

**PENGARUH MELAKUKAN DZIKIR ASMAUL HUSNA  
TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN  
NASIONAL ANAK PANTI ASUHAN DARUSSALAM  
MRANGGEN DEMAK**



**SKRIPSI**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

**ISMATUN KHASANAH**

**111111066**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2015**

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : 5 (lima) eksemplar

Hal : Persetujuan Naskah Pembimbing

**Kepada**

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan  
Komunikasi UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

***Assalamu'alaikum Wr. Wb***

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa naskah proposal saudara/i:

Nama : Ismatun Khasanah

NIM : 111111066

Jurusan : Bimbingan & Penyuluhan Islam (BPI)

Judul Skripsi : **Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak**

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

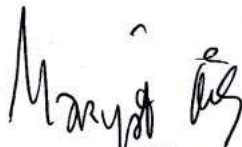
***Wassalamu'alaikum Wr. Wb.***

Semarang, 12 Juni 2015

Pembimbing,

Bidang Substansi Materi

Bidang Metodologi dan Tata Tulis



**Dra. Maryatul Kibtiyah, M. Pd.**

**NIP : 19680113 199403 2001**



**Wening Wihartati, S. Psi., M. Si.**

**NIP : 19771102 200604 2004**

**SKRIPSI**

**PENGARUH MELAKUKAN DZIKIR ASMAUL HUSNA TERHADAP  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL ANAK  
PANTI ASUHAN DARUSSALAM MRANGGEN DEMAK**

Disusun Oleh:

Ismatun Khasanah

111111066

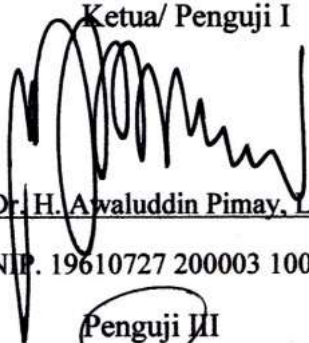
Telah dipertahankan di depan penguji

Pada tanggal 18 Juni 2015

Dan dinyatakan lulus memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua/ Penguji I



Dr. H. Awaluddin Pimay, Lc., M.Ag.

NIP. 19610727 200003 1001

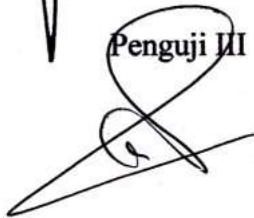
Sekretaris/ Penguji II



Dra. Maryatul Kibtyah, M.Pd.

NIP. 19680113 199403 2001

Penguji III



Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Psi.

NIP. 19730427 199603 1001

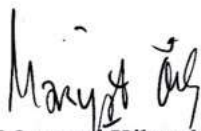
Penguji IV



Dasyim Hasanah, S.Sos.I, M.S.I.

NIP. 19820302 200710 2001

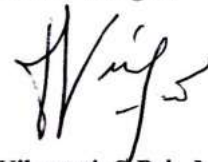
Pembimbing I



Dra. Maryatul Kibtyah, M.Pd.

NIP. 19680113 199403 2001

Pembimbing II



Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.

NIP. 19771102 200604 2004



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, Juni 2015



(Ismatun Khasanah)

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil alamin*, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan HidayahNya kepada penulis berupa kenikmatan jasmani maupun rohani sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak”**.

Shalawat dan salam tetap tersanjung kepangkuan beliau nabi besar Muhammad SAW, yang menjadikan dunia ini penuh dengan pengetahuan, yang membawa umat dari alam jahiliyah dan kegelapan hati menuju alam kebaikan, ketenteraman dan kedamaian yang berlandaskan wahyu Illahi.

Dengan terselesainya penulisan skripsi ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak khusus pada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag. selaku rektor UIN Walisongo Semarang
2. Bapak Awaluddin Pimay, Lc., M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah merestui penulisan skripsi ini.
3. Ibu Dra. Maryatul Kibtiyah, M.Pd. selaku ketua jurusan BPI dan ibu Anila Umriana, M.Pd. selaku Sekretaris jurusan BPI yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
4. Ibu Dra. Maryatul Kibtiyah, M.Pd. dan Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen dan segenap karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya baik langsung maupun tidak langsung demi terselesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak Rasipan dan ibu Mardhiyah tercinta yang telah memberikan dukungan kepada penulis baik moril maupun materiil dengan tulus ikhlas menyekolahkan sampai jenjang perguruan tinggi.

7. Adik tercinta (Anis) dan kakak (Jaesan) yang selalu memberi semangat kepada penulis.
8. Pengasuh dan pengurus Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak yang telah memberikan bantuan berupa data-data penelitian kepada penulis secara lengkap.
9. Sahabat-sahabat kos B6 (Yaya, Aini, Zahro, Nisfu, Alya) yang selalu memberi semangat kepada penulis sampai terselesainya skripsi.
10. Semua kawan-kawan angkatan 2011: Ikhsan, Hanna, Iffa, Zidni, Reza, Jaetun, Ida Setya, Ida Wahyu, Syafa, Chilya, Nika, Puji S, Arni, Arum, Basar, Muntaha, Agus, Ardi, Ulfa, Raharjo, Ilham, Nizar, Puji L, Afif, Bang Abdurrohman.
11. Kawan-kawan team KKN posko 59 Lempuyang, Candiroto Temanggung
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Kepada mereka semua tidak ada sesuatu yang dapat penulis berikan sebagai imbalan, melainkan hanya untaian terima kasih yang tulus dan do'a semoga Allah Swt. mencata amal baik mereka dan membalasnya. Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, baik dari segi isi maupun tulisan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca, terutama dalam bidang Bimbingan dan Penyulihan Islam (BPI).

Semarang, 12 Juni 2015

Penulis

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- ✓ Ke dua orang tua, Bapak (Rasipan) dan Ibu (Mardhiyah) yang selalu membimbing dan mendo'akanku hingga sukses, dan Adikku (Anis), kakak (Jaesan) yang selalu menyemangatiku
- ✓ Almamaterku Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang
- ✓ Pembimbing saya ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. dan ibu Dra. Maryatul Kibtiyah, M.Pd., yang telah membimbing saya dengan penuh kesabaran dan ketelitian sampai akhirnya skripsi ini selesai di kerjakan.
- ✓ Kawan-kawan kos B.6 Pandana (Yaya, Ayni, Alya, Zahra, Nisfu) yang telah membantu dan mendukungku hingga sukses
- ✓ Semua teman-temanku yang telah memberi motivasi yang tak pernah aku lupakan.

## MOTTO

وَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي أُعِدَّتْ لِلْكَافِرِينَ

Dan peliharalah dirimu dari api neraka, yang disediakan untuk orang-orang yang kafir (Q.S. Ali Imran: 131)



## ABSTRAKSI

Skripsi dengan judul “*Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak*” dibuat oleh Ismatun Khasanah (111111066). Kajian pada penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris perbedaan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional sebelum dan sesudah diberi dzikir Asmaul Husna pada anak dan untuk mengetahui dan menguji secara empiris perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan tipuan (*plasebo*) pada anak di Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak.

Hipotesis yang diajukan adalah Ada perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional sebelum dan sesudah diberi dzikir Asmaul Husna. Manfaat penelitian secara teoritis dapat mengembangkan khazanah ilmu pengetahuan dalam dunia bimbingan dan penyuluhan Islam. Manfaat secara praktis bagi anak asuh diharapkan selalu menerapkan dzikir Asmaul Husna untuk mengurangi kecemasan dalam diri, dan bagi pengasuh diharapkan dzikir Asmaul Husna bisa dijadikan metode untuk diterapkan dalam kegiatan sehari-harinya di Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan eksperimen membandingkan *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan *pretest-posttest* kelompok kontrol. Subjek penelitiannya adalah anak Panti Asuhan Darussalam yang akan mengikuti Ujian Nasional sebanyak 34 responden. 17 responden dijadikan kelompok eksperimen dan 17 lainnya dijadikan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa dzikir Asmaul Husna dengan waktu 90 menit setiap pertemuan, untuk kelompok kontrol diberi perlakuan berupa diskusi dengan judul “Pacaran menurut pandangan Islam”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dzikir Asmaul Husna pada anak Panti Asuhan Darussalam Demak yang ditunjukkan dengan perbedaan kecemasan yang signifikan antara hasil tes sebelum sebesar 53.71 dan setelah diberi perlakuan berupa dzikir Asmaul Husna sebesar 39.82 pada signifikan  $0,101 > 0,05$ , dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada perbedaan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional sebelum dan sesudah diberikan dzikir Asmaul Husna pada anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak diterima”. Perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol sebelum perlakuan sebesar 53.00 dan sesudah diberi perlakuan tipuan sebesar 53.65.

Kata kunci: Dzikir Asmaul Husna, Kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional, Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak.

## DAFTAR ISI

Halaman judul .....	i
Nota pembimbing.....	ii
Pengesahan.....	iii
Pernyataan .....	iv
Kata Pengantar .....	v
Persembahan .....	vi
Motto .....	vii
Abstraksi .....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Gambar .....	xvii
Dafata Lampiran .....	xx
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	9
1.3. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian .....	9
1.4. Tinjauan Pustaka .....	10
1.5. Sistematika Penulisan .....	13
<b>BAB II    KERANGKA DASAR PEMIKIRAN TEORITIK</b>	
2.1. Kecemasan .....	15
2.1.1. Pengertian Kecemasan .....	15

2.1.2. Penyebab-penyebab Kecemasan .....	16
2.1.3. Macam-macam Kecemasan .....	19
2.1.4. Terapi Penanggulangan Kecemasan .....	20
2.2. Dzikir Asmaul Husna .....	23
2.2.1. Pengertian Dzikir .....	23
2.2.2. Pengertian Asmaul Husna .....	24
2.2.3. Adab-adab/ Cara dzikir .....	25
2.2.4. Keutamaan Dzikir .....	27
2.3. Pengaruh Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional .....	29
2.4. Hipotesis .....	31
<b>BAB III</b> <b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1. Jenis dan Metodologi Penelitian .....	32
3.2. Definisi Konseptual dan Operasional.....	32
3.2.1. Definisi Konseptual .....	32
3.2.2. Definisi Operasional .....	33
3.3. Sumber dan Jenis Data .....	34
3.4. Populasi dan Sampel .....	35
3.5. Rancangan Skripsi .....	35
3.6. Teknik Pengumpulan Data .....	36
3.7. Teknik Analisis Data .....	40
3.8. Pelaksanaan Penelitian .....	40

## BAB IV GAMBARAN UMUM OBYEK PENELITIAN

4.1. Sejarah Berdirinya Panti Asuhan Darussalam Mranggen	
Demak .....	43
4.2. Letak Geografis .....	44
4.3. Visi dan Misi Panti Asuhan Darussalam .....	45
4.4. Program dan Pelaksanaan Kegiatan Panti Asuhan Darussalam	
Mranggen Demak .....	47
4.4.1. Program Kerja Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak	
Tahun 2005 .....	47
4.4.2. Program Kerja Panti Asuhan Darussalam .....	48
4.4.3. Kegiatan Anak Asuh Panti Asuhan Darussalam Mranggen	
Demak .....	50
4.5. Struktur Organisasi Kepengurusan dan Anak Asuh .....	51
4.5.1. Struktur Kepengurusan Panti Asuhan Darussalam .....	51
4.5.2. Daftar Pengurus Panti Asuhan Darussalam .....	53
4.5.3. Keadaan Anak Asuh Panti Asuhan Darussalam .....	54
4.6. Keadaan Sarana dan Prasarana .....	55

## BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Diskripsi Data .....	57
5.1.1. Diskripsi Subjek Penelitian .....	57
5.1.2. Diskripsi Data Penelitian .....	57
5.2. Analisis Data .....	64
5.2.1. Uji Pra-Syarat .....	64

5.2.2. Uji Hipotesis .....	66
5.3. Pembahasan Hasil Penelitian .....	68
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
6.1. Kesimpulan .....	71
6.2. Limitasi .....	72
6.3. Saran .....	73
6.4. Penutup .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>BIODATA PENULIS</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skor Jawaban Item	37
Tabel 3.2	Rancangan Sebaran Skala Kecemasan (Sebelum Uji Coba)	38
Tabel 3.3	Ringkasan Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan	39
Tabel 3.4	Skala Kecemasan (Sesudah Uji Coba)	39
Tabel 3.5	Pelaksanaan Dzikir Asmaul Husna	41
Tabel 3.6	Pelaksanaan Kelompok Kontrol	42
Tabel 5.1	Data subjek penelitian	57
Tabel 5.2	Deskripsi Data Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan pada Kelompok Eksperimen	58
Tabel 5.3	Data Kecemasan Kelompok Eksperimen Pre Test	59
Tabel 5.4	Data Kecemasan Kelompok Eksperimen Post Test	60
Tabel 5.5	Deskripsi Data Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan pada Kelompok Kontrol	61
Tabel 5.6	Data Kecemasan Kelompok Kontrol Pre Test	62
Tabel 5.7	Data Kecemasan Kelompok Kontrol Post Test	63
Tabel 5.8	Kecemasan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	64
Tabel 5.9	Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen	65
Tabel 5.10	Uji Normalitas Data Kelompok Kontrol	65
Tabel 5.11	Rangkuman Hasil Normalitas	66
Tabel 5.12	Rangkuman Hasil Uji t-test	66
Tabel 5.13	Rangkuman Hasil Analisis t-test Post Test	67

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar 1 Histogram skor Kecemasan

Eksperimen pre test ..... 59

Eksperimen post test ..... 60

### Gambar 5 Histogram Skor Kecemasan tes akhir

Kontrol pre test ..... 62

Kontrol post test ..... 63

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Ujian Nasional merupakan kewajiban untuk siswa sebagai persyaratan kelulusan, tetapi Ujian Nasional bukan merupakan prioritas utama kelulusan. Menteri Kebudayaan dan Pendidikan Dasar dan Menengah [Anies Baswedan](#) mengatakan, Ujian Nasional tidak akan menjadi prioritas kelulusan siswa sekolah. Oleh sebab itu, pihaknya akan mengevaluasi kurikulum tahun 2013 terlebih dahulu."Ujian Nasional tak akan jadi prioritas kelulusan. Ujian Nasional sudah mendekati ujung, jadi harus segera dievaluasi. Tak lagi Ujian Nasional dipandang sesuatu yang memberatkan," kata Anies di Kantor Kemendikbud, Senayan, Jakarta (<http://www.merdeka.com/peristiwa/menteri-anies-ujian-nasional-bukan-prioritas-penentu-kelulusan.html>30/01/2015 pukul 20.20).

Dalam (Liputan6.com di akses 30/1/2015 pukul 14.58) Ketua Komisi Nasional Perlindungan Anak, Arist Merdeka Sirait berpendapat bahwa Ujian Nasional tidak ramah bagi anak karena memaksakan kemampuan anak terhadap sejumlah mata pelajaran. Selain itu, anak cenderung mengalami stres ketika menyiapkan diri untuk Ujian Nasional sehingga anak tidak bisa mengembangkan energinya. Arist berpendapat kurikulum di Indonesia memang tidak ramah terhadap anak karena mengedepankan kecerdasan intelektual sehingga kecerdasan emosional dan spiritual dikesampingkan.



Ujian Nasional Sekolah Menengah Atas atau sederajat dilaksanakan tanggal 13 April-15 April 2015, dan tingkat Sekolah Menengah Pertama atau sederajat dilaksanakan tanggal 04 Mei-07 Mei 2015. Jadwal ini ditetapkan oleh pemerintah dan Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan pada periode tahun ajaran dan kalender pendidikan 2014-2015. (<http://tinoberita.blogspot.com/2015/01/jadwal-ujian-nasional-unas-smp-sma-2015.html>, diakses tanggal 16/1/2015).

Sementara itu, perasaan takut dan cemas dalam menghadapi Ujian Nasional mulai dirasakan oleh para siswa dan pihak sekolah. Mendekati Ujian Nasional, ribuan siswa di sejumlah daerah di Indonesia, dihindangi rasa cemas dan takut tak lulus UN. Seperti yang terjadi di SMA 1 Watampone, Bone, Sulawesi Selatan, Sabtu (20/3), sejumlah siswa menangis, bahkan pingsan, mereka khawatir tidak lulus UN. Untuk memperkuat mental jelang UN, mereka menggelar zikir dan doa bersama (Harian tribun, 20 Maret 2010).

Kasus lainnya, salah seorang siswi SMA 1 Palangka Raya, Mutia mengaku takut dan cemas yang ia rasakan menjelang UN. Sudah banyak persiapan yang dilakukan, mulai dari mengikuti bimbingan belajar di sekolah hingga lembaga non formal. Mutia sudah mengikuti berbagai *try out* dan mempelajari soal-soal ujian tahun sebelumnya, namun ia masih merasa cemas (Fauzi dalam psikologi zone: 11, 15 april 2012).

Berbeda dengan Jaka, siswa SMAN 3 Jakarta ini menghadapi kecemasan menghadapi Ujian Nasional dengan *refreshing* untuk

menghilangkan rasa cemas yang dirasakannya (Koran Sindo, 21 Maret 2010).

Ketua Komnas Perlindungan Anak, Arist Merdeka Sirait menyatakan bahwa Fany, siswa SMP PGRI Pondok Petir, Bojongsari, Depok yang tewas gantung diri merupakan pahlawan UN. Fany cemas terhadap pelaksanaan UN, dan hal itu merupakan bentuk penolakan terhadap UN. Ini adalah fakta bahwa UN membuat siswa menyeramkan (Depoknews.com, diakses tanggal 31 Maret 2015).

Kasus lainnya, diduga karena frustrasi merasa tidak bisa mengerjakan soal try out matematika, Leony Alvionita (14), seorang siswi kelas III SMP Negeri 1 Tabanan, Bali, sepulang dari sekolahnya melakukan bunuh diri (gantung diri) di rumahnya (Suara Merdeka, 6 Mei 2014).

Kemudian, dari pihak sekolah akan merasa malu jika ada siswanya tidak lulus. Ketakutan dari pihak sekolah adalah turunnya angka akreditasi yang mengakibatkan sekolah mereka tidak laku, atau menurunnya jumlah siswa pada tahun yang akan datang. Gengsi sekolah dipertaruhkan dalam Ujian Nasional. Pemimpin sekolah, baik kepala, wakil kepala sekolah, maupun guru juga takut akan ancaman pihak Dinas Pendidikan kabupaten atau kecamatan yang akan memotong tunjangan, memindahtugaskan, bahkan memecat pemimpin sekolah yang tidak mampu meluluskan 100 persen siswanya. Modusnya, mereka memberi kunci jawaban 15 menit sebelum siswa masuk mengerjakan soal Ujian Nasional. Seperti di **Garut tahun 2014**, kunci jawaban beredar melalui sms. Kunci jawaban itu keluar

sehari sebelum mata pelajaran diujikan. Sedangkan di Bali, beredar kunci jawaban Ujian Nasional yang diyakini siswa sesuai dengan paket soal, yakni pada mata pelajaran Bahasa Indonesia dan Biologi (Litbang koran Sindo, 16 Maret 2014).

Selain itu, dampak dari Ujian Nasional yaitu siswa merasa memikul beban moral seperti rasa malu, canggung, minder dan menghindari pergaulan yang pada akhirnya mereka akan kehilangan rasa percaya diri. Perasaan takut gagal tersebut dapat menjadi beban yang menyebabkan para siswa memiliki kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional. Perasaan cemas yang terus menerus dan tinggi intensitasnya akan sangat mempengaruhi fungsi-fungsi individu, sosial, relasi, dan fungsi sekolah atau pekerjaan sehari-hari (Clerg, 1994: 54).

Kecemasan ialah rasa khawatir atau takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu yang kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan (Gunarsa, 2003: 27).

Menurut Freud (Jess Feist, 2010: 38) mendefinisikan kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu dirasa.

Semua orang pasti pernah merasakan kecemasan dalam derajat tertentu bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna yakni dalam memberikan rangsangan terhadap seseorang, rangsangan untuk mengatasi kecemasan dan membuang sumber kecemasan. Bila berhadapan dengan suatu keadaan yang sulit setiap orang normal dapat menjadi gelisah, tegang, khawatir, gemetar, denyut jantung cepat, panic attack (serangan panik) dan dapat timbul di berbagai keadaan (John, 1992: 40).

Seseorang merasakan suatu perasaan yang tidak menentu seperti, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakuti dan tidak dapat segera mengatasi atau ketidakmampuan menghilangkan perasaan cemas dan menggelisahkan itu, maka ia dapat dikatakan sedang mengalami gangguan mental atau ketidaksehatan mental yaitu ketidakmampuan individu dalam menghadapi realitas yang membuahkan banyak konflik mental pada dirinya (Kartono, 2000:13)

Setiap orang pasti mendambakan ketenangan batin, mencapai ketenangan batin bukanlah sesuatu yang mustahil. Allah swt ajarkan pada kita langkah nyata mendapatkan ketenangan hati yaitu dengan dzikir. Dengan selalu mengingat Allah hati akan tentram. Sebaliknya ketika jarang mengingat Allah hati akan kering dan gersang. Seseorang harus yakin bahwa semua yang di langit dan di bumi ini adalah milik dan ciptaan Allah. Ingat, Allah menatap kita, Allah memperhatikan kita, Allah yang menghidupkan dan mematikan kita (Ilham, 2004: 39).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan adalah dengan melaksanakan dzikir. Salah satunya adalah dzikir *Asmaul Husna* yang bisa dijadikan untuk mengingat Allah, karena di dalam *Asmaul Husna* terdapat sifat dan nama-nama Allah yang indah yang dapat dijadikan amalan di dalam kehidupan, dan barang siapa yang senantiasa mengamalkan di dalam hidupnya, maka Allah akan menjanjikan surga baginya.

