca Al-Qur'an dan kecemasan dalam bertugas dengan menggunakan skala pengukuran.

Adapun skala pengukuran menurut Sugiyono, merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran dan menghasilkan data kuantitatif.⁷⁷ Dalam penelitian ini skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert. Skala likert memiliki dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan negatif dan positif. Skala likert dengan lima alternatif yaitu meliputi sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju akan membuat hasil menjadi rancu. Sehingga skala likert dengan empat alternatif dianggap sangat tepat.⁷⁸

⁷⁶ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif ...*, h. 219.

⁷⁷ *Ibid*, h. 157.

⁷⁸ Sarjono. *SPSS vs LISRELL Sebuah Pengantar Aplikasi Untuk Riset*. (Jakarta: Salemba Empat, 2011), h. 6.

Berikut skala likert dengan empat alternatif untuk kategori pernyataan dengan jawaban Tidak Pernah sampai dengan Selalu:

TABEL 3.3
Skor Skala Likert

NO	KATEGORI	<i>FAVORABLE</i>	<i>UNFAVORABLE</i>
1.	Tidak Pernah	1	4
2.	Kadang-kadang	2	3
3.	Sering	3	2
4.	Selalu	4	1

Pernyataan *favorable* memuat berbagai hal positif ataupun mendukung terhadap sikap objek. Pernyataan *unfavorable* memuat berbagai hal negative yakni tidak mendukung atau kontra terhadap sikap objek yang hendak di ungkap.⁷⁹

⁷⁹ Saefudin Azwar. *Metode penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), h. 98.

1. Skala Intensitas Membaca Al-Qur'an

Skala ini digunakan untuk mengukur intensitas membaca Al-Qur'an yang dimiliki oleh pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang periode 2021/2022. Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi skala intensitas membaca Al-Qur'an yang digunakan oleh Alwin Syaputra dalam skripsi yang berjudul "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Bengkulu". Karena peneliti menilai skala intensitas membaca Al-Qur'an dalam penelitian tersebut mirip dan sangat sesuai dengan subjek penelitian yang akan digunakan. Adapun skala intensitas membaca Al-Qur'an dipaparkan dalam tabel berikut.

TABEL 3.4
Blue Print Intensitas Membaca Al-Qur'an

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah item		
			favourable	Unfavourable	
Intensitas Membaca Al-Qur'an	1. Rutinitas membaca Al-Qur'an	1. Pembiasaan/ Frekuensi	1	2	
	2. Adab	1. Suci	3, 4		
		2. Tartil	5, 6	7	
		3. Memahami kandungan	9	8	
	3. Keadaan pembaca	1. semangat	10, 11	12	
		2. kesehatan		13, 14, 15	
		3. lingkungan sekitar	18	16, 17, 19, 20, 21	
	Jumlah			9	12

2. Skala Kecemasan dalam Bertugas

Skala ini digunakan untuk mengukur kecemasan dalam bertugas yang dimiliki oleh pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang Periode 2021/2022. Dalam penelitian ini menggunakan skala *Zung–Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)* yang kemudian dilakukan beberapa modifikasi karena skala tersebut hanya mengukur tingkat kecemasan saja sehingga dalam penelitian ini diadaptasi dengan penambahan item bertugas sesuai dengan kebutuhan penelitian. dipaparkan dalam tabel berikut.

TABEL 3.5
Blue Print Kecemasan dalam Bertugas

Variabel	Indikator	Jumlah Item	
		Favourable	Unfavourable
Kecemasan dalam Bertugas	Psikologis	5	1, 2, 4, 20
	Fisiologis	9, 13, 17, 19	3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18
Jumlah		5	15

F. Metode Analisis

1. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Menurut Kurniawan, validitas adalah “Ukuran yang menunjukkan seberapa jauh instrument pengukur mampu mengukur apa yang akan diukur”. Pada penelitian ini validitas akan diuji dengan menggunakan SPSS versi 20.

Dalam kriteria pengujian validitas ini, data dikatakan telah valid jika koefisien korelasi *Pearson Product Momen* $> r$ tabel (α ; $n-2$) $n =$ jumlah sampel atau jika nilai signifikansi 5 %.⁸⁰

Dalam penelitian ini instrument penelitian diujikan kepada 30 mahasiswa. Berdasarkan dari hasil uji Validitas yang dilakukan pada 30 item skala intensitas membaca Al-Qur’an terdapat 21 item yang valid dan 9 item yang dinyatakan gugur. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0,31 sampai 0.76 sedangkan koefisien korelasi yang gugur berkisar antara 0,05 sampai 0.29.⁸¹

Adapun skala *Zung–Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS) memiliki hasil uji Validitas tiap pertanyaan kuesioner dengan nilai terendah 0.663 dan tertinggi 0.918.⁸²

b. Uji Reliabilitas

Menurut Singarimbun dalam Kurniawan, Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Setiap alat pengukur seharusnya memiliki kemampuan untuk memberikan hasil pengukuran relatif konsisten dari waktu ke waktu.

Pengujian reliabilitas ini akan dibentuk dengan SPSS versi 24 melalui uji statistik Cronbach Alpha (α). Suatu konstruk dikatakan reliabel apabila memberikan nilai Cronbach Alpha (α) $> 0,60$.⁸³

⁸⁰ Kurniawan, *Metodologi...*, h. 90.

⁸¹ Alwin Syaputra, *Pengaruh...*, h. 80.

⁸² Siti hotijah. *Hubungan...*, h. 41.

Dari hasil perhitungan uji reliabilitas diperoleh nilai reliabilitas butir skala intensitas membaca Al-Qur'an $r_{11} = 0,84$, dengan taraf signifikansi 5% dan $n = 30$ diperoleh $r_{tabel} = 0,361$.⁸⁴ Sedangkan skala *Zung–Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)* memiliki hasil uji reabilitas r alpha sebesar 0.965.⁸⁵

2. Analisis Regresi Linier Sederhana

Menurut Kurmiawan, analisis regresi linier sederhana dapat didefinisikan sebagai pengaruh antara dua variabel saja, terdiri dari satu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) dan juga digunakan untuk membangun persamaan dan membuat persamaan tersebut sebagai perkiraan.⁸⁶

Hasil model persamaan regresi dapat dipergunakan sebagai pedoman untuk memprediksi hubungan antar variabel diluar data yang dijadikan sampel dalam suatu populasi. Uji regresi linier sederhana seperti uji signifikan dengan uji-t sangat membantu untuk mengetahui pengaruh secara kualitas dan kuantitas satu variabel bebas terhadap variable tak bebas.⁸⁷

Dalam penelitian ini analisis regresi sederhana dilakukan dengan menggunakan program aplikasi SPSS *versi 20*.

⁸³ Albert Kurniawan. *SPSS Serba Serbi Analisis Statistika Dengan Cepat dan Mudah*. (Bandung: Jasakom, 2011), h. 51.

⁸⁴ Alwin Syaputra, "Pengaruh...", h. 82.

⁸⁵ Siti hotijah. "hubungan...", h. 42.

⁸⁶ Kurniawan. *Metodologi...*, h. 43.

⁸⁷ I made Yuliara, "Regresi linier Sederhana", *Modul*, Universitas Udayana, 2016. h. 9.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Berdirinya Kopma Walisongo

Koperasi Mahasiswa Walisongo berdiri pada tanggal 25 Oktober 1983 saat dilangsungkannya Rapat Anggota Tahunan pertama, rapat ini terjadi dari adanya gagasan para wakil mahasiswa yang tergabung dalam Badan Pelaksanaan Kegiatan Mahasiswa (BPKM) mengenai berdirinya sebuah lembaga yang menyediakan suatu tempat atau sarana sekaligus bisa dipakai untuk memenuhi kebutuhan serta meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Perihal tersebut mendapatkan respon baik dari civitas akademik, sehingga pada tanggal 17 Februari 1984 Koperasi Mahasiswa Walisongo diresmikan oleh Drs. H. Ahmad Ludjito, Rektor UIN Walisongo Semarang.

Setelah menjalankan usahanya, Kopma Walisongo mendapatkan legalitas badan hukum No : 112235/BH/VI/ 1989 pada 13 Desember 1989 kemudian ada pembaharuan ditahun 2004 menjadi Nomor 18008 / BH/PAD/06. Kopma Walisongo merupakan salah satu jenis Unit Kegiatan Khusus (UKK) yang bergerak dibidang organisasi serta kewirausahaan yang dikelola oleh Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hal ini yang menjadikan Kopma Walisongo lebih istimewa dari UKM lain karena Kopma memiliki peran ganda, yaitu sebagai organisasi kemahasiswaan yang memiliki misi atau tugas Pendidikan, pelayanan dan pengembangan sumber daya para anggotanya dan juga sebagai organisasi bisnis yang berbadan hukum koperasi.

