

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS DZIKIR DENGAN KECEMASAN
MENJELANG UJIAN NASIONAL PADA SISWA SMA DI MAN 1
YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun oleh:
Nurtyas Kurniasari
NIM: 09710052**

**Dosen Pembimbing:
M. Johan Nasrul Huda, M.Si**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2016

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurtyas Kurniasari

NIM : 09710052

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya buat ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi dan merupakan asli hasil karya peneliti sendiri serta bukan plagiasi dari karya atau penelitian lainnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh dewan penguji.

Yogyakarta, 29 Mei 2016

Yang mervatakan,



Nurtyas Kurniasari

NIM. 09710052

NOTA DINAS PEMBIMBING

Dudung Abdurahman, M.Hum
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Hal : Skripsi

Kepada, yth,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial
dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa saudara:

Nama : Nurtyas Kurniasari

NIM : 09710052

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Antara Intensitas Dzikir Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa SMA Di MAN Yogyakarta I

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu psikologi.

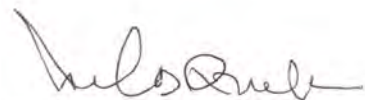
Harapan saya semoga saudara tersebut dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatian Bapak/Ibu di ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 2 Juni 2014

Pembimbing,



M. Johan Nasrul Huda, M.Si

NIP.19791228 200901 1 012



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. 519571
YOGYAKARTA 55281 FM-UINSK-PBM-05-07/RO



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/903 /2016

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS DZIKIR
DENGAN KECEMASAN MENJELANG UJIAN
NASIONAL PADA SISWA SMA DI MAN
YOGYAKARTA I

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Nurtyas Kurniasari

NIM : 09710052

Telah dimunaqosyahkan pada: Selasa, tanggal: 21 Oktober 2014
dengan nilai : 80/B+

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQOSYAH :

Ketua Sidang

M Johan Nasrul Huda, M.Si
NIP. 19791228 200901 1 012

Penguji I

Miftahun Ni'mah Suseno, M.Psi
NIP.197703132009122001

Penguji II

Maya Fitria, MA
NIP. 19770410 200501 2 002

Yogyakarta, 26 Agustus 2016
UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Dr. Kamsi, MA
NIP. 19570207 198703 1 003

MOTTO

Dengan menyebut Nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam.

Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.

Yang menguasai hari pembalasan.

*Hanya kepada Engkau-lah kami menyembah dan hanya kepada Engkau-lah kami
mohon pertolongan.*

Tunjukkanlah kami jalan lurus.

*Yaitu, jalan orang-orang yang telah Engkau anugerahkan nikmat kepada mereka,
bukan jalan mereka yang Engkau murkai dan bukan pula jalan mereka yang sesat.*

(QS. Al-Fatihah : 1-7)

Semua orang pasti pernah terjatuh. Sebanyak apa pun ia jatuh dan terluka,

Yang paling penting adalah saat ia mau bangkit dan bergerak.

Tak ada yang tak mungkin.

Semua menjadi mungkin jika kita mau.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim...

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah *Subhanahu Wata'ala*,

Skripsi ini saya persembahkan kepada

Kedua orangtuaku,

Kakak-kakak dan adikku,

Dan orang-orang yang aku sayangi.

KATA PENGANTAR

Bimillahirrahmaanirrahiim.

Puji dan syukur penulis panjatkan pada Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta nikmat sehat-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad *Shalallahu'alaihi Wasallam*.

Selanjutnya, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang ikut membantu penyelesaian skripsi ini karena penyusun menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penyusun mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Dudung Abdurahman, M.Hum, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Yogyakarta, yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini.
2. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si, selaku Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora dan Dosen Pembimbing Akademik, yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan, dan dukungan pada peneliti.
3. Bapak M. Johan Nasrul Huda, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan pengarahan, bimbingan, masukan, serta dukungan pada peneliti dalam penyelesaian dan penulisan skripsi ini.

4. Ibu Miftahul Nikmah Suseno, S.Psi, Psi, MA, dan ibu Maya Fitria, MA, selaku Pembahas I (dan Penguji I) serta Penguji II yang telah memberikan masukan dan bimbingan pada penyelesaian serta penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Imam Suja'I F., M.Ps.I, selaku kepala Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta I, yang telah memberikan kesempatan dan izin pada peneliti untuk melakukan penelitian.
6. Kedua orangtuaku yang sangat aku sayangi, Ibu Siti Zaroch dan Bapak Suparjiono, yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, semangat, motivasi, dan do'a pada peneliti agar selalu lancar dalam mengerjakan skripsi ini. Semoga Allah selalu menyertai.
7. Kakak-kakakku (Mbak Rika, Mbak Rina, Mas Kholis) dan adikku, Nisa, yang telah banyak memberikan semangat, motivasi, dan dukungan pada peneliti. Terima kasih banyak.
8. Teman-teman dari MAN I (Apid, Fitri, dan Wanda), terima kasih telah meluangkan waktunya dalam membantu penyebaran angket untuk penelitian skripsi ini.
9. Teman-teman kelas 3 di MAN Yogyakarta I yang telah meluangkan waktu untuk membantu mengisi angket penelitian.
10. Teman-teman mahasiswa Psikologi angkatan 2009 (Yayuk, Tati, Susi, Ilham), dan teman-teman mahasiswa Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dorongan, dukungan, dan bantuan kalian.

11. Teman-teman di tempat kerja (Mbak Lastri, Mbak Iroh, Mbak Siti, April, Erlina). Terima kasih telah memberikan do'a dan dorongan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu per satu. Kepada semua pihak tersebut, semoga amal baik yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah *Subhanahu Wata'ala*. Aamiin.

Yogyakarta, 29 Mei 2014

Penyusun,

Nurtyas Kurniasari

NIM. 09710052

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latarbelakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
E. Keaslian Penelitian	15

BAB II. LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Menjelang Ujian Nasional

1. Pengertian Kecemasan	20
2. Aspek-Aspek Kecemasan	23
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	27
4. Ujian Nasional	30
5. Kriteria Ujian Nasional	32
6. Kecemasan Menjelang Ujian Nasional	34

B. Dzikir

1. Pengertian Dzikir	37
2. Intensitas Dzikir	40
3. Aspek-Aspek Dzikir	41
4. Fungsi Dzikir	45
5. Dampak Berdzikir	47

C. Hubungan Antara Intensitas Dzikir Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional.....

52

D. Hipotesis

58

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi variabel	59
B. Definisi Operasional	59
C. Populasi Dan Sampel	60
D. Metode Pengumpulan Data	
1. Skala Kecemasan Menjelang Ujian Nasional	62
2. Skala Intensitas Dzikir	64
E. Validitas, Seleksi Item, Dan Reliabilitas	65
F. Metode Analisis Data	
1. Uji Asumsi	67
2. Uji Hipotesis	68

BAB IV. HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan	69
B. Persiapan Penelitian	
1. Proses Perizinan	71
2. Pelaksanaan Uji Alat Tes (<i>Try Out</i>)	71
3. Hasil Uji Coba Alat Tes (<i>Try Out</i>)	72
4. Seleksi Aitem	
a. Skala Kecemasan Menjelang Ujian Nasional	72
b. Skala Intensitas Dzikir	74
5. Uji Reliabilitas	75

C. Pelaksanaan Penelitian	77
D. Analisis Data	78
1. Deskripsi Data Penelitian dan Kategorisasi	
a. Kategorisasi Kecemasan Menjelang Ujian Nasional	79
b. Kategorisasi Intensitas Dzikir	80
2. Uji Normalitas	81
3. Uji Linearitas	82
4. Uji Hipotesis	83
E. Pembahasan	84
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Dinamika Intensitas Dzikir dengan kecemasan Menjelang Ujian Nasional	57
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Menjelang Ujian Nasional	63
Tabel 3. Indikator Perilaku Kecemasan Menjelang Ujian Nasional	63
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Intensitas Dzikir	64
Tabel 5. Indikator Perilaku Berdzikir	64
Tabel 6. Jumlah Siswa-Siswi pada Tiap Kelas 3	70
Tabel 7. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan Menjelang Ujian Nasional	73
Tabel 8. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Intensitas Dzikir	75
Tabel 9. Reliabilitas Skala Kecemasan Menjelang Ujian Nasional dan Skala Intensitas Dzikir	76
Tabel 10. Deskripsi Statistik Skor Skala Kecemasan Menjelang Ujian Nasional dan Skala Intensitas Dzikir	78
Tabel 11. Kategori Skor Kecemasan Menjelang Ujian Nasional	79
Tabel 12. Kategori Skor Intensitas Dzikir	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kecemasan Menjelang Ujian Nasional

Lampiran 2. Skala Intensitas Dzikir

Lampiran 3. Data *Try Out* Kecemasan Menjelang Ujian Nasional

Lampiran 4. Data *Try Out* Intensitas Dzikir

Lampiran 5. Data Subjek Penelitian

Lampiran 6. Daftar Tabel Deskriptif

Lampiran 7. Daftar Tabel Uji Normalitas

Lampiran 8. Daftar Tabel Uji Linearitas

Lampiran 9. Daftar Tabel Uji Hipotesis

Lampiran 10. Daftar Tabel Sumbangan Efektif

Lampiran 11. Daftar Reliabilitas Kecemasan Menjelang Ujian Nasional

Lampiran 12. Daftar Reliabilitas Intensitas Dzikir

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS DZIKIR DENGAN KECEMASAN
MENJELANG UJIAN NASIONAL PADA SISWA SMA DI MAN
YOGYAKARTA I

Nurtyas Kurniasari

Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan menjelang ujian nasional dengan intensitas dzikir pada siswa SMA kelas 3 di MAN Yogyakarta I. Kecemasan menjelang ujian nasional adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan, perasaan takut dan gelisah pada saat menjelang Ujian Nasional. Bisa berupa emosi seperti tegang, atau pikiran-pikiran negatif, dapat menimbulkan gejala fisiologis seperti sakit perut; tekanan darah naik, detak jantung meningkat, juga berupa behavioral seperti menghindari situasi tertentu yang akan dihadapi. Adapun intensitas dzikir adalah kekuatan atau tingkatan, kesungguhan serta giatnya seseorang dalam mengingat Allah secara optimal berdasarkan frekuensi, durasi dan volum seseorang berdzikir dan mengingat Allah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 3 MAN Yogyakarta I sebanyak 32 siswa. Alat pengumpulan data menggunakan skala kecemasan menjelang ujian nasional dan skala intensitas dzikir yang disusun oleh peneliti sendiri. Analisis data menggunakan *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan menjelang ujian nasional dengan intensitas dzikir yang ditunjukkan dengan koefisien (r_{xy}) = -0,530 , $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Sehingga hipotesis yang diajukan peneliti diterima.