Diterangkan dalam hadist nabi yang diriwayatkan dari sahabat Abu Hurairah *radhiyallahu anhu*, bahwasannya Nabi Muhammad Saw, bersabda:

إِنَّ لِلَّهِ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ اسْمًا مِائَةً إِلَّا وَاحِدَةً مَنْ أَحْصَاهَا دَخَلَ الْجَنَّةَ

Artinya: “*Sesungguhnya, Allah memiliki 99 nama, seratus kurang satu. Barang siapa yang menghafalnya (menghimpun, memahami, dan mengamalkannya), maka ia akan masuk surga*” (HR. Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah Ra.) (Muslim, 1977: 1409).

Seorang hamba yang ahli dzikir akan menjadi orang yang pemberani. Hatinya senantiasa selalu bergetar ketika menyebut asma Allah. Semakin banyak mengingat Allah, kadar keimanannya semakin bertambah. Dia tidak takut diancam oleh apa dan siapapun makhluk yang ada di dunia ini. Dia hanya merasa takut akan ancaman dan murka Allah (Ilham, 2004: 8). Dengan dzikir hati akan merasa tenang. Menurut Najati (2005: 274) bahwa dzikir dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman jiwa karenanya dzikir dapat dijadikan obat kegelisahan bagi manusia saatnya dirinya lemah dan tidak berdaya yaitu ketika mereka dihadapkan berbagai tekanan dan bahaya hidup.

Untuk meyakini bahwasannya berdzikir adalah suatu rangka dari rangkaian iman (Shiddieqy, 1971: 34) bisa dilihat pada Q.S Al-Baqoroh: 152.

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku” (Q.S. Al-Baqarah: 152)

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا

وَمِنْ أَيْمَانِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

Artinya: “Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang” (QS. Thaha: 130).

Allah Swt. sangat senang ketika kita berdo’a dengan memuji sesuai dengan asma-Nya, apalagi digunakan (dzikir) dalam setiap embusan nafas kita. Dan salah satu dzikir yaitu dzikir Asmaul Husna. Rasulullah saw. Bersabda: “Sesungguhnya, Allah memiliki sembilan puluh sembilan nama – seratus kurang satu- siapa yang ‘Asshaha’ (mengetahui, membaca, memahami, meneladani), maka dia masuk surga. Allah itu ganjil (Esa) dan menyukai yang ganjil.” (HR. Bukhori, Muslim, Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ahmad, dikutip dalam Pamungkas, 2014: 125).

Setiap siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional mengalami kecemasan, ragu akan kemampuan dirinya, seperti yang dirasakan anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak. Perasaan cemas serta takut

gagal dalam menghadapi Ujian Nasional mulai dirasakan anak. Kecemasan yang dirasakan menimbulkan berbagai macam gangguan fisik dan psikologis. Gejala fisik yang dialami anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak yaitu susah tidur, hilangnya nafsu makan, kepala pusing, tubuh keluar keringat dingin ; sedangkan gejala psikologisnya yaitu kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, dan merasa gelisah. Pada siswa kelas IX yang akan mengikuti Ujian Nasional di Panti Asuhan tersebut, mengalami cemas ketika hendak menghadapi Ujian Nasional.

Berbagai usaha telah dilakukan pengurus Panti Asuhan dalam membantu anak asuhnya untuk persiapan dalam menghadapi Ujian Nasional. Adapun usaha yang dilakukan adalah memberikan waktu luang untuk belajar, memberikan amalan puasa Senin-Kamis, dan berdoa bersama (Wawancara dengan bapak Abdul Aziz tanggal 19 Maret 2015).

Melihat peristiwa tersebut, dalam pelaksanaan dzikir, khususnya Asmaul Husna seperti yang dijelaskan bahwa dengan selalu mengingat Allah hati akan tenang, sebaliknya ketika jarang mengingat Allah hati akan kering dan gersang (Ilham, 2004: 39) ini dapat dijadikan sarana untuk membantu anak dalam menghadapi Ujian Nasional. Dari latar belakang ini, peneliti tertarik untuk mengangkat dalam sebuah penelitian dengan judul *“Pengaruh melakukan dzikir Asmaul Husna terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak”*.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka yang menjadi rumusan masalahnya adalah:

1. Adakah perbedaan kecemasan antara sebelum dan sesudah diberi dzikir Asmaul Husna pada anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak?
2. Adakah perbedaan kecemasan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan tipuan (*plasebo*) pada anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak?

## **1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Penelitian:**

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, tujuan yang ingin dicapai adalah untuk menganalisa dan menguji secara empiris perbedaan kecemasan sesudah dan sebelum diberi dzikir Asmaul Husna pada anak Panti Asuhan Darussalam dan untuk mengetahui perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan tipuan pada anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak.

### **1.3.2. Manfaat Penelitian:**

Adapun manfaat penelitian ini dapat ditinjau dari dua aspek yaitu secara teoritis maupun praktis.

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk Panti Asuhan Darussalam



Mranggen Demak dalam menangani kecemasan dengan Dzikir Asmaul Husna, sehingga mampu menambah khazanah karya ilmiah bagi Fakultas Dakwah dan Komunikasi khususnya jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

- b. Secara praktis, jika dengan dzikir Asmaul Husna dapat berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak dalam menghadapi Ujian Nasional, maka dengan begitu pengurus Panti Asuhan bisa menerapkan dzikir Asmaul Husna untuk dilaksanakan dalam kegiatan sehari-hari. Serta bisa digunakan sebagai terapi untuk menurunkan kecemasan anak dalam menghadapi Ujian Nasional selanjutnya.

#### **1.4. Tinjauan Pustaka**

Untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil temuan yang membahas permasalahan yang sama dari seseorang, baik bentuk buku atau dalam bentuk tulisan lainnya yang relevan dengan obyek yang penulis teliti, maka penulis akan memaparkan beberapa tinjauan pustaka yang sudah ada. Dari hasil temuan ini nantinya akan penulis jadikan sebagai sandaran teori dan sebagai perbandingan dalam pengupasan permasalahan tersebut. Dari beberapa peneliti yang hampir sama dengan tema yang penulis angkat antara lain:

Penelitian oleh Achmad Irchammi (2011) dengan judul *Pengaruh intensitas melakukan puasa senin kamis terhadap penurunan tingkat kecemasan santri dalam menghafal nadham alfiah di madrasah diniyah tsanawiyah mamba'ul huda Talokwohmojo Ngawen Blora*. Menyimpulkan bahwa dengan berpuasa Senin Kamis akan mempengaruhi santri dalam menghafal Nadham Alfiah. Semakin tinggi intensitas melakukan puasa Senin Kamis semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghafal Nadham Alfiah dan begitu sebaliknya semakin rendah intensitas melakukan puasa Senin Kamis semakin tinggi tingkat kecemasannya dalam menghafal Nadham Alfiah. sedangkan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan dengan diberi dzikir Asmaul Husna pada anak Panti Asuhan Darussalam dalam menghadapi Ujian Nasional, dan untuk mengetahui tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada anak Panti Asuhan dalam menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian oleh Baidi Bukhori (2008) dengan judul *Zikir Al-Asma Al-Husna Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*. Menyimpulkan bahwa tentang adanya perbedaan setelah diberi perlakuan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Agresivitas kelompok yang diberi perlakuan berupa dzikir *Al-Asma Al-Husna: Al-Rahim* (Maha Penyayang), *Al-Lathif* (Maha Lembut), *Al-Afuw* (Maha Pemaaf), dan *Al-Shabur* (Maha Penyabar) lebih rendah daripada agresivitas kelompok yang diberi perlakuan tipuan berupa ceramah dan diskusi dengan judul

“penyimpangan seksual remaja dan upaya penanggulangannya dalam perspektif pendidikan seks Islami”. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan dengan diberi dzikir Asmaul Husna pada anak Panti Asuhan Darussalam dalam menghadapi Ujian Nasional, mengetahui tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada anak Panti Asuhan dalam menghadapi Ujian Nasional.

Selanjutnya jurnal Psikologi Islam oleh Annisa Maimunah (2011) dengan judul *Pengaruh pelatihan relaksasi dengan dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertama*. Menyimpulkan tentang adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi dzikir pada ibu hamil pertama dan untuk menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi dengan dzikir dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan kehamilan ibu hamil pertama. Sedangkan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberi dzikir Asmaul Husna pada anak di Panti Asuhan Darussalam dalam menghadapi Ujian Nasional, dan untuk mengetahui tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada anak Panti Asuhan dalam menghadapi Ujian Nasional.

## 1.5. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk mempermudah dalam memahami gambaran secara menyeluruh tentang penelitian skripsi ini maka penulis memberikan sistematika beserta penjelasan secara garis besar sebagai berikut:

Bab I. Sebagai Bab Pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, sistematika penulisan skripsi.

Bab II. Berisi tentang kerangka dasar pemikiran teoritik yang menjelaskan tentang dzikir Asmaul Husna dan kecemasan. Bab ini dibagi menjadi 3 sub, sub 1) Pengertian kecemasan, penyebab-penyebab kecemasan, macam-macam kecemasan, terapi penanggulangan kecemasan. 2) Pengertian dzikir dan pengertian Asmaul Husna, adab/ cara dzikir, dan keutamaan dzikir. 3) Pengaruh dzikir Asmal Husna terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional.

Bab III. Berisi tentang metode penelitian. Bab ini dibagi menjadi 7 sub. 1) Jenis dan metode penelitian. 2) Definisi konseptual dan operasional. 3) Sumber dan jenis data. 4) Populasi dan sampel. 5) Rancangan eksperimen. 6) Teknik pengumpulan data 7) Analisis data.

Bab IV. Bab ini merupakan gambaran umum tentang obyek penelitian. 1) Sejarah berdirinya Panti Asuhan Darussalam 2) Letak geografis 3) Visi dan misi Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak 4) Program dan pelaksanaan kegiatan Panti Asuhan Darussalam Mranggen

Demak 5) Struktur organisasi kepengurusan 6) Keadaan sarana dan prasarana.

Bab V. Bab ini merupakan hasil dari penelitian dan pembahasannya. Bab ini dibagi menjadi 2 sub. 1) Deskripsi data, yang berisi deskripsi subjek data penelitian, deskripsi data penelitian, pengujian hipotesis. 2) Pembahasan hasil penelitian.

Bab VI. Bab ini berisi tentang penutup adapun yang terkandung di dalamnya adalah kesimpulan, saran- saran, penutup dan dilengkapi dengan daftar pustaka, lampiran-lampiran dan biodata penulis.

## BAB II

### KERANGKA DASAR PEMIKIRAN TEORITIK

#### 2.1. Kecemasan

##### 2.1.1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) menunjuk kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subyektif dan arousal atau rangsangan fisiologis (reaksi badan secara fisiologis) (Clerq, 1994: 48).

Kecemasan ialah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang (Kartono, 1986: 139). Jika kita merasa khawatir terhadap sesuatu yang jelas, misalnya pada harimau atau orang gila yang mengamuk, maka itu disebut takut. Jadi sesuatu yang menakutkan itu sudah jelas, sedangkan kecemasan sifatnya tidak jelas benar yang digolongkan dalam suasana hati.

Kecemasan (*anxietas*) diartikan penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, terjadi manakala seseorang sedang mengalami tekanan-tekanan atau ketegangan (stres), seperti perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik) (Prasetyono, 2007: 11)

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan

tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara (Musfir, 2005: 512). Kecemasan dalam menghadapi ujian menurut Franken (2002: 136) disebabkan karena tes atau ujian yang dilakukan sehari-hari di sekolah dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam, dan persepsi tersebut akan menghasilkan perasaan tertekan bahkan panik.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional adalah suatu perasaan yang sifatnya umum dimana seseorang merasa khawatir dan hilangnya rasa percaya diri dalam menghadapi Ujian Nasional, individu merasa takut dalam menghadapi Ujian Nasional.

### **2.1.2. Penyebab-Penyebab Kecemasan**

Ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan rasa cemas (Wihartati, 2011: 66) yaitu:

#### **1) Lingkungan**

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini dikarenakan adanya pengalaman dengan keluarga, dengan

sahabat, dan rekan kerja. Kecemasan wajar timbul jika kita merasa tidak aman dengan lingkungan kita.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal. Hal ini terjadi jika kita menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini biasanya terjadi dalam kondisi seperti saat mau menghadapi Ujian Nasional, pergaulan remaja, pidato, dan sakit. Selama dalam keadaan ini perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan dapat menimbulkan kecemasan.

4) Keturunan

Kecemasan banyak terjadi pada keluarga-keluarga tertentu, tetapi ini bukan penyebab yang utama dalam kecemasan.

Dari segi pandangan psikoanalitik Freud menyebutkan ada tiga macam penyebab dari kecemasan. *Pertama*, kecemasan dapat disebabkan oleh ancaman-ancaman dari dunia eksternal. *Kedua*, kecemasan dapat disebabkan oleh konflik internal terhadap ungkapan impuls-impuls “id”. *Ketiga*, kecemasan



dapat juga disebabkan karena “superego” tidak efektif dalam mengekang “ego” dan akan terjadi tingkah laku yang tidak dapat diterima. Para ahli teori humanistik berpendapat bahwa kecemasan itu disebabkan oleh perbedaan antara diri yang sekarang dan diri yang ideal (*current self versus ideal self*). Para ahli psikodinamik berpendapat bahwa kecemasan disebabkan oleh konflik-konflik yang belum terpecahkan (Semiun, 2006: 352).

Freud (Clerq, 1994: 78) mengemukakan bahwa penyebab kecemasan adalah ketidakberhasilan mempertahankan dorongan yang tidak disadari (misal dorongan seksual dan sifat agresif). Sedangkan gejala kecemasan menurut Prasetyono (2007: 45) yaitu:

a. Gejala fisik

Jari jemari atau telapak tangan mengeluarkan keringat dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdetak keras, keringat dingin disekitar tubuh, hilang nafsu makan, gelisah ketika sedang tidur, kepala sering pusing, nafas sesak, dan sebagainya.

b. Gejala psikologis

Sulit berkonsentrasi, rendah diri, tidak berdaya, kurang percaya diri, tidak tentram, selalu merasa gelisah, dan ingin lari dari kenyataan dan sebagainya.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat di simpulkan bahwa dalam menghadapi Ujian Nasional terdapat gejala-gejala yang meliputi; gejala fisik (telapak tangan mengeluarkan keringat dingin, nafas sesak, kurangnya nafsu makan, kepala pusing, dan sebagainya) dan gejala psikologis (sulit konsentrasi, rendah diri, selalu merasa gelisah, dan sebagainya).

### **2.1.3. Macam-Macam Kecemasan**

Freud (Fahmi, 1977: 27) berpendapat bahwa cemas itu ada tiga macam:

- 1) Cemas Obyektif (*obyektif anxiety*) adalah reaksi terhadap pengenalan akan adanya bahaya dari luar, atau adanya kemungkinan bahaya yang disangkanya akan terjadi.
- 2) Cemas penyakit (*neurotic anxiety*). Freud membagi cemas neurotik dalam tiga bentuk, *cemas umum*: perasaan takut yang samar dan tidak menentu; *cemas penyakit*: cemas ini mencakup pengenalan terhadap obyek atau situasi tertentu sebagai penyebab dari cemas; *cemas dalam bentuk ancaman*: bentuk cemas yang menyertai gejala gangguan kejiwaan seperti Hysteria.
- 3) Cemas moral (*moral anxiety*) adalah kecemasan yang berkaitan dengan moral.

Berdasarkan uraian di atas, Dalam menghadapi Ujian Nasional termasuk kecemasan obyektif yaitu reaksi akan adanya

kemungkinan bahaya dari luar yang akan terjadi, dalam hal ini adanya rasa takut gagal atau tidak lulus dalam menghadapi Ujian Nasional.

#### **2.1.4. Terapi Penanggulangan Kecemasan**

- 1) Pendekatan psikodinamika dari perspektif psikodinamika, kecemasan merefleksikan energi yang dilekatkan kepada konflik-konflik tak sadar dan usaha ego untuk membiarkannya tetap terepresi. Psikoanalisis tradisional menyadarkan bahwa kecemasan klien merupakan simbolisasi dari konflik dalam diri mereka. Dengan simbolisasi ini ego dapat dibebaskan dari menghabiskan energi untuk melakukan represi. Dengan demikian ego dapat memberi perhatian lebih terhadap tugas-tugas yang lebih kreatif dan memberi peningkatan.
- 2) Pendekatan belajar. Penanganan kecemasan dengan pendekatan belajar telah dibenarkan oleh beberapa riset. Inti dari pendekatan belajar ini adalah usaha untuk membantu individu menjadi lebih efektif dalam menghadapi situasi yang menjadi penyebab munculnya kecemasan. Ada beberapa model terapi belajar yaitu:
  - a. Pemaparan *gradual metode*, ini membantu mengatasi fobia ataupun kecemasan melalui pendekatan setapak demi setapak dari pemaparan aktual terhadap stimulus fobik;

b. Rekonstruksi pikiran, yaitu membantu individu untuk berfikir secara logis apa yang terjadi sebenarnya. Biasanya dipakai psikolog terhadap penderita fobik;

c. *flooding*, yaitu individu dibantu dengan memberikan stimulus yang paling membuatnya takut dan dikondisikan sedemikian rupa serta memaksa individu yang menderita anxiety untuk menghadapinya sendiri;

d. Terapi kognitif, terapi ini menunjukkan kepada individu dengan fobia sosial bahwa kebutuhan-kebutuhan irrasional untuk penerimaan-penerimaan sosial. Kunci terapeutik adalah menghilangkan kebutuhan berlebih dalam penerimaan sosial (Wihartati, 2011: 68).

### 3) Terapi Dzikir

Terapi dzikir merupakan metode membantu individu menyelesaikan masalah mereka, baik gangguan fisik maupun mental. Salah satu gangguan psikologis yang dapat diobati dengan terapi dzikir adalah gangguan kecemasan. Dalam al-Quran dan Hadits dan para pemikir Islam memberikan tuntutan bagaimana agar dalam mengarungi kehidupan ini bebas dari rasa cemas, tegang, konflik, stress maupun depresi, di antaranya dengan memperbanyak zikir dan doa kepada Allah sebagai Yang Maha Penyembuh. Menurut ulama' Muhammad Shalih bahwa zikir adalah makanan pokok bagi hati dan ruh. Apabila

hamba Allah gersang dari siraman zikir, maka jadilah ia bagai tubuh yang terhalang untuk memperoleh makanan pokoknya. Suatu studi yang dilakukan Lin Deu Hal (1970) dan Star (1970) menunjukkan bahwa penduduk yang religius, taat beribadah, berdoa, dan zikir kemungkinan mengalami stress, kecemasan, depresi jauh lebih kecil dibandingkan yang non-religius (<http://terapi.dzikrullah.org/2012/08/zikir-sebagai-solusi-dalam-menghadapi.html>).

Dari berbagai uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Terapi penanggulangan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan dan teori antara lain dengan *pendekatan psikodinamika* yaitu mereleksikan ego untuk membiarkannya terekspresi, dengan ego yang terlepas akan memberi perhatian lebih terhadap tugas-tugas yang kreatif; *pendekatan belajar* yaitu usaha membantu individu menjadi lebih efektif dalam menghadapi situasi yang menjadi penyebab munculnya kecemasan, seperti mengatasi fobia sosial; dengan terapi dzikir, dengan dzikir bisa mengobati gangguan kecemasan. Dalam Al-Quran, Hadits dan para pemikir Islam memberikan tuntutan agar bebas dari rasa cemas, tegang, konflik, stress maupun depresi, di antaranya dengan memperbanyak zikir dan doa kepada Allah sebagai Yang Maha Penyembuh.

## **2.2. Dzikir Asmaul Husna**

### **2.2.1. Pengertian Dzikir**

Dzikir atau mengingat Allah ialah apa yang dilakukan oleh hati dan lisan berupa tasbih atau mensucikan Allah SWT, memuji dan menyanjungNya, serta menyebutkan sifat-sifat kebesaran, keagungan, keindahan, dan kesempurnaan yang dimilikiNya (Sabiq, 1981: 213). Dzikir secara sederhana berarti ingat, ialah ingat dengan hati dan ingat dengan lidah, ingat dari kelupaan dan ketidaklupaan, serta sikap selalu menjaga sesuatu dalam ingatan (Ka'bah, 1999: 15). Seorang penulis kitab "Ihya Ulumuddin", Imam al-Ghazali berpendapat bahwa dzikir adalah suatu ingatan yang ada dalam diri seseorang yang menyatakan bahwa Allah Swt mengamati semua tindakan dan perbuatannya (Pamungkas, 2014: 6).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, dzikir mempunyai arti puji-pujian kepada Allah yang diucapkan secara berulang-ulang. Mengingat Allah (Dzikrullah) merupakan salah satu anjuran yang sangat ditekankan dalam Islam dan merupakan bentuk nyata dari penghambaan kita kepada Allah Swt. Dzikrullah (mengingat Allah) merupakan amalan yang sangat agung. Ia merupakan sebab diturunkannya berbagai nikmat, Penolak segala bala' dan musibah. Dzikir juga merupakan sebab kuatnya hati dan penyejuk hati manusia ([http://www.erfan.ir/53475.html/13/01/2015\\_pukul\\_20:26](http://www.erfan.ir/53475.html/13/01/2015_pukul_20:26)).