Dengan demikian, selain berada dibawah pembinaan Wakil Rektor III, Kopma dapat koordinasi dengan pihak terkait seperti Dinas Koperasi dan UKM Kota Semarang maupun Provinsi Jawa Tengah. Sebelum bertempat di kampus 3 UIN Walisongo, kantor dan lokasi kopma berada di kampus 1 UIN Walisongo Semarang, hal ini bertujuan untuk

pengembangan dan perluasan jaringan usaha. Pada akhirnya tanggal 24 Oktober 2001 kopma memiliki Gedung baru yang diresmikan oleh Menteri Agama RI Prof. Dr. H. Said Agil Husin Al Munawar, M.A.⁸⁸

Namun pada 14 Desember 2020, kopma walisongo mendapatkan surat resmi dari Rektorat bahwasannya kampus akan mengadakan pembangunan gerbang utama kampus 3, dengan demikian Gedung kopma serta usahanya akan terkena dampaknya dan harus direlokasi. Sesuai perintah, lalu Kantor sekretariat dan usaha kopma yang semula berada di gedung Kopma Walisongo dekat gerbang Kampus 3 UIN Walisongo direlokasi oleh pihak kampus ke ruang gedung L-3 Fakultas Ekonomi Bisnis.

2. Profil Kopma Walisongo

- a) Nama : Koperasi Mahasiswa “Walisongo” UIN Walisongo Semarang.
- b) Alamat : Gedung L-3 Fakultas Ekonomi Bisnis., Kampus III UIN Walisongo, Jl. Prof. Dr. Hamka KM. 02, Ngaliyan, Kota Semarang. 50185.
- c) Telpon : (024)-7616171
- d) Email : kopmaws@gmail.com
- e) Website : kopma.walisongo.ac.id
- f) Legalitas : - Bahan Hukum No : 180.08 / BH / PAD / 06
- SIUP Nomor : 27 / 11.1 / PM / 1995 Tanggal 26 Januari 1995
- NPWP Nomor : 01.740.7503.000
- TA KOPINDO Nomor : 074 / P / IX / 1990
- TA DEKOPINDA Nomor : SKEP / 924 / DEKOPIN / PA / 1991

⁸⁸ Pengurus periode 2017/2018. “Profil Kopma Walisongo Semarang”, *Profil*, Kopma Walisongo, 2018. h. 4

3. Visi Misi, Tujuan

a) Visi Kopma Walisongo adalah:

Menjadikan kopma-WS sebagai badan usaha yang mandiri dan mampu menjadi wahana pengembangan potensi diri, pengkaderan dan sebagai lembaga peningkatan kesejahteraan anggota sekaligus memperjuangkan demokrasi ekonomi yang berbasis kerakyatan.

b) Misi Kopma Walisongo adalah:

- Menjadi gerakan koperasi mahasiswa berskala nasional yang terdepan dan mengedepankan prestasi dengan memenuhi kepentingan organisasi, anggota dan konsumen.
- Menjadi gerakan koperasi yang sanggup dijadikan mitra organisasi dan usaha yang handal dan terpercaya bagi anggota, masyarakat dan mitra usaha guna menunjang pembangunan nasional.
- Menjadi tempat bagi setiap insane untuk berprestasi, berkreasi dan mengembangkan jiwa kewirakoperasian bagi setiap anggota dan SDM yang professional.
- Menjadi tempat bagi setiap insane untuk membangun kesejahteraan bersama-sama bagi anggota dan masyarakat.
- Menjadi asset perekonomian nasional yang mampu mengembangkan usaha dengan bertumpu peningkatan mutu pelayanan melalui penerapan teknologi informasi guna mencapai kepuasan anggota, mitra kerja, karyawan dan masyarakat pada umumnya.

c) Tujuan Kopma Walisongo adalah:

- Meningkatkan kesejahteraan anggota pada khususnya dan masyarakat pada umumnya dalam rangka menggalang terlaksananya masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan UUD 1945.
- Membantu kelancaran proses studi mahasiswa (anggota).
- Membina dan mengembangkan semangat kekeluargaan para mahasiswa.
- Sebagai wahana pengkaderan untuk menumbuhkan dan mengembangkan jiwa dan sikap entrepreneurship Mahasiswa.

- Menyiapkan kader Kopma yang handal dan professional di bidang pengkoperasian.
- Menciptakan dan membina Mahasiswa UIN Walisongo Semarang cinta pada Almamater dalam rangka terlaksananya Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- Menempatkan dan memantapkan posisi kopma-WS sebagai gerakan ekonomi mahasiswa yang mampu memenuhi kesejahteraan anggota dan civitas akademik.
- Menembangkan dan meningkatkan potensi sumber daya manusia disemua lini organisasi yang terdiri dari anggota, pengurus, pengawas dan karyawan.
- Menempatkan dan memanrapkan fungsi manajemen secara professional dan proporsional sebagai upaya peningkatan produktifitas kinerja kopma-WS agar unggul dan competable.
- Memperkokoh posisi kopma-WS sebagi salah satu pilar gerakan koperasi mahasiswa dengan penuh eksistensi dan partisipasi aktif dalam setiap aktifitas dan kegiatan perkoperasian baik local, regional, nasional maupun internasional.

4. Struktur Kepengurusan

Adapun struktur Kepengurusan Kopma Walisongo Berdasarkan SK Rektor Nomor: B-1160/Un.10.0/R/PP.00.9/02/2021,87, Periode 2021/2022 meliputi kader Angkatan 2017, 2018 dan 2019 yang berjumlah 30 orang. adapun struktur kepengurusannya sebagai berikut:

TABEL 4.1
Struktur kepengurusan

NO.	NAMA	JABATAN
1.	M. Fawwaz Baha'	Ketua Pengawas
2.	Zaenal Arifin	Anggota Pengawas
3.	Diah Permata Sari	Anggota Pengawas
4.	Syafiq Niami	Ketua Umum

5.	Elviana Agustin	Kabid Adum
6.	Nanik Mifrodah	Wakabid Adum (Kesekretariatan)
7.	Nasa Putra Mukhlisin	Wakabid Adum (Rumah Tangga)
8.	Rina Widiyanti	Kabid Keuangan
9.	Rizka Nur Wahyuni	Wakabid Keu. (Usaha)
10.	Lisna Wahyuningsih	Wakabid Keu. (Organisasi)
11.	Ines Rohmattul Hinyah	Kabid PSDA
12.	Adi Bahtiar Wakabid	PSDA (Bakat Minat)
13.	Tria Noviani	Wakabid PSDA (Kaderisasi)
14.	Miftahul Falah	Kabid Usaha
15.	Dwi Ariny Rahmawati	Wakabid Usaha (Marketing)
16.	Andini Gusmiarni	Wakabid Usaha (Man I)
17.	Siti Nuraisyah	Wakabid Usaha (Man II)
18.	Widya Oktaviani	Wakabid Usaha (Man III)
19.	Afina Zulfatul M.	Wakabid Usaha (Man IV)
20.	Avita Nur Hamida	Kabid Humas
21.	Paisal Sanity Nasution	Wakabid Humas (Eksternal)
22.	Fina Lu'lu'ul M.	Wakabid Humas (Internal)
23.	Sinta Nur Laila	Wakabid Humas (Medsos)
24.	Mutiah Sofiyarini	Staff Usaha
25.	Ali Rafi Saputra Sakti	Staff Usaha
26.	Fathiyatur Rizqiyah A.	Staff Usaha
27.	Ismatul Khotimah	Staff Usaha
28.	Amadhea Zahidah N.	Staff Usaha
29.	Agus Ahmad Ulinnuha	Staff Usaha
30.	Jamilatun Nur Isnaini	Staff Usaha

5. Program Kerja

a. Bidang Administrasi Umum

Berikut program kerja bidang administrasi umum, antara lain yaitu:

- Kontroling Absensi Pengurus
- Piket Kebersihan
- Manajemen Surat Masuk dan Keluar
- Manajemen Sewa Alat
- Kontroling Peminjaman Buku
- Pengoptimalan Papan Informasi Intern
- Pembuatan SK Pengurus, dan LSO Tahun 2021
- Pelayanan Bebas Kopma
- Pembaharuan SOP
- Rapat Koordinasi Bidang
- Rapat Koordinasi Pengurus
- General Cleaning
- Pengadaan Inventaris
- Pengontrolan Inventaris Kopma
- Pelaporan Catur wulan
- *Relay Out* Ruang Kopma
- Seragam Pengurus, Bagan Struktur Kepengurusan dan ID Card
- Perpustakaan Kopma
- Foto Pengawas, Pengururs dan LSO
- Biografi Pengurus dan Pengawas

b. Bidang Hubungan Masyarakat (HUMAS)

Berikut program kerja bidang Hubungan Masyarakat, antara lain yaitu:

- Controlling Media Sosial
- Publikasi kegiatan kopma dan Upload karya
- Controlling papan Informasi
- Silaturahmi Alumni
- Silaturahmi kopma lain

- Membuat video profil
 - Buka bersama bareng Ormawa
 - UKM-Expo
 - Temu kangen Alumni
 - Kopma *Tour*
 - Audiensi ke Birokrasi, Dinas Koperasi dan Dekopinda
 - Data base Alumni
 - Social Project
 - Pendelegasian
- c. Bidang Pengembangan Sumber Daya Anggota (PSDA)
- Berikut Program kerja bidang pengembangan sumber daya anggota, antara lain yaitu:
- Pendelegasian
 - Rapat koordinasi bidang
 - Rapat koordinasi dengan LSO
 - Pelantikan dan Upgrading pengurus dan pengawas
 - Diskusi online
 - Pendidikan Menengah Kader Koperasi (PMKK) Se-Jateng DIY 2021
 - Roadshow PAg ORMAWA dan buka bersama
 - PAg XVII 8. Expo PBAK 2021
 - Cooperative Test Selection
 - Pendidikan Dasar Kader Koperasi (PDKK) 2021
 - Anniversary KOPMA “Walisongo” ke-36
 - Pendidikan Lanjut Kader Koperasi (PLKK) 2021
 - Pemagangan
 - Pembacaan yasiin dan tahlil
 - Khataman Al-Qur’an
- d. Bidang Usaha
- Berikut Program kerja bidang usaha, antara lain yaitu:
- Pengisian Form Pendapatan Usaha

- Sistem Pembelian Terpusat
 - Barcode dan pelabelan produk
 - Pengawasan dan Controlling Karyawan
 - Kebijakan Pegambilan Harga
 - Rekap Jurnal
 - Rapat Koordinasi
 - Pemberian Motivasi Kerja
 - Rapat Koordinasi dengan bidang Keuangan
 - Promosi secara berkala
 - Peremajaan Inventaris
 - Stock Opname
 - Pembaruan SOP untuk semua manager
 - Relayout tempat usaha
 - Kesejahteraan Karyawan
 - Menyediakan Marchandise sebagai Insentif Demisioner Pengurus
 - Optimalisasi Penggunaan Media Sosial
 - Penambahan Varian Menu
- e. Bidang Keuangan
- Adapun program kerja bidang keuangan, antara lain yaitu
- Posting laporan harian (jurnal umum, buku besar, arus kas, dan laporan keuangan secara periodik).
 - Pencatatan pengeluaran organisasi rumah tangga dan Pengeluaran Usaha secara rutin melalui voucher kas keluar, buku kas peminjaman alat, Rekap BKK dan BKM dari saving per unit.
 - Pengelolaan dan penyimpanan bukti pendukung informasi keuangan.
 - Pengelolaan Saving Usaha
 - Pelayanan SPJ
 - Menyelenggarakan rapat internal bidang keuangan.
 - Menyelenggarakan rapat evaluasi bersama pengurus.
 - Menyelenggarakan rapat evaluasi bersama bidang usaha

- Melaporkan posisi keuangan (organisasi dan usaha)
- Pembaharuan Standart Operasional Prosedur Administrasi Keuangan
- Melaporkan Keuangan Usaha ke Pihak Terkait
- Laporan Tutup Buku Tahun 2020
- Mengelola Keuangan secara menyeluruh
- Menyusun Rencana Anggaran Pendapatan dan Belanja Koperasi, serta penggunaannya.
- Membayar pajak penghasilan.
- Membuat SPJ
- Melakukan kegiatan pendampingan kepanitiaan terkait dengan estimasi dana kegiatan
- Pengelolaan SP / SW dan SHU Anggota
- Membayar BLU

B. Analisis Data Penelitian

1. Analisis Pendahuluan

Berdasarkan dari hasil analisis deskripsi pada data penelitian, dengan memakai bantuan aplikasi SPSS for Windows versi 20.0, menghasilkan deskripsi data yang dapat menggambarkan nilai maksimum, nilai minimum, simpangan baku, serta nilai rata-rata data.

Di bawah ini merupakan deskripsi hasil penelitian, hasil SPSS *descriptive statistic*.

Tabel 4.2
Descriptive Statistic

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Membaca Al-Qur'an	30	47	70	55.77	4.074
Kecemasan Bertugas	30	34	54	46.03	6.111
Valid N (listwise)	30				

a. Deskripsi hasil penelitian intensitas membaca Al-Qur'an

Data intensitas membaca Al-Qur'an Pengurus Kopma Walisongo melalui penelitian ini diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada 30 pengurus.

Selanjutnya dapat dilakukan dengan perhitungan manual untuk mencari rata-rata kualitas variabel intensitas membaca Al-Qur'an, antara lain sebagai berikut:

1. Nilai batas maksimum, mengumpamakan semua responden menjawab seluruh pertanyaan yang berjumlah 21 item. Sehingga batas maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 21 \times 4 = 84$.
2. Nilai batas minimum, mengumpamakan semua responden menjawab seluruh pertanyaan yang berjumlah 21 item. Sehingga batas minimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 21 \times 1 = 21$
3. Jarak batas maksimum dan jarak batas minimum = $84 - 21 = 63$
4. Jarak interval merupakan hasil keseluruhan + 1 dibagi kategori = $63+1:4 = 16$

Berdasarkan data diatas diketahui panjang interval adalah 16, dengan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 4.3

Klasifikasi Intensitas Membaca Al-Qur'an

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kualitas
1.	21 - 37	0	0%	Sangat rendah
2.	38 - 54	9	30%	Rendah
3.	55 - 71	21	70%	Tinggi
4.	72 - 84	0	0%	Sangat Tinggi
Jumlah		30	100%	

Dari tabel diatas diketahui bahwa Intensitas Membaca Al-Qur'an Pengurus Kopma Walisongo tergolong tinggi, dengan nilai rata-rata 55,77 berada pada Interval 55 – 71, frekuensi 21 Responden dengan presentase 70% yang merupakan golongan kategori tinggi.

b. Deskripsi hasil penelitian kecemasan bertugas.

Data kecemasan bertugas Pengurus Kopma Walisongo melalui penelitian ini diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada 30 pengurus.

Selanjutnya dapat dilakukan dengan perhitungan manual untuk mencari rata-rata kualitas variabel kecemasan bertugas, antara lain sebagai berikut:

1. Nilai batas maksimum, mengumpamakan semua responden menjawab seluruh pertanyaan yang berjumlah 20 item. Sehingga batas maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 20 \times 4 = 80$.
2. Nilai batas minimum, mengumpamakan semua responden menjawab seluruh pertanyaan yang berjumlah 21 item. Sehingga batas minimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 20 \times 1 = 20$.
3. Jarak batas maksimum dan jarak batas minimum = $80 - 20 = 60$.
4. Jarak interval merupakan hasil keseluruhan + 1 dibagi kategori = $60+1:4 = 15,25$ jika dibulatkan kebawah menjadi 15

Berdasarkan data diatas diketahui panjang interval adalah 15, dengan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 4.4
Klasifikasi Kecemasan Bertugas

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kualitas
1.	20 - 35	1	3%	Sangat rendah
2.	36 - 51	18	60%	Rendah
3.	52 - 67	11	37%	Tinggi
4.	68 - 80	0	0%	Sangat Tinggi
Jumlah		30	100%	

Dari tabel diatas diketahui bahwa Kecemasan Bertugas Pengurus Kopma Walisongo tergolong rendah, dengan nilai rata-rata 46,03 berada pada Interval 36 – 51, jumlah frekuensi 30 Responden dengan presentase 60% yang merupakan golongan kategori rendah.

2. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melaksanakan analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana, dilakukannya uji asumsi normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui normal atau tidaknya skor variabel intensitas membaca Al-Qur'an dan variabel kecemasan bertugas pengurus Kopma Walisongo. Serta dilakukan juga uji asumsi yakni uji linieritas pengaruh antara intensitas membaca Al-Qur'an dan variabel kecemasan bertugas. Dengan ini asumsi dikerjakan dengan bantuan program SPSS Versi 20.0

a. Uji normalitas

Tujuan dari uji normalitas yaitu guna melihat normal ataupun tidaknya sebuah variabel. Jika suatu data mempunyai distribusi yang normal artinya memiliki sebaran data yang normal, pada pengujian ini memakai analisis *one sample kolmogrov-smirnov* memakai taraf 0.05. hasil uji normalitas terhadap data skor intensitas membaca Al-Qur'an dan kecemasan bertugas pada pengurus Kopma Walisongo sebagai berikut.

Tabel 4. 5
Hasil Uji Normalitas
one sample kolmogrov-smirnov Test

		INTENSITAS MEMBACA AL - QUR'AN	KECEMASAN DALAM BERTUGAS
N		30	30
Normal Parameters ^a	Mean	55.77	46.03
	Std. Deviation	4.074	6.111
Most Extreme Differences	Absolute	.158	.175
	Positive	.158	.112
	Negative	-.125	-.175
Kolmogorov-Smirnov Z		.868	.960
Asymp. Sig. (2-tailed)		.439	.316

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data

Sesuai dengan data tersebut bisa diketahui yakni nilai Kolmogorov smirnov Z (KZ-Z) pada Intensitas Membaca Al-Qur'an adalah 0,868 dengan taraf signifikan 0,439 > 0,05 yang menunjukkan bahwa data Intensitas Membaca Al-Qur'an berdistribusi normal. Kemudian hasil yang sama terhadap kecemasan bertugas yakni nilai Kolmogorov smirnov Z (KZ-Z) adalah 0,960 dengan taraf signifikan 0,316 > 0,05 yang menunjukkan bahwa data kecemasan bertugas berdistribusi normal.

b. Uji linieritas

Dalam uji linieritas bertujuan guna mengetahui apakah antara dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji ini dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 20.0. dasar pengambilan keputusan untuk uji linieritas dalam menentukan linier

atau tidaknya yaitu dengan melihat hasil mean square pada tabel anova, dengan pertimbangan:

- 1) Apabila nilai Sig. deviation from linierity $> 0,05$ maka ada hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat.
- 2) Apabila nilai Sig. deviation from linierity $< 0,05$ maka ada hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

Hasil uji linieritas antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan kecemasan bertugas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.6
Tabel Uji Linieritas
ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMAS Between Groups (Combined)	611.067	10	61.107	2.460	.044
AN DALAM BERTUGA S * INTENSITAS MEMBACA AL - QUR'AN	Linearity Deviation from Linearity	1 9	328.686 31.376	13.234 1.263	.002 .317
Within Groups	471.900	19	24.837		
Total	1082.967	29			

Sesuai dengan hasil dari uji linieritas diketahui nilai Sig. *deviation from linierity* $0.317 > 0,05$ maka bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel intensitas membaca Al-Qur'an dan kecemasan bertugas.

3. Uji hipotesis

Pengujian Hipotesis memiliki tujuan untuk mengetahui kebenaran hipotesis yang sudah diajukan oleh penulis, yakni terdapat pengaruh negatif antara intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kecemasan bertugas pengurus Kopma Walisongo.

Uji hipotesis pada penelitian ini meliputi teknik analisis Regresi linier sederhana, Uji Koefisien Regresi (Uji F), Uji T, Koefisien determinasi (R Square). Menggunakan bantuan aplikasi *SPSS for Windows* versi 20.0 sebagai berikut:

a. Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengukur pengaruh variabel bebas (independen) yaitu intensitas membaca Al-qur'an (X) terhadap variabel terikat (dependen) yaitu kecemasan dalam bertugas (Y) pada Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang Periode 2021/2022. Hasil Perhitungan analisis regresi linier sederhana dapat dilihat pada tabel berikut.

TABEL 4.7
Hasil Analisis Regresi Sederhana

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1(Constant)	92.115	13.226		6.964	.000
INTENSITAS MEMBACA AL - QUR'AN	-.826	.237	-.551	-3.493	.002

a. Dependent Variable: KECEMASAN DALAM BERTUGAS

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$
$$Y = 92,115 - 0,826 X$$

Dimana:

Y = Kecemasan dalam Bertugas

X = Intensitas Membaca Al – Qur'an

Berdasarkan hasil persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan bahwa:

1. Nilai konstanta (a) sebesar 92,115. artinya jika intensitas membaca Al-Qur'an (X) nilainya 0 maka kecemasan dalam bertugas (Y) nilainya sebesar 92,115. Hal tersebut menyatakan bahwa jika tidak ada perubahan pada variable intensitas membaca Al – Qur'an, maka nilai variabel kecemasan dalam bertugas akan tetap.
2. Nilai koefisien regresi (b) sebesar -0,826. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1 % Intensitas Membaca Al – Qur'an (X), maka Kecemasan dalam Bertugas (Y) akan meningkat sebesar -0,826.

Karena nilai koefisien regresi bernilai minus (-), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa Intensitas Membaca Al – Qur'an (X) berpengaruh negatif terhadap Kecemasan dalam Bertugas (Y). sehingga persamaan regresinya adalah $Y = 92,115 - 0,826X$.

b. Uji Koefisien Regresi (Uji F)

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen yaitu intensitas membaca Al – Qur'an terhadap variabel dependen yaitu kecemasan dalam bertugas. Pengujian melalui Uji F ini dilakukan dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

1. Ho diterima dan Ha ditolak apabila tingkat signifikansi $> 0,05$ atau 5%
2. Ho ditolak dan Ha diterima apabila tingkat signifikansi $< 0,05$ atau 5%

Hasil Uji F dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8
Hasil Uji F

ANOVA ^b					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1Regression	328.686	1	328.686	12.201	.002 ^a
Residual	754.281	28	26.939		
Total	1082.967	29			

a. Predictors: (Constant), INTENSITAS MEMBACA AL - QUR'AN

b. Dependent Variable: KECEMASAN DALAM BERTUGAS

Dalam penelitian ini, hipotesis yang digunakan adalah:

Ho = Tidak terdapat pengaruh antara intensitas membaca Al – Qur'an pada
Pengurus Kopma Walisongo.

Ha = Terdapat pengaruh antara intensitas membaca Al – Qur'an pada
Pengurus Kopma Walisongo.

Dari hasil perhitungan yang dilakukan, nilai F_{hitung} intensitas membaca Al – Qur'an (X) sebesar 12,201 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, variabel intensitas membaca Al –Qur'an berpengaruh secara signifikan terhadap variable kecemasan dalam bertugas.

c. Uji T

Uji-t dilakukan untuk mengetahui pengaruh variable independen yaitu intensitas membaca Al – Qur'an terhadap variabel dependen yaitu kecemasan dalam bertugas. Uji-t dilakukan dengan cara membandingkan nilai signifikansi dengan tingkat signifikansi 0,05 atau 5%.