Kata kunci : *kecemasan menjelang ujian nasional, intensitas dzikir*

CORRELATION BETWEEN THE INTENSITY OF DHIKR WITH
ANXIETY TOWARD NATIONAL EXAMINATION FOR STUDENT
SENIOR HIGH SCHOOL IN MAN YOGYAKARTA I

Nurtyas Kurniasari

Abstract

The study aims to determine relationship between the anxiety toward national examination with intensity of dhikr for student senior high school 3 in MAN Yogyakarta I. Anxiety toward national examination mean condition of unpleasant emotional, feeling of fear and restless when toward national examination. Can shape of emotion like a tense, or kognitive like a negative thingking, or physiological like a stomach ache; increased of blood; increased heart rate, and behavioral lake a avoid situation that will bi faced. Intensity of dhikr mean strength or extent, seriousness in the remembrance of Allah. Optimally based in frequency, duration, and volume of dhikr dan remembrance of Allah. Population in this study were all students in grade 3 MAN Yogyakarta I with 32 students. Data collection tool using a scale from anxiety toward national examination and scale from intensity of dhikr that prepared by the researcher's own. Data analysis using product moment from perason. The results showed there was a significant negative correlation between anxiety toward national examination with intensity of dhikr that indicated by the correlation coefficient (r_{xy}) = -0,530 , $p = 0,001$ ($p < 0,05$). The hypothesis of the researcher be accepted.

Keyword : *anxiety toward national examination, intensity of dhikr*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ujian Nasional menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) merupakan kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan menengah (Maisaroh, 2011). Di sini, siswa harus mampu mencapai standar nilai tertentu sebagai syarat kelulusan. Ujian Nasional (UN) sendiri merupakan salah satu cara atau kebijakan pemerintah dalam bidang pendidikan untuk meningkatkan mutu pendidikan Indonesia.

Kalangan masyarakat menganggap bahwa Ujian Nasional (UN) banyak mengalami berbagai kontroversi. Pro dan kontra penyelenggaraan Ujian Nasional sendiri dilatarbelakangi oleh berbagai kasus, di antaranya masalah-masalah sosio-psikis yang menimpa para peserta atau calon peserta Ujian Nasional, misalnya kasus-kasus bunuh bunuh diri di Semarang, Jawa Tengah, serta Situbondo, Jawa Timur, yang diperkirakan terjadi karena para pelaku bunuh diri tersebut tidak mampu menanggung beban psikologis setelah gagal dalam Ujian Nasional (Suaramerdeka.com, Kompas.com dalam Maisaroh, 2011). Selain itu banyak kasus siswa yang memiliki prestasi bagus di sekolah atau di tingkat nasional bahkan internasional namun gagal lulus Ujian Nasional.

Standar minimal kelulusan UN sendiri dimulai dari 3,01 pada tahun 2003, menjadi 4,01 pada tahun 2004, kemudian pada tahun ajaran 2005, pemerintah

menaikkan standar nilai Ujian Nasional dari 4,01 menjadi 4,26. Di tahun 2006 menjadi 4,5, kemudian meningkat lagi menjadi 5,0 pada tahun 2007 dan 5,25 pada tahun 2008 (Yuwono, 2010). Pada tahun 2009, Badan Standar nasional Pendidikan (BSNP) menaikkan standar nilai kelulusan menjadi 5,5 dan terus bertahan sampai pada tahun 2013 (unsd.org, 2013).

Beberapa wacana menyatakan bahwa standar nilai kelulusan untuk tahun ajaran 2012/2013 ada kemungkinan dinaikkan lagi menjadi 6,00. Seperti yang dikemukakan oleh Mohammad Nuh selaku Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. Nuh mengatakan bahwa rencana menaikkan standar kelulusan ini belum final. "Masih dibahas bersama Badan Standar Nasional Pendidikan," ujarnya (kompas.com, 2012). Terkait dengan standar nilai kelulusan, Mendikbud mengatakan, ada kemungkinan untuk meningkatkan dari 5,5 menjadi 6. Namun ada alternatif lainnya, yaitu bahwa standar nilainya tetap 5,5 namun derajat kesulitan soal ditingkatkan (Kemdiknas.go.id, 2012).

Salah satu isu yang mendapat perhatian banyak pihak adalah kekhawatiran tentang kemungkinan banyaknya siswa yang tidak lulus. Bagi siswa sendiri, adanya UN sebagai penentu kelulusan siswa dalam suatu jenjang pendidikan formal, menjadikan beban yang luar biasa besar bagi calon peserta ujian, bahkan perasaan ini mungkin saja dirasakan sejak siswa menempati kelas akhir dari suatu jenjang. Siswa mengalami kecemasan jika mereka tidak mampu mencapai standar kelulusan yang telah ditetapkan, hal tersebut termasuk dalam situasi yang tidak dapat diramalkan

(Puspitasari, 2010). Hal ini didapatkan dari banyaknya keluhan siswa yang telah belajar semaksimal mungkin, akan tetapi hasil ujiannya kurang memuaskan, dan juga perasaan khawatir serta gugup saat menghadapi ujian.

Isu lain tentang kenaikan standar minimal nilai kelulusan dan variasi soal yang berbeda di setiap ruang ujian yang akan datang, juga memicu munculnya perasaan khawatir pada diri siswa. Bukan hanya perasaan khawatir sebelum ujian, bahkan setelah ujian pun perasaan cemas masih mereka rasakan sampai pada hari pengumuman kelulusan. Seperti yang telah diungkapkan dari dua siswa MAN di Yogyakarta 1 pada 8 Desember 2012, bahwa ia takut jika hasil dari ujian tidak memuaskan atau bahkan tidak dapat mencapai standar minimal nilai yang telah ditetapkan pemerintah. Karena hasil dari ujian sendiri selain sebagai syarat kelulusan juga akan dijadikan penentu untuk masuk ke perguruan tinggi. Ia juga mengungkapkan bahwa, salah satu teman mereka ada yang sampai tidak bisa makan dengan teratur dan berat badannya menurun sangat banyak karena takut menghadapi UAN besok dan takut tidak lulus. Seperti halnya juga yang di ungkapkan oleh salah satu alumni lulusan 2013. Ia mengungkapkan bahwa beberapa hari sebelum UN berlangsung, ia tidak merasakan hal-hal yang ganjal, ia belajar dan tidur seperti biasa, bahkan nyenyak. Namun terkadang saat ia tidak melakukan kegiatan atau aktivitas, sempat terlintas dalam pikirannya tentang UN, dan tiba-tiba perasaannya jadi tidak enak.

“Kalau menurutku, biasa-biasa saja sih mbak, nggak ada hal-hal yang berbeda dari hari ke hari. Mungkin karena saya sering belajar untuk mempersiapkan

UN jadi tidak merasakan hal-hal yang aneh dan nggak biasa. Ya main dengan temen-temen seperti biasa, makan juga teratur, tidur juga seperti jam-jam biasanya, kadang-kadang nggak terasa kalau tidur dan bangun-bangun udah pagi.mungkin karena capek belajar, sekolah kadang juga sampai sore. Apalagi mendekati UN, anak-anak kelas 3 harus giat belajar biar lulus dengan nilai bagus. Nah, kalau lagi nggak ada kerjaan, pernah saat itu pas lagi senggang,tiba-tiba kebayang saat UN dan jadi bayangin hasilnya lulus atau tidak. Pas itu tiba-tiba perasaan jadi nggak enak, rasanya jadi gimana gitu, seperti akan terjadi sesuatu yang buruk dikemudian hari. Kalau pas hari UN pertama, mungkin karena grogi atau gimana, saya sampai ke kamar mandi buang air kecil lima kali. Pas sebelum masuk ujian, pas ngerjain UN, trus dua kali pas istirahat, dan yang terakhir sebelum pulang. Rasanya tu pengen pipis terus,kadang perut juga mual dan mules, tapi nggak apa-apa kok. Kalau di hari-hari berikutnya juga sama, tapi gak sering banget, karena tak tahan biar gak keluar ruangan, biar selesai dulu ngerjainnya.“

Selain itu, menurut tiga orang alumni MAN Yogyakarta 1 (alumni tahun 2007 dan dua alumni tahun 2009) menambahkan bahwa anak-anak di dalam kelas mereka banyak yang membolos atau tidak mengikuti mata pelajaran pendalaman materi yang diberikan oleh sekolahan. Bahkan pernah sampai separuh dari jumlah siswa yang tidak masuk pendalaman materi karena malas, lelah, dan mereka membutuhkan waktu luang untuk istirahat. Disisi lain, isu yang banyak beredar di kalangan anak-anak yang akan menghadapi UN tahun 2014 ini, bahwa standar nilai kelulusan tidak berubah seperti tahun kemarin namun kualitasnya di setarakan dengan soal-soal olimpiade internasional.

“Aku gak bisa ngerjain, banyak soal yang aku gak yakin jawabannya. Pas tak lihat cara nerjainnya di buku,dan ternyata jawabannya banyak yang salah. Bayangin saja, soalnya dari soal-soal lomba olimpiade internasional. Kalau dapat nilai berapa pun, akhirnya aku pasrah tapi harus tetep belajar terus untuk UN di hari berikutnya.”

Penambahan jumlah mata pelajaran yang di ujikan dari 3 (tiga) menjadi 6 (enam) serta peningkatan standar nilai dari 3,01 menjadi 5,5 pun secara perlahan, membuat para siswa takut tidak bisa mengerjakan soal UN dengan benar. Seperti yang telah diungkapkan salah satu alumni tahun 2009 pada 1 Maret 2013, ia mengatakan bahwa pernah ada siswi yang seangkatan dengannya pingsan sebelum ujian berlangsung dikarenakan kelelahan. Ada juga siswi angkatan 2005 (lulus tahun 2008) yang bunuh diri karena tidak lulus pada salah satu mata pelajaran UN, padahal ia termasuk siswi yang pandai di sekolah serta ada siswi yang menangis setelah mengerjakan UN, karena hanya bisa mengerjakan setengah dari soal yang di ujikan dan merasa soal yang ia kerjakan sangat sulit.

Aswandi (Nurlaila, 2011), mengatakan bahwa Ujian Nasional (UN) 2008 dinilai sangat berat dan membuat para peserta UN merasa takut, tertekan, dan depresi menghadapi ujian dan sangat tidak menutup kemungkinan berdampak pada gangguan psikologis jika nantinya gagal atau tidak lulus ujian nasional tersebut sebagaimana pengalaman masa lalu. Kegagalan menghadapi ujian setelah diteliti ternyata tidak hanya disebabkan oleh ketidaksiapan siswa dalam penguasaan materi pembelajaran yang diujikan sebagaimana terdapat pada kurikulum yang telah ditetapkan, melainkan lebih disebabkan oleh adanya stres dan rasa takut menghadapi ujian; takut gagal dan takut tidak lulus (Nurlaila, 2011).