Menurut H. Aboe Bakar Atjeh, salah seorang ulama Indonesia, memberikan pengertian dzikir yaitu ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian (Anshori, 2003: 19).

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Dzikir adalah mengingat Allah, menyanjungNya, dengan lisan dan hati.

### **2.2.2. Pengertian *Asmaul Husna***

*Asmaul Husna* terdiri dari dua kata yaitu *Al-Asma'* dan *Al-Husna*. Kata *Al-Asma'* adalah bentuk jamak dari kata *Al-Isim* yang biasa diterjemahkan dengan “*nama*”. *Al-Isim* berakar dari kata *Assumu*, yang berarti ketinggian, atau *Assimah* yang berarti tanda. Dengan demikian secara bahasa “*nama*” merupakan tanda bagi sesuatu, sekaligus harus dijunjung tinggi. *Al-Husna* adalah bentuk *muannats/feminim* dari kata *Ahsan* yang berarti baik. Dengan demikian menunjukkan bahwa nama-nama Allah adalah nama-nama yang sangat sempurna, tidak sedikitpun tercemar oleh kekurangan. Oleh karena itu *Al-Asma' Al-Husna* dapat diartikan sebagai nama-nama terbaik yang dimiliki Allah SWT (Shihab, 2000: xxxvi).

Pamungkas (2014: 124), mengatakan bahwa kata Asma merupakan bentuk jamak dari kata *isim* yang memiliki arti “*nama*”. Sementara Husna merupakan bentuk *muannats* (feminin) dari kata *ahsan* yang memiliki arti “terbaik”. Jadi kata Husna digunakan untuk menunjukkan kesempurnaan, dan kesempurnaan tersebut hanya milik dan kembali kepada Allah Swt. Asmaul Husna yang dimiliki Allah berjumlah 99. Setiap nama dari Asmaul Husna memiliki arti, makna, dan keutamaan yang berbeda. Allah Swt berfirman:

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا ۖ وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي  
 أَسْمَائِهِ ۖ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٨٠﴾

Artinya: Hanya milik Allah asma-ul husna, Maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut asma-ul husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya. nanti mereka akan mendapat Balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan. (Q.S. Al A’raaf: 180) (Pamungkas, 2014: 125).

Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa dzikir Asmaul Husna yaitu mengingat Allah, menyanjung-Nya, dengan menyebut keindahan nama-namaNya (Asmaul Husna) dengan lisan dan hati.

### 2.2.3. Adab-adab/ Cara Dzikir

Albana, dalam Bukhori (2008: 53) menyatakan bahwa adab dzikir antara lain:



- 1) Kekhusukan dan kesopanan, menghadirkan makna kalimat-kalimat dzikir, berusaha memperoleh kesan-kesannya, dan memperhatikan maksu-maksud serta tujuan-tujuannya.
- 2) Merendahkan suara sewajarnya disertai konsentrasi sepenuhnya dan kemauan secukupnya sampai tidak terkacau oleh sesuatu yang lain.
- 3) Menyesuaikan dzikir kita dengan suara jamaah, kalau dzikir itu dibaca secara berjamaah, maka tak seorangpun yang mendahului atau terlambat dari mereka, dan ketika itu dzikirnya jangan dimulai dari awal jika terlambat datang, tetapi ia harus memulai bersama mereka dari kalimat yang pertama kali ia dapatkan, kemudian setelah selesai ia harus mengganti dzikir yang belum dibacanya. Hal ini dimaksudkan agar tidak menyimpang dari bacaan yang semestinya, dan supaya tidak berlainan iramanya.
- 4) Bersih pakaian dan tempat, serta memelihara tempat-tempat yang dihormati dan waktu-waktu yang cocok. Hal ini menyebabkan adanya konsentrasi penuh, kejernihan hati, dan keikhlasan niatnya.
- 5) Setelah berdzikir dengan penuh kekhusukan dan kesopanan, disamping meninggalkan perkataan yang tidak berguna juga meninggalkan permainan yang dapat menghilangkan faedah dan kesan dzikir.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa adab dzikir yaitu dilakukan dengan khusuk dan sopan; merendahkan suara sewajarnya; menyesuaikan dzikir dengan jama'ah; bersih dari najis, bersih pakaian dan tempat; dzikir juga dapat dilakukan dalam hati dan memejamkan mata dengan tujuan agar kita lebih konsentrasi dan memahami makna dari dzikir tersebut.

#### 2.2.4. Keutamaan Dzikir

Shiddieqy (1971, 68) menjelaskan bahwa keutamaan dzikir yaitu:

مَا جَلَسَ قَوْمٌ مَجْلِسًا يَذْكُرُونَ اللَّهَ فِيهِ إِلَّا حَفَّتْ بِهِمُ الْمَلَائِكَةُ وَعَشِيَتْهُمُ  
الرَّحْمَةُ, وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Artinya: tidaklah duduk sesuatu kaum di suatu majlis, lantas mereka menyebut akan Allah di dalam majlis itu, melainkan malaikat mengelilingi mereka dan rahmad menutupi mereka, dan Allah menyebut mereka dihadapan orang-orang yang di sisiNya. (H.R. Ibn Abi Syaiban, Tahfatudz Dzakirin: 12).

Keutamaan Dzikir (Anshori, 2003:33) yaitu: *pertama* mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, kadang-kadang tanpa sadar dapat saja berbuat maksiat. Namun, manakala ingat kepada Tuhan, kemudian mengucapkan dzikir, kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan segera muncul kembali. *Kedua* dzikir sebagai alat pencuci jiwa. Al-Ghazali menyebut *tazkiyat al-nafs*, dari segala sifat-sifat tercela guna menuju ma'rifat Allah. Sifat-sifat tercela tersebut antara lain hasad, su'udzan, kibir, khianat, dan

lainnya. Maka dari itu, agar seseorang dapat mencapai *maqam ma'rifat* Allah, segala macam kotoran jiwa tadi harus dibersihkan dengan dzikir.

Keutamaan dzikir (<http://www.erfan.ir/53475.html/13/01/2015>  
[pukul 20:26](#))

1) *Menerangi hati dan pikiran*

Mengingat Allah atau Dzikrullah dapat menerangi hati dan akal pikiran. Terkait hal ini Imam Ali a.s, berkata:

مَنْ دَكَرَ اللَّهَ سُبْحَانَهَا حَيَا لَهَا لَهْلَبَتْهُ نُورٌ وَعَقْلُهُ نُورٌ

Artinya: barang siapa yang berdzikir dan mengingat Allah, Allah Swt akan menghidupkan hatinya serta menerangi akal dan pikirannya.

2) *Allah s.w.t akan mengingat kita*

Telah dijelaskan dalam AlQur'an Al-Baqoroh: 152, tentang keutamaan dzikir.

تَكْفُرُونَ وَلَا إِلٰهَ إِلَّا أَنَا فَادْكُرُونِي

Artinya: Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.

3) *Ampunan Allah*

Dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab: 35

عَظِيمًا وَأَجْرًا مَغْفِرَةً لَهُمُ اللَّهُ أَعَدَّ وَالَّذِينَ كَفَرُوا كَثِيرًا أَلَّ اللَّهُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا

Artinya: laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.

Dari berbagai uraian diatas, bahwa keutamaan dzikir yaitu dapat menerangi hati serta pikiran; menentramkan jiwa; mendapat rahmat dari Allah SWT., mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari, pencuci jiwa, dan mendapat ampunan dari Allah.

### **2.3. Pengaruh dzikir Asmal Husna terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional.**

Kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional sangat berpengaruh pada tingkat kecemasan anak, seperti rasa panik, perasaan tidak menentu, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah (Daradjat, 1983:17). Seperti kondisi anak Panti Asuhan yang ditinggal oleh keluarganya membutuhkan seseorang yang bisa memberi motivasi penuh untuk mereka bisa menghadapi Ujian Nasional. Saat kebutuhan-kebutuhan fisiologis mereka terpenuhi, saat itu pula terdapat kebutuhan-kebutuhan yang lain seperti keamanan jiwa. Ciri kebutuhan terhadap keamanan ini seperti: merasa aman, bebas dari rasa takut dan khawatir (kartono, 1986: 240) .

Selain memberikan kebutuhan rasa aman secara fisiologis, untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional yaitu dengan meningkatkan spiritual yaitu dengan membaca dzikir. Dzikir yaitu mengingat Allah dengan menggunakan hati atau lisan seraya mengagungkan namaNya.

Seseorang yang melupakan dzikir akan berakibat melupakan jiwanya, Tuhannya, bahkan sering berbuat yang tercela. Menurut Anshori (2003) dalam sebuah penelitiannya, dikatakan bahwa timbulnya gangguan kejiwaan sesungguhnya berpangkal pada ketidaksadaran diri bahwa dirinya itu tidak mampu mengejar apa yang dicita-citakan. Mereka tetap memforsir segala potensi akal budinya sehingga kelelahan. Menurut anggapannya, segala keinginan jika diusahakan dengan pengerahan segenap potensi tenaga dan pikiran pasti akan tercapai. Tidak disadari bahwa kemampuan manusia itu terbatas dan ada kelemahannya, terjadilah shock, stres, depresi, frustrasi, dan berbagai macam kekalutan mental lainnya.

Pentingnya dzikir ini adalah membentuk kepribadian manusia. Dengan senantiasa berdzikir maka akan mengenal dirinya sendiri dan Allah SWT. Secara psikologis, *mudzakir* (orang yang berdzikir) adalah orang yang terjauh dari *ambivalen* (goncangan jiwa) akibat derita ataupun kecukupan.

Salah satu bentuk dzikir adalah dengan menggunakan dzikir *Al-Asma' Al-Husna*, yakni mengingat Allah dengan asma-asma-Nya yang terdapat di dalam *Al-Asma' Al-Husna*. Menurut Subandi (dalam Bukhori, 2008: 61) dzikir *Al-Asma' Al-Husna* dapat dijadikan sarana untuk menumbuhkan sifat-sifat yang positif pada diri seseorang, dengan cara menginternalisasikan sifat-sifat yang tercermin dalam *Al-Asma' Al-Husna*. Ketika seseorang dapat menerapkan sifat-sifat Allah yang tercermin dalam asma-Nya di dalam kehidupan, maka orang tersebut akan mendapatkan ketenangan batin serta ketentraman di dalam kehidupannya, serta dzikir *Al-*

*Asma' Al-Husna* dapat memberikan dampak positif bagi mereka yang mau mengamalkan, karena dzikir dapat mencegah diri seseorang dari sifat-sifat negatif.

#### **2.4. Hipotesis**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2002: 64).

Berdasarkan teori-teori yang dikemukakan di atas dan analisis dari teori tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional sebelum dan sesudah diberi dzikir Asmaul Husna pada anak panti asuhan Darussalam Mranggen Demak.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1. Jenis dan Metodologi Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Sedangkan yang dimaksud dengan penelitian eksperimen adalah penelitian yang subjeknya diberi perlakuan (*treatment*) lalu diukur akibat perlakuan pada diri subjek (Sangadji & Sopiah, 2010: 22). Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu yaitu prosedur penelitian yang disengaja diadakan terhadap suatu gejala sosial berupa kegiatan dan tingkah laku seorang individu ataupun kelompok individu (Kartono, 1990: 267). Variabel dalam penelitian ini adalah dzikir Asmaul Husna sebagai variabel independen dan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional sebagai variabel dependen.

#### **3.2. Definisi Konseptual dan Operasional**

##### **3.2.1. Definisi Konseptual**

###### **1). Dzikir Asmaul Husna**

Dzikir ialah apa yang dilakukan oleh hati dan lisan berupa tasbih atau mensucikan Allah SWT, memuji dan menyanjung-Nya, serta menyebutkan sifat-sifat kebesaran, keagungan, keindahan, dan kesempurnaan yang dimilikinya (Sabiq, 1981: 213). Asmaul Husna adalah nama-nama yang terbaik yang dimiliki oleh Allah (Shihab, 1999: xxxvi). Dzikir Asmaul Husna adalah mengingat Allah, menyanjungNya, dengan menyebut keindahan nama-

namaNya (Asmaul Husna) dengan lisan dan hati. Sehingga dzikir yang dilakukan dapat menimbulkan ketenangan jiwa.

## 2). Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional

Kecemasan ialah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang (Kartono, 1986: 139).

Kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional membuat siswa mengalami berbagai macam gangguan fisik maupun psikologi. Rasa cemas sebenarnya rasa ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi (Daradjat, 1990: 28).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional adalah suatu perasaan yang sifatnya umum dimana seseorang merasa khawatir dan hilangnya rasa percaya diri dalam menghadapi Ujian Nasional, individu merasa takut dalam menghadapi Ujian Nasional.

### **3.2.2. Definisi Operasional**

#### 1). Dzikir Asmaul Husna

Dzikir dalam penelitian ini adalah mengingat Allah dalam hati yang dilakukan dengan menghayati keagungan-Nya, menyebutkan sifat-sifat kebesaran, keindahan dan kesempurnaan yang dimilikiNya.



Asmaul husna adalah nama-nama Allah yang baik, yang jumlahnya 99.

## 2). Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional

Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketakutan anak panti asuhan Darussalam Mranggen Demak terhadap hal-hal yang belum terjadi dalam menghadapi Ujian Nasional. Menurut Prasetyono (2007: 45) adapun indikator kecemasan dalam penelitian ini yaitu:

### 1. Gejala fisik

Jari jemari atau telapak tangan mengeluarkan keringat dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdetak keras, keringat dingin disekitar tubuh, hilang nafsu makan, gelisah ketika sedang tidur, kepala sering pusing, nafas sesak, dan sebagainya.

### 2. Gejala psikologis

Sulit berkonsentrasi, rendah diri, tidak berdaya, kurang percaya diri, tidak tentram, selalu merasa gelisah, dan ingin lari dari kenyataan dan sebagainya.

## 3.3. Sumber dan Jenis Data

- a. Data primer adalah data yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama (Sangadji & Sopiah, 2010: 190). Sumber primer dalam penelitian ini adalah anak kelas IX yang tinggal di Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak. Jenis data primer

dalam penelitian ini diperoleh dari data yang didapat dari skor skala kecemasan.

- b. Data sekunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung dari subyek penelitian (Azwar, 2005: 91). Data sekunder dalam penelitian ini adalah para pengasuh dan pengurus Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak, serta dari buku-buku dan dokumen maupun lainnya yang berkaitan dengan permasalahan yang ada.

### **3.4. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti (Arikunto, 2006:130).

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2006: 109). Setelah observasi, peneliti mengambil anak yang sekolah dan ikut Ujian Nasional dikelas IX dengan mengambil teknik *purposive sampling* yaitu metode penetapan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Sangadji & Sopiah, 2010: 188). Subjek dalam penelitian ini ada 34 anak, baik laki-laki maupun perempuan yang sekolah dan ikut Ujian Nasional, maka 34 anak tersebut menjadi responden dalam penelitian ini.

### **3.5. Rancangan Eksperimen**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang menggunakan rancangan eksperimen dengan membandingkan *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan *pretest-posttest* kelompok kontrol. Subjek penelitian terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan

berupa dzikir Asmaul Husna dan kelompok kontrol diberi perlakuan *plasebo* berupa ceramah dan diskusi dengan judul “Pacaran menurut pandangan Islam” kedua kelompok mendapatkan tes awal dan tes akhir dengan menggunakan skala kecemasan.

Adapun rancangan eksperimen dapat ditunjukkan dalam gambar berikut:

R	KK	Y1	-X	Y2
	KE	Y1	X	Y2

Keterangan:

R = Random penugasan

KK = Kelompok kontrol yang diberi perlakuan plasebo

KE = Kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa dzikir Asmaul Husna

Y1 = Skor kecemasan sebelum perlakuan

Y2 = Skor kecemasan sesudah perlakuan

-X = Perlakuan plasebo

X = Perlakuan berupa Dzikir Asmaul Husna

### 3.6. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Metode Skala

Skala dalam penelitian ini terdiri dari skala kecemasan. Skala kecemasan yang terdiri dari dua gejala, yaitu:

### 2).1. Gejala fisik

Ujung-ujung anggota dingin (kaki dan tangan), cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, hilangnya nafsu makan, kepala pusing dan gangguan pencernaan.

### 2).2. Gejala psikologis

Sangat takut, kelemahan dan kemurungan, hilangnya rasa percaya diri, ingin lari dari kenyataan dan sulit konsentrasi.

Skala dalam penelitian ini terdiri empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Jenis item pertanyaan ada dua macam, yaitu *Favorabel* dan *Unfavorabel*. Item *Favorabel* adalah pertanyaan yang seiring dengan pernyataan, sedangkan item *Unfavorable* adalah pertanyaan yang tidak sesuai dengan pernyataan. Skor tiap item skala berkisar antara 1 sampai 4 sebagaimana dalam tabel.

**Tabel 3.1**  
**Skor Jawaban Item**

<b>Jawaban</b>	<b><i>Favorabel</i></b>	<b><i>Unfavorabel</i></b>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Selanjutnya distribusi skala Kecemasan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Rancangan Sebaran Skala Kecemasan (Sebelum Uji Coba)**

No	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Gejala Fisik	1, 6, 9, 14, 17, 22, 25, 30	3, 7, 10, 15, 18, 23, 27	15
2.	Gejala Psikologis	2, 5, 11, 13, 19, 21, 26, 29	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28	15
Jumlah		16	14	30

Sebelum skala kecemasan digunakan pada penelitian yang sesungguhnya, maka dilakukan uji coba terlebih dahulu. Uji coba yang dilakukan peneliti ini sekaligus digunakan sebagai skala uji terpakai. Uji terpakai dilakukan pada anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak yang akan mengikuti Ujian Nasional. Uji terpakai tersebut dimaksudkan untuk memilih item-item yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik.

Seleksi item dilakukan dengan melakukan pengujian validitas terhadap 30 item. Pengujian digunakan dengan menggunakan formulasi korelasi *product moment* dari Pearson, dan penghitungan menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0. pengujian reliabilitas dilakukan pada semua item yang valid pada masing-masing skala. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas instrumen skala kecemasan dengan menggunakan bantuan spss 16.0 diketahui bahwa dari 30 butir angket tentang kecemasan terdapat 20 item yang valid dengan item nomor 1, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 24, 25, 28, 29, 30. Sedangkan 10 item lainnya tidak valid, yaitu item nomor 2, 3, 8,

16, 17, 21, 22, 23, 26, 27. Sementara 20 item yang dinyatakan valid dengan koefisien validitas lebih besar dari 0,229 dengan koefisien validitas bergerak lebih besar dari 0,340 sampai 0,815 dengan alpha sebesar 0,803. Dalam penelitian ini pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Alpha dari Cronbach, dan perhitungannya menggunakan bantuan program spss 16.0.

Untuk mempermudah dan memperjelas pemahaman hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen kecemasan dapat dilihat tabel berikut ini:

**Tabel 3.3**  
**Ringkasan Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan**

Instrumen	Kriteria item	Item Nomor	Jumlah
Kecemasan	Valid	1, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 24, 25, 28, 29, 30	20
	Invalid	2, 3, 8, 16, 17, 21, 22, 23, 26, 27	10
Jumlah			30

**Tabel 3.4**  
**Skala Kecemasan (Sesudah Uji Coba)**

Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah item
Kecemasan	a. Gejala fisik	1, 6, 9, 14, 25, 30	7, 10, 15, 18	10
	b. Gejala psikologis	5, 11, 13, 19, 29	4, 12, 20, 24, 28	10
Jumlah		11	9	20

b. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda dan sebagainya (Arikunto, 1999: 234). Dokumentasi ini

digunakan untuk memperoleh data yang berkenaan dengan profil Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak, besarnya subjek dan kondisi Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak.

### 3.7. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengolah data hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan (Arikunto, 2006: 309). Data yang terkumpul akan dianalisa menggunakan uji *t* untuk membandingkan post test kelompok eksperimen dan post test kelompok kontrol. Dalam test ini *t-test* digunakan untuk menguji signifikan perbedaan mean. Adapun rumus *t-test* yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md= mean dari perbedaan pre-test (post test – pre test)

Xd= deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum x^2 d$  = jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b = ditentukan dengan N-1 (Arikunto, 2006: 306)

### 3.8. Pelaksanaan Penelitian

Perlakuan dzikir Asmaul Husna terhadap kelompok eksperimen dilaksanakan dalam 3x pertemuan (dengan durasi waktu 90 menit setiap pertemuan) di Aula Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak tanggal 19,

26 April dan 3 Mei 2015 pukul 15.30-17.00 WIB. Sedangkan perlakuan pada kelompok kontrol dilakukan pada tanggal 20 dan 27 April 2015 pada pukul 15.30-17.00 WIB.