Adapun Kriteria dalam pengujian T yaitu:

1. Ho diterima dan Ha ditolak tingkat signifikansi $> 0,05$ atau 5%
2. Ho ditolak dan Ha diterima apabila tingkat signifikansi $< 0,05$ atau 5%

Hasil Uji T dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9
Hasil Uji T

Variabel Independen	t_{hitung}	Tingkat Signifikansi	Keterangan
Intensitas membaca Al – Qur'an	6,964	0,002	Signifikan

Dari hasil perhitungan yang dilakukan, nilai t_{hitung} intensitas membaca Al – Qur'an (X) sebesar 6,964 dengan signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, variabel intensitas membaca Al – Qur'an berpengaruh secara signifikan terhadap variabel kecemasan dalam bertugas.

d. Koefisien Determinasi (R Square)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel independen (X) yaitu intensitas membaca Al – Qur'an terhadap variabel dependen (Y) yaitu kecemasan dalam bertugas. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10
Koefisien determinasi (R Square)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.551 ^a	.304	.279	5.19024

a. Predictors: (Constant), INTENSITAS MEMBACA AL - QUR'AN

Berdasarkan tabel di atas, besarnya R square atau koefisien determinasi adalah sebesar 0,304 atau 30,4%. Artinya sumbangan atau

kontribusi dari variabel independen (X) yaitu intensitas membaca Al – Qur’an terhadap variabel dependen (Y) yaitu kecemasan dalam bertugas sebesar 30,4%. sedangkan sisanya sebesar 69,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

4. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini Intensitas membaca Al-Qur’an Pengurus Kopma Walisongo tergolong tinggi, dalam hasil kategorisasi intensitas membaca Al-Qur’an dari 30 Responden tidak ada pengurus yang termasuk dalam kategori sangat rendah (0%), terdapat 9 pengurus termasuk dalam kategori rendah (30%), 21 pengurus termasuk dalam kategori tinggi (70%), serta tidak ada pengurus yang termasuk dalam kategori sangat tinggi (0%). Berdasarkan kategori tersebut mayoritas pengurus memiliki intensitas tinggi. Hal ini karena dipengaruhi oleh latar belakang pengurus yang banyak dari kalangan santri (anak pondok) yang diwajibkan untuk terus meningkatkan intensitas membaca Al-Quran setiap harinya. Serta dibantu dengan latar belakang kampus yang berbasis islam, dimana lembaga berbasis islam mempunyai tujuan agar selalu berpegang teguh dengan ajaran Al-Qur’an dan hadits sehingga menjadikan pengurus mempunyai nilai spiritual yang baik serta intensitas membaca Al-Qur’an yang tinggi.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi intensitas membaca diantaranya yaitu:⁸⁹

1. Perhatian atau konsentrasi, menurut Surya Barata perhatian adalah pemusatan tenaga psikis tertuju pada objek dan banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai aktivitas yang dilakukan (dilaksanakan).
2. Minat adalah suatu rasa lebih suka dan ketertarikan pada hal-hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh.
3. Keaktifan atau kontinuitas, berarti kesinambungan dalam mengikuti suatu aktifitas sehingga keaktifan sangat berpengaruh terhadap hasil yang dikehendaki.

⁸⁹Nofi Kurniawati.“Pengaruh Intensitas Membaca Asmaul Husna pada Awal Pembelajaran Terhadap Konsentrasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Siswa Kelas VIII Mts. Nu Salatiga Tahun Ajaran 2010/2011”, *Skripsi Sarjana Pendidikan*, STAIN Salatiga, 2011, h. 35.

4. Motivasi adalah pemberian akan penumbuhan motif atau hal-hal yang menjadi motif. Jelasnya motivasi adalah motif atau hal yang sudah menjadi aktif pada saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan terasa sangat mendesak.

Sementara itu kecemasan bertugas pengurus Kopma Walisongo masuk dalam kategori rendah, dalam hasil kategorisasi kecemasan bertugas terdapat 1 pengurus termasuk dalam kategori sangat rendah (3%), 18 pengurus termasuk dalam kategori rendah (60%), 11 pengurus termasuk dalam kategori tinggi (37%) dan tidak ada pengurus dalam kategori sangat tinggi (0%). Berdasarkan kategori tersebut menyimpulkan bahwa mayoritas pengurus memiliki kecemasan bertugas yang rendah, walaupun ada beberapa yang termasuk dalam kategori tinggi yang dipengaruhi oleh besarnya beban tugas dan tanggungjawab yang dijalankannya, serta dari kapasitas setiap individu dalam bersikap menghadapi permasalahan yang ada.

Adapun faktor yang menyebabkan adanya kecemasan menurut Adler dan Rodman yaitu:⁹⁰

1. Pengalaman negatif pada masa lalu, Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam mengerjakan tugas, Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan dalam mengerjakan tugas yang diberikan.
2. Pikiran yang tidak rasional, kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan terhadap kejadian itulah yang menyebabkan kecemasan. Ellis dalam adler dan rodman memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan

⁹⁰ Dona Fitri An Nisa dan Ifdil. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*, *Jurnal Konselor UNP*, Universitas Negeri Padang, Vol. 5, No. 2, 2016, h. 147.

katastropinik, kesempurnaan, persetujuan dan generalisasi yang tidak tepat.

Berdasarkan dari hasil uji penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan Teknik regresi linier sederhana diperoleh Nilai konstanta (a) sebesar 92,115 dan Nilai koefisien regresi (b) sebesar -0,826, Karena nilai koefisien regresi bernilai minus (-), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa Intensitas Membaca Al – Qur'an (X) berpengaruh negatif terhadap Kecemasan dalam Bertugas (Y). sehingga persamaan regresinya yaitu $Y = 92,115 - 0,826 X$.

Selaras dengan hasil perhitungan Uji F (Koefisien Regresi) yang dilakukan, diperoleh nilai F_{hitung} intensitas membaca Al – Qur'an (X) sebesar 12,201 dengan signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, variabel intensitas membaca Al – Qur'an berpengaruh secara signifikan terhadap variable kecemasan dalam bertugas.

Dan juga dari hasil perhitungan Uji T yang dilakukan, diperoleh nilai t_{hitung} intensitas membaca Al – Qur'an (X) sebesar 6,964 dengan signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, variabel intensitas membaca Al – Qur'an berpengaruh secara signifikan terhadap variable kecemasan dalam bertugas. hasil tersebut selaras dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh negatif antara rasa Intensitas membaca Al-Qur'an dengan kecemasan bertugas. Artinya semakin tinggi intensitas membaca Al-Qur'an maka semakin rendah kecemasan dalam bertugas pengurus Kopma Walisongo dan sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Sementara itu dalam uji R square atau koefisien determinasi diperoleh 0,304 atau 30,4%. Artinya sumbangan atau kontribusi dari variabel independen (X) yaitu intensitas membaca Al – Qur'an terhadap variabel dependen (Y) yaitu kecemasan dalam bertugas sebesar 30,4%. sedangkan sisanya sebesar 69,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Meskipun lebih banyak faktor lain yang mempengaruhi tinggi rendahnya

kecemasan bertugas seseorang akan tetapi intensitas membaca Al-Qur'an sudah cukup signifikan berpengaruh negatif terhadap kecemasan bertugas dengan koefisien determinasi sebesar 0,304 atau 30,4%.

Dari hasil penelitian tersebut sangat selaras dengan manfaat Al-Qur'an yang dapat membantu dalam mengatasi masalah dan mengurangi kecemasan sebanyak mungkin. Apabila intensitas membaca Al-Qur'an tinggi, akan mempengaruhi aspek kesehatan dan emosional seseorang serta dapat menjadi *support* dan kekuatan emosional yang baik dalam mengurangi kecemasan. Karena jika kecemasan tidak teratasi dengan baik, dapat menghambat seseorang dalam menjalankan tugas dan kewajiban. Dalam penelitiannya, Rahman mengemukakan bahwa Al-Qur'an memiliki gelombang suara alfa, yang dapat menyebar dalam tubuh dan menjadi getaran yang dapat memberikan efek fungsi Gerakan sel-sel didalam otak dan membuat pendengarnya nyaman. Hal ini membuat *neurotransmitter* menjadi stabil kembali. Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan, dikarenakan saat membaca al-Qur'an, nafas akan teregulasi sehingga *supply* O₂ ke tubuh lebih terdistribusi.⁹¹

Sementara itu menurut Hamidi, Bagherzadeh, & Gafarzadeh, Membaca dan mendengarkan Al-Qur'an dapat menjadi salah satu metode untuk berdoa dan mendekat kepada Tuhan. Hal ini dapat membuat jiwa manusia tenang karena mendapatkan kekuatan spiritual untuk kesehatan jiwa seseorang.⁹²

Mengenai hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT pada Surat Ar-Ra'd ayat 28 Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Dalam ayat tersebut Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan

⁹¹Savira Salsabila, “Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur'an dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa FK UMM dalam Penyusunan Tugas Akhir”, *Thesis*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2020, h. 26.

⁹²Anisa Zahra W N dan Sri Kusrohmaniah. “Pengaruh Murattal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Muslim di Yogyakarta”. *Jurnal Profesional Psikologi UGM*, Universitas Gadjah Mada, Vol. 5 No. 2, 2019, h. 110 .

jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.