Kecemasan sendiri menurut Priest (Maisaroh, 2011) adalah perasaan yang dialami seseorang ketika berpikir bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan

terjadi, menimbulkan ketakutan, ketidakpastian, bingung atau merasa takut akan kesalahan. Sedangkan menurut Daradjat (1979) adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan atau frustrasi dan pertentangan batin atau konflik. Kecemasan mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa bersalah atau bersalah, terancam, dan sebagainya.

Kecemasan menurut Post (Tresna, 2011) adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat. Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Menurut Bernstein (Rokhyani, 2012), siswa yang mengalami kecemasan berisiko mengalami *underachievement* di sekolah yakni ditunjukkan dengan tidak adanya motivasi berprestasi dan merasa tidak berharga. Selanjutnya, menurut Elliot (Puspitasari, 2010) kecemasan dalam tingkat rendah dan sedang berpengaruh positif pada performansi belajar siswa karena dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Sebaliknya, akan memberikan pengaruh buruk jika kecemasan tersebut dalam taraf tinggi. Pada taraf tinggi, kecemasan akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Menurut Sieber (Irmayanti, 2012), gejala kecemasan pada tingkat akut ini dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran

pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran bahkan pingsan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan secara konsisten memiliki efek negatif terhadap prestasi akademik siswa (Covington, Zeidner, dalam Komalasari, 2011). Kecemasan memberikan efek samping motorik dan viseral dan mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan belajar. Kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi, tidak hanya pada ruang dan waktu tetapi pada orang dan arti peristiwa. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan dalam membuat asosiasi.

Sejumlah penelitian yang mendalam dan dilaksanakan dalam kurun waktu sepuluh tahun mencatat tiga faktor utama pemicu kecemasan menghadapi tes yaitu (1) keterbatasan waktu; (2) tingkat kesulitan materi tes; (3) instruksi tes, bentuk pertanyaan dan jawaban tes serta hal-hal mekanis tes lainnya (Hasan, 2007). Di bawah tekanan waktu yang ditentukan untuk menjawab soal-soal yang disediakan siswa akan menjadi mudah panik dan salah satu efek yang ditimbulkan oleh kepanikan tersebut adalah kegagalan mengingat atau mengekspresikan hal-hal yang sebenarnya telah mereka kuasai (Hasan, 2007).

Kecemasan menghadapi ujian menurut Elliot (Nurlaila, 2011) adalah istilah untuk menggambarkan suatu pengalaman subjektif mengenai kekhawatiran atau ketegangan penilaian selama proses berlangsungnya ujian yang termanifestasikan

dalam kognitif, afektif serta fisiologis. Golanty (Nurlaila, 2011) menambahkan kecemasan menghadapi ujian sebagai perasaan khawatir, gelisah dan ketakutan yang nampak pula pada gejala fisik, seperti sakit perut, sulit istirahat, gangguan tidur, nafsu makan berkurang, iritabilitas dalam menghadapi ujian, dan berpengaruh terhadap gangguan konsentrasi, sehingga banyak membuat kesalahan dalam mengerjakan ujian.

Menurut Hillgard (Rohkyani, 2012) menyatakan bahwa kecemasan mengikuti ujian atau tes adalah perasaan khawatir, gelisah dan tidak tenang dengan menganggap ujian atau tes sebagai sesuatu yang membahayakan. Kecemasan terhadap tes atau ujian tersebut tidak hanya dirasakan oleh siswa pada saat ujian berlangsung, bahkan telah dirasakan beberapa hari sebelum ujian tersebut. Wujud dari rasa cemas ini bermacam-macam, seperti jantung berdebar lebih keras, keringat dingin, tangan gemetar, tidak bisa berkonsentrasi, lupa semua hal yang telah dipelajari atau tidak bisa tidur malam sebelum tes atau ujian (Hasan, 2007).

Menurut Jalaluddin (2004), seseorang yang mengalami gangguan pada kesehatan jiwanya berarti ia telah mengalami kekusutan mental. Kekusutan mental tersebut akan membuat individu menjadi tidak dapat menyesuaikan dan mengendalikan diri, bahkan muncul konflik dalam batinnya. Agar terhindar dari kekusutan mental, ia perlu untuk yakin dan menyerahkan diri sepenuhnya pada yang Maha Tinggi. Sikap pasrah tersebut diduga akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti bahagia, senang, puas, dan aman.

Pendekatan terapi keagamaan ini dapat dilihat dari informasi Al-Qur'an sendiri sebagai kitab suci. Di antara konsep terapi gangguan mental, ini adalah pernyataan Allah: dalam QS. Isra': 82, yang artinya:

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman...” (QS. Al-Isra': 82).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Al-Qur'an adalah definisi lain dari dzikir dan juga sebagai salah satu terapi atau penawar bagi umat Islam, dimana di dalam Al-Quran sendiri banyak terkandung ayat-ayat yang penyembuh, salah satunya dalam Surat Ar-Ra'du ayat 28. Ayat tersebut menjelaskan bahwa Al-Qur'an mengajarkan umat Islam (orang-orang yang beriman) untuk mengingat Allah (berdzikir) agar hati mereka tenang dan tenteram. Menurut Trimmingham (Subandi, 2009), dzikir merupakan inti dari mistisisme dalam islam. Penyebutan nama Allah secara berulang-ulang dianggap sebagai suatu cara untuk membersihkan jiwa dan menyembuhkan penyakit-penyakit di dalamnya. Dzikir dapat mengubah tendensi jiwa dari orientasi ke dunia luar (lahir) ke arah dunia dalam (batin), mengubah jiwa yang masih kacau menuju ke arah penyatuan jiwa.

William James (Najati, 1997), mengatakan, tidak ragu lagi bahwa terapi terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Najati (1997) juga berpendapat sekaligus menyimpulkan bahwa keimanan mempunyai pengaruh yang besar atas diri manusia. Ia membuat manusia percaya pada diri sendiri, meningkatkan kemampuannya untuk sabar dan kuat menanggung derita kehidupan, membangkitkan

rasa tenang dan tenteram dalam jiwa, menimbulkan kedamaian hati, dan memberi perasaan bahagia.

Banyak ahli berpendapat bahwa agama atau ritual agama mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Seperti yang diungkapkan oleh James Bisst Pratt dalam "*The religious Consciousness*" yang dikutip oleh Sabarudin (2002). Sesungguhnya yang dapat menimbulkan situasi keagamaan khusus, suatu perasaan kagum, rasa bebas, atau suatu keyakinan baru yang kuat, sehingga do'a dan dzikir mampu mendatangkan suatu kekuatan atau menimbulkan suatu efek psikologis yang hebat. Umat islam percaya bahwa penyebutan nama Allah secara berulang (dzikir) dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit (Subandi; Maimunah, 2011).

Dr. Karzon (Hamid, 2012), seorang ahli psikologi Islam dari Universitas Ummul Quro' Mekkah mengatakan bahwa diantara pengaruh dzikir, doa, dan tilawah al Qur'an yang terbesar adalah sebagai terapi jiwa dari berbagai penyakit, terutama penyakit kontemporer yang saat ini cepat menyebar dan membuat bingung kalangan psikiater dan psikolog. Penyakit-penyakit itu adalah depresi, histeria, stres, syaraf tegang, dan lain-lain.

Dzikir sendiri merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh umat Islam karena dzikir merupakan dasar dari seluruh ritual ibadah, bahkan dikatakan bahwa dzikir merupakan ruhnya semua ibadah karena dengan ingat itulah letak transendensi. Selain itu dzikir merupakan ibadah yang bebas artinya tidak terikat oleh waktu

ataupun tempat artinya bisa dilakukan dalam kondisi apapun dan kapanpun sehingga pelaksanaannya sangat fleksibel (Purwanto, 2006).

Pengertian dzikir secara etimologi berasal dari kata *adz-dzikr* yang artinya adalah ingat. Dzikir berarti mengingat Allah (Saleh; Maimunah, 2011). Secara istilah, dzikir ialah mengingat Allah dengan segala sifat-sifat-Nya, pengertian dzikir tidak terbatas pada bacaan dzikir itu sendiri (dalam arti sempit), melainkan meliputi segala bacaan, shalat, ataupun perilaku kebaikan lainnya sebagaimana yang diperintahkan dalam agama (Hawari; Hamid, 2012). Lebih jauh, berdzikir meliputi pengertian menyebut lafal-lafal dzikir dan mengingat Allah dalam setiap waktu, takut dan berharap hanya kepada-Nya, merasa yakin bahwa diri manusia selalu berada di bawah kehendak Allah dalam segala hal dan urusannya (Ash- Shiddieqy; Maimunah, 2011).

Dzikir yang dijadikan sebagai aktivitas ritual oleh orang islam, biasanya dilafadzkan melalui ungkapan *tasbih, tahmid, takbir*, dan *istighfar* serta membaca Al-Qur'an. Kesemuanya itu diharapkan dapat membersihkan dan mensucikan jiwa yang akan menimbulkan perasaan aman dan nyaman (Munir, 2009). Seperti dalam Firman Allah dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'du ayat 28, yang artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hatinya menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”.

Menurut Hawari (Masluchah, 2010), dipandang dari sudut kesehatan jiwa, do'a dan dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Terapi

psikoreligius tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi dan psikiatrik, karena mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme. Menurut Asdie (Innayati, 2005), ia mengungkapkan bahwa dzikir adalah salah satu cara olah batin yang dapat digunakan untuk menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis seperti penyakit psikosomatik dan stress.

Salah satu fungsi dzikir adalah untuk membersihkan kotoran-kotoran hati seperti marah, dendam atau bermusuhan, dan akan menguatkan hati seseorang sehingga tidak mudah tegang, takut, atau gelisah. Dengan demikian, efek psikologis dari banyak berdzikir akan mampu mengikis perasaan-perasaan negatif yang dimiliki individu (Frager; Supradewi, 2008).

Lebih dari 300 temuan ilmiah menunjukkan nilai medis dari keterikatan kepada agama (meliputi kehadiran pada peribadatan, sembahyang, mempelajari kitab suci, dan peran serta aktif pada komunitas spiritual). Manfaat yang dirasakan termasuk meningkatnya kemampuan mencegah dan mengatasi gangguan mental (seperti depresi, hasrat bunuh diri dan kecemasan), penyakit medis dan operasi (contoh; serangan jantung, cancer), dan ketergantungan, penghilangan rasa sakit dan ketidakberdayaan; dan kemampuan bertahan hidup. Ditemukan pula tindakan spiritual (contoh : do'a, dan psikoterapi berbasis agama) meningkatkan kemampuan untuk bangkit dalam penyembuhan (Dale Matthews; Gani, 2007).