**Tabel 3.5**  
**Pelaksanaan Dzikir Asmaul Husna tanggal 19, 26 April dan 3 Mei 2015**

No.	Kegiatan	Uraian	Waktu
1.	a. Sholat Asyar berjamaah b. Perkenalan c. Pengisian skala kecemasan	Kegiatan sehari-hari di Panti Asuhan Darussalam Peneliti memperkenalkan diri kepada subjek kelompok eksperimen Pengisian skala dilakukan sebelum diberi perlakuan dzikir Asmaul Husna pada pertemuan pertama tanggal 19 April 2015	- 5 menit 20 menit
2.	Penjelasan tentang dzikir	Subjek diberi modul untuk dzikir Asmaul Husna	10 menit
3.	a. Pelaksanaan dzikir Asmaul Husna (dilakukan 3x pertemuan) dan membahas masalah psikologi anak dalam menghadapi Ujian Nasional bagi yang berminat. Pertemuan pertama membahas masalah NR, kedua membahas masalah WH, dan yang terakhir membahas masalah KY. b. Istirahat dan pembagian snack	Dzikir Asmaul Husna dilaksanakan di Aula	40 menit 15 menit
4.	Pengisian skala kecemasan	Pengisian skala dilakukan sesudah dzikir Asmaul Husna pada pertemuan terakhir tanggal 3 Mei 2015	20 menit



**Tabel 3.6**  
**Pelaksanaan Kelompok Kontrol tanggal 20 dan 27 April 2015**

No.	Kegiatan	Uraian	Waktu
1.	a. Sholat Asyar berjamaah b. Perkenalan c. Pengisian skala kecemasan	Kegiatan sehari-hari di Panti Asuhan Darussalam Peneliti memperkenalkan diri kepada subjek kelompok kontrol Pengisian skala dilakukan sebelum diberi perlakuan diskusi pada pertemuan pertama tanggal 20 April 2015	- 5 menit 20 menit
2.	Penjelasan tentang Pacaran menurut pandangan Islam dan tanya jawab	Subjek diberi modul dan diberi penjelasan	10 menit
3.	a. pelaksanaan diskusi b. istirahat dan pembagian snack	Pelaksanaan dilaksanakan di aula dan diikuti oleh 17 anak membahas tentang Pacaran menurut pandangan Islam	40 menit 15 menit
4.	Pengisian skala kecemasan	Pengisian skala dilakukan sesudah proses diskusi pada tanggal 26 April 2015	20 menit

## **BAB IV**

### **GAMBARAN UMUM OBYEK PENELITIAN**

#### **4.1. Sejarah Berdirinya Panti Asuhan Darussalam**

Yayasan sosial dan pendidikan Panti Asuhan Darussalam didirikan oleh adanya komitmen kepedulian sosial untuk ikut serta mengentaskan anak-anak yatim piatu, anak-anak kurang mampu, serta anak-anak terlantar agar dapat hidup layak, mandiri, berakhlak, dan beriman kepada Allah SWT. Secara yuridis formal yayasan soaial dan pendidikan Panti Asuhan Darussalam diresmikan pada senin, 21 Juni 1999 bertepatan dengan 7 Rabiul Awal 1420 Hijriyah berdasarkan Akte notaris Masruro, SH Nomor 1 tahun 1999, sedangkan operasional Panti Asuhan ini, baru dimulai tanggal 23 September 1999 (Dokumentasi, profil Panti Asuhan Darussalam).

Sejak didirikan tanggal 21 Juni 1999, yayasan Panti Asuhan telah mendapat rekomendasi dari; kantor dinas sosial Kabupaten Demak pada 21 Februari 2000, koordinator Kegiatan Kesejahteraan Sosial (KKS) Kabupaten Demak pada 22 Februari 2000, kantor sosial politik pemerintah Kabupaten Tingkat II Demak pada 21 Februari 2000, Bupati Demak pada 26 Februari 2000, Kantor Departemen Sosial Provinsi Jawa Tengah pada 1 Maret 2000.

Yayasan Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak didirikan oleh beberapa kyai antara lain; H.A. Shonhaji Sulaiman, BA., K. Muzammil Ali Najib, BA., H. Rachmat Abdul Manan (Almarhum), H. Mohammad

Arsyad, dan Ir. Soemarsono, M. Sc. Beliau para pendiri yayasan mempunyai maksud serta tujuan dalam pendirian Panti Asuhan ini yaitu:

- a. Turut membina Sumber Daya Manusia (SDM) yaitu membina upaya-upaya pendidikan, pelatihan dikalangan anak-anak yatim piatu, fakir miskin, dan anak-anak terlantar serta pelestarian sumber daya nasional dan lingkungan hidup.
- b. Turut membantu pemerintah dan masyarakat dalam memecahkan masalah Sumber Daya Manusia.
- c. Meningkatkan persaudaraan umat Islam dan menggairahkan amal zakat, infaq, dan shadaqah.

Untuk jumlah anak asuh di panti Asuhan Darussalam mulai dari awal diresmikan sampai sekarang mengalami peningkatan. Pada awal operasional tercatat anak asuh sebanyak 15 anak, kemudian pada Juli 2000 bertambah menjadi 25 anak, tahun 2001 jumlah anak asuh adalah 35 anak, kemudian di tahun 2004 ada 45 anak, dan yang terakhir ini juli tahun 2014 berjumlah 112 anak. Anak-anak diasuh dan ditampung dalam suatu asrama dan berkesempatan untuk sekolah formal maupun madrasah (Dokumentasi, profil Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak).

#### **4.2. Letak Geografis**

Secara geografis Panti Asuhan Darussalam ini terletak di Kabupaten Demak tepatnya di desa Mranggen kecamatan Mranggen dan masuk dalam wilayah perkampungan. Tepatnya di jalan kauman gang baru no. 9 rt/rw 02/05 Mranggen Demak. Pendiri Panti Asuhan ini adalah H.A.

Shonhaji Sulaiman, BA., K. Muzammil Ali Najib, BA., H. Rachmat Abdul Manan (Almarhum), H. Mohammad Arsyad, dan Ir. Soemarsono, M. Sc.

Masyarakat penduduk Desa Mranggen hidup dari bertani, berdagang, berwiraswasta dan lain sebagainya. Untuk pertanian tanaman utamanya adalah padi jagung dan palawija. Kondisi sosial ekonomi masyarakat masih sederhana. Pola kehidupannya masih tampak tradisional, ini dapat dilihat (misalnya) dari sikap gotong royong masyarakat yang masih dijunjung tinggi (Wawancara dengan Bapak Sujono tanggal 26 April 2015).

#### **4.3. Visi Dan Misi Panti Asuhan Darussalam**

a. Visi

terwujudnya generasi Khoiru Ummah yang beriman, bertaqwa, berilmu, terampil, berakhlak, mandiri, dan kesejahteraan lahir dan batin.

b. Misi

1. memberikan pelayanan yang optimal kepada anak-anak yatim, anak-anak kurang mampu, serta anak-anak terlantar agar terdepan dapat hidup dengan layak.
2. Meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) bagi pelaksana dan kelayanan.
3. Menjadi pusat pelayanan kesejahteraan sosial, pengembangan kader bangsa yang Khoiru Ummah, pembinaan mental,

kesetiakawanan sosial, usaha ekonomi produktif, serta informasi dan konsultasi.

4. Meningkatkan koordinasi efektif dengan instansi/ lembaga-lembaga terkait untuk mewujudkan usaha mandiri (Dokumentasi, profil Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak).

c. Tujuan Panti Asuhan Darussalam

a). Jangka pendek

1. Memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak-anak yatim piatu, anak-anak kurang mampu/ terlantar agar dapat memenuhi kebutuhan lahir dan batin, moril dan materil.
2. Memberikan asuhan dan bimbingan kepada anak-anak asuh/ kalayak ke arah pengembangan pribadi dan potensi agar mereka kelak menjadi anggota masyarakat yang mampu hidup layak.
3. Memberikan bekal baik moril maupun materil kepada anak asuh agar dapat hidup mandiri di masyarakat.

b). Jangka panjang

Mewujudkan kader bangsa yang memiliki keterampilan memadahi, berpengetahuan luas, setia kawan, bertanggungjawab, berdedikasi tinggi, bertaqwa kepada Allah SWT. serta tetap menjunjung tinggi nilai-nilai dasar pancasila

(Dokumentasi, profil Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak).

#### **4.4. Program Dan Pelaksanaan Kegiatan Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak**

##### **4.4.1. Program kerja Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak Tahun 2005**

- a) Menambah jumlah kelayan sebanyak 10 anak
- b) Meningkatkan bimbingan moral spiritual, akhlak dan wawasan lingkungan kepada kelayan dan masyarakat di lingkungan panti
- c) Memberikan bekal keterampilan kepada anak asuh melalui Balai Latihan Kerja (BLK) Semarang
- d) Mengusahakan lapangan pekerjaan bagi anak yang tamat SLTA
- e) Memberi kesempatan melanjutkan ke perguruan tinggi bagi anak asuh yang berprestasi
- f) Meningkatkan gizi anak asuh
- g) Membangun kamar mandi/ WC, khusus anak asuh putri
- h) Mengusahakan alat transportasi bagi anak asuh yang sekolah diluar desa Mranggen
- i) Menertibkan administrasi Panti dan kelengkapan sarana prasarana Panti
- j) Mengusahakan kelengkapan alat-alat kesenian dan olah raga

k) Menambah jaringan donatur tetap

#### **4.4.2. Program kerja Panti Asuhan Daussalam**

a. Jangka Pendek

a) Fisik

1. Merehabilitasi/ membangun asrama putri dan putra
2. Membangun kamar mandi dan kamar kecil asrama putri dan putra
3. Pengadaan mesin tulis, meja tamu, dan meja kantor
4. Pengadaan tempat tidur sebanyak 20 buah
5. Pengadaan almari pakaian
6. Membangun mushola

b) Non Fisik

1. Menampung anak asuh (untuk tahun pertama sebanyak 15 orang)
2. Meningkatkan standar biaya hidup anak asuh (makan, uang saku, pakaian, dan jaminan kesehatan)
3. Memupuk pengertian sosial, kesadaran sosial, tanggung jawab sosial, dan kesetiakawanan sosial
4. Meningkatkan kualitas pendidikan baik umum maupun agama
5. Meningkatkan pendidikan keterampilan anak asuh
6. Melaksanakan khitanan massal setiap tahun

b. Jangka menengah

a) Fisik

1. Pengadaan sarana transportasi (sepeda, kendaraan roda dua)
2. Pengadaan sarana komunikasi untuk asrama putra/putri (televisi, radio, tape recorder, telepon, karaoke)
3. Pengadaan komputer dan seperangkat alat musik/hiburan

b) Non Fisik

1. Menambah jumlah anak asuh
2. Mengadakan kerjasama dengan instansi terkait serta lembaga-lembaga sosial lainnya
3. Memberi bekal keterampilan hidup kepada anak asuh untuk hidup mandiri

c. Jangka panjang

a) Fisik

1. Membangun aula dan ruangan keterampilan
2. Pengadaan kendaraan roda empat
3. Pengadaan took/ koperasi yayasan
4. Pengadaan mesin foto copy dan wartel

b) Non Fisik

1. Penyediaan dana/ modal untuk usaha ekonomi produktif



2. Pengiriman anak asuh ke pondok-pondok pesantren
3. Memberikan kesempatan kuliah di perguruan tinggi bagi anak asuh yang berprestasi

**4.4.3. Kegiatan anak asuh Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak**

Waktu	Kegiatan	Pembimbing	Keterangan
04.00-05.00	Sholat Shubuh berjama'ah	H. A. Shonhadji Sulaiman	
05.00-05.30	Mengaji Al-Qur'an	Nur Azizah	
05.30-06.30	Kebersihan dan persiapan sekolah	Ibu asuh	
06.30-07.00	Makan pagi	Ibu asuh	
07.00-13.30	Sekolah	Masyhudi	
13.30-14.00	Makan siang, Sholat Dhuhur, persiapan sekolah madrasah	Ibu asuh/ fuul timer	
14.00-16.30	Sekolah Madrasah Diniyah	Ibu asuh/ full timer	
16.30-17.45	Waktu bebas/ bermain	-	
17.45-18.15	Sholat Maghrib berjamaah	H. A. Shonhadji Sulaiman	
18.15-19.30	Mengaji Al-Qur'an, jamaah sholat isya'	M. Taufiq Amrullah	
19.30-19.45	Makan malam	Ibu asuh	
19.45-21.00	Muthalaah/ belajar bersama	M. Taufiq Amrullah	
21.00-04.45	Istirahat panjang/ tidur	-	
06.30-07.00	Kuliah ahad pagi	H. A. Shonhadji Sulaiman	Khusus hari minggu
07.00-08.30	Sarapan pagi dan kerja bakti	B. Setiono/ Mujilani	Khusus hari minggu
08.30-11.30	Kursus keterampilan/ wisata	Mujilani/ B. Setiono	Khusus hari minggu
16.00-17.00	Bimbingan sosial/ pendalaman iman dan akhlak	Yayasan	Khusus hari minggu

#### **4.5. Struktur Organisasi Kepengurusan Dan Anak Asuh**

Dalam melaksanakan tugas sehari-hari, Panti asuhan Darussalam Mranggen Demak dilaksanakan Daftar Nama Pengurus dan Tenaga Pengajar.

##### **4.5.1. Struktur kepengurusan Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak**

Susunan organisasi yang ada di Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak adalah sebagai berikut:

- A. Pelindung : 1. Camat Mranggen  
2. Petugas sosial kecamatan  
3. Kepala desa Mranggen
- B. penasehat : 1. Drs. HM. Soenarto Notowidagdo  
2. Ir. Soemarso, M.Sc.  
3. K.H. A. Ja'far Shodiq

C. pengurus Harian :

ketua Umum: K.A. Shonhadji Sulaiman, BA.

Ketua I : Muzamil Ali Najib, BA.

Ketua II : H. A. Nasyroh Fatah

Ketua III: Drs. Abdurrohman

D. Sekretaris/ Wk

Umum: Drs. Sumardi

I : Drs. Kunthiyarno

II: M. Taufiq Amrullah

E. Bendahara/ Wk

Umum : H. Muhammad Ashad

I : H.T. Hamim

F. Seksi sarana prasarana

1. M Thohir Hadi

2. Ali Ahmadi

3. A. Rafiq

4. Henry Zaenuri

G. Seksi pembangunan:

1. Ahmad Shoheh, ST

2. Mujilani

3. Romy Yuliyanto

H. Seksi Humas

1. M. Bachrul Ulum

2. Muhammad Salman

3. Bambang Setiono

I. Seksi pendidikan dan kesejahteraan sosial

1. Maria ulfah, S.Pd.

2. Ali Ahmadi

3. Enny Rochmawati

J. Seksi rumah tangga

1. Suharti S.

2. Hj. Muti'atun

3. Drs. Nurhayati S.

K. Seksi pembantu Umum

1. H. Abdul Hanan

2. Sholihul Hadi, SH.

3. M. Isha Anshari

#### 4.5.2. Daftar pengurus Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak

No.	Nama	Alamat
1.	KH. A. Shonhadji Sulaiman	Jl. Kauman No. 9 Mranggen Demak
2.	K. Muzamil Ali Najib	Kp. Perbalan Demak
3.	H. Mohammad Ashad	Jl. Raya bandungrejo Mranggen
4.	Ir. Soemarsono	Jl. Kalicari III Semarang
5.	H. Abdul Nasyroh Fattah	Jl. Kauman Mranggen Demak
6.	Drs. Abdurrohman	Jl. Rayungkusuman Mranggen
7.	Drs. H. M. Badrun Yusuf	Jl. Patriot Raya Semarang
8.	KH. Ja'far Shodiq	Jl. Kauman Mranggen Demak
9.	Drs. Sumardi	Jl. Jatikusuman II Mranggen
10.	Drs. Kuntiyarno	Jl. Kauman Mranggen Demak
11.	M. Taufiq	Jl. Kauman Mranggen Demak
12.	Ali Ahmadi	Pondok Majapahit II Mranggen
13.	Abdul Hanan	Kembangarum Mranggen
14.	M. Isa Anshori	Kp. Perbalan Mranggen
15.	Dra. Nurhayati	Jl. Jatikusuman Mranggen
16.	Maria Ulfah, S.Pd.	Kp. Perbalan Mranggen
17.	Henry Zaenuri	Plamongan Hijau Semarang
18.	Mujilani	Semarang
19.	Ahmad Shoheh	Jl. Kauman Mranggen Demak
20.	Enny Rahmawati	Jl. Kauman Mranggen Demak
21.	Romy Yulianto	Semarang
22.	Sutarno	Jl. Raya Bandungrejo Mranggen
23.	H. M. Sunardi	Jl. Raya Mranggen Demak
24.	M. Bachrul Ulum	Jl. Setia Budi NO. 50 Semarang

### **4.5.3. Keadaan anak asuh Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak**

#### **1. Penerimaan**

Syarat anak diterima di panti asuhan Darussalam Mranggen Demak yaitu:

- a. Mendaftarkan diri dilengkapi surat keterangan dari kelurahan yang menyatakan status anak, yatim, piatu, yatim piatu, terlantar, tidak mampu, lampiran foto copy Kartu Tanda Penduduk (KTP) orang tua, foto copy Kartu Keluarga (KK).
- b. Rekomendasi dari saudara atau tetangga yang bersangkutan dengan menyertai persyaratan sebagaimana telah disebutkan.

#### **2. Pelepasan dan penyaluran tindak lanjut**

Anak asuh akan dilepaskan dan diserahkan kembali kepada keluarganya setelah berumur 21 tahun, sudah menerima pendidikan formal lulus SLTA dan non formal kursus keterampilan. Akan tetapi bagi anak asuh yang kecerdasannya pas-pasan cenderung rendah tidak mesti lulus SLTA biasanya hanya dibekali keterampilan saja. Bagi mereka yang memiliki kecerdasan tinggi dan berminat untuk melanjutkan ke perguruan tinggi, maka dari pihak Panti

Asuhan akan mencari beasiswa untuk anak tersebut (Profil Panti Asuhan Darussalam Hlm. 15)

Masalah yang dihadapi anak asuh setelah keluar dari panti adalah lapangan pekerjaan. Pengurus panti berusaha mencari lapangan pekerjaan lewat lobi ke perusahaan maupun masyarakat yang membutuhkan tenaga maupun jasa mereka. Akan tetapi biasanya lebih suka mencari sendiri. Ada yang bekerja di pabrik, toko, perusahaan, dan bahkan yang kuliah sambil bekerja (Wawancara dengan ibu Nur Azizah tanggal 26 April 2015).

#### **4.6. Keadaan Sarana Dan Prasarana.**

Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak berdiri sejak tahun 1999 sampai sekarang. Mengemban amanat dan kepercayaan masyarakat, Panti asuhan darussalam didorong adanya komitmen kepedulian sosial untuk ikut serta mengentaskan anak-anak yatim piatu, anak-anak kurang mampu, anak-anak terlantar serta masyarakat pada umumnya agar dapat hidup layak, mandiri, berakhlak, beriman kepada Allah Swt. Untuk itu dibutuhkan sarana dan prasarana yang memadai dalam proses belajar mengajar (PBM). Adapun sarana dan prasarana yang telah dimiliki Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak (Wawancara dengan ibu Nur Azizah tanggal 26 April 2015) adalah sebagai berikut:

#### **4.6.1. Asrama**

- 1) Anak-anak asuh ditampung dalam suatu asrama, terdiri dari satu asrama putra dan satu asrama putri, yaitu: 4 kamar asrama putra, 6 kamar asrama putri, 1 aula, dan 2 ruang tamu.
- 2) Perlengkapan pengajaran terdiri dari Papan tulis dan Meja lipat.

#### **4.6.2. Sarana Administrasi**

Sarana administrasi terdiri dari buku absensi anak asuh dan buku tamu.

#### **4.6.3. Pendanaan**

Dana untuk mengelola pendidikan di dapat dari pemerintah, partisipasi masyarakat dan para donator.

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1. Diskripsi Data

##### 5.1.1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini diambil berdasarkan skor pengisian skala kecemasan uji terpakai. Tujuh belas responden dijadikan kelompok eksperimen, dan tujuh belas lainnya dijadikan kelompok kontrol.

**Tabel 5.1**  
**Data subjek penelitian**

No.	Kelompok eksperimen	Kelompok kontrol
1.	Apriyanto	Umi kholifah
2.	Budiyono	Maghfiroh
3.	Ismilatul	Arum
4.	Syarif	Agung
5.	Sahrul	Hamdan
6.	Sa'adah	Ali Romadhon
7.	Claudia	Noval
8.	Wahyu	Rifqi
9.	Raffi	Yuni
10.	Tari	Desi laila
11.	Nuril	Yulinda
12.	Efendi	Syaifuddin
13.	Siti	Fikri Hidayat
14.	Wulan	Febriana
15.	Ida	Afifah
16.	Koyama	Sayyidah
17.	Mie-mie	Faisal

##### 5.1.2. Deskripsi Data Penelitian

Sebelum dilakukan uji statistik terlebih dahulu disajikan statistik deskriptif. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui gambaran secara umum tentang kecemasan dalam menghadapi



Ujian Nasional setelah diberi perlakuan berupa Dzikir Asmaul Husna.