Selain itu Al-Qur'an berfungsi sebagai obat hati bagi orang yang membaca dan mempelajarinya, seperti yang telah disebutkan dalam Surat Yunus ayat 57 yang artinya: *“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”*

Ayat tersebut menyimpulkan fungsi Al-Qur'an al-Karim dalam memperbaiki jiwa manusia di antaranya:⁹³

1. Maudhah, yaitu pelajaran dari Allah kepada seluruh manusia agar mereka mencintai yang hak dan benar, serta menjauhi perbuatan yang batil dan jahat. Pelajaran ini harus betul-betul dapat terwujud dalam perbuatan mereka.
2. Syifa yaitu penyembuh bagi penyakit yang bersarang di dada manusia, seperti penyakit syirik, kufur dan munafik, termasuk pula semua penyakit jiwa yang mengganggu ketenteraman jiwa manusia, seperti putus harapan, lemah pendirian, memperturutkan hawa nafsu, menyembunyikan rasa hasad dan dengki terhadap manusia, perasaan takut dan pengecut, mencintai kebatilan dan kejahatan, serta membenci kebenaran dan keadilan.
3. Huda, yaitu petunjuk ke jalan yang lurus yang menyelamatkan manusia dari keyakinan yang sesat dengan jalan membimbing akal dan perasaannya agar berkeyakinan yang benar dengan memperhatikan bukti-bukti kebenaran Allah, serta membimbing mereka agar giat beramal, dengan jalan mengutamakan kemaslahatan yang akan mereka dapati dari amal yang ikhlas serta menjalankan aturan hukum yang berlaku, mana perbuatan yang boleh dilakukan dan mana perbuatan yang harus dihindarkan.

⁹³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi yang Disempurnakan*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), h. 315-317.

4. Rahmah, yaitu karunia Allah yang diberikan kepada orang-orang mukmin, yang dapat mereka petik dari petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Al-Qur'an. Orang-orang mukmin yang meyakini dan melaksanakan petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Al-Qur'an akan merasakan buahnya. Mereka akan hidup tolong-menolong, sayang-menyayangi, bekerja sama dengan menegakkan keadilan, menumpas kejahatan dan kekejaman, serta saling bantu membantu untuk memperoleh kesejahteraan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil data penelitian yang berjudul “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur’an terhadap Kecemasan dalam Bertugas pada Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang Periode 2021/2022”. Sebanding dengan rumusan masalah yang telah ada, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Intensitas membaca Al-Qur’an Pengurus Kopma Walisongo tergolong tinggi, dengan nilai rata-rata 55,77 berada pada Interval 55 – 71, dengan presentase 70% yang merupakan golongan kategori tinggi.
2. Kecemasan Bertugas Pengurus Kopma Walisongo tergolong rendah, dengan nilai rata-rata 46,03 berada pada Interval 36 – 51, dengan presentase 60% yang merupakan golongan kategori rendah.
3. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara Intensitas membaca Al-Qur’an terhadap Kecemasan Bertugas Pengurus Kopma Walisongo, hal ini ditunjukkan dengan Nilai konstanta (a) sebesar 92,115 dan Nilai koefisien regresi (b) sebesar -0,826, Karena nilai koefisien regresi bernilai minus (-), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa Intensitas Membaca Al – Qur’an (X) berpengaruh negatif terhadap Kecemasan dalam Bertugas (Y). sehingga persamaan regresinya yaitu $Y = 92,115 - 0,826 X$. hal ini berarti semakin tinggi intensitas membaca Al-Qur’an maka akan semakin rendah Kecemasan Bertugasnya. sementara itu hasil uji $F = 12,201$ dengan signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, hasil uji $T = 6,964$ dengan signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, hasil koefisien determinasi sebesar 0,304 atau 30,4 % Artinya sumbangan atau kontribusi dari variabel independen (X) yaitu intensitas membaca Al –Qur’an terhadap variabel dependen (Y) yaitu kecemasan dalam bertugas sebesar 30,4%. sedangkan sisanya sebesar 69,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Kopma Walisongo

Meskipun hanya salah satu organisasi kegiatan mahasiswa dibidang wirausaha tapi harus memperhatikan beban tugas yang diberikan kepada pengurus dan anggotanya. Dengan ditambahnya kegiatan keagamaan terutama dalam hal meningkatkan intensitas membaca Al-qur'an seperti tadarus bersama, mengadakan kajian Al-Qur'an dengan mengundang ahli dan lain-lain. Karena sudah terbukti dapat menurunkan kecemasan bertugas pengurus. Sehingga dapat menjalankan tugas dan tanggungjawab dengan baik.

2. Bagi Pengurus

Pengurus harus meningkatkan lagi intensitas membaca dan memahami Al-Qur'an, serta berusaha menerapkan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat terbentuk kepribadian Qur'ani dan terhindar dari rasa cemas yang berlebihan dalam menjalankan tugas yang diberikan.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, dengan kerendahan hati peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat merencanakan dengan baik mulai dari menyusun teori, pengujian skala dan juga dalam mengumpulkan data agar dapat lebih valid serta mengembangkan lagi teori serta faktor yang berkaitan dengan variabel intensitas membaca Al-Qur'an dan kecemasan bertugas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qaradhawi, Yusuf, *Berinteraksi Dengan Al-Quran*, Jakarta: Gema Insani Press. 1999.
- Al Atsqolani, Al Imam Al Hafizh Ali bin Hajar. *Kitab Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari jilid 24*, Jakarta: Pustaka Azzam. 2013.
- An-Nawawi, Al-Imam Abu Zakaria Yahya bin Syaraf. *Riyadhus Sholihin*. Pen. Achmad Sunarto. Jakarta: Pustaka Amani. 1999.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasby. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. Semarang: Pustaka Rizki Putra. 2005.
- An-Nisa, Dona Fitri dan Ifdil. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*, *Jurnal Konselor UNP*, Universitas Negeri Padang. Vol. 5. No. 2. 2016.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2019.
- Azwar, Saefudin. *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi yang Disempurnakan*. Jakarta: Lentera Abadi. 2010.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Haji Masagung. 1998.
- Echols dan Shadily. An. *English-Indonesia Dictionary*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2007.
- Faris, Abdul Qadir Abu. *Menyucikan Jiwa*. Jakarta: Gema Insani Press. 2005.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Ar Ruzz Media: Yogyakarta. 2012.
- Hotijah, Siti. "hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru luar pulau jawa", Skripsi Sarjana Keperawatan, Universitas Jember. 2019.
- Ichwan, Mohammad Nor. *Belajar Al-Qur'an: Menyingkap Khazanah Ilmu-ilmu Al'qur'an Melalui Pendekatan Historis-Methodologis*. Semarang: Rasail. 2005.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). 2012. Diakses Pada 24 Desember 2021 dari <https://kbbi.web.id/tugas>.
- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju. 1989.
- Ketua Umum Kopma Walisongo Periode 2021/2022. *Wawancara*. Kopma Walisongo Pada Tanggal 15 Mei 2021.
- Kurniawati, Nofi. "Pengaruh Intensitas Membaca Asmaul Husna pada Awal Pembelajaran Terhadap Konsentrasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Siswa Kelas VIII Mts. Nu Salatiga Tahun Ajaran 2010/2011", *Skripsi Sarjana Pendidikan*, STAIN Salatiga. 2011.
- Khon, Abdul Majid, *Praktikum Qiraat Keanean Bacaan AlQur'an Qira'at Ashim dari Hafash*. Jakarta: Amzah, 2011.
- Kurniawan, Albert. *Metodologi Riset untuk Ekonomi & Bisnis Teori, Konsep & Praktik Penelitian Bisnis (Dilengkapi Perhitungan Pengolahan SPSS 22.0)*. Bandung: Alfabeta. 2014.