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, penulis akan meneliti permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan Ujian Nasional dan dzikir dengan tema Hubungan antara intensitas berdzikir dengan kecemasan menjelang Ujian Nasional (UN) pada siswa SMA.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara intensitas dzikir dengan kecemasan menjelang ujian nasional pada siswa MAN Yogyakarta I.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas dzikir dengan kecemasan menjelang ujian nasional pada siswa MAN Yogyakarta I.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut :

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan terhadap pengembangan keilmuan psikologi:

- a. Bidang Psikologi Islam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta masukan pada pengembangan keilmuan psikologi islam

tentang terapi islami seperti dzikir yang dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan pada diri seseorang.

- b. Bidang Psikologi Klinis, hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi tentang penggabungan antara terapi klinis atau terapi-terapi psikologi dengan ritual keagamaan, khususnya ritual keagamaan islam.
- c. Bidang Psikologi Pendidikan, penelitian ini dapat memberikan informasi baru pada dunia pendidikan terutama pada pengembangan keilmuan psikologi pendidikan tentang manfaat terapi islami untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan menjelang UN pada siswa-siswi.

2. Praktis

- a. Bagi peneliti selanjutnya atau pihak-pihak lainnya yang berkompeten dan berminat pada masalah yang relatif sama dengan tema ini, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan kontribusi sehingga bisa melakukan penelitian dengan variabel lain yang mempengaruhi.
- b. Bagi siswa-siswi, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh dari intensitas berdzikir terhadap kecemasan siswa SMA menjelang Ujian Nasional. Sehingga diharapkan dengan lebih sering melaksanakan dzikir, kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional akan berkurang.
- c. Bagi pihak sekolah, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh dari intensitas berdzikir dengan kecemasan siswa menjelang UN. Sehingga diharapkan mampu memberikan dukungan atau perhatian khusus

pada anak didiknya untuk lebih sering melakukan aktifitas berdzikir dalam kehidupan sehari-hari.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang mengangkat tema dari penelitian-penelitian yang pernah diteliti sebelumnya karena adanya kesamaan pada salah satu variabelnya. Adapun penelitian-penelitian yang akan digunakan peneliti sebagai acuan dalam penulisan penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Efektivitas Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Afek Negatif pada Mahasiswa yang diteliti oleh Ratna Supradewi (2008). Metode yang digunakan adalah eksperimen *pre-test post-test control group design*. Hasil dari penelitian ini adalah ada pengaruh perlakuan pelatihan dzikir untuk menurunkan afek negative pada subjek penelitian dan juga pelatihan dzikir memberi kontribusi sebesar 46,3% untuk menurunkan afek negatif. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan dzikir cukup efektif menurunkan afek negatif pada mahasiswa.
2. Pengaruh Intensitas Melaksanakan Mujahadah terhadap Rasa Optimis Menghadapi Ujian Nasional yang diteliti oleh Imron (2010). Hasil dari penelitian ini bahwa ada hubungan yang positif antara melaksanakan mujahadah terhadap rasa optimis menghadapi ujian nasional (UN). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat melaksanakan mujahadah maka semakin tinggi rasa optimis menghadapi ujian nasional (UN).

3. Pengaruh Bimbingan Do'a dan Dzikir terhadap Kecemasan Pasien Pre-Operasi yang diteliti oleh Luluk Masluchah dan Joko Sutrisno (2010). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan *randomized control group only design*. Hasil pada penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan antara kecemasan pasien pre-operasi yang diberi perlakuan dengan yang tidak diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian bimbingan do'a dan dzikir efektif menurunkan tingkat kecemasan pre-operasi.
4. Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa-Siswi yang Akan Menghadapi Ujian Nasional yang diteliti oleh Siti Nurlaila (2011). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain penelitian *the untreated control group design with pre-test post-test*. Hasil dari penelitian ini adalah ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan siswa saat awal perlakuan dan akhir perlakuan. Siswa yang mendapatkan pelatihan efikasi diri mengalami penurunan kecemasan menghadapi UN. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri berpengaruh positif dalam menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi UN.
5. *Coping Skill* untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Sekolah Mengengah Atas Negeri di Provinsi DKI Jakarta yang diteliti oleh Dra. Gantina Komalasari, M. Psi dan Herdi, M.Pd (2011). Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik *survey*. Hasil dari penelitian ini adalah

bahwa siswa kelas XII SMA Negeri di Provinsi DKI Jakarta tahun ajaran 2010/2011 mengalami kecemasan pada tingkat sedang sebesar 60,4% (244 orang), sisanya berada pada tingkat rendah 35,4% (143 orang), dan tinggi 4,2% (17 orang).

6. Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Madrasah Aliyah yang diteliti oleh Ekka Nur Maisaroh dan Falasifatul Falah (2011). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecemasan menghadapi UN dengan religiusitas. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah kecemasan menghadapi UN begitu pula sebaliknya.
7. Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama yang diteliti oleh Annisa Maimunah (2011). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain penelitian *the untreated design with dependent pre-test and post-test sample*. Hasil dari penelitian ini adalah kelompok subjek yang mengikuti pelatihan relaksasi dengan dzikir mengalami penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok control. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi dengan dzikir dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan kehamilan ibu hamil pertama.

8. Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Nyeri Persalinan Kala I pada Fase Laten di BPS Kecamatan pasongsongan Sumenep yang diteliti oleh Katsubi, Theresia Retno P, hadi Purwanto, dan Sutyana (2011). Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh dzikir terhadap tingkat nyeri persalinan pada kelompok perlakuan ($p=0,000 < \alpha=0,05$) bahwa relaksasi dzikir dapat menurunkan nyeri persalinan pada kelompok eksperimen atau kelompok perlakuan.
9. Metode Dzikir untuk Mengurangi Stres pada Wanita *Single Parent* yang diteliti oleh Abdul Hamid, ZainulAnwar, dan Siti Suminarti Fasikhah (2012). Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa *self report* dan wawancara. Hasil dari penelitian ini ada dua, yaitu: ada perbedaan perkembangan tingkat stress diantara kedua subjek yang diteliti dan metode dzikir dapat mengurangi stress pada subjek penelitian.
10. Pengaruh Pembacaan Dzikir pada Ibu Melahirkan terhadap Tingkat Nyeri Intra Natal di Rumah Bersalin Fajar Yogyakarta yang diteliti oleh Sri Sumaryani dan Indri Nurasa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan *pre-test dan post-test* tanpa kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara pemberian pembacaan dzikir pada ibu melahirkan terhadap tingkat nyeri intra natal.

Perbedaan dari penelitian yang telah diuraikan di atas adalah terletak pada fokus penelitian itu sendiri. Jika dalam penelitian yang sudah dilakukan lebih fokus pada kecemasan menjelang Ujian yang berhubungan dengan dukungan sosial, pelatihan efikasi diri, religiusitas, *coping skill*, dan intensitas mujahadah. Serta efek dari berdzikir yang berpengaruh pada kecemasan ibu hamil pertama, nyeri persalinan, kecemasan pasien pre-operasi, afek negatif, nyeri intra natal. Maka, dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan fokus pada hubungan antara kualitas berdzikir dengan kecemasan menjelang Ujian Nasional (UN), di mana metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional.

Beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah subjek dalam penelitian yaitu siswa-siswi kelas XII MAN Yogyakarta, metode penelitian dengan menggunakan kuesioner (kuantitatif korelasional), serta tempat penelitian di MAN Yogyakarta 1 dan waktu penelitian yaitu sebelum UN berlangsung. Sepanjang pengetahuan peneliti, penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya, sehingga tema dalam penelitian ini bersifat orisinal atau asli

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu :

Ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan menjelang ujian nasional dengan intensitas dzikir pada siswa kelas 3 MAN Yogyakarta I. Hasil penelitian ini membuktikan hipotesis dari peneliti bahwa semakin tinggi intensitas berdzikir siswa maka akan semakin rendah kecemasan menjelang ujian nasional. Sebaliknya, semakin rendah intensitas berdzikir siswa maka akan semakin tinggi kecemasan menjelang ujian nasional yang dirasakan. Hasil penelitian yang di dapat menunjukkan arah hubungan yang negatif, yaitu skor r sebesar $-0,530$ dan skor p sebesar $0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas berdzikir seseorang maka akan semakin rendah kecemasan menjelang Ujian Nasional yang dirasakan. Hal ini juga menunjukkan bahwa semakin intensif seseorang dalam berdzikir akan menumbuhkan rasa optimis sehingga muncul perasaan positif seperti senang, tenang, aman, dan puas. Semakin intensif seseorang, ia akan merasa dekat dengan Tuhannya yang nantinya akan dapat menghindari dari berbagai penyakit jiwa (batin) seperti stress, cemas, dan psikosomatis. Sehingga ia dapat mengerjakan aktivitas sehari-hari dengan baik. Selain itu, siswa-siswi juga akan mudah fokus pada

materi-materi yang diberikan oleh guru dan akan lebih percaya diri dalam mengerjakan UN nanti.

B. Saran

Dari hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

a. Bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya

Kecemasan menjelang ujian nasional merupakan pembahasan yang terkait dengan banyak hal dalam berbagai lingkup, seperti efikasi diri, dukungan sosial dari keluarga, teman, pendidik, motivasi, dan religiusitas. Sehingga penelitian selanjutnya dianjurkan untuk mengkaji lebih lanjut lagi mengenai variabel-variabel lain yang dapat memberikan sumbangan besar terhadap kecemasan menjelang ujian nasional. Peneliti juga menganjurkan pengembangan subjek penelitian seperti di sekolah-sekolah yang belum banyak terjangkau masyarakat, sekolah pondok pesantren, dan sekolah-sekolah lain yang memiliki permasalahan yang sama dengan penelitian ini

b. Bagi para siswa dan pengajar

Intensitas dzikir terbukti memiliki hubungan dengan kecemasan menjelang ujian nasional. Sehingga alangkah baiknya jika hal ini menjadi bahan pertimbangan bagi para siswa-siswi, pengajar, maupun wali murid untuk mulai meningkatkan perhatiannya terhadap dzikir yang intensif. Selain itu, para

pendidik, guru atau wali murid diharapkan mampu memberikan dukungan atau perhatian khusus pada anak didiknya untuk lebih sering meningkatkan kualitas dan kuantitas ritual-ritual ibadah, salah satunya dengan berdzikir. Hal ini untuk meningkatkan rasa optimis, senang, dan memberikan ketenangan batin. Sehingga mampu mengurangi perasaan tegang, was-was, maupun cemas.

c. Penurunan kecemasan menjelang ujian nasional

Setiap siswa akan mengalami rasa cemas ketika akan menghadapi ujian nasional, dikarenakan hasil dari ujian nasional sendiri akan menentukan lulus atau tidaknya siswa serta salah satu penentu atau syarat untuk memasuki tingkat yang lebih tinggi.