**Tabel 5.2**  
**Deskripsi Data Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen**

Statistics

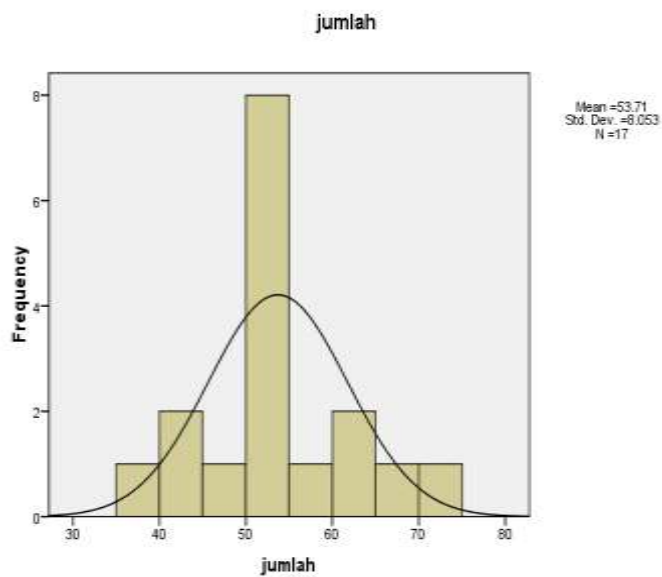
		Eksperimen pre test	Eksperimen post test
N	Valid	17	17
	Missing	0	0
Mean		53.71	39.82
Std. Error of Mean		1.953	1.787
Std. Deviation		8.053	7.367
Variance		64.864	54.279
Range		31	29
Minimum		39	24
Maximum		70	53
Sum		913	677

Dari tabel tersebut jelas bahwa rata-rata kecemasan kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan sebesar 53.71, dan sesudah diberi perlakuan sebesar 39.82, *standar error* mean sebelum perlakuan sebesar 1.953; dan sesudah perlakuan sebesar 1.787, standar deviasi sebelum perlakuan sebesar 8.053; dan sesudah perlakuan sebesar 7.367, *variance* sebelum perlakuan sebesar 64.864; dan sesudah perlakuan sebesar 54.279. skor tertinggi sebelum perlakuan sebesar 70; sesudah perlakuan 53, skor terendah sebelum perlakuan sebesar 39; dan sesudah perlakuan 24.

**Tabel 5.3**  
**Data Kecemasan Kelompok Eksperimen**  
**Eksperimen Pre Test**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39	1	5.9	5.9	5.9
	44	2	11.8	11.8	17.6
	47	1	5.9	5.9	23.5
	50	1	5.9	5.9	29.4
	52	2	11.8	11.8	41.2
	53	3	17.6	17.6	58.8
	54	2	11.8	11.8	70.6
	59	1	5.9	5.9	76.5
	61	1	5.9	5.9	82.4
	62	1	5.9	5.9	88.2
	66	1	5.9	5.9	94.1
	70	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

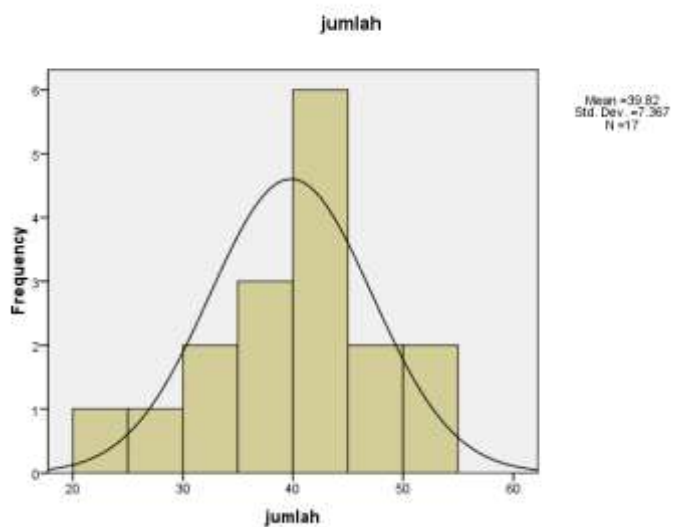
Dari data tersebut kemudian dapat divisualisasikan dalam bentuk histogram berikut:



**Tabel 5.4**  
**Data Kecemasan Kelompok Eksperimen**  
**Eksperimen Post Test**  
**Jumlah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	5.9	5.9	5.9
	29	1	5.9	5.9	11.8
	33	1	5.9	5.9	17.6
	34	1	5.9	5.9	23.5
	35	1	5.9	5.9	29.4
	37	1	5.9	5.9	35.3
	39	1	5.9	5.9	41.2
	40	1	5.9	5.9	47.1
	41	2	11.8	11.8	58.8
	42	1	5.9	5.9	64.7
	43	1	5.9	5.9	70.6
	44	1	5.9	5.9	76.5
	46	2	11.8	11.8	88.2
	50	1	5.9	5.9	94.1
	53	1	5.9	5.9	100.0
	Total		17	100.0	100.0

Dari data tersebut kemudian dapat divisualisasikan dalam bentuk histogram berikut:



Data kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberi perlakuan tipuan (*plasebo*) dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.5**  
**Deskripsi Data Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan Pada Kelompok Kontrol**

Statistics

		Kontrol pre test	Kontrol post test
N	Valid	17	17
	Missing	0	0
Mean		53.00	53.65
Std. Error of Mean		2.228	2.278
Std. Deviation		9.186	9.394
Variance		84.375	88.243
Range		34	35
Minimum		36	38
Maximum		70	73
Sum		901	912

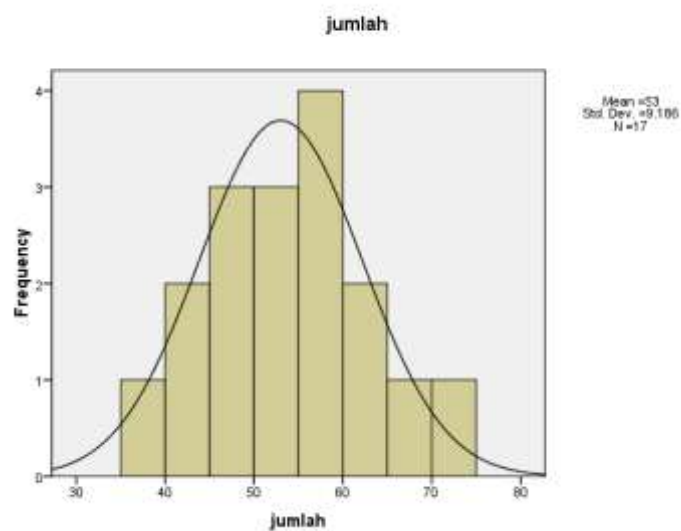
Dari tabel tersebut jelas bahwa rata-rata kecemasan kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan sebesar 53.00, dan sesudah diberi perlakuan sebesar 53.65, *standar error* mean sebelum perlakuan sebesar 2.228; dan sesudah perlakuan sebesar 2.278, standar deviasi sebelum perlakuan sebesar 9.186; dan sesudah perlakuan sebesar 9.394, *variance* sebelum perlakuan sebesar 84.375; dan sesudah perlakuan sebesar 88.243. skor tertinggi sebelum perlakuan sebesar 70; sesudah perlakuan 73, skor terendah sebelum perlakuan sebesar 36; dan sesudah perlakuan 38.

Data kecemasan pada kelompok kontrol dapat didiskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 5.6**  
**Data Kecemasan Kelompok Kontrol**  
**Kontrol Pre Test**

		Jumlah			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	1	5.9	5.9	5.9
	40	1	5.9	5.9	11.8
	44	1	5.9	5.9	17.6
	46	2	11.8	11.8	29.4
	47	1	5.9	5.9	35.3
	50	1	5.9	5.9	41.2
	53	2	11.8	11.8	52.9
	55	1	5.9	5.9	58.8
	56	1	5.9	5.9	64.7
	57	1	5.9	5.9	70.6
	59	1	5.9	5.9	76.5
	61	1	5.9	5.9	82.4
	62	1	5.9	5.9	88.2
	66	1	5.9	5.9	94.1
	70	1	5.9	5.9	100.0
	Total		17	100.0	100.0

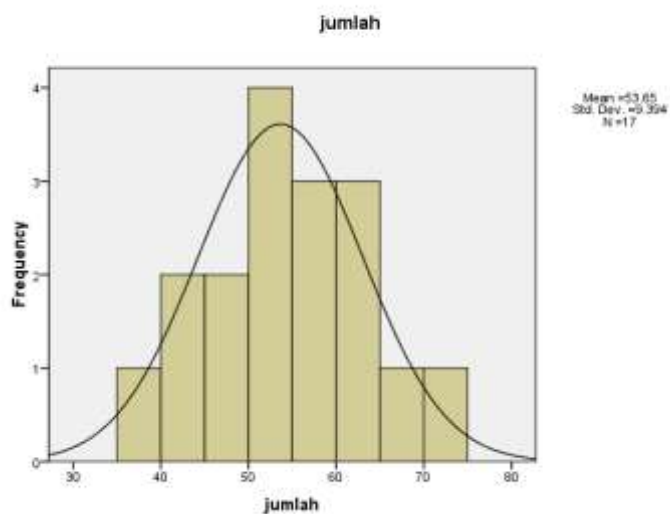
Dari data tersebut kemudian dapat divisualisasikan dalam bentuk histogram berikut:



**Tabel 5.7**  
**Data Kecemasan Kelompok Kontrol**  
**Kontrol Post Test**

		Jumlah			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	38	1	5.9	5.9	5.9
	40	1	5.9	5.9	11.8
	43	1	5.9	5.9	17.6
	45	1	5.9	5.9	23.5
	47	1	5.9	5.9	29.4
	50	1	5.9	5.9	35.3
	51	1	5.9	5.9	41.2
	53	1	5.9	5.9	47.1
	54	1	5.9	5.9	52.9
	55	1	5.9	5.9	58.8
	56	2	11.8	11.8	70.6
	61	1	5.9	5.9	76.5
	62	1	5.9	5.9	82.4
	63	1	5.9	5.9	88.2
	65	1	5.9	5.9	94.1
	73	1	5.9	5.9	100.0
Total		17	100.0	100.0	

Dari data tersebut kemudian dapat divisualisasikan dalam bentuk histogram berikut:



Sementara itu untuk mengetahui perbedaan kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.8**  
**Kecemasan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan
Eksperimen	53.71	39.82
Kontrol	53.00	53.65

Dari tabel 5.8 di atas dapat diketahui bahwa kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa dzikir Asmaul Husna terjadi perubahan. Hal ini sejalan dengan skor masing-masing individu yang menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan dzikir Asmaul Husna mengalami penurunan skor kecemasannya dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kecemasan kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dzikir Asmaul Husna sebesar 53.71 dan setelah perlakuan 39.82. Kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan tipuan sebesar 53.00 dan setelah perlakuan 53.65.

## **5.2. Analisis Data**

Sebelum uji hipotesis, maka dilakukan uji pra-syarat terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

### **5.2.1. Uji Pra-syarat**

Sesuai dengan tujuan, data tentang kecemasan dianalisis dengan menggunakan t-test. Namun sebelumnya, digunakan prasyarat t-test yaitu uji normalitas. Uji normalitas untuk mengetahui apakah penyeteroran skor kecemasan masing-masing

kelompok normal atau tidak. Sebaran skor dikatakan normal jika hasil uji menunjukkan  $p > 0,05$ . Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *kolmogoro Smirnov Test*. Hasil normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.9**  
**Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen**  
One-Sample Kolmogoro-Smirnov Test

		Eksperimen pre test	Eksperimen post test
N		17	17
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	53.71	39.82
	Std. Deviation	8.053	7.367
Most Extreme Differences	Absolute	.191	.103
	Positive	.191	.183
	Negative	-.122	-.103
Kolmogorov-Smirnov Z		.789	.423
Asymp. Sig. (2-tailed)		.562	.994

- a. Test distribution is normal
- b. Calculated from data

**Tabel 5.10**  
**Uji Normalitas Data Kelompok Kontrol**  
One-Sample Kolmogoro-Smirnov Test

		Kontrol pre test	Kontrol post test
N		17	17
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	53.00	53.65
	Std. Deviation	9.186	9.394
Most Extreme Differences	Absolute	.096	.107
	Positive	.096	.107
	Negative	-.088	-.077
Kolmogorov-Smirnov Z		.396	.441
Asymp. Sig. (2-tailed)		.998	.990

- a. Test distribution is normal
- b. Calculated from data



**Tabel 5.11**  
**Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Kelompok		N	Asymp. Sig. (p)	Kriteria	Keterangan
Eksperimen	pre test	17	0,562	Normal	P > 0,05
	post test	17	0,994	Normal	P > 0,05
Kontrol	pre test	17	0,998	Normal	P > 0,05
	post test	17	0,990	Normal	P > 0,05

### 5.2.2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Pengujian hipotesis dilakukan dengan pengujian *Paired Samples t-test*, yaitu dua pengukuran pada subjek yang sama (desain within- subject) terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Ukuran sebelum dan sesudah mengalami perlakuan tertentu diukur, dengan dasar pemikiran apabila suatu perlakuan tidak memberikan perubahan, maka perbedaan rata-rata (mean) adalah nol (0) (Trihendradi, 2004: 103). Hasil analisis dapat dilihat tabel berikut:

**Tabel 5.12**  
**Rangkuman Hasil Uji t-test**

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Eksperimen pre test	53.71	17	8.053	1.953
	Eksperimen post test	39.82	17	7.367	1.787
Pair 2	Kontrol pre test	53.00	17	9.186	2.228
	Kontrol post test	53.65	17	9.394	2.278

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Eksperimen pre test & Eksperimen post test	17	-.411	.101
Pair 2	Kontrol pre test & Kontrol post test	17	-.401	.110

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Eksperimen pre test - eksperimen post test	13.882	12.956	3.142	7.221	20.544	4.418	16	.000
Pair 2	Kontrol pre test - Kontrol post test	-.647	15.552	3.772	-8.643	7.349	-.172	16	.866

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan dzikir Asmaul Husna terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional. Untuk lebih jelasnya perhatikan tabel berikut:

**Tabel 5.13**  
**Rangkuman Hasil Analisis t-test**

No.	Kelompok	Correlation	Sig.	Mean	T
1.	Eksperimen	-0,411	0,101	13.882	4.418
2.	Kontrol	-0,401	0,110	-647	-172

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama berbunyi “ada perbedaan kecemasan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan dzikir Asmaul Husna” hal ini terbukti pada kelompok eksperimen, hasil sebelum dan sesudah diberi dzikir Asmaul Husna sebesar -0,411 pada signifikansi  $0,101 > 0,05$ .

### 5.3. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa:

Ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dzikir Asmaul Husna pada kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen ada perbedaan kecemasan yang signifikan antara hasil tes sebelum sebesar 53.71 dan setelah diberi perlakuan berupa dzikir Asmaul Husna sebesar 39.82 pada signifikan  $0,101 > 0,05$ . sedangkan nilai hasil t hitung lebih besar dari t tabel  $4,418 > 3,12$  pada signifikansi 5%, itu berarti bahwa kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak setelah mengikuti dzikir Asmaul Husna mengalami penurunan kecemasan. Perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan sebesar 53.00 dan sesudah diberi perlakuan perlakuan tipuan sebesar 53.65, itu berarti kecemasan pada anak yang diberi perlakuan tipuan tidak berubah.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan melaksanakan dzikir Asmaul Husna mampu menurunkan kecemasan anak dalam menghadapi Ujian Nasional. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian Nasional sebelum dengan sesudah diberi dzikir Asmaul Husna adalah berbeda dan mengalami penurunan yang signifikan. Untuk kelompok yang diberi perlakuan dzikir Asmaul Husna maka tingkat kecemasannya lebih rendah dari pada kelompok yang hanya diberi ceramah.

Keberhasilan dari pelaksanaan dzikir Asmaul Husna dalam menurunkan tingkat kecemasan anak dalam menghadapi Ujian Nasional

anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak berjalan lancar, dilihat dari ketekunan anak mengikuti dzikir dan kekhusukan dalam pelaksanaannya.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Najati (2001: 239) yang menyatakan bahwa sesungguhnya ketekunan seorang mukmin untuk berdzikir kepada Allah dengan bertasbih, *beristighfar*, bertakbir, membaca Al-Qur'an dan memuji Asma-asma Allah dapat menimbulkan ketenangan jiwa karena dzikir dapat dijadikan obat kegelisahan bagi manusia saat dirinya lemah dan tidak berdaya yaitu ketika mereka dihadapkan berbagai tekanan dan bahaya hidup.

قُلْ أَدْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا

تُخَافَتُ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ﴿١١﴾

Katakanlah: "Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. dengan nama yang mana saja kamu seru, Dia mempunyai Al asmaaul husna (nama-nama yang terbaik) dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendharkannya dan carilah jalan tengah di antara kedua itu" (Al-Isra': 110).

Apa yang dijelaskan dalam Al-Qur'an adalah benar. Bahwasannya dzikir mampu mengobati penyakit psikologis.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Pamungkas (2003: 81) menyatakan bahwa sesungguhnya mengatasi problema-problema psikologis yang dihadapi oleh manusia hanya dapat dilakukan melalui dzikir. Sebab dzikir ternyata mampu dijadikan alat penyeimbang (*equilibrium*) bagi rohani manusia.

Menangani kecemasan dengan dzikir *Asmaul Husna* akan lebih mendekatkan diri kepada Allah, orang yang menjauhkan diri pada Allah,

maka sama saja menciptakan penderitaan untuk diri sendiri. Segala kecantikan, ilmu pengetahuan, kecerdasan, semua akan berubah menjadi bencana jika kita tidak mendekatkan diri pada Allah. Karena semua itu tidak ada artinya dihadapan Allah, jika kita tidak mendekatkan diri kepada Allah.

*Dzikir Asmaul Husna* merupakan salah satu kegiatan yang dapat menghentikan gambaran-gambaran negatif serta dapat mengobati penyakit psikologis yaitu kecemasan. Karena pada dasarnya dzikir tersebut dapat menenangkan jiwa seseorang. Menurut pendapat Djamaludin Ancok mengemukakan pendapat Alan Cott bahwa disamping dzikir dapat menyembuhkan gangguan jiwa, dzikir juga bisa digunakan penyembuhan kecemasan, susah tidur, dan rendah diri (Ancok dalam Sholeh, 2005: 241).

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang peneliti laksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dzikir Asmaul Husna pada kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen ada perbedaan kecemasan yang signifikan antara hasil tes sebelum sebesar 53.71 dan setelah diberi perlakuan berupa dzikir Asmaul Husna sebesar 39.82 pada signifikan  $0,101 > 0,05$ . Sedangkan nilai hasil t hitung lebih besar dari t tabel  $4.418 > 3,12$  pada signifikansi 5%, berarti bahwa kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak setelah mengikuti dzikir Asmaul Husna mengalami penurunan kecemasan dan perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan sebesar 53.00 dan sesudah diberi perlakuan tipuan sebesar 53.65.

Ada perbedaan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional yang diberi dzikir Asmaul Husna (kelompok eksperimen) dan yang tidak diberi dzikir Asmaul Husna (kelompok kontrol) pada anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak. Kelompok eksperimen ada perbedaan kecemasan yaitu tingkat kecemasannya lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dzikir Asmaul Husna, tetapi berupa diskusi dengan judul pacaran menurut pandangan Islam. Ini terbukti

dari signifikansi post test eksperimen sebesar  $39.82 > 0,05$  sedangkan signifikansi post tes kontrol sebesar  $53.65 > 0,05$ .

Hal ini menunjukkan bahwa dengan melaksanakan dzikir Asmaul Husna mampu menurunkan kecemasan anak dalam menghadapi Ujian Nasional. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian Nasional sebelum dengan sesudah diberi dzikir Asmaul Husna adalah berbeda dan mengalami penurunan yang signifikan. Untuk kelompok yang diberi perlakuan dzikir Asmaul Husna maka tingkat kecemasannya lebih rendah dari pada kelompok yang hanya diberi ceramah.

## **6.2. Limitasi**

Penulis menyadari bahwa dalam suatu penelitian banyak terjadi kendala dan hambatan. Faktor yang menjadi kendala dan hambatan dalam penelitian ini adalah faktor penerjemahan hasil penelitian. khususnya, dalam penerjemahan hasil penelitian berupa angka-angka ke dalam bentuk penjabaran secara deskriptif.

Untuk meminimalisir kesalahan dalam pengolahan datanya penulis menggunakan SPSS versi 16.0 agar penulis dapat membandingkan hasil yang diperoleh melalui perhitungan manual dan hasil yang diperoleh melalui SPSS versi 16.0. pengolahan analisis data dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows memberikan ketepatan hasil yang diperoleh.

Namun demikian penulis juga sudah berusaha semaksimal mungkin untuk menjadikan hasil penelitian ini mudah dipahami dan

dimengerti oleh pembaca. Kepada peneliti yang akan datang agar teliti dan hati-hati dalam menggunakan metode penelitian sehingga hasil yang diperoleh sesuai dan tepat.