- Pengertian Tugas Fungsi Kelebihan dan Kelemahan. 2022.. Diakses pada 25 Desember 2021 dari <https://www.jatikom.com/pengertian-tugas-terlengkap/>.
- Pradika, Fitriana Mios. “Hubungan Antara Intensitas Membaca Ayat Suci Al-Qur’an Dengan Kepercayaan Diri Pada Mentor Kegiatan Mentoring Universitas Muhammadiyah Surakarta”. *Skripsi Sarjana Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2014.
- Poppy, Indrawan dkk. *Metodelogi Peneliiian Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran untuk Manajemen, dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama. 2017.
- Pengurus Periode 2017/2018. “Profil Kopma Walisongo Semarang”. *Profil*. Kopma Walisongo, 2018.
- Pedak, Mustamir. *Qur’anic Super Healing*. Semarang: Pustaka Nuun. 2010.
- Robert, arthur dan Emily S. Reber. *The Penguin Dictionary of Psychology*, London: Penguin Books. 2001.
- Salsabila, Savira. “Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur’an dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa FK UMM dalam Penyusunan Tugas Akhir”. *Thesis*. Universitas Muhammadiyah Malang. 2020.
- Shihab, Quraish. *Membumikan Al-Qur’an Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Jakarta: Mizan. 2009.
- Sense, Muhammad Djarot. *Komunikasi Qur’aniyah: Tadzabbur untuk Pensucian Jiwa*. Bandung: Pustaka Islamika. 2005.
- Syaputra, Alwin.”Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur’an terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah (Fuad) IAIN Bengkulu ” *Skripsi Sarjana Sosial*. IAIN Bengkulu. 2020.
- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Misbah*, Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- Stuart, Gail W. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC. 2006
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Logos. 1999.
- Susanto, Ahmad. *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana. 2012.
- Salsabila, Savira.”Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur’an dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa FK UMM dalam Penyusunan Tugas Akhir”. *Thesis*. Universitas Muhammadiyah Malang, 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sarjono. *SPSS vs LISRELL Sebuah Pengantar Aplikasi Untuk Riset*. (Jakarta: Salemba Empat. 2011.
- Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 2000.
- Tarigan, Henry G. *Membaca: Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*, Bandung: Angkasa. 2008.
- Tjandra, Elvi Anggraeni dan Siska Rosiani Tjandra, “Hubungan antara Komponen Kognitif, Komponen Afektif dan Komponen Perilaku terhadap Sikap Konsumen Memanfaatkan Teknologi Internet,” *Jurnal Manajemen*, Universitas Tarumanagara Jakarta. 2013.

- Wade, Carola dkk. *Psikologi: Edisi Kesebelas*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2016.
- Yusuf, Syamsu. *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro. 2009.
- Yuliara, I made. "Regresi linier Sederhana". *Modul*. Universitas Udayana. 2016.
- Zahra, Anisa dan Sri Kusrohmaniah. "Pengaruh Murattal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Muslim di Yogyakarta". *Jurnal Profesional Psikologi UGM*, Universitas Gadjah Mada. Vol. 5 No. 2. 2019.

LAMPIRAN 1

- Blue Print Skala Penelitian
- Instrumen Penelitian
- Tabulasi Data Skala Penelitian

1. Blue Print Skala Penelitian

a. Blue Print Skala Intensitas Membaca Al-Qur'an

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah item		
			favourable	Unfavourable	
Intensitas Membaca Al-Qur'an	1. Rutinitas membaca Al-Qur'an	1. Pembiasaan/ Frekuensi	1	2	
	2. Adab	1. Suci	3, 4		
		2. Tartil	5, 6	7	
		3. Memahami kandungan	9	8	
	3. Keadaan pembaca	1. semangat	10, 11	12	
		2. kesehatan		13, 14, 15	
		3. lingkungan sekitar	18	16, 17, 19, 20, 21	
	Jumlah			9	12

b. Blue Print Kecemasan dalam Bertugas

Variabel	Indikator	Jumlah Item	
		Favourable	Unfavourable
Kecemasan dalam Bertugas	Psikologis	5	1, 2, 4, 20
	Fisiologis	9, 13, 17, 19	3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18
Jumlah		5	15

2. Instrumen Penelitian

Kepada Yth.

Pengurus KOPMA Walisongo Periode 2021/2022

UIN Walisongo Semarang

Di tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan Skripsi yang merupakan salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, Saya Muhammad Arif Rahman (1604046058), bermaksud mengadakan penelitian tentang **“Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur’an terhadap Kecemasan dalam Bertugas Pengurus Koperasi Mahasiswa Walisongo UIN Walisongo Semarang Periode 2021/2022”**.

Sehubungan dengan penelitian tersebut, maka saya memohon kepada Saudara/i berkenan meluangkan waktu dan kesediannya untuk mengisi kuesioner. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, bukan untuk disebarluaskan ke publik dan dijamin kerahasiannya.

Atas kesediaan dan kerjasama Saudara/i dalam pengisian kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Peneliti

M. Arif Rahman

KUESIONER PENELITIAN

Identitas Responden

Nama :

Jabatan :

Jenis kelamin :

Fakultas/Prodi :

Bentuk Pengisian

Pilihlah jawaban berikut sesuai dengan jawaban yang anda yakini dengan cara memberi tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai dengan pendapat dan kondisi anda.

A. Skala Intensitas Membaca Al –Qur’an (Variabel X)

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		TIDAK PERNAH	KADANG KADANG	SERING	SELALU
1.	Apakah setiap selesai shalat lima waktu Anda membaca AlQur’an?				
2.	Apakah Anda tidak membaca Al-Qur’an karena banyak tugas?				
3.	Apakah setiap akan membaca Al-Qur’an, Anda berwudhu dahulu?				
4.	Apakah Anda membaca Al-Qur’an di tempat-tempat suci seperti rumah atau masjid?				
5.	Apakah Anda membaca Al-Qur’an dengan perlahan?				
6.	Apakah Anda membaca Al-Qur’an dengan cepat agar cepat selesai?				
7.	Apakah Anda membaca Al-Qur’an sesuai dengan tanda baca?				
8.	Apakah Anda hanya membaca ayat Al-Qur’an tanpa membaca arti atau terjemahan ayat tersebut?				
9.	Apakah Anda menanyakan ke ahli jika anda tidak paham maksud terjemahan ayat?				

10.	Apakah Anda ingin menambah jumlah bacaan setiap membaca Al-Qur'an?				
11.	Apakah Anda membaca Al-Qur'an dengan serius?				
12.	Apakah Anda ingin cepat selesai membaca Al-Qur'an karena ingin melakukan kegiatan lain?				
13.	Apakah ketika merasa badan kurang fit, Anda tidak membaca Al-Qur'an?				
14.	Apakah Anda memilih tidur daripada membaca Al-Qur'an karena lelah beraktivitas?				
15.	Apakah Anda membaca Al-Qur'an hanya ketika merasa badan fit dan bugar?				
16.	Ketika acara televisi seru, apakah Anda lebih memilih menonton TV daripada membaca Al-Qur'an?				
17.	Apakah ketika sedang ada acara keluarga, Anda jadi tidak membaca Al-Qur'an?				
18.	Apakah Anda tetap membaca Al-Qur'an baik ada atau tidak orang tua di rumah?				
19.	Apakah Anda membaca Al-				

	Qur'an hanya ketika disuruh orang tua?				
20.	Apakah Anda tidak membaca Al-Qur'an ketika listrik mati?				
21.	Apakah karena kegiatan kampus, Anda jadi tidak membaca AlQur'an?				

B. Skala Kecemasan dalam Bertugas (Variabel Y)

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		TIDAK PERNAH	KADANG KADANG	SERING	SELALU
1.	Saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya ketika mengerjakan tugas sebagai pengurus Kopma Walisongo				
2.	Saya merasa takut tanpa alasan sama sekali ketika mendapat tugas yang berat sebagai pengurus Kopma Walisongo.				
3.	Ketika mendapat masalah dalam mengerjakan tugas sebagai pengurus Kopma Walisongo Saya mudah marah atau merasa panik				
4.	Saya merasa seperti jatuh terpisah dan akan hancur berkeping-keping ketika				

	tugas sebagai pengurus Kopma Walisongo yang saya kerjakan salah.				
5.	Saya merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan tidak ada hal buruk akan terjadi jika mengerjakan tugas sebagai pengurus Kopma Walisongo dengan benar.				
6.	Lengan dan kaki saya terkadang gemetar saat mengerjakan tugas sebagai pengurus Kopma Walisongo.				
7.	Saya terganggu oleh nyeri kepala leher dan nyeri punggung saat mengerjakan tugas yang berat sebagai pengurus Kopma Walisongo.				
8.	Saya merasa lemah dan mudah lelah saat mendapat tugas yang banyak sebagai pengurus Kopma Walisongo.				
9.	Saya merasa tenang dan dapat duduk diam dengan mudah meskipun mendapat tugas yang banyak sebagai pengurus Kopma Walisongo.				
10.	Saya merasakan jantung saya berdebar-debar ketika				

	diminta pertanggungjawaban atas tugas yang saya kerjakan sebagai pengurus Kopma Walisongo.				
11.	Saya merasa pusing tujuh keliling saat mengerjakan tugas berat sebagai pengurus Kopma Walisongo.				
12.	Saya sampai bisa pingsan atau merasa seperti itu saat tugas sebagai pengurus Kopma Walisongo yang saya kerjakan salah.				
13.	Saya dapat bernapas dengan mudah meskipun tugas saya banyak dan berat sebagai pengurus Kopma Walisongo.				
14.	Ketika mengerjakan tugas yang banyak sebagai pengurus Kopma Walisongo saya merasa jari-jari tangan dan kaki mati rasa dan kesemutan.				
15.	Saya terkadang terganggu oleh nyeri lambung atau gangguan pencernaan saat mengerjakan tugas sebagai pengurus Kopma Walisongo.				
17.	Ketika dalam suasana tegang, Saya sering buang				

	air kecil.				
16.	Tangan saya biasanya tetap kering dan hangat meskipun dalam suasana tegang dan tugas banyak sebagai pengurus Kopma Walisongo.				
18.	Wajah Saya terasa panas dan merah merona ketika ragu dalam mengerjakan tugas sebagai pengurus Kopma Walisongo.				
19.	Saya mudah tertidur dan dapat istirahat malam dengan baik meskipun tugas sebagai pengurus Kopma Walisongo banyak.				
20.	Saya sampai mimpi buruk ketika tugas saya sebagai pengurus Kopma Walisongo belum selesai.				