Penurunan kecemasan menjelang ujian nasional pada para siswa-siswi kelas 3 yang akan menghadapi UN perlu dilakukan. Agar saat berhadapan dengan ujian nasional itu sendiri, para siswa-siswi akan mudah berkonsentrasi dan fokus pada UN dan tidak merasa was-was atau tegang. Apabila para siswa-siswi merasa tenang dalam menjalani UN, maka hasil yang di dapatkan akan baik dan memuaskan

d. Intensitas berdzikir

Berdzikir merupakan salah satu ritual ibadah bagi umat islam yang tidak terikat oleh waktu, tempat, berarti bahwa bisa dilakukan dalam keadaan atau kondisi apa pun dan kapan pun. Berdzikir secara intensif akan membuat individu memasuki wilayah *trance*, dimana ia akan merasakan ketentraman dan

kenyamanan batin. Seorang siswa-siswi yang merasa tenang dan nyaman akan mudah mengerjakan aktivitas-aktivitasnya, fokus dalam belajar dan mudah dalam berkonsentrasi. Sehingga ketika dihadapkan pada ujian nasional, ia tidak akan merasa cemas atau pun tegang..



Daftar Pustaka

- Al-Jauziyah, I. 2002. *Dzikir Cahaya Kehidupan*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Amin, S dan Al-Fandi, H. 2011. *Etika Berdzikir Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah*. Jakarta: Amzah.
- Ash-Shiddieqy, H. 2010. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Azwar, S. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z. 1979. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Daradjat, Z. 1996. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Deka. 2009. *Tujuh Tingkatan Dzikir*.
http://dekawing001.multiply.com/journal/item/2?&show_interstitial=1&u=%2Fjournal%2Fitem. Di unduh pada 27 Desember 2012.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Endarmoko, E. 2009. *Tesaurus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gani, A. 2007. Jurnal Efek Hypnotherapy dari Ibadah. Kongres Asosiasi Psikologi Islami 2. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Halgin, R dan Whitbourne, S. 2010. *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hamid, A; Anwar, Z; dan Fasikhah, S. 2012. Jurnal Metode Dzikir untuk Mengurangi Stres pada Wanita Single Parent. Seminar Nasional Psikologi Islami, 11-20. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah, Malang.

- Hasan, D. 2006. *Faktor-Faktor Penyebab Timbulnya Kecemasan Menghadapi Tes*. Padang Ekspres.
- Id.shvoong.com Tt. *Definisi Intensitas*. <http://id.shvoong.com/exact-sciences/physics/2116454-pengertian-intensitas/#ixzz2JBEPaaa>. Di unduh pada 26 Januari 2013.
- Innayati, E. 2005. Jurnal Dzikir Sebagai Kendali Emosi Bagi remaja. Aplikasi, Vol. VI, No. 1 Juni 2005.
- Irianto, A. 2009. *Statistik: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Irmayanti, F dan Warsito, H. 2012. Jurnal Penerapan Strategi Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian. Vol.10No.2 Des 2009. Universitas Negara Surabaya. Surabaya.
- Jalaluddin, H. 2004. *Psikologi Agama: Edisi Revisi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Jumanto, T & Amin, SM. 2005. *Kamus Ilmu Tasawuf*. Yogyakarta: Penerbit Amzah.
- Kartanegara, M. 2006. *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Jakarta: Erlangga.
- Katsubi; Retno, T; Purwanto, H; dan Sutiya. 2011. Jurnal Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Nyeri Persalinan Kala I pada Fase Laten di BPS Kecamatan pasongsongan Sumenep. Vol. IV No. 1, 1 April 2011. Poltekkes, Politeknik Kesehatan Surabaya.
- Kemdiknas.go.id. 2012. *UN 2013 Tetap Digelar, 20 Variasi Soal Disiapkan*.<http://www.kemdiknas.go.id/kemdikbud/berita/741>.Diunduh pada 7 Desember 2012.
- Kerlinger, F. 2006. *Asas-Asas Penelitian Behavioral:Terjemahan (Simatupang)*. Yogyakarta: gadjah Mada University Press.
- Komalasari, G dan Herdi. 2011. Jurnal Coping Skill untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Sekolah Mengengah Atas Negeri di Provinsi DKI Jakarta. Jurnal BK. 8. Des 2011. Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri jakarta.
- Kompas.com. 2012. *Standar Kelulusan UN SMA/SMK Dinaikkan*. <http://edukasi.kompas.com/read/2012/10/12/03450376/Standar.Kelulusan.UN.SMA/SMK.Dinaikkan>. Diunduh pada 7 Desember 2012.
- Maimunah, A. 2011. Jurnal Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. Jurnal Psikologi Islam Vol. 8, No. 1, 2011. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

- Maisaroh, E dan Falah, F. 2011. Jurnal Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Madrasah Aliyah. *Proyeksi*. Vol. 6 (2) 2011. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Agung. Semarang.
- Mardiyono; Songwathana, P; & Petpichetchian, W. 2011. Spirituality Intervention and Outcomes: Corner stone of Holistic Nursing Practice. *Nurse Media Journal of Nursing*. Vol. 1 No. 1, 2011.
- Masluchah, L dan Sutrisno, J. 2010. Jurnal Pengaruh Bimbingan Do'a dan Dzikir terhadap Kecemasan Pasien Pre-Operasi. Vol. 01. No. 1, 11-12. Fakultas Psikologi, Universitas Darul 'Ulum, Jombang.
- Munir, A. 2009. Jurnal Dzikir dan Manajemen Pengendalian Diri. *Dialogia* Vol. 7, No. 1, 2009. Fakultas Ushuluddin, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri, Ponorogo.
- Najati, M. 1997. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka.
- Nasr, S. 2010. *The Garden of Truth: Mereguk Sari Tasawuf*. Bandung: Mizan.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Terjemahan: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Nurlaila, S. 2011. Jurnal Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa-Siswi yang Akan Menghadapi Ujian Nasional. Vol. 1 No. 1, Sept 2011. Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah.
- Passer, M & Smith, R. 2007. *Psychology: The Science of Mind and Behavior: Third edition*. New York: The Mc. Graw-Hill Companies.
- Psb-psma.org. 2012. *Soal UN SMA Tahun Ajaran 2012/2013 Akan 20 Paket Tiap Ruang dan Hasil UN Dapat Dipakai Untuk Seleksi Masuk PTN*. <http://psb-psma.org/content/blog/5424-soal-un-sma-tahun-ajaran-20122013-akan-20-paket-tiap-ruang-dan-hasil-un-dapat-dipakai-untuk-sleksi-masuk-ptn>. Diunduh pada 7 Desember 2012.
- Purwanto, S. 2006. Jurnal Relaksasi Dzikir. *Suhuf* Vol. XV III. No. 01/Mei 2006. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah. Surabaya.
- Qudratullah, F; Zuliana, S; & Supandi, E. 2008. *Metode Statistika*. Yogyakarta: Bidang Akademik UIN Sunan Kalijaga.

- Ripiu.com-kreatifroom. 2010. *Pengertian Intensitas Dzikir*. <http://www.ripiu.com/article/read/pengertian-intensitas-dzikir>. Di unduh pada 26 Januari 2013.
- Rokhyani, E. 2012. Jurnal Efektivitas Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. Vo. 10 No.2, Des 2009. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Surabaya.
- Sabarudin. 2002. Jurnal Fungsi Dzikir dalam Perguruan Beladiri Tenaga Dalam. Jurnal Penelitian Agama Vol XI, No. 2, Mei-Agustus 2002.
- Siroj, S. 2006. *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial: Mengedepankan Islam Sebagai Inspirasi, Bukan Aspirasi*. Bandung: Mizan.
- Subandi. 2009. *Psikologi Dzikir. Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Supradewi, R. 2008. Jurnal Efektivitas Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Afek Negatif pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi Vol. I, No. 2 Des 2008. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Supriyanto, A. 1997. Jurnal Ilmu pendidikan: Mutu Pendidikan Sekolah Dasar Di Daerah Diseminasi. IKIP: Vol. 4, No. 4. Universitas Negeri Malang.
- Sumaryani, S dan Nurasa, I. Tt. Jurnal Pengaruh Pembacaan Dzikir pada Ibu Melahirkan terhadap Tingkat Nyeri Intra Natal di Rumah Bersalin Fajar Yogyakarta. Vol. 5 No. 5. Fakultas Kedokteran Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah. Yogyakarta.
- Syukur, A. 2003. *Tasawuf Kontekstual: Solusi Problem Manusia Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Thalib, M. 2002. *Tuntunan Dzikir dan Shalawat*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Tresna, I. 2011. Jurnal Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. Edisi Khusus 1, Agustus 2011. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Unsd.com. 2012. *Standar kelulusan UN 2013*.<http://www.unsd.org/2012/10/standar-kelulusan-un-2013.htm>. Diunduh pada 7 Desember 2012.
- Wibisono. 1994. *Hubungan Shalat dengan Kecemasan*. Jakarta: Studia Press.

Wikipedia. *Definisi Ujian Nasional*.http://id.wikipedia.org/wiki/Ujian_Nasional. Di unduh pada 5 Januari 2013.

Yandianto. 1996. *Kamus Untuk Bahasa Indonesia*. Bandung: M2S Bandung.

Yuwono, S. 2010. *National Examination and Playing Time of Children*.<http://susatyoyuwono.blogdetik.com/tag/uasbn/>. Di unduh pada 15 Desember 2011.

Zahri, M. 1991. *Kunci Memahami ilmu Tasawwuf*. Surabaya: Bina Ilmu.



IDENTITAS

Nama :

Kelas/Jurusan :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti.
2. Anda dimohon memberikan jawaban dengan memberikan **tanda silang (X)** pada salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda yang paling tepat.
3. Masing-masing pernyataan terdiri dari empat (4) alternatif jawaban, yaitu:
SS : Apabila pernyataan **Sangat Sesuai** dengan keadaan Anda
S : Apabila pernyataan **Sesuai** dengan keadaan Anda
TS : Apabila pernyataan **Tidak Sesuai** dengan keadaan Anda
STS : Apabila pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan Anda
4. Alternatif jawaban tidak mengandung nilai benar atau salah melainkan menunjukkan kesesuaian keadaan Anda terhadap pernyataan tersebut.

No.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya takut jika nanti tidak mendapatkan nilai UN yang memuaskan.				
2.	Saya pikir, saya tidak sanggup menghadapi UN nanti.				
3.	Kesehatan saya menurun karena terus menerus menghabiskan waktu untuk belajar dan mempersiapkan UN.				
4.	Saya tetap melakukan rutinitas sehari-hari seperti biasanya.				
5.	Saya yakin bisa mengerjakan UN dengan baik.				
6.	Nafas saya tetap normal dan stabil ketika saya merasa gelisah.				
7.	Saya malas untuk belajar.				