### **6.3. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diajukan saran yang mungkin berguna untuk meningkatkan mutu dalam penurunan kecemasan anak, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

#### **6.3.1. Bagi Pengasuh Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak**

Penulis berharap dengan penelitian ini yaitu dzikir Asmaul Husna bisa dijadikan metode untuk diterapkan dalam kegiatan sehari-harinya di Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak, karena dengan dzikir hati akan merasa tenang. Ketika anak Asuh yang masih sekolah mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional, maka dapat dilakukan dzikir Asmaul Husna ini secara bersama-sama dengan memperhatikan kekhususan dan ketenangan hati. Dengan adanya penelitian yang peneliti lakukan, diharapkan pihak Panti Asuhan mampu mengoptimalkan adanya dzikir Asmaul Husna.

#### **6.3.2. Bagi Subjek Penelitian**

Bagi anak asuh Panti asuhan Darussalam Mranggen Demak khususnya anak yang akan menghadapi Ujian Nasional disarankan untuk meningkatkan keimanannya kepada Allah Swt. Dengan dzikir asmaul Husna dan mengimplementasikan nilai-nilai dari tiap bacaan supaya dalam menghadapi Ujian Nasional tidak merasa cemas,



pusing, dan lain sebagainya. dengan tingkat kecemasan rendah setelah melaksanakan dzikir Asmaul Husna, diharapkan anak bisa mempertahankannya untuk menghadapi kegiatan-kegiatan yang lain.

#### 6.3.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengambil variabel penelitian selain dzikir Asmaul Husna sehingga hasil penelitian tersebut dapat memberikan pengetahuan yang baru. Bagi peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan penelitian topik yang berbeda misalnya variabel tentang percaya diri anak, atau penyesuaian diri anak.

### **6.4. Penutup**

Puji syukur Alhamdulillah dengan limpahan Rahmat dan Hidayah Allah SWT. penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, banyak kekurangan baik dari segi bahasa, penulisan, penyusunan sistematika, pembahasan maupun analisisnya. Akhirnya dengan memanjatkan do'a mudah-mudahan skripsi ini membawa manfaat bagi penulis dan pembaca lain.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan dari pembaca untuk masukan bagi penulis demi kesempurnaan skripsi selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, M. Afif. *Dzikir demi kedamaian jiwa solusi tasawuf atas problema manusia modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2003.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2006.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Rineka Cipta. 2005.
- Bukhori, Baidi. *Dzikir Asmaul Husna Solusi atas Problem agresivitas Remaja*. Semarang: Rasail Media Group. 2008.
- Clerq, Linda De. *Tingkah Laku Abnormal dari Sudut Pandang Perkembangan*. Jakarta: PT Grasindo. 1994.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 1983.
- Feist, Jess & Gregory. *Theories of Personality*, terj. Jakarta: Salemba Humanika. 2010.
- Gipson, John. *Diagnose Gejala Penyakit untuk Para Perawat*. Yogyakarta: Essential Medica. 1992.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 2010.
- Hadi, Sutresno. *Metodologi Research Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset. 1991.
- Ilham, Muhammad Arifin. *Menzikirkan Mata Hati Pesan-pesan spiritual Penjernih Hati*. Depok: Intuisi Press. 2004.

- Ka'bah, Rifyal. *Dzikir dan Do'a dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Paramadina. 1999.
- Kartono, Kartini. *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Rajawali. 1986.
- Kerlinger. *Foundation of Behavioral Research*. Fort Worth. Harcourt College Publisher. 2000.
- Kristianto, Afeb. 2011. *Pengaruh Intensitas Melaksanakan Mujahadah Al-Asma' Al-Husna Terhadap Agresivitas Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Kedungpane Semarang*. Semarang: IAIN Walisongo Semarang.
- Musfir. *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Muslim, Imam. *Saheh Muslim Vol. IV*. New Delhi: Lahoti Fine Art Press. 1977.
- Najati, M. Usman. *Jiwa Manusia Dalam Sorotan Al-Qur'an*. Jakarta: Cendikia Centra Muslim. 2001.
- Pamungkas, M. Imam. *Pedoman Zikir dan Do'a Sepanjang Masa*. Jakarta: Pustaka Makmur. 2014.
- Prasetyono, Dwi Sunar. *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: ORYZA. 2007
- Sabiq, Sayyid. *Fiqh Sunnah 4*. Bandung: Alma'arif. 1987.
- Sangadji, Etta Mamang & Sopiah. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: ANDI. 2010.
- Semiun OFM, Yustinus, *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius.2006.

Shiddieqy, Hasbi. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. Yogyakarta: Bulan Bintang.1971

Shihab, Quraisy. *Menyingkap Tabir Illahi Asmaul Husna dalam Persepektif Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati. 2000.

Wihartati, Wening. *Modul Psikologi Abnormal*. Semarang: 2011.

Wawancara dengan bapak Soenhadji Sulaiman tanggal 19 April 2015

Wawancara dengan ibu Nur Azizah tanggal 26 April 2015

Wawancara dengan Bapak Sujono tanggal 26 April 2015

<http://www.erfan.ir/53475.html>/13/01/2015 pukul 15.15

<http://health.liputan6.com/read/2137136/kpai-ujian-nasional-tak-ramah-bagi-anak>  
30/01/2015 Pukul 14.58.

<http://www.merdeka.com/peristiwa/menteri-anies-ujian-nasional-bukan-prioritas-penentu-kelulusan.html> 30/01/2015pukul 20.20.

<http://terapi.dzikirullah.org/2012/08/zikir-sebagai-solusi-dalam-menghadapi.html>  
09/02/2015 pukul 12.20.

<http://tinoberita.blogspot.com/2015/01/jadwal-ujian-nasional-unas-smp-sma-2015.html> (16/1/2015 pukul 19.30

<http://sinarharapan.co/news/read/140417024/Ketika-Ujian-Nasional-Sarat-Masalah-span-span-> 24/02/2015 pukul 10.50

### Skor Jawaban Item

Jawaban	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

### Rancangan Sebaran Skala Kecemasan (Sebelum Uji Coba)

No	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Gejala Fisik	1, 6, 9, 14, 17, 22, 25, 30	3, 7, 10, 15, 18, 23, 27	15
2.	Gejala Psikologis	2, 5, 11, 13, 19, 21, 26, 29	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28	15
Jumlah		16	14	30

### Skala Kecemasan (Sesudah Uji Coba)

Variabel	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kecemasan	Gejala fisik	1, 6, 9, 14, 25, 30	7, 10, 15, 18	10
	Gejala psikologis	5, 11, 13, 19, 29	4, 12, 20, 24, 28	10
Jumlah		11	9	20

### Data Responden Penelitian

No.	Nama	Asal Sekolah
1.	Apriyanto	MTS Nahdlotul Ulama
2.	Budiyono	MTS Nahdlotul Ulama
3.	Ismilatul Aliyah	SMP N 2 Mranggen
4.	Syarif Hidayatullah	MTS Nahdlotul Ulama
5.	Sahrul Alam	MTS Nahdlotul Ulama
6.	Sa'adah	MTS Nahdlotul Ulama
7.	Claudia Narita	MTS Nahdlotul Ulama
8.	Wahyu kharis S.	MTS Nahdlotul Ulama
9.	Raffi Ahmad	MTS Nahdlotul Ulama
10.	Tri Lestari	MTS Nahdlotul Ulama
11.	Nuril	MTS Nahdlotul Ulama
12.	Yusuf Efendi	MTS Nahdlotul Ulama
13.	Siti Rosidah	MTS Nahdlotul Ulama
14.	Wahyu Wulandari	SMP N 2 Mranggen
15.	Ida setiani	MTS Nahdlotul Ulama

16.	Koyama	MTS Nahdlotul Ulama
17.	Mukholifah	MTS Nahdlotul Ulama
18.	Umi Kholifah	MTS Nahdlotul Ulama
19.	Ayni Maghfiroh	MTS Nahdlotul Ulama
20.	Arum Wahyuni	MTS Nahdlotul Ulama
21.	Agung Saputra	MTS Nahdlotul Ulama
22.	Hamdan	MTS Nahdlotul Ulama
23.	Ali Romadhon	MTS Nahdlotul Ulama
24.	Noval	MTS Nahdlotul Ulama
25.	Rifqi Jauhari	MTS Nahdlotul Ulama
26.	Yuni	MTS Nahdlotul Ulama
27.	Desi Laila	MTS Nahdlotul Ulama
28.	Yulinda	MTS Nahdlotul Ulama
29.	Syaifuddin	MTS Nahdlotul Ulama
30.	Fikri Hidayat	MTS Nahdlotul Ulama
31.	Febriana	MTS Nahdlotul Ulama
32.	Afifah	MTS Nahdlotul Ulama
33.	Sayyidah	MTS Nahdlotul Ulama
34.	Faisal Amin	MTS Nahdlotul Ulama

## Laporan Pelaksanaan Dzikir Asmaul Husna Di Panti Asuhan Darussalam

### Mranggen Demak

Pertemuan ke-1 sampai ke-3

1. الله (Allah)	Allah
2. الرحمن (Ar Rahman)	Yang Maha Pemurah
3. الرحيم (Ar Rahim)	Yang Maha Mengasih
4. الملك (Al Malik)	Yang Maha Menguasai / Maharaja Teragung
5. القدوس (Al Quddus)	Yang Maha Suci
6. السلام (Al Salam)	Yang Maha Selamat Sejahtera
7. المؤمن (Al Mukmin)	Yang Maha Melimpahkan Keamanan
8. المهيمن (Al Muhaimin)	Yang Maha Pengawal serta Pengawas
9. العزيز (Al Aziz)	Yang Maha Berkuasa
10. الجبار (Al Jabbar)	Yang Maha Kuat Yang Menundukkan Segalanya
11. المتكبر (Al Mutakabbir)	Yang Melengkapi Segala Kebesaran-Nya
12. الخالق (Al Khaliq)	Yang Maha Pencipta
13. الباري (Al Bari)	Yang Maha Menjadikan
14. المصور (Al Musawwir)	Yang Maha Pembentuk
15. الغفار (Al Ghaffar)	Yang Maha Pengampun
16. القهار (Al Qahhar)	Yang Maha Perkasa
17. الوهاب (Al Wahhab)	Yang Maha Penganugerah
18. الرزاق (Al Razzaq)	Yang Maha Pemberi Rezeki
19. الفتاح (Al Fattah)	Yang Maha Pembuka
20. العليم (Al Alim)	Yang Maha Mengetahui
21. القابض (Al Qabidh)	Yang Maha Pengekang
22. الباسط (Al Basit)	Yang Maha Melimpah Nikmat
23. الخافض (Al Khafidh)	Yang Maha Perendah / Pengurang
24. الرافع (Ar Rafik)	Yang Maha Peninggi

25. المعز (Al Mu'izz)	Yang Maha Menghormati / Memuliakan
26. المذل (Al Muzill)	Yang Maha Menghina
27. السميع (As Sami)	Yang Maha Mendengar
28. البصير (Al Basir)	Yang Maha Melihat
29. الحكم (Al Hakam)	Yang Maha Mengadili
30. العدل (Al Adil)	Yang Maha Adil
31. اللطيف (Al Latif)	Yang Maha Lembut serta Halus
32. الخبير (Al Khabir)	Yang Maha Mengetahui
33. الحليم (Al Halim)	Yang Maha Penyabar
34. العظيم (Al Azim)	Yang Maha Agung
35. الغفور (Al Ghafur)	Yang Maha Pengampun
36. الشكور (Asy Syakur)	Yang Maha Bersyukur
37. العلي (Al Ali)	Yang Maha Tinggi serta Mulia
38. الكبير (Al Kabir)	Yang Maha Besar
39. الحفيظ (Al Hafiz)	Yang Maha Memelihara
40. المقيت (Al Muqit)	Yang Maha Menjaga
41. الحسيب (Al Hasib)	Yang Maha Penghitung
42. الجليل (Al Jalil)	Yang Maha Besar serta Mulia
43. الكريم (Al Karim)	Yang Maha Pemurah
44. الرقيب (Ar Raqib)	Yang Maha Waspada
45. المجيب (Al Mujib)	Yang Maha Pengkabal
46. الواسع (Al Wasik)	Yang Maha Luas
47. الحكيم (Al Hakim)	Yang Maha Bijaksana
48. الودود (Al Wadud)	Yang Maha Penyayang
49. المجيد (Al Majid)	Yang Maha Mulia
50. الباعث (Al Baith)	Yang Maha Membangkitkan Semula
51. الشهيد (Asy Syahid)	Yang Maha Menyaksikan



52. الحق (Al Haqq)	Yang Maha Benar
53. الوكيل (Al Wakil)	Yang Maha Pentadbir
54. القوي (Al Qawiy)	Yang Maha Kuat
55. المتين (Al Matin)	Yang Maha Teguh
56. الولي (Al Waliy)	Yang Maha Melindungi
57. الحميد (Al Hamid)	Yang Maha Terpuji
58. المحصي (Al Muhsi)	Yang Maha Penghitung
59. المبدى (Al Mubdi)	Yang Maha Pencipta dari Asal
60. المعيد (Al Muid)	Yang Maha Mengembali dan Memulihkan
61. المحي (Al Muhyi)	Yang Maha Menghidupkan
62. المميت (Al Mumit)	Yang Mematikan
63. الحي (Al Hayy)	Yang Senantiasa Hidup
64. القيوم (Al Qayyum)	Yang Hidup serta Berdiri Sendiri
65. الواجد (Al Wajid)	Yang Maha Penemu
66. الماجد (Al Majid)	Yang Maha Mulia
67. الواحد (Al Wahid)	Yang Maha Esa
68. الاحد (Al Ahad)	Yang Tunggal
69. الصمد (As Samad)	Yang Menjadi Tumpuan
70. القادر (Al Qadir)	Yang Maha Berupaya
71. المقتدر (Al Muqtadir)	Yang Maha Berkuasa
72. المقدم (Al Muqaddim)	Yang Maha Menyegera
73. المؤخر (Al Muakhir)	Yang Maha Penangguh
74. الاول (Al Awwal)	Yang Pertama
75. الآخر (Al Akhir)	Yang Akhir
76. الظاهر (Az Zahir)	Yang Zahir
77. الباطن (Al Batin)	Yang Batin
78. الولي (Al Wali)	Yang Wali / Yang Memerintah

79. المتعالي (Al Muta Ali) Yang Maha Tinggi serta Mulia
80. البر (Al Barr) Yang banyak membuat kebajikan
81. التواب (At Tawwab) Yang Menerima Taubat
82. المنتقم (Al Muntaqim) Yang Menghukum Yang Bersalah
83. العفو (Al Afuw) Yang Maha Pengampun
84. الرءوف (Ar Rauf) Yang Maha Pengasih serta Penyayang
85. مالك الملك (Malikul Mulki) Pemilik Kedaulatan Yang Kekal
86. ذو الجلال والإكرام (Dzul Jalal Wal Ikram) Yang Mempunyai Kebesaran dan Kemuliaan
87. المقسط (Al Muqsit) Yang Maha Saksama
88. الجامع (Al Jami) Yang Maha Pengumpul
89. الغني (Al Ghaniy) Yang Maha Kaya Dan Lengkap
90. المغني (Al Mughni) Yang Maha Mengkayakan dan Memakmurkan
91. المانع (Al Mani) Yang Maha Pencegah
92. الضار النافع (Al Darr) Yang Memberi Derita, Yang Memberi Manfaat
93. النور (Al Nur) Yang Maha Pemberi/ Pemilik Cahaya
94. الهادي (Al Hadi) Yang Memimpin dan Memberi Pertunjuk
95. البديع (Al Badi) Yang Maha Pencipta Yang Tiada Bandingan-Nya
96. الباقي (Al Baqi) Yang Maha Kekal
97. الوارث (Al Warith) Yang Maha Mewarisi
98. الرشيد (Ar Rasyid) Yang Memimpin Kepada Kebenaran
99. الصبور (As Sabur) Yang Maha Penyabar / Sabar

## MODUL KELOMPOK EKSPERIMEN

### DZIKIR ASMAUL HUSNA

#### A. Pengertian Dzikir Asmaul Husna

Dzikir secara sederhana dapat diartikan sebagai perbuatan mengingat Allah SWT yang dilakukan dengan menyebut nama-nama dan sifat-sifat Allah. Asmaul Husna adalah nama-nama terbaik yang dimiliki oleh Allah SWT. Menurut kebanyakan ulama', nama-nama yang termasuk Asmaul Husna ada 99 buah, antara lain: *Al-Rahman, Al-Rahim, Al-Malik, Al-Qudus, Al-Salam, Al-Mukmin, Al-Muhaimin, Al-Aziz*, dan lain-lain.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dzikir Asmaul Husna adalah mengingat Allah dengan cara menyebut *Asma-Nya* secara berulang-ulang. Dalam dzikir ini, Asmaul Husna yang digunakan secara khusus yaitu:

المهيمن	Yang Maha Pengawal serta Pengawas
المجيب	Yang Maha Pengkabul
الحكيم	Yang Maha Bijaksana
الماجد	Yang Maha Mulia

#### B. Adab Berdzikir

Agar dzikir membekas dalam hati, maka adab dalam berdzikir harus dijaga. Sebab kalau tidak, tentu dzikir hanya sekedar ucapan saja, dan tidak membekas sama sekali. Adab dzikir antara lain:

1. Dalam dzikir harus menjaga kekhusyukan dan kesopanan, menghadirkan makna kalimat-kalimat dzikir, berusaha memperoleh makna-maknanya, dan memperhatikan maksud serta tujuannya.

2. Merendahkan suara sewajarnya disertai konsentrasi sepenuhnya dan kemauan sampai tidak terkaucan oleh sesuatu yang lain.
3. Menyesuaikan dzikir dengan suara jama'ah
4. Bersih pakaian dan tempat, serta memelihara tempat-tempat yang dihormati dan waktu-waktu yang cocok.

Agar memperoleh efek yang lebih besar, maka dalam melaksanakan dzikir hendaknya suci dari hadats, merendahkan suara sewajarnya, konsentrasi sepenuhnya dengan menghayati makna Asmaul Husna yang diucapkan. Dalam Asmaul Husna, terdapat keutamaan pada setiap bacaan, contoh pada bacaan khusus yang akan dibaca pada kali ini yaitu:

**المهيمن** artinya yang Maha Pengawas, mengamati semua makhluk-Nya. Jika kita dapat mengamalkan membaca “*Ya Muhaiminu*” 145 kali sehabis Sholat Isya’, maka pikiran dan hati akan menjadi terang, bersih dari segala keruwetan sehingga mudah menghafal segala pelajaran.

**المجيب** artinya yang Maha Pengakabul. Allah adalah Zat yang menerima doa hamba-Nya. Maka agar doa kita mustajab dan diterima Allah, hendaklah membaca “*Ya Mujibu*” setiap habis Sholat Subuh 55 kali. InsyaAllah doa kita akan terkabul.

**الحكيم** Yang Maha Bijaksana. Para pelajar, santri atau siapa saja sebaiknya memperbanyak membaca “*Ya Hakimu*” setiap pagi atau sore sebanyak 300 kali agar menjadi orang yang cerdas, dan lancar di dalam menghafal atau yang lainnya.

**الماجد** Yang Maha Mulia. Agar otak kita cerdas dan hati terbuka sehingga mudah menerima pelajaran, maka hendaklah pelajar, santri, atau siapa saja yang masih

dalam menuntut ilmu agar memperbanyak dzikir “*Ya Majidu*” setiap hari. InsyaAllah hati akan terbuka dan mudah menyerap pelajaran.

Jika tata cara atau adab berdzikir diatas sudah dipelihara, berdzikir dengan khusuk memahami maknanya, maka orang yang berdzikir itu akan memperoleh manfaat dari bacaanya, dan menemukan kesan dzikirnya sebagai suatu ketenangan dalam hatinya, kelapangan dalam dadanya, dan kelimpahan rahmat dari Allah SWT.

Masalah kecemasan anak Panti Asuhan dalam menghadapi Ujian Nasional

#### 1. Masalah NR

NR merasa tidak percaya diri dengan dirinya sendiri. Dia merasa tidak mampu mengerjakan soal Ujian Nasional yang akan dihadapinya, dia merasa Ujian Nasional mengganggu pikirannya.

Setelah mengikuti dan melaksanakan dzikir Asmaul Husna dengan khusuk, NR merasa hatinya lebih tentram, dan kepercayaan dirinya kembali. NR mengamalkan bacaan Asmaul Husna tiap kepercayaan dirinya hilang, dan dia siap menghadapi Ujian Nasional dengan hati yang lapang.

#### 2. Masalah WH

WH adalah orang yang paling suka tidur se Panti, begitulah julukan dari teman-temannya. Tetapi ketika mendekati Ujian Nasional ini, WH merasa tidak bisa tidur dengan nyenyak.

Setelah melaksanakan dzikir dan mengerti makna dari tiap-tiap bacaan, WH merasa tenang, hatinya tentram. Dia bisa tidur dengan nyenyak meskipun Ujian

Nasional selalu dalam pikirannya. Dia mengamalkan tiap bacaan Asmaul Husna ketika hendak tidur, sehingga dia bisa tidur nyenyak seperti biasanya.