3. Tabulasi Data Skala Penelitian

a. Hasil Tabulasi Kuesioner Intensitas Membaca Al-Qur'an (X)

RESPONDEN	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	JUMLAH
1	2	2	3	2	4	2	4	3	2	4	4	2	2	4	2	2	3	3	1	2	2	55
2	3	2	4	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	56
3	2	1	4	3	3	2	3	3	4	4	4	2	1	2	1	1	1	4	4	2	2	53
4	1	2	4	2	2	3	4	2	2	4	4	2	2	2	3	2	3	4	1	4	2	55
5	2	3	4	4	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	1	3	3	56
6	3	1	4	4	4	3	3	2	2	4	4	2	2	1	3	1	2	4	1	4	4	58
7	2	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	1	4	2	55
8	2	2	4	4	4	1	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	4	4	2	3	58
9	1	3	4	4	4	1	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	4	4	2	2	57
10	3	2	4	4	3	2	4	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	57
11	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	51
12	3	2	4	4	3	1	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	59
13	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	4	1	1	1	47
14	3	2	4	4	3	1	4	2	2	1	4	2	3	2	3	2	3	4	1	4	2	56
15	4	2	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	2	1	2	1	2	4	1	2	2	54
16	1	2	3	1	4	1	2	1	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	58
17	2	1	4	4	3	2	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	70
18	2	3	4	3	4	2	4	2	3	2	4	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	51
19	4	3	3	4	3	3	4	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	4	1	2	3	58
20	2	3	2	2	4	3	1	1	2	2	1	2	4	2	3	2	4	2	4	1	4	51
21	2	2	4	2	2	3	4	4	4	2	4	2	2	2	2	3	3	3	1	4	3	58

22	2	2	3	3	4	2	2	4	2	4	4	4	3	2	1	3	3	4	3	2	2	59
23	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	60
24	2	3	4	2	3	2	4	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	3	1	4	2	51
25	3	1	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	2	4	2	1	3	58
26	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	51
27	3	1	4	4	3	2	4	2	2	4	4	3	1	4	1	2	2	4	1	2	1	54
28	3	1	4	4	4	2	4	3	2	3	4	2	2	2	1	3	1	4	1	3	3	56
29	3	2	3	2	4	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	55
30	2	2	4	4	4	1	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	56

b. Hasil Tabulasi Kuesioner Kecemasan Bertugas (Y)

RESPONDEN	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	JUMLAH
1	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	4	2	1	2	3	2	3	42
2	2	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	51
3	3	2	3	2	3	4	1	3	3	3	2	2	3	2	4	1	2	4	1	3	51
4	3	3	3	2	2	3	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	3	40
5	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	2	1	1	2	2	37
6	2	2	3	2	1	1	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	1	1	37
7	2	3	1	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	45
8	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	3	39
9	2	2	2	3	3	1	4	1	3	4	1	4	2	3	1	4	3	2	3	4	52
10	3	3	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	34
11	2	2	4	2	1	3	4	2	2	4	2	1	1	4	3	2	3	4	1	4	51
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40

13	2	2	2	3	2	2	1	2	1	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	4	52
14	3	1	3	2	1	3	1	4	3	3	3	4	1	2	4	3	4	2	1	2	50
15	2	2	4	2	3	2	4	2	2	2	3	2	4	1	3	4	2	4	2	3	53
16	2	2	2	1	3	2	2	3	1	2	3	4	1	2	4	4	4	1	3	3	49
17	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	3	2	42
18	3	1	2	4	4	4	1	2	3	4	1	3	1	4	3	2	2	4	1	4	53
19	3	3	1	4	2	2	1	3	1	2	3	2	1	2	3	1	4	2	2	3	45
20	2	2	4	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	53
21	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	3	42
22	3	1	3	3	2	4	2	2	2	3	4	2	2	1	4	3	1	1	2	1	46
23	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	1	3	2	1	2	3	1	3	38
24	2	2	4	3	4	3	1	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	1	2	4	53
25	3	3	2	3	1	3	2	3	1	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	46
26	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	1	2	4	4	2	3	53
27	2	2	3	4	2	4	2	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	4	3	54
28	1	2	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2	1	4	3	1	2	2	1	4	40
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	43
30	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	1	2	1	4	4	3	2	1	2	4	50

Lampiran 2

- **Tabel Deskripsi Data Penelitian**
- **Tabel Uji Normalitas**
- **Tabel Uji Linieritas**
- **Tabel Uji Hipotesis**

1. Tabel Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistic

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Membaca Al-Qur'an	30	47	70	55.77	4.074
Kecemasan Bertugas	30	34	54	46.03	6.111
Valid N (listwise)	30				

2. Tabel Uji Normalitas

one sample kolmogrov-smirnov Test

		INTENSITAS MEMBACA AL - QUR'AN	KECEMASAN DALAM BERTUGAS
N		30	30
Normal Parameters ^a	Mean	55.77	46.03
	Std. Deviation	4.074	6.111
Most Extreme Differences	Absolute	.158	.175
	Positive	.158	.112
	Negative	-.125	-.175
Kolmogorov-Smirnov Z		.868	.960
Asymp. Sig. (2-tailed)		.439	.316

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data

3. Tabel Uji Linieritas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMAS AN DALAM BERTUGAS * INTENSITAS MEMBACA AL - QUR'AN	611.067	10	61.107	2.460	.044
Linearity	328.686	1	328.686	13.234	.002
Deviation from Linearity	282.381	9	31.376	1.263	.317
Within Groups	471.900	19	24.837		
Total	1082.967	29			

4. Tabel Uji Hipotesis

a. Hasil Analisis Regresi Sederhana

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1(Constant)	92.115	13.226		6.964	.000
INTENSITAS MEMBACA AL - QUR'AN	-.826	.237	-.551	-3.493	.002

a. Dependent Variable: KECEMASAN DALAM BERTUGAS

b. Uji F

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	328.686	1	328.686	12.201	.002 ^a
Residual	754.281	28	26.939		
Total	1082.967	29			

a. Predictors: (Constant), INTENSITAS MEMBACA AL - QUR'AN

b. Dependent Variable: KECEMASAN DALAM BERTUGAS

c. Uji T

Variabel Independen	t _{hitung}	Tingkat Signifikansi	Keterangan
Intensitas membaca Al – Qur'an	6,964	0,002	Signifikan

d. Koefisien Determinasi (R Square)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.551 ^a	.304	.279	5.19024

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap : Muhammad Arif Rahman
Tempat & tanggal lahir : Kendal, 12 Agustus 1998
Alamat : Dukuh Kebonsari Rt. 1 Rw. 1 Ds. Kebonsari
Kec. Rowosari Kab. Kendal
Telepon : 083143542383
Email : arifmanmuhammad@gmail.com

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

No.	Pendidikan	Nama Sekolah/ Universitas	Tahun
1.	Sekolah Dasar	SD N 1 KEBONSARI	2004-2010
2.	SMP	SMP N 2 WELERI	2010-2013
3.	SMA	MA NU NURUL HUDA SEMARANG	2013-2016
4.	S1	Tasawuf dan Psikoterapi- UIN WALISONGO SEMARANG	2016-2023

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenarnya dan semoga digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 23 Mei 2023



Muhammad Arif Rahman
NIM: 1604046058