8.	Saya takut orang tua saya akan marah jika saya tidak lulus UN nanti.				
9.	Karena cemas, saya menjadi tidak bisa mengatasi permasalahan dengan baik.				
10.	Walaupun jadwal UN semakin dekat, saya tetap bermain dan berkumpul dengan teman-teman.				
11.	Saya tidak akan mencontek meskipun ada kesempatan saat UN nanti.				
12.	Saya yakin orang tua saya tetap bangga dengan hasil yang akan saya dapat dari UN nanti.				
13.	Saya sulit memahami pelajaran yang diberikan.				
14.	Tangan dan kaki saya menjadi dingin dan berkeringat ketika sedang cemas.				
15.	Saya menjadi tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari jika ingat UN semakin dekat.				
16.	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam mengerjakan UN nanti.				
17.	Saya tidak memikirkan apa pun tentang UN ketika saya sedang melakukan suatu kegiatan.				
18.	Saya rasa tidak ada yang berubah dengan kondisi tubuh saya akhir-akhir ini.				
19.	Akhir-akhir ini, saya sering membolos sekolah/les.				
20.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya.				
21.	Saya khawatir jika nanti tidak lulus UN.				
22.	Saya tetap rileks ketika sedang mencemaskan UN.				
23.	Saya tetap semangat belajar.				
24.	Saya bisa tidur dengan nyenyak seperti biasanya.				
25.	Meskipun nilai saya jelek, yang penting lulus UN.				
26.	Nafsu makan menjadi berkurang jika saya ingat dengan jadwal UN yang semakin dekat.				

		SS	S	TS	STS
27.	Saya bosan harus belajar terus-menerus dan mempersiapkan UN.				
28.	Saya berfikir positif tentang UN dan saya bisa menghadapinya.				
29.	Detak jantung saya tetap normal ketika saya sedang merasa gelisah.				
30.	Saya tidak pernah membolos meskipun saya sudah lelah.				
31.	Meskipun sudah belajar, tapi saya masih merasa takut menghadapi UN.				
32.	Pikiran saya sudah capek dan lelah karena belajar terus menerus.				
33.	Tubuh saya menjadi tegang ketika saya cemas.				
34.	Saya terus belajar untuk mempersiapkan UN nanti..				
35.	Saya tetap bisa konsentrasi dengan baik walaupun UN semakin dekat.				
36.	Saya tidak khawatir dengan hasil yang akan saya peroleh nanti.				
37.	Perut saya terasa mual jika saya cemas.				
38.	Saya merasa tidak bisa menggerakkan beberapa anggota tubuh saya ketika saya cemas dan tegang.				
39.	Saya akan mencontek saat UN nanti.				
40.	Saya tidak merasa cemas walaupun jadwal UN semakin dekat.				
41.	Jari-jari tangan saya tidak gemetar meskipun saya cemas.				
42.	Saya tetap melakukan hobi yang saya sukai meski UN semakin dekat.				
43.	Saya merasa tidak mampu menghadapi UN nanti.				
44.	Konsentrasi belajar menjadi berkurang ketika mengingat UN semakin dekat.				

		SS	S	TS	STS
45.	Jantung saya berdetak lebih cepat ketika memikirkan UN.				
46.	Saya menjadi susah memejamkan mata jika ingat dengan UN				
47.	Setiap kegiatan jadi tidak bisa saya lakukan dengan baik karena cemas.				
48.	Saya menjadi malas mengikuti mata pelajaran tambahan di sekolah.				
49.	Tidak apa-apa jika nanti saya tidak lulus UN, karena itu memang kemampuan saya.				
50.	Saya tetap bisa fokus belajar dan berfikir.				
51.	Saya tetap makan dengan teratur.				
52.	Saya rasa tidak ada yang berubah dengan berat badan saya.				
53.	Saya senang mengikuti mata pelajaran tambahan di sekolah.				
54.	Saya tidak yakin apakah saya bisa mengerjakan UN dg baik.				
55.	Saya selalu gelisah ketika sedang memikirkan UN.				
56.	Saat cemas, jari-jari tangan saya menjadi gemetar.				
57.	Saya menjadi tidak bisa belajar dengan tenang ketika ingat dengan UN.				
58.	Wajah saya tetap terlihat segar dan ceria akhir-akhir ini.				
59.	Saya terus belajar dan tidak merasa bahwa pikiran saya capek.				
60.	Saya rasa pencernaan saya baik-baik saja akhir-akhir ini.				
61.	Saya tetap bisa bergerak dengan tenang ketika cemas dan tegang.				
62.	Sebisa mungkin, pekerjaan yang saya kerjakan selesai tepat waktu.				
63.	Saya sering menggigit bibir/jari tangan ketika sedang cemas/khawatir memikirkan sesuatu hal.				
64.	Saya tidak makan dengan teratur.				
65.	Rasa cemas dan takut membuat saya sulit untuk fokus dan				

	berfikir.				
66.	Saya sering merasa ingin buang air kecil ketika cemas.				
67.	Saya tetap bisa memejamkan mata.				
68.	Saya tidak takut dengan apa yang akan terjadi ketika UN tiba nanti.				
69.	Lulus/tidak itu semua takdir Tuhan.				
70.	Saya menjadi khawatir ketika saya membayangkan suasana ruang ujian nanti.				
71.	Saya sering menunda-nunda pekerjaan akhir-akhir ini.				
72.	Saya bisa memecahkan masalah dengan baik meskipun saya ingat dengan UN.				

No.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya berdzikir setiap setelah sholat wajib.				
2.	Sebelum melakukan pekerjaan, saya akan mengucapkan “Bismillah”.				
3.	Saya bisa diam sangat lama ketika memikirkan kuasa Allah.				
4.	Saya sempat berfikir untuk apa saya memikirkan ciptaan Allah jika hal itu hanya membuang-buang waktu saya.				
5.	Berdzikir hanya akan membuang-buang waktu.				
6.	Saya memulai pekerjaan/kegiatan dengan mengucapkan “Bismillah” ketika ingat saja.				
7.	Saya selalu bersyukur kepada Allah.				
8.	Setiap kali saya memejamkan mata dalam beberapa menit, terlintas dalam pikiran saya tentang penciptaan malam dan siang.				
9.	Setelah shalat, saya bisa melafadzkan dzikir sangat lama.				
10.	Saya berdzikir ketika ingat saja.				
11.	Saya tidak begitu suka berdiam diri dan memikirkan sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan saya.				
12.	Saya jarang merenungkan kebesaran Allah.				
13.	Saya melafadzkan dzikir sebanyak 33 setiap bacaan dzikir.				
14.	Saya akan bersujud lama dan merenung sejenak ketika shalat.				
15.	Saya selalu patuh dan taat pada Allah.				
16.	Saya jarang memikirkan nikmat yang diberikan Allah pada saya.				
17.	Bagi saya, ibadah cukup dilakukan dengan shalat saja.				
18.	Saya tidak pernah menetapkan jumlah dzikir yang saya baca.				
19.	Saya selalu ikut dan hadir dalam majlis (perkumpulan) dzikir.				

		SS	S	TS	STS
20.	Setiap kali melihat kebesaran Allah melalui alam dan musibah, saya akan mengucapkan “Subhanallah”.				
21.	Selalu terlintas dalam pikiran saya tentang kekuasaan Allah.				
22.	Selesai shalat, saya langsung keluar dari masjid/mushola.				
23.	Saya berdzikir sesuai keinginan saya.				
24.	Bagi saya, semua cobaan yang saya alami selama ini adalah karena kekuasaan Allah.				
25.	Saat mengerjakan pekerjaan, saya memikirkan dan mengingat nikmat yang di berikan Allah pada saya.				
26.	Setiap tengah malam, saya bangun untuk sholat dan merenungkan diri.				
27.	Saya jarang berdzikir.				
28.	Saya masih merasa jauh dari Allah walaupun saya sudah merenungkan tentang kebesaran-Nya.				
29.	Saya hanya fokus pada pekerjaan yang saya kerjakan.				
30.	Saya berdzikir dengan melafadzkan asma Allah selama hampir setengah jam atau lebih.				
31.	Dalam sehari saya bisa berkali-kali memikirkan nikmat yang di berikan Allah pada saya.				
32.	Setiap kali merenungkan ciptaan Allah,saya merasa dekat dengan-Nya.				
33.	Saya tidak pernah memikirkan alasan mengapa Allah menciptakan manusia.				
34.	Saya lebih senang mengerjakan hobi saya ketika ada waktu luang.				
35.	Saya jarang mensyukuri nikmat Allah.				
36.	Saya berdzikir setiap kali ada kesempatan.				
37.	Hanya dengan sering memikirkan tentang mengapa Allah menciptakan manusia, saya merasa tenang.				

		SS	S	TS	STS
38.	Setiap selesai shalat, saya akan berdiam diri lama di masjid untuk merenungkan kebaikan Allah pada saya.				
39.	Saya tidak pernah mengikuti majlis (perkumpulan) dzikir.				
40.	Saya tidak pernah merenungkan manfaat dari musibah yang saya atau orang lain alami.				
41.	Karena terlalu sibuk dan lelah, saya sering lupa diri dan lalai.				
42.	Dalam sehari, saya menentukan jumlah dzikir yang harus saya baca.				
43.	Dengan saya berlama-lama merenung dan memikirkan Allah, saya merasa dekat dengan Allah.				
44.	Saya selalu merasa rendah dihadapan Allah setiap kali merenungkan kebesaran-Nya.				
45.	Saya sering tidak menjalankan perintah Allah.				
46.	Berdzikir bagi saya cukup sekali dalam sehari.				
47.	Saya tidak suka berdzikir lama-lama.				
48.	Setiap hari saya melafadzkan dzikir.				
49.	Saya tidak memikirkan apa pun kecuali yang saya kerjakan saat ini.				
50.	Dalam sehari sekali saya menyempatkan diri untuk berfikir sepuh hati tentang kuasa Allah.				
51.	Saya masih merasa jauh dari Allah, walaupun saya sudah sangat lama merenung dan berfikir.				
52.	Saya tidak pernah bangun tengah malam untuk melaksanakan shalat atau pun merenungkan diri.				
53.	Saya lebih senang menghabiskan waktu istirahat saya untuk melafadzkan dzikir dari pada bermain dan berkumpul dengan teman-teman.				
54.	Saya tidak begitu suka berlama-lama di dalam masjid/mushola.				