### 3. Masalah KY

KY merasa gelisah saat memikirkan Ujian Nasional, padahal dia sudah berusaha tenang dalam beraktifitas di Panti Asuhan tetapi dia tetap gelisah karena Ujian Nasional yang semakin dekat.

Setelah mengikuti dan melaksanakan dzikir Asmaul Husna dengan sungguh-sungguh, KY merasa pikirannya lebih jernih, bisa menerima motivasi dan masukan dari orang disekitar. KY membaca Asmaul Husna setiap mau berangkat sekolah. Kini dia siap mengikuti Ujian Nasional dengan hati yang lapang

## KELOMPOK KONTROL

Pelaksanaan Diskusi Tanggal 20 Dan 27 April 2015

Perlakuan untuk kelompok kontrol berupa diskusi dengan judul “pacaran menurut pandangan Islam”. Respon anak pada kelompok kontrol sangat antusias melaksanakan diskusi tersebut. Setelah diskusi selesai peneliti menanyakan kepada anak Panti Asuhan Darussalam tentang diskusi yang telah dilaksanakan dan mereka menjawab dengan pendapat masing-masing. Mereka sangat senang dengan diadakannya diskusi tersebut dan bisa bermanfaat bagi mereka.

## MATERI KELOMPOK KONTROL

### Pacaran Dalam Pandangan Islam

Zaman sekarang, remaja pacaran, berjalan dan *mojok* berduaan memang sudah sangat biasa. Mereka terlihat dimana-mana. Zaman SMP di tahun 1990 an, siswa yang pacaran bisa dihitung dengan jari, dan mereka malu-malu tidak mau terlihat oleh yang lain. Namun, berbanding terbalik dengan zaman sekarang, remaja tidak malu-malu bermesraan, bergandengan tangan, dan lain sebagainya ditempat umum.

Islam memandang laki-laki dan perempuan sama dalam penciptaan dan kemuliaannya, namun berbeda dalam hal fungsi dan penempatannya. Islam memberikan porsi khusus kepada wanita yang tidak diberikan kepada lelaki, sebaliknya Islam juga memberikan porsi khusus kepada lelaki yang tidak diberikan kepada wanita. Wanita dan lelaki berbeda secara fungsi dan penempatannya, karena itulah aktivitas lelaki dan wanita tidak disamakan, namun terpisah secara asalnya.

Dalam kehidupan Islam sebagaimana yang dapat kita baca dalam sejarah Rasulullah SAW., atau buku-buku yang menggambarkan kehidupan Islam pada masa Rasulullah SAW., aktivitas kaum laki-laki dan perempuan terpisah, kecuali dalam beberapa aktivitas khusus yang diperbolehkan syariat. Misalnya, Islam menggariskan bahwa perempuan harus menutup aurat di hadapan lelaki yang bukan mahramnya, memerintahkan perempuan untuk menundukkan pandangan dan menjaga kehormatan dan kemuliaannya di hadapan lelaki.

### **Tidak melakukan *tabbaruj* yang dapat menggoda lelaki**

Menurut Ibnu Manzhur dalam *Lisânul 'Arab* mendefinisikan *tabbaruj* sebagai wanita yang memamerkan keindahan dan perhiasannya kepada lelaki. Selain itu, *tabbaruj* adalah segala perbuatan (berpakaian, riasan, atau tingkah) wanita yang menarik perhatian lelaki, baik diniatkan ataupun tidak.

Islam pun mewajibkan wanita bepergian dengan mahram, tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang mengundang fitnah bagi dirinya, semisal berkhalwat (berdua di suatu tempat dimana tidak ada orang lain) dengan lelaki yang bukan mahram. Islampun memberikan batasan bagi Muslim secara umum untuk meminta izin dan memberikan salam sebelum memasuki rumah yang bukan rumahnya. Sehingga wanita di dalam rumah yang tidak menutup aurat bisa mempersiapkan diri sebelum menerima tamu.

Islam telah membuat batasan-batasan antara laki-laki dan perempuan sebagai berikut:

1. Laki-laki tidak boleh berdua-duaan dengan perempuan yang bukan mahramnya. Jika laki-laki dan perempuan ditempat sepi maka yang ketiga



adalah setan. Mula-mula saling berpandangan, lalu berpegangan, dan akhirnya menjurus pada perzinaan, itu semua adalah bujuk rayu setan.

2. Laki-laki dan perempuan yang bukan muhrim tidak boleh bersentuhan secara fisik. Saling bersentuhan yang dilarang dalam Islam adalah sentuhan yang disengaja dan disertai nafsu birahi. Tetapi bersentuhan yang tidak disengaja tanpa disertai nafsu birahi tidaklah dilarang.

Seperti dalam Q.S. An-Nur: 30-31 “Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang mereka perbuat". “Katakanlah kepada wanita yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka Menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya. dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung kedadanya, dan janganlah Menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putera-putera mereka, atau putera-putera suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara lelaki mereka, atau putra-putra saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita Islam, atau budak- budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. dan janganlah mereka memukulkan kakinyua agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, Hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung”.

### **Karena Islam adalah Agama Preventif**

Karena Islam adalah agama areventif, Allah SWT melarang keras untuk mendekati zina, apalagi melakukannya. Maka Islam menutup semua jalan untuk menuju perzinaan. Selain karena zina merupakan dosa besar di sisi Allah, perbuatan itu juga sangat merugikan, baik bagi lelaki apalagi wanita, dan kehidupan manusia secara umumnya.

Seperti firman Allah dalam QS. Al Isra': 32

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya: Dan janganlah kamu mendekati zina; Sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. dan suatu jalan yang buruk.

Pergaulan antara laki-laki dengan perempuan diperbolehkan selama masih ada batas dan tidak membuka peluang terjadinya perbuatan dosa. Islam adalah agama yang menjaga kesucian, pergaulan didalam Islam adalah pergaulan yang dilandasi oleh nilai-nilai kesucian. Dalam pergaulan dengan lawan jenis harus dijaga jarak sehingga tidak ada kesempatan terjadinya kejahatan seksual yang dapat merugikan diri pelaku, keluarga dan masyarakat sekitar.

### **Islam tidaklah menyusahkan**

Islam tidaklah menyusahkan lelaki maupun wanita. Dalam hal-hal yang memang jelas dan perlu, syariat membolehkan interaksi antara lelaki dan wanita. Keduanya diperbolehkan melaksanakan jual beli, belajar-mengajar, ibadah semisal haji dan umrah, berjihad di jalan Allah, dan lain sebagainya. Juga diperbolehkan bagi lelaki dan wanita berinteraksi dalam perkara yang diperbolehkan syariat, semisal medis, peradilan, perdagangan, pendidikan, akad kerja, dan segala aktivitas syar'i yang memang menuntut adanya interaksi di antara lelaki dan wanita.

Ajaran Islam mengandung rahmat dan petunjuk hidayah. Sehingga orang yang menjalankan ajaran Al Qur'an dan Sunnah akan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Allah berfirman:

طه ﴿١٠﴾ مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْفُرْقَانَ لِتَشْقَى ﴿١١﴾ إِلَّا تَذَكُّرَةً لِّمَنْ تَخَشَى ﴿١٢﴾ تَنْزِيلًا مِّمَّنْ خَلَقَ  
الْأَرْضَ وَالسَّمَوَاتِ الْعُلَى ﴿١٣﴾

Artinya: Thaahaa. Kami tidak menurunkan Al Quran ini kepadamu agar kamu menjadi susah. Tetapi sebagai peringatan bagi orang yang takut (kepada Allah). Yaitu diturunkan dari Allah yang menciptakan bumi dan langit yang tinggi.

### **Islam mengharamkan aktivitas diluar kepentingan *syar'i***

Islam mengharamkan aktivitas interaksi antara lelaki dan wanita yang tidak berkepentingan *syar'i*, seperti jalan-jalan bersama, bertamasya, nonton bioskop, dan sebagainya. Aktivitas ini adalah pintu menuju kemaksiatan yang lain. "*Lha, bagaimana bila cuma jalan-jalan bersama? Nggak berduaan, kok.*". *NO!*, Khalwat (berdua di suatu tempat dimana tidak ada orang lain) itu bukan hanya bisa terjadi saat berdua-duaan, walau di tempat umum dan bersama-sama yang lain, tetap saja khalwat bisa terjadi dan itu juga tidak diperkenankan. Bila berkumpul bersama, *hang out* bareng, makan bareng, dan segala pertemuan yang tidak perlu saja tidak dibenarkan di dalam Islam, apalagi aktivitas pacaran yang pasti mengarah kepada maksiat? Tentu lebih dilarang. Banyak pengingat dari Rasulullah SAW. dalam perkara berdua-duaan (khalwat) yang menjadi inti pacaran dan semua hubungan yang sekarang merusak remaja dan pemuda Islam.

Tentang khalwat ini, Rasulullah SAW. menegaskan :

لا يخلون أحدكم بامرأة فإن الشيطان ثالثهما

Artinya: Janganlah salah seorang dari kalian berkhalwat dengan seorang wanita karena sesungguhnya syaitan menjadi orang ketiga diantara mereka berdua."

ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يخلون بامرأة ليس معها ذو محرم منها فإن ثالثهما الشيطان

Artinya: "Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan Hari Akhir maka janganlah ia berkhalwat dengan seorang wanita tanpa ada mahrom wanita tersebut, karena syaitan menjadi orang ketiga diantara mereka berdua." (HR. Ahmad)

لا يخلون رجل بامرأة إلا مع ذي محرم فقام رجل فقال يا رسول الله امرأتي خرجت حاجة واكتتبت في غزوة كذا وكذا قال ارجع فحج مع امرأتك

"`Janganlah seorang laki-laki berkhalwat dengan seorang wanita kacuali jika bersama dengan mahram sang wanita tersebut`. Lalu berdirilah seseorang dan berkata, `Wahai Rasulullah, istriku keluar untuk berhaji, dan aku telah mendaftarkan diriku untuk berjihad pada perang ini dan itu.` Rasulullah SAW. berkata, 'Kembalilah, dan berhajilah bersama istrimu.`"

Demikian larangan Rasulullah SAW. yang sangat tegas terhadap khalwat lelaki dan wanita yang bukan mahramnya. Sekali lagi, itu hanya untuk kebaikan manusia, bukti kebaikan dan pedulinya Rasulullah SAW terhadap umatnya. Dari zaman nabi Adam sampai dengan zaman Rasulullah Muhammad SAW, Islam melarang pencurian seperti juga Islam melarang orang untuk pacaran, atau pun mendekati zina. Pada waktu pacaran yang diperlihatkan yang bagus-bagusnya saja, tetapi, kalau sudah menikah, baru kelihatlah aslinya.

Pengaruh media, televisi, internet, bacaan dan lain-lain membuat pergaulan menjadi bebas. Pola pacaran juga menjadi lebih "berbahaya" dan "seronok". sebagaimana sabda Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam: “Setiap anak Adam pasti mendapat bagian dari zina yang tidak terelakkan, kedua mata berzina dan zinanya adalah memandang, kedua telinga berzina dan zinanya adalah mendengar, lisan berzina dan zinanya adalah berbicara, tangan berzina dan zinanya adalah memegang, kaki berzina dan zinanya adalah berjalan dan hati yang menarik dan berangan-angan lalu kemaluan membenarkan atau mendustakan itu.” (Muttafaqun ‘alaih dan lafazh hadits dari riwayat Muslim).

Kalau pacaran dilarang lalu bagaimana cara mengenal calon suami atau istri? Dalam Islam ada perkenalan sebelum menikah, istilahnya *khitbah* (meminang). *khitbah* atau lamaran adalah sebuah permintaan atau pernyataan dari

laki-laki kepada pihak perempuan untuk mengawininya, baik dilakukan oleh laki-laki secara langsung maupun dengan perantara pihak lain yang dipercayai sesuai dengan ketentuan agama. Intinya mengajak untuk berumah tangga. Hal ini dibolehkan jika memang sudah serius menuju ke pernikahan. Dan dalam perkenalan ini tetap saja harus ada pihak ke tiga, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Ada satu hal lagi yang perlu diingat. Berpacaran atau pun berzina itu dosa, sedangkan menikah itu dianjurkan, Karena hal inilah yang membedakan manusia dengan hewan. Maka, ikutilah perintah Allah, insyaAllah hidup bahagia dunia akhirat. Semoga kita termasuk orang-orang yang selalu berusaha memperbaiki diri di jalanNya. Semoga Allah mengampuni kesalahan-kesalahan kita. Amin.

**Skala Kecemasan**  
**Pre Test dan Post Test**

**IDENTITAS DIRI**

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :

**PETUNJUK**

1. Peneliti bermaksud meminta bantuan kepada anda dengan mengisi pertanyaan mengenai kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat kemudian anda dipersilahkan untuk memilih satu tanggapan untuk setiap nomor yang dianggap paling sesuai dengan keadaan diri anda sendiri dengan memberikan tanda centang (√) pada pilihan yang disediakan, yaitu:  
  
SS : Bila Anda *sangat sesuai* dengan pernyataan  
S : Bila Anda *sesuai* dengan pernyataan  
TS : Bila Anda *tidak sesuai* dengan pernyataan  
STS : Bila Anda *sangat tidak sesuai* dengan pernyataan
2. Pilihlah alternatif tanggapan yang benar-benar sesuai dengan keadaan/kenyataan diri anda, bukan dengan apa yang seharusnya.
3. Seumpama ada pernyataan yang secara kenyataan Anda belum mengalaminya, Anda dapat membayangkan bila suatu saat Anda mengalaminya dan memperkirakan reaksi Anda terhadap hal tersebut.

4. Dalam menjawab skala ini mohon semua dijawab dan anda tidak perlu takut salah, karena ini tidak mempengaruhi nilai serta semua jawaban dapat diterima.
5. Kerahasiaan identitas dan jawaban anda akan kami jamin.
6. Kesungguhan dan kejujuran Anda sangat menentukan kualitas hasil penelitian ini. Untuk itu kami ucapkan terima kasih.

**Selamat Mengerjakan!**

No.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa jantung saya bergetar kencang saat memikirkan Ujian Nasional semakin dekat				
2.	Saya percaya dengan kemampuan saya dalam mengerjakan soal Ujian Nasional				
3.	Saya merasa minder dalam menghadapi Ujian Nasional				
4.	Saya merasa pusing ketika mendengar kata Ujian Nasional dari guru				
5.	Ketika teman-teman membahas Ujian Nasional, saya tetap merasa tenang				
6.	Keringat dingin pada tubuh saya selalu keluar saat saya memikirkan Ujian Nasional				
7.	Nafsu makan saya tetap stabil meskipun ujian Nasional semakin dekat				
8.	Ketika membayangkan sulitnya Ujian Nasional, tubuh saya merasa gemetar				
9.	Dengan sistem paket 1-5 dari pemerintah tentang soal Ujian Nasional, saya tetap percaya diri dalam menjawab soal				
10.	Saya cemas saat memikirkan Ujian Nasional				
11.	Ketika membayangkan soal Ujian Nasional, saya menjadi sulit berfikir				
12.	Meskipun Ujian Nasional sudah dekat, saya merasa tidak takut				
13.	Tidak ada rasa gemetar sedikitpun pada tangan saya saat akan menjawab soal-soal Ujian Nasional				
14.	Ketika memasuki kelas IX saya merasa khawatir adanya Ujian Nasional				
15.	Saya tetap berfikir positif bahwa saya dapat mengerjakan soal Ujian Nasional dengan baik				
16.	Saya tetap bermain meskipun mendekati Ujian Nasional				
17.	Saya mimpi buruk ketika memikirkan Ujian Nasional				
18.	Bila Ujian Nasional telah dekat, perasaan saya senang karena akan segera lulus				
19.	Saya merasa ragu dalam menghadapi soal Ujian Nasional				
20.	Telapak tangan saya keluar keringat dingin saat membayangkan soal Ujian Nasional				



## **Skala Kecemasan**

### **(Uji Coba)**

#### **IDENTITAS DIRI**

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :

#### **PETUNJUK**

1. Peneliti bermaksud meminta bantuan kepada anda dengan mengisi pertanyaan mengenai kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat kemudian anda dipersilahkan untuk memilih satu tanggapan untuk setiap nomor yang dianggap paling sesuai dengan keadaan diri anda sendiri dengan memberikan tanda centang (√) pada pilihan yang disediakan, yaitu:

SS : Bila Anda *sangat sesuai* dengan pernyataan

S : Bila Anda *sesuai* dengan pernyataan

TS : Bila Anda *tidak sesuai* dengan pernyataan

STS : Bila Anda *sangat tidak sesuai* dengan pernyataan

2. Pilihlah alternatif tanggapan yang benar-benar sesuai dengan keadaan/kenyataan diri anda, bukan dengan apa yang seharusnya.
3. Seumpama ada pernyataan yang secara kenyataan Anda belum mengalaminya, Anda dapat membayangkan bila suatu saat Anda mengalaminya dan memperkirakan reaksi Anda terhadap hal tersebut.

4. Dalam menjawab skala ini mohon semua dijawab dan anda tidak perlu takut salah, karena ini tidak mempengaruhi nilai serta semua jawaban dapat diterima.
5. Kerahasiaan identitas dan jawaban anda akan kami jamin.
6. Kesungguhan dan kejujuran Anda sangat menentukan kualitas hasil penelitian ini. Untuk itu kami ucapkan terima kasih.

### Selamat Mengerjakan

No.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa jantung saya bergetar kencang saat memikirkan Ujian Nasional semakin dekat				
2.	Saya tidak setuju dengan sistem paket soal 1-5 yang ditetapkan pemerintah				
3.	Saya tidur dengan nyenyak meski Ujian Nasional telah dekat				
4.	Saya percaya diri dengan kemampuan saya dalam mengerjakan soal Ujian Nasional				
5.	Saya merasa minder dengan teman saya yang lebih pintar				
6.	Saya merasa pusing ketika mendengar kata Ujian Nasional dari guru maupun teman				
7.	Ketika guru dan teman-teman membahas Ujian Nasional, saya merasa baik-baik saja				
8.	Menurut saya, dengan adanya Ujian Nasional akan membuat pikiran saya menjadi lebih cemerlang				
9.	Keringat dingin pada tubuh saya selalu keluar saat saya memikirkan kelulusan				
10.	Nafsu makan saya tetap stabil meskipun ujian Nasional semakin dekat				
11.	Ketika mendekati Ujian Nasional, saya sering melamun				
12.	Dengan sistem paket 1-5 dari pemerintah tentang soal Ujian Nasional, saya tetap percaya diri dalam menjawab soal				
13.	Saya sangat gelisah saat memikirkan kelulusan				
14.	Ketika membayangkan soal Ujian Nasional, saya menjadi sulit berfikir				
15.	Ketika Ujian Nasional sudah dekat, saya tetap berfikir dengan jernih				
16.	Saya merasa nyaman dengan standarisasi yang diterapkan oleh pemerintah				
17.	Saya merasa nafsu makan saya terganggu ketika ujian Nasional semakin dekat				
18.	Tidak ada rasa gemetar sedikitpun dalam tubuh saya saat akan menjawab soal-soal Ujian Nasional				
19.	Ketika menginjak kelas IX saya merasa khawatir				
20.	Saya selalu berfikir positif bahwa saya dapat				

	mengerjakan soal Ujian Nasional dengan baik				
21.	Saya merasa takut jikalau gagal mengerjakan soal Ujian Nasional				
22.	Saya selalu begadang karena memikirkan Ujian Nasional				
23.	Jantung saya tetap berdetak normal ketika membayangkan kelulusan				
24.	Saya tetap bermain meskipun mendekati Ujian Nasional				
25.	Saya sering ke kamar mandi ketika serius belajar				
26.	Saya ingin berteriak kencang saat pikiran jenuh				
27.	Saya tidak merasa pusing ketika membayangkan kelulusan sudah dekat				
28.	Bila Ujian Nasional telah dekat, perasaan saya senang karena akan segera lulus				
29.	Ingin rasanya saya menghindar dari Ujian Nasional yang telah ditetapkan Pemerintah				
30.	Telapak tangan saya keluar keringat dingin saat membayangkan soal Ujian Nasional				

**Skor kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberi perlakuan**

No. Subjek	Kel. Eksperimen		No. Subjek	Kel. Kontrol	
	T. awal	T. Akhir		T. Awal	T. Akhir
1	39	29	18	55	56
2	66	50	19	70	73
3	59	44	20	50	51
4	50	46	21	56	62
5	53	40	22	36	38
6	61	42	23	57	56
7	44	41	24	61	61
8	47	33	25	46	50
9	54	24	26	66	63
10	70	53	27	47	47
11	53	34	28	44	45
12	52	37	29	53	55
13	62	41	30	62	53
14	53	46	31	46	43
15	44	35	32	40	40
16	54	39	33	53	54
17	52	43	34	59	65

## Analisis Data Eksperimen dan Kontrol

Eksperimen Pre Test dan Eksperimen Post Test

Frequencies

Statistics

	Eksperimen pre test	Eksperimen post test
N Valid	17	17
Missing	0	0
Mean	53.71	39.82
Std. Error of Mean	1.953	1.787
Std. Deviation	8.053	7.367
Variance	64.864	54.279
Range	31	29
Minimum	39	24
Maximum	70	53
Sum	913	677