Data Try Out Kecemasan Menjelang Ujian Nasional

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

29.	2	2	3	2	1	3	1	2	2	3	1	1	2	3	2	1	2	3	1	1	1	2	1	1	3
30.	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
31.	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3

No/ Item	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
1.	1	4	1	3	1	4	3	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1
2.	2	2	1	3	1	3	3	2	1	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
3.	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	3	1	3	2
4.	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	1	3	2
5.	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
6.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	4	1	1
7.	2	1	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	2	3	3
8.	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	1	1	1	2	2	2	4	1	1
9.	1	3	1	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	3	2	1	1	3	4	1	1
10.	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	1	1	2	4	1	1
11.	3	2	1	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2
12.	3	2	1	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2
13.	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
14.	2	3	2	1	4	1	1	4	3	2	4	4	1	2	2	4	4	4	2	1	3	4	2	1	4	3
15.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1
16.	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	4
17.	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2
18.	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	4	3	1	2	2	2	2	2	4	2	2
19.	2	2	1	1	2	3	2	2	1	1	3	1	1	4	3	3	4	2	1	2	1	1	1	4	1	1
20.	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	4	1	1
21.	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2
22.	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2
23.	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2
24.	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	4	2	2
25.	2	1	4	4	4	1	1	1	4	4	2	2	4	2	1	3	4	3	3	1	1	1	1	1	2	2

26.	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	1	1
27.	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
28.	2	3	4	4	3	3	2	3	2	1	1	3	2	3	1	2	1	4	4	3	4	4	3	1	1	3
29.	3	3	1	3	1	3	3	3	1	1	2	2	2	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	4	1	1
30.	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2
31.	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2

No/ Item	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	4	1
2.	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2
3.	3	1	4	3	2	3	2	1	2	3	2	3	4	2	2	2	2	1	4	3	2
4.	3	1	4	3	2	3	2	1	2	3	2	1	3	1	2	2	4	1	1	1	1
5.	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	4	1	1	1	4
6.	1	1	2	3	2	1	1	1	1	3	2	3	1	2	3	1	2	1	2	2	2
7.	3	3	2	1	1	2	1	1	3	2	4	4	1	1	1	2	2	4	2	2	1
8.	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	1	1	3
9.	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1
10.	2	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	2	4	4
11.	3	1	1	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	1	2	3	2
12.	3	1	1	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	1	2	3	2
13.	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4
14.	4	2	4	2	3	1	4	4	1	1	3	3	2	2	2	3	2	4	4	1	3
15.	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	2	1	1	1	1
16.	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3
17.	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
18.	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
19.	2	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	1	1
20.	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	4	2	2	1
21.	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2
22.	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2

23.	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2
24.	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	4	1	1	2
25.	2	2	3	1	1	1	4	4	4	4	4	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1
26.	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2
27.	2	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2
28.	2	1	3	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	2	1	1	4	3	2
29.	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3
30.	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2
31.	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2



Data Try Out Intensitas Dzikir

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

29.	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
30.	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3
31.	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3

No/ Item	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
1.	3	2	1	1	1	1	3	3	4	1	1	2	4	2	1	1	1	4	3	3	1	1	1	3
2.	3	2	1	1	1	1	3	3	4	1	1	2	4	2	1	1	1	4	3	3	1	1	1	3
3.	4	3	1	1	2	4	3	3	1	1	1	3	4	4	2	2	1	4	3	4	2	1	1	4
4.	4	3	2	1	1	4	4	4	4	1	1	1	4	3	4	4	3	1	4	4	2	3	3	3
5.	4	3	2	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	2	3	3	3
6.	3	3	3	2	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7.	4	4	3	2	2	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2
8.	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	4	4	2
9.	2	2	3	1	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3
10.	1	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	1	3	1	1	1	4	1	4
11.	2	2	3	1	2	2	2	4	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3
12.	3	2	3	1	2	2	2	4	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3
13.	3	2	3	3	2	1	4	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4
14.	2	1	1	3	2	1	4	2	2	3	3	3	1	4	4	2	2	3	1	4	2	2	4	3
15.	4	4	4	2	1	4	4	4	4	2	4	1	4	4	3	4	2	1	3	4	3	4	4	4
16.	3	2	3	2	3	2	3	3	4	1	4	2	4	4	1	4	3	1	4	4	3	4	4	3
17.	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3
18.	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
19.	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
20.	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3
21.	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3
22.	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3
23.	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
24.	3	3	4	3	4	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2
25.	1	2	2	2	2	3	3	1	4	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	4	1	3	4	3

26.	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2
27.	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
28.	4	3	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	1	2	4	4	3	3	3	3	3
29.	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
30.	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
31.	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3

No/ Item	49	50	51	52	53	54
1.	2	1	1	1	1	1
2.	2	1	1	1	1	1
3.	2	4	2	1	3	2
4.	1	3	2	3	3	3
5.	1	3	2	3	3	3
6.	2	3	2	3	3	3
7.	1	4	2	4	4	3
8.	3	2	2	4	2	3
9.	3	2	1	3	3	2
10.	1	4	1	4	4	4
11.	3	3	2	2	3	3
12.	3	3	2	2	3	3
13.	2	3	4	3	4	3
14.	1	3	3	3	3	2
15.	2	4	3	4	2	4
16.	4	4	1	3	2	4
17.	2	3	3	3	2	3
18.	3	2	3	3	2	3
19.	4	3	2	3	3	3
20.	3	3	3	3	3	3
21.	3	3	2	3	2	3
22.	3	2	3	3	2	2

23.	2	3	3	3	3	3
24.	3	3	3	4	2	4
25.	1	2	4	2	3	4
26.	3	3	2	3	2	3
27.	3	3	2	3	3	3
28.	2	2	3	2	3	3
29.	2	2	2	2	2	3
30.	3	3	2	3	3	3
31.	2	3	2	2	2	3

DATA SUBJEK PENELITIAN

No.	Kecemasan	Dzikir
1.	120	119
2.	110	120
3.	102	92
4.	127	114
5.	110	115
6.	78	123
7.	108	122
8.	96	122
9.	109	106
10.	110	110
11.	92	122
12.	115	109
13.	102	106
14.	118	104
15.	116	100
16.	113	123
17.	105	103
18.	78	119
19.	90	122

20.	119	107
21.	104	106
22.	118	102
23.	114	106
24.	72	129
25.	108	106
26.	125	103
27.	113	106
28.	121	113
29.	111	106
30.	116	89
31.	116	102
32.	115	102



A. Tabel Deskriptif

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	32	72	127	107.84	13.438
Dzikir	32	89	129	110.25	9.669
Valid N (listwise)	32				

Frequencies

Statistics			
		Kecemasan	Dzikir
N	Valid	32	32
	Missing	0	0

Frequency Table

Kecemasan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	72	1	3.1	3.1	3.1
	78	2	6.2	6.2	9.4
	90	1	3.1	3.1	12.5
	92	1	3.1	3.1	15.6
	96	1	3.1	3.1	18.8
	102	2	6.2	6.2	25.0
	104	1	3.1	3.1	28.1
	105	1	3.1	3.1	31.2
	108	2	6.2	6.2	37.5
	109	1	3.1	3.1	40.6

110	3	9.4	9.4	50.0
111	1	3.1	3.1	53.1
113	2	6.2	6.2	59.4
114	1	3.1	3.1	62.5
115	2	6.2	6.2	68.8
116	3	9.4	9.4	78.1
118	2	6.2	6.2	84.4
119	1	3.1	3.1	87.5
120	1	3.1	3.1	90.6
121	1	3.1	3.1	93.8
125	1	3.1	3.1	96.9
127	1	3.1	3.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Dzikir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	89	1	3.1	3.1	3.1
	92	1	3.1	3.1	6.2
	100	1	3.1	3.1	9.4
	102	3	9.4	9.4	18.8
	103	2	6.2	6.2	25.0
	104	1	3.1	3.1	28.1
	106	7	21.9	21.9	50.0
	107	1	3.1	3.1	53.1
	109	1	3.1	3.1	56.2
	110	1	3.1	3.1	59.4
	113	1	3.1	3.1	62.5
	114	1	3.1	3.1	65.6
	115	1	3.1	3.1	68.8
	119	2	6.2	6.2	75.0

120	1	3.1	3.1	78.1
122	4	12.5	12.5	90.6
123	2	6.2	6.2	96.9
129	1	3.1	3.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	



B. Tabel Uji Normalitas

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kecemasan	32	107.84	13.438	72	127
Dzikir	32	110.25	9.669	89	129

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecemasan	Dzikir
N		32	32
Normal Parameters ^a	Mean	107.84	110.25
	Std. Deviation	13.438	9.669
Most Extreme Differences	Absolute	.192	.170
	Positive	.101	.170
	Negative	-.192	-.130
Kolmogorov-Smirnov Z		1.087	.961
Asymp. Sig. (2-tailed)		.188	.314
a. Test distribution is Normal.			

C. Tabel Uji Linearitas

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan * Dzikir	32	100.0%	0	.0%	32	100.0%

Report

Kecemasan

Dzikir	Mean	N	Std. Deviation
89	116.00	1	.
92	102.00	1	.
100	116.00	1	.
102	116.33	3	1.528
103	115.00	2	14.142
104	118.00	1	.
106	108.71	7	4.461
107	119.00	1	.
109	115.00	1	.
110	110.00	1	.
113	121.00	1	.
114	127.00	1	.
115	110.00	1	.
119	99.00	2	29.698
120	110.00	1	.
122	96.50	4	8.062
123	95.50	2	24.749
129	72.00	1	.
Total	107.84	32	13.438

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Dzikir Between Groups (Combined)	3584.624	17	210.860	1.466	.238
Linearity	1572.518	1	1572.518	10.933	.005
Deviation from Linearity	2012.105	16	125.757	.874	.605
Within Groups	2013.595	14	143.828		
Total	5598.219	31			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan * Dzikir	-.530	.281	.800	.640

D. Tabel Hipotesis

Correlations

Correlations		Kecemasan	Dzikir
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-.530**
	Sig. (1-tailed)		.001
	N	32	32
Dzikir	Pearson Correlation	-.530**	1
	Sig. (1-tailed)	.001	
	N	32	32

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

E. Tabel Sumbangan Efektif

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Dzikir ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kecemasan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.530 ^a	.281	.257	11.584

a. Predictors: (Constant), Dzikir

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1572.518	1	1572.518	11.719	.002 ^a
	Residual	4025.701	30	134.190		
	Total	5598.219	31			

a. Predictors: (Constant), Dzikir

b. Dependent Variable: Kecemasan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	189.057	23.812		7.939	.000
	Dzikir	-.737	.215	-.530	-3.423	.002

a. Dependent Variable: Kecemasan

Reliabilitas Kecemasan Menjelang Ujian Nasional

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	72

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	148.45	610.523	.002	.927
item2	149.48	588.458	.520	.924
item3	149.03	594.566	.368	.925
item4	149.35	592.370	.447	.924
item5	149.55	597.989	.363	.925
item6	148.84	600.673	.229	.926
item7	149.29	605.080	.111	.927
item8	148.19	607.228	.070	.927
item9	149.03	602.899	.289	.925

item10	148.61	610.912	-.009	.927
item11	149.52	596.925	.315	.925
item12	149.26	605.265	.128	.926
item13	149.23	601.847	.362	.925
item14	148.81	591.428	.445	.924
item15	149.26	593.198	.514	.924
item16	149.29	584.613	.555	.924
item17	148.42	626.318	-.332	.930
item18	148.81	599.228	.309	.925
item19	149.32	594.692	.343	.925
item20	149.32	585.226	.534	.924
item21	148.90	597.890	.262	.926
item22	148.97	591.966	.483	.924
item23	149.32	580.292	.696	.923
item24	149.29	586.946	.605	.924
item25	148.26	626.065	-.345	.929
item26	149.13	591.983	.455	.924
item27	148.90	595.424	.344	.925
item28	149.32	578.226	.687	.923
item29	148.77	593.181	.401	.925
item30	149.03	587.899	.551	.924
item31	148.74	596.198	.345	.925
item32	148.94	603.862	.169	.926
item33	149.00	590.600	.528	.924
item34	149.39	589.912	.597	.924
item35	149.32	587.559	.503	.924
item36	148.71	595.946	.369	.925
item37	149.00	588.400	.556	.924
item38	149.29	598.746	.366	.925
item39	149.45	583.323	.596	.923
item40	148.97	590.166	.457	.924
item41	148.48	594.925	.406	.925
item42	148.61	611.912	-.034	.928
item43	149.42	586.918	.569	.924

item44	149.26	585.265	.628	.923
item45	149.10	591.424	.459	.924
item46	149.16	584.406	.662	.923
item47	149.10	583.090	.664	.923
item48	149.23	588.381	.594	.924
item49	148.10	634.357	-.412	.931
item50	149.35	584.703	.675	.923
item51	149.29	576.946	.825	.922
item52	148.97	590.499	.521	.924
item53	149.39	589.578	.537	.924
item54	149.13	587.916	.437	.924
item55	149.19	589.161	.526	.924
item56	149.10	590.824	.498	.924
item57	149.29	590.213	.493	.924
item58	149.16	587.873	.498	.924
item59	149.13	588.316	.478	.924
item60	149.13	587.516	.540	.924
item61	149.10	594.424	.406	.925
item62	149.32	586.692	.600	.924
item63	148.81	592.561	.418	.925
item64	149.10	593.424	.432	.925
item65	149.29	597.613	.372	.925
item66	148.97	604.632	.153	.926
item67	149.26	599.065	.267	.926
item68	148.84	616.473	-.139	.928
item69	149.06	598.396	.214	.926
item70	149.23	582.314	.653	.923
item71	149.03	602.032	.193	.926
item72	149.10	601.757	.198	.926

Realibilitas Kecemasan Menjelang Ujian Nasional dengan Jumlah Item 56

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	56

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item2	110.87	576.383	.537	.950
item3	110.42	581.918	.396	.950
item4	110.74	582.931	.397	.950
item5	110.94	588.262	.312	.951
item9	110.42	591.985	.266	.951
item11	110.90	585.024	.325	.951
item13	110.61	591.845	.300	.951
item14	110.19	578.895	.472	.950
item15	110.65	581.370	.525	.950
item16	110.68	573.359	.552	.950
item18	110.19	588.495	.287	.951
item19	110.71	582.880	.351	.951
item20	110.71	572.146	.571	.949

item21	110.29	587.880	.230	.951
item22	110.35	581.770	.450	.950
item23	110.71	567.746	.725	.949
item24	110.68	573.359	.663	.949
item26	110.52	581.125	.441	.950
item27	110.29	586.013	.295	.951
item28	110.71	564.280	.746	.949
item29	110.16	580.340	.435	.950
item30	110.42	574.585	.599	.949
item31	110.13	586.983	.289	.951
item33	110.39	578.712	.541	.950
item34	110.77	576.981	.642	.949
item35	110.71	574.813	.533	.950
item36	110.10	586.757	.310	.951
item37	110.39	576.112	.579	.949
item38	110.68	585.626	.416	.950
item39	110.84	571.140	.615	.949
item40	110.35	581.637	.390	.950
item41	109.87	584.316	.383	.950
item43	110.81	573.961	.608	.949
item44	110.65	570.970	.703	.949
item45	110.48	580.725	.441	.950
item46	110.55	571.923	.691	.949
item47	110.48	570.991	.683	.949
item48	110.61	575.778	.627	.949
item50	110.74	573.198	.679	.949
item51	110.68	565.826	.821	.948
item52	110.35	578.437	.538	.950
item53	110.77	579.181	.510	.950
item54	110.52	574.858	.470	.950
item55	110.58	578.852	.498	.950
item56	110.48	579.725	.490	.950
item57	110.68	579.226	.482	.950
item58	110.55	575.923	.510	.950

item59	110.52	575.458	.511	.950
item60	110.52	574.391	.583	.949
item61	110.48	580.991	.457	.950
item62	110.71	573.080	.658	.949
item63	110.19	581.761	.403	.950
item64	110.48	580.925	.459	.950
item65	110.68	587.092	.344	.950
item67	110.65	587.637	.265	.951
item70	110.61	570.978	.652	.949

Reliabilitas Intensitas Dzikir

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	147.77	311.514	.196	.896
item2	147.90	313.824	.128	.897
item3	148.03	314.232	.122	.896
item4	148.03	303.699	.400	.894
item5	147.74	303.265	.465	.893
item6	148.71	299.813	.533	.892
item7	148.06	295.529	.727	.890
item8	148.52	307.591	.271	.895
item9	148.32	303.026	.462	.893
item10	148.55	296.389	.722	.890
item11	148.45	311.323	.143	.897
item12	148.19	303.028	.542	.892
item13	148.48	302.458	.548	.892
item14	148.32	302.626	.500	.892
item15	148.71	301.280	.534	.892
item16	148.32	292.026	.771	.889
item17	147.84	309.006	.272	.895
item18	148.74	314.065	.077	.898
item19	148.65	301.970	.430	.893
item20	148.29	303.680	.428	.893
item21	148.26	301.398	.570	.892
item22	148.39	323.112	-.212	.900
item23	148.61	316.512	.026	.898
item24	148.10	306.357	.434	.893
item25	148.35	298.237	.644	.891
item26	148.65	306.703	.392	.894
item27	148.61	298.445	.609	.891
item28	149.16	313.740	.109	.897
item29	148.97	319.166	-.072	.899

item30	148.71	293.013	.673	.890
item31	148.29	307.013	.376	.894
item32	148.23	301.914	.567	.892
item33	148.19	304.228	.400	.894
item34	149.42	317.318	-.006	.898
item35	148.39	297.645	.597	.891
item36	148.45	320.789	-.127	.899
item37	148.16	316.473	.019	.898
item38	148.39	299.645	.650	.891
item39	148.45	308.589	.271	.895
item40	148.45	291.656	.743	.889
item41	148.68	305.092	.425	.893
item42	148.74	328.331	-.340	.903
item43	148.26	302.998	.543	.892
item44	148.03	307.966	.448	.894
item45	148.77	298.981	.648	.891
item46	148.29	305.613	.383	.894
item47	148.45	298.723	.572	.891
item48	148.19	322.495	-.255	.899
item49	148.90	312.824	.136	.897
item50	148.42	306.452	.386	.894
item51	148.97	313.232	.135	.897
item52	148.45	305.989	.375	.894
item53	148.61	314.712	.092	.897
item54	148.32	307.226	.382	.894

Reliabilitas Intensitas Dzikir dengan Jumlah Item 36

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item4	99.29	274.946	.449	.935
item5	99.00	274.867	.508	.934
item6	99.97	270.632	.605	.933
item7	99.32	268.559	.732	.932
item8	99.77	279.514	.291	.937
item9	99.58	275.852	.461	.935
item10	99.81	268.695	.753	.932
item12	99.45	275.989	.535	.934
item13	99.74	276.531	.498	.934
item14	99.58	274.252	.544	.934
item15	99.97	274.499	.521	.934
item16	99.58	265.385	.769	.932
item19	99.90	273.824	.460	.935

item20	99.55	277.589	.388	.935
item21	99.52	274.858	.547	.934
item24	99.35	277.170	.512	.934
item25	99.61	271.178	.647	.933
item26	99.90	280.624	.340	.936
item27	99.87	272.249	.580	.934
item30	99.97	266.232	.674	.932
item31	99.55	278.856	.406	.935
item32	99.48	273.858	.603	.933
item33	99.45	276.789	.405	.935
item35	99.65	270.970	.588	.933
item38	99.65	272.437	.657	.933
item39	99.71	280.880	.279	.937
item40	99.71	264.880	.747	.932
item41	99.94	276.929	.458	.935
item43	99.52	274.725	.587	.934
item44	99.29	279.480	.502	.934
item45	100.03	272.699	.619	.933
item46	99.55	277.789	.401	.935
item47	99.71	271.213	.589	.933
item50	99.68	279.492	.370	.935
item52	99.71	278.613	.376	.936
item54	99.58	280.518	.354	.936



**KEMENTERIAN AGAMA
MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) YOGYAKARTA I
NSM. 311347106011**

Alih Fungsi SGHA (1951-1954) dan PHIN (1954-1978)
Alamat: Jl. C. Simanjuntak 60 Yogyakarta 55223 Telp. 513327 FAX. (0274) 555159
Web Site : www.man1-yog.sch.id ; E-Mail : info@manyogya1.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 331 / 409 / 2013

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Drs. H. Imam Suja'i F., M.Pd.I

Jabatan : Kepala Sekolah MAN Yogyakarta I

Dengan ini menyatakan bahwa,

Nama : Nurtyas Kurniasari

NIM : 09710052

Fakultas/Program Studi : Psikologi

Telah melaksanakan penelitian di MAN Yogyakarta I pada 13 September s/d 13 Oktober 2013, untuk bahan penelitian dan penulisan Skripsi / Tugas Akhir yang berjudul **Hubungan Antara Intensitas Dzikir Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa SMA Di MAN Yogyakarta I.**

Demikian Surat Keterangan ini agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Oktober 2013

Kepala



Drs. H. Imam Suja'i F., M.Pd.I
NIP. 19550818 198103 1 009 k

CURRICULUM VITAE

A. Biodata Pribadi

Nama Lengkap : Nurtyas Kurniasari

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Yogyakarta, 16 Maret 1991

Alamat Asal : Terban GK V/439 Yogyakarta

Alamat Tinggal : Terban GK V/439 Yogyakarta

Email : nurtyaz.nt@gmail.com

No. HP : 085643656703/082245496703



B. Latar Belakang Pendidikan Formal

Jenjang	Nama Sekolah	Tahun
TK	Al-Hasannah	1996
SD	Terbansari I	1997-2003
SMP	MTs N I Yogyakarta	2003-2006
SMA	MAN II Yogyakarta	2006-2009

C. Latar Belakang Pendidikan Non Formal

D. Pengalaman Organisasi : Anggota Pembina Kepramukaan MTs N I

E. Pengalaman Pekerjaan :

- Karyawan di toko Amelia Accessories (2013-2014)
- Karyawan Rental Software dan Game di Studio One (2014-Sekarang)

F. Keahlian

G. Penghargaan

H. Karya Tulis

I. Pengabdian Masyarakat