Kontrol Pre Test dan Kontrol Post Test

Frequencies

Statistics

	Kontrol pre test	Kontrol post test
N Valid	17	17
Missing	0	0
Mean	53.00	53.65
Std. Error of Mean	2.228	2.278
Std. Deviation	9.186	9.394
Variance	84.375	88.243
Range	34	35
Minimum	36	38
Maximum	70	73
Sum	901	912

## Frequency Table

Eksperimen Pre Test

		Jumlah			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39	1	5.9	5.9	5.9
	44	2	11.8	11.8	17.6
	47	1	5.9	5.9	23.5
	50	1	5.9	5.9	29.4
	52	2	11.8	11.8	41.2
	53	3	17.6	17.6	58.8
	54	2	11.8	11.8	70.6
	59	1	5.9	5.9	76.5
	61	1	5.9	5.9	82.4
	62	1	5.9	5.9	88.2
	66	1	5.9	5.9	94.1
	70	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Eksperimen Post Test

		Jumlah			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	5.9	5.9	5.9
	29	1	5.9	5.9	11.8
	33	1	5.9	5.9	17.6
	34	1	5.9	5.9	23.5
	35	1	5.9	5.9	29.4
	37	1	5.9	5.9	35.3
	39	1	5.9	5.9	41.2
	40	1	5.9	5.9	47.1
	41	2	11.8	11.8	58.8
	42	1	5.9	5.9	64.7
	43	1	5.9	5.9	70.6
	44	1	5.9	5.9	76.5
	46	2	11.8	11.8	88.2
	50	1	5.9	5.9	94.1
	53	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Kontrol Pre Test

**jumlah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	1	5.9	5.9	5.9
	40	1	5.9	5.9	11.8
	44	1	5.9	5.9	17.6
	46	2	11.8	11.8	29.4
	47	1	5.9	5.9	35.3
	50	1	5.9	5.9	41.2
	53	2	11.8	11.8	52.9
	55	1	5.9	5.9	58.8
	56	1	5.9	5.9	64.7
	57	1	5.9	5.9	70.6
	59	1	5.9	5.9	76.5
	61	1	5.9	5.9	82.4
	62	1	5.9	5.9	88.2
	66	1	5.9	5.9	94.1
	70	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Kontrol Post Test

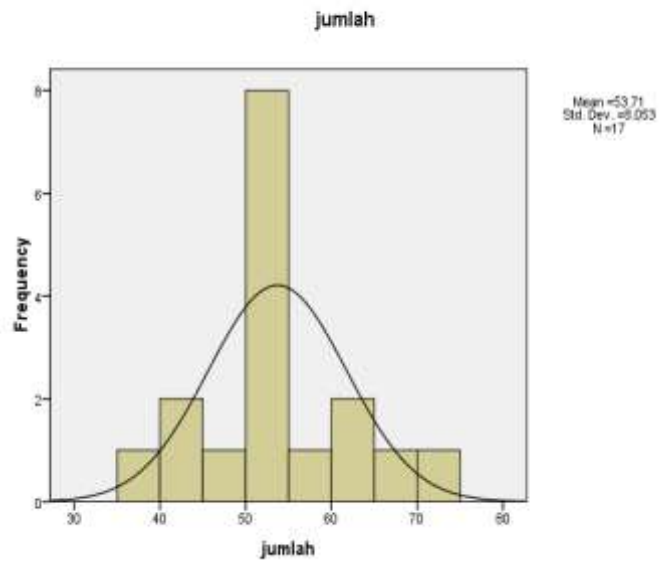
**jumlah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	38	1	5.9	5.9	5.9
	40	1	5.9	5.9	11.8
	43	1	5.9	5.9	17.6
	45	1	5.9	5.9	23.5
	47	1	5.9	5.9	29.4
	50	1	5.9	5.9	35.3
	51	1	5.9	5.9	41.2
	53	1	5.9	5.9	47.1
	54	1	5.9	5.9	52.9
	55	1	5.9	5.9	58.8
	56	2	11.8	11.8	70.6
	61	1	5.9	5.9	76.5
	62	1	5.9	5.9	82.4
	63	1	5.9	5.9	88.2
	65	1	5.9	5.9	94.1
	73	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

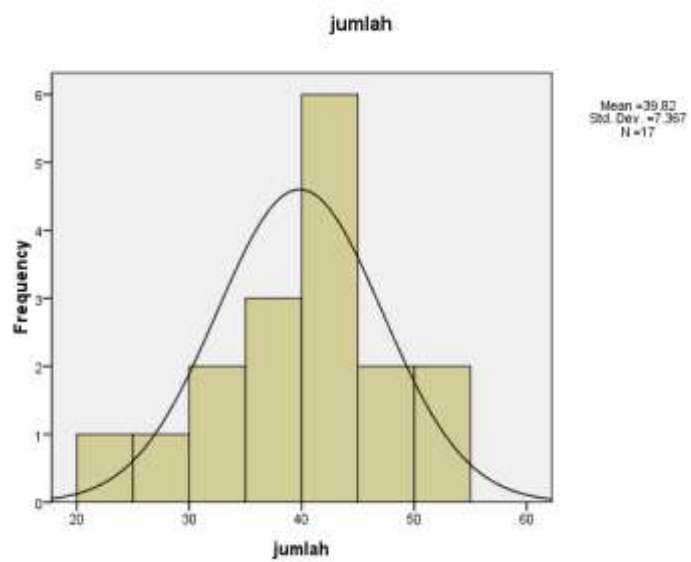


## Histogram

### Eksperimen Pre Test

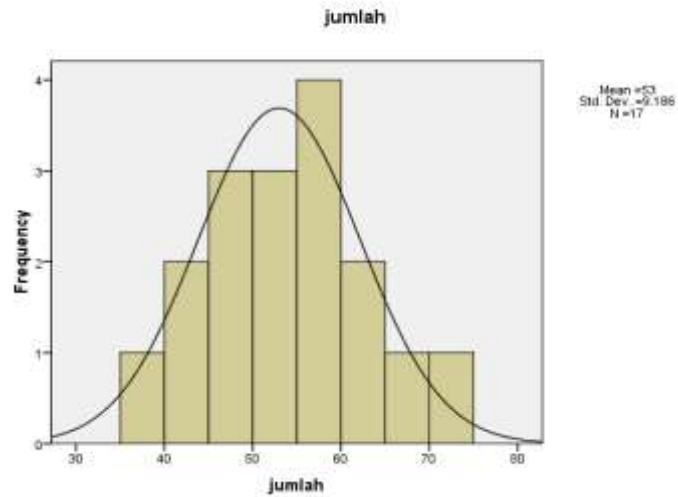


### Eksperimen Post Test

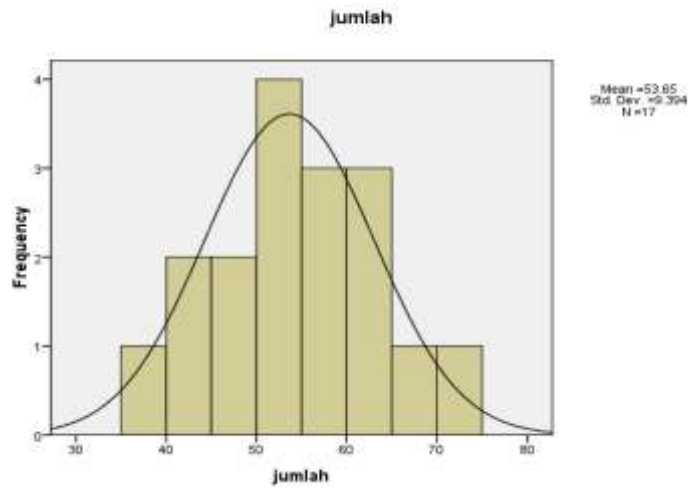


## Histogram

Kontrol Pre test



Kontrol Pre test



Kecemasan kelompok eksperimen dan kontrol

Kelompok	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan
Eksperimen	53.71	39.82
Kontrol	53.00	53.65

## Normalitas Tests

Kelompok Eksperimen

### One-Sample Kolmogoro-Smirnov Test

		Eksperimen pre test	Eksperimen post test
N		17	17
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	53.71	39.82
	Std. Deviation	8.053	7.367
Most Extreme Differences	Absolute	.191	.103
	Positive	.191	.183
	Negative	-.122	-.103
Kolmogorov-Smirnov Z		.789	.423
Asymp. Sig. (2-tailed)		.562	.994

## Normalitas Tests

Kelompok Kontrol

		Kontrol pre test	Kontrol post test
N		17	17
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	53.00	53.65
	Std. Deviation	9.186	9.394
Most Extreme Differences	Absolute	.096	.107
	Positive	.096	.107
	Negative	-.088	-.077
Kolmogorov-Smirnov Z		.396	.441
Asymp. Sig. (2-tailed)		.998	.990

## RELIABILITY

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	34	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.816	30

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item_1	3.00	.778	34
item_2	2.47	.929	34
item_3	2.68	.912	34
item_4	2.41	1.104	34
item_5	1.97	.834	34
item_6	2.53	.992	34
item_7	2.71	.836	34
item_8	3.06	.736	34
item_9	2.32	.945	34
item_10	2.76	1.103	34
item_11	2.88	.880	34
item_12	2.65	1.041	34
item_13	3.03	.627	34
item_14	2.65	.917	34
item_15	3.21	.729	34
item_16	2.18	.869	34
item_17	2.26	.994	34
item_18	2.65	.917	34
item_19	2.65	1.012	34
item_20	2.21	.914	34
item_21	2.59	.988	34
item_22	2.50	.749	34
item_23	2.53	.861	34
item_24	2.62	.922	34
item_25	2.32	1.093	34
item_26	3.09	.866	34
item_27	2.74	.898	34
item_28	2.82	1.029	34
item_29	2.79	.946	34
item_30	2.97	.969	34

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	76.24	114.367	.324	.811
item_2	76.76	117.519	.099	.820
item_3	76.56	117.042	.126	.818
item_4	76.82	106.513	.554	.801
item_5	77.26	109.534	.580	.802
item_6	76.71	109.911	.455	.806
item_7	76.53	111.651	.454	.807
item_8	76.18	117.604	.139	.817
item_9	76.91	107.659	.603	.800
item_10	76.47	101.832	.778	.790
item_11	76.35	105.447	.783	.794
item_12	76.59	105.462	.646	.797
item_13	76.21	111.865	.611	.804
item_14	76.59	109.704	.511	.804
item_15	76.03	113.605	.401	.809
item_16	77.06	114.845	.256	.814
item_17	76.97	118.211	.054	.822
item_18	76.59	113.704	.298	.812
item_19	76.59	111.037	.390	.808
item_20	77.03	110.272	.482	.805
item_21	76.65	117.932	.068	.821
item_22	76.74	116.928	.178	.816
item_23	76.71	121.123	-.079	.825
item_24	76.62	130.607	-.526	.841
item_25	76.91	110.810	.363	.810
item_26	76.15	118.129	.079	.820
item_27	76.50	115.530	.209	.815
item_28	76.41	112.977	.289	.813
item_29	76.44	111.466	.401	.808
item_30	76.26	112.382	.343	.810

### SURAT KETERANGAN

Pengasuh Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak menerangkan dengan sesungguhnya, bahwa:

Nama : Ismatun Khasanah  
NIM : 111111066  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Benar-benar telah melakukan penelitian di Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul: **"PENGARUH MELAKUKAN DZIKIR ASMAUL HUSNA TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL ANAK PANTI ASUHAN DARUSSALAM MRANGGEN DEMAK"**.

Surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagaimana mestinya. Kemudian pihak-pihak yang berkepentingan harap menjadikan maklum adanya.

Demak, Juni 2015

Kepala Pengasuh

Shonhadji Sulaiman, BA.



## HASIL DATA UJIAN

responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3	4	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	3	4	2	1	
2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	
4	3	3	1	4	3	2	4	3	1	3	2	3	2	3	4	
2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	2	3	3	2	2	
2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	
4	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	
3	3	4	2	2	2	2	4	1	3	2	2	2	2	2	2	
3	3	3	1	2	1	2	3	1	3	4	3	3	2	4	1	
1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	4	2	
3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	4	1	1	4	4	2	3	2	3	1	4	3	4	1	
2	3	3	1	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	1	
3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	
4	4	3	2	2	3	3	4	1	1	2	2	3	1	3	4	
3	3	4	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	
3	1	3	3	1	1	3	2	2	2	2	4	3	2	4	1	
3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	
2	2	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	
3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	
2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	
4	1	3	3	2	3	2	4	2	4	4	4	3	4	4	2	
3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
4	2	1	4	2	1	4	4	4	4	3	2	4	4	4	1	
2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
3	1	1	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	
4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	
3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	
4	3	3	4	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	
3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	
3	2	1	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	
3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	
4	2	4	2	1	3	1	3	1	3	2	1	3	4	3	3	





17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	jumlah
2	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	1	3	3	73
2	2	2	1	1	2	2	3	2	4	2	3	2	2	60
4	3	4	3	2	4	3	1	3	4	1	2	4	4	87
1	1	4	1	4	3	2	3	4	1	4	1	3	1	63
2	4	2	1	3	2	3	4	1	4	2	2	1	4	68
2	3	1	1	1	2	3	4	1	4	4	2	1	2	64
1	3	1	2	2	3	4	3	1	2	2	3	2	2	70
4	1	3	3	4	3	3	1	2	3	4	1	4	4	79
1	1	1	1	3	1	4	4	1	3	1	3	3	4	55
2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	69
2	3	4	1	4	2	3	4	3	4	1	1	1	4	80
2	2	1	2	4	3	2	3	1	3	2	2	2	2	65
2	4	3	3	4	3	1	3	2	3	2	3	3	2	78
4	2	1	2	1	2	2	3	1	3	3	1	1	2	70
2	4	3	3	1	2	1	3	1	3	2	3	3	2	71
4	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	4	3	2	71
2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	78
3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	4	3	90
2	2	2	3	3	2	2	2	4	4	3	4	3	3	84
2	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	97
2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	92
2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	83
1	4	3	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	86
3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	82
2	3	2	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	90
1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	90
2	2	2	3	3	3	4	2	1	2	3	3	3	4	85
3	2	3	1	3	4	4	2	2	2	3	3	3	4	80
3	2	2	3	3	1	3	3	3	4	3	3	2	2	89
1	3	4	2	2	3	2	1	4	3	3	2	4	2	90
2	4	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	85
1	4	2	4	4	3	4	1	3	3	3	4	4	4	92
4	3	4	4	4	2	2	2	1	3	4	2	2	3	97
4	3	4	2	2	2	2	3	3	1	4	4	3	4	81

## EKSPERIMEN PRE TEST

responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	jumlah
apriyanto	3	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	3	2	3	1	3	1	1	2	2	39
budiyono	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	2	66
ismilatul	4	3	3	1	4	3	2	4	3	1	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	59
syarif	3	3	4	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	50
sahrul	2	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	4	3	1	3	2	3	2	3	3	53
sa'adah	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	4	61
claudia	3	1	3	1	3	1	3	3	2	3	1	1	1	2	3	4	1	2	4	2	44
wahyu	2	3	3	4	1	2	2	2	3	1	3	4	2	2	1	2	3	2	2	3	47
raffi	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	54
tari	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	70
nuril	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	53
efendi	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	4	4	2	2	2	3	3	52
siti	4	3	3	4	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	62
wulan	3	4	2	1	3	4	2	2	3	2	1	4	3	3	2	4	2	1	3	4	53
ida	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	1	2	2	44
koya	4	1	3	2	3	2	3	3	1	4	2	4	4	3	1	4	2	2	3	3	54
miemie	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	4	2	2	52

## EKSPERIMEN POST TEST

responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	jumlah
apriyanto	3	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	3	2	3	1	3	1	1	2	2	39
budiyono	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	2	66
ismilatul	4	3	3	1	4	3	2	4	3	1	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	59
syarif	3	3	4	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	50
sahrul	2	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	4	3	1	3	2	3	2	3	3	53
sa'adah	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	4	61
claudia	3	1	3	1	3	1	3	3	2	3	1	1	1	2	3	4	1	2	4	2	44
wahyu	2	3	3	4	1	2	2	2	3	1	3	4	2	2	1	2	3	2	2	3	47
raffi	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	54
tari	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	70
nuril	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	53
efendi	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	4	4	2	2	2	3	3	52
siti	4	3	3	4	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	62
wulan	3	4	2	1	3	4	2	2	3	2	1	4	3	3	2	4	2	1	3	4	53
ida	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	1	2	2	44
koya	4	1	3	2	3	2	3	3	1	4	2	4	4	3	1	4	2	2	3	3	54
miemie	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	4	2	2	52

## KONTROL PRE TEST

responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	jumlah
Umi Kh.	4	4	3	2	2	3	3	4	2	1	2	2	3	2	3	4	4	2	2	3	55
Maghfiroh	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	70
Arum	3	3	4	2	2	2	2	4	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	50
Agung	3	3	4	3	1	4	4	2	3	2	3	1	4	3	4	1	4	3	3	1	56
Hamdan	1	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	1	36
Ali R.	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	2	4	3	3	57
Noval	4	3	3	4	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	61
Rifqi	2	3	4	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	1	2	2	3	2	46
Yuni	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	66
Desi Laila	2	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	47
Yulinda	3	2	3	1	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	44
Syarfuddin	3	3	2	3	1	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	53
Fikri H.	4	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	62
Febriana	3	4	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	4	2	46
Afifah	2	1	2	1	2	1	3	2	3	1	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	40
Sayyidah	2	2	4	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	2	53
Faisal	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	1	3	4	2	3	3	2	3	4	59





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN  
KEPADA MASYARAKAT (LP2M)

Jl. Walisongo No. 3-5 Semarang 50185 telp/fax. (024) 7615923 email: lppm.walisongo@yahoo.com

## PIAGAM

Nomor : In.06.0/L.1/PP.06/480/2015

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, menerangkan bahwa:

Nama : **ISMATUN KHASANAH**

NIM : **111111066**

Fakultas : **Dakwah dan Komunikasi**

Telah melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Angkatan ke-64 tahun 2015 di Kabupaten Temanggung dengan nilai :

.....**85**..... ( .....**4,0 / A**..... )

Semarang, 12 Juni 2015

Ketua,

**H. Sholihan, M. Ag.**  
NIP. 19600604 199403 1 004





Panitia Pelaksana

**ORIENTASI PENGENALAN AKADEMIK DAN KEMAHASISWAAN (OPAK) 2011  
BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH (BEM-FD)  
IAIN WALISONGO SEMARANG**



Alamat : Gedung PKM Fak. Dakwah Kampus III IAIN Walisongo Jl. Prof. Dr. Hamka KM. 2 Semarang CP: 085641242820

**PIAGAM PENGHARGAAN**

Nomor: In.06.1/Pan.Opak/ BEM-FD/15./08/2011

Panitia Pelaksana Orientasi Pengenalan Akademik dan Kemahasiswaan (OPAK) 2011 Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Walisongo memberikan penghargaan ini kepada:

Nama : **ISMATUN KHASANAH**  
Jurusan : **Bimbingan Penyuluhan Islam**

Yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan Orientasi Pengenalan Akademik dan Kemahasiswaan (OPAK) 2011 Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang Tahun Akademik 2011-2012 pada tanggal 10-11 Agustus 2011 sebagai **PESERTA** dengan nilai : **Amat Baik/Baik/Cukup/Kurang**

Mengetahui,  
Pembantu Dekan III  
Fakultas Dakwah IAIN Walisongo



Panitia Pelaksana,  
OPAK 2011 Fakultas Dakwah IAIN Walisongo



Novian Ubaidillah  
Ketua Panitia



**KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
WALISONGO**

Jl. Walisongo No. 3 - 5 Tulp. (024) 7624334, 7604554 Fax: 7601293 Semarang 50185

# SERTIFIKAT

Nomor : In.06.0/R.3/PP.03.1/3177A/2011

Diberikan kepada :

Nama : Ismatun Khosonah

NIM : 1111066

Fak./Jur./Prodi : Fekadikom / Bimbingan & Pengajaran Islam

telah mengikuti Orientasi Pengenalan Akademik (OPAK) Tahun Akademik 2011/2012 dengan tema  
" **MENEGUHKAN KOMITMEN MAHASISWA DALAM MENGEMBAN AMANAT RAKYAT** "

yang diselenggarakan oleh

IAIN Walisongo Semarang pada tanggal 08 - 12 Agustus 2011 sebagai, "PESERTA" dan dinyatakan :

## LULUS

Demikian sertifikat ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 12 Agustus 2011

An. Rektor  
Pembantu Rektor III  
Prof. Dr. H. Moh. Erfan Soebahar, MA  
NIP. 19560624 198703 1002

Ketua Panitia



PANITIA OPAK MAHASISWA BARU  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
H. Hasyim Mubandamad, M.Ag  
NIP. 19720315 199703 1002



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ismatun Khasanah

NIM : 111111066

TTL : Demak, 13 November 1993

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Margohayu Gili, rt/tw: 02/05 Karangawen, Demak

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

### Pendidikan

1. SDN 2 Margohayu, lulus tahun 2005
2. SMPN 2 Karangawen, lulus tahun 2008
3. MAN 1 Semarang, lulus tahun 2011
4. UIN Walisongo Semarang, angkatan 2011