

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI UJIAN PADA PESERTA DIDIK MADRASAH
ALIYAH NAHDLATUL ULAMA BANAT KUDUS DENGAN
INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN SEBAGAI
VARIABEL MODERATOR**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologu UIN Maulana Malik Inrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

LUBABA
14410139

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI UJIAN PADA PESERTA DIDIK MADRASAH
ALİYAH NAHDLATUL ULAMA BANAT KUDUS DENGAN
INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN
SEBAGAI VARIABEL MODERATOR**

SKRIPSI

Oleh

Lubaba

NIM. 14410139

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

NIP. 19700813 200112 1 001

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI UJIAN PADA PESERTA DIDIK MADRASAH
ALYIAH NAHDLATUL ULAMA BANAT KUDUS DENGAN
INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN SEBAGAI
VARIABEL MODERATOR

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 30 Mei 2018

Dosen Pembimbing



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 19700813 200112 1 001

Susunan Dewan Penguji

Anggota Penguji Lain
Penguji Utama



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002
Anggota



Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 19801108 200801 1 007

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 30 Mei 2018

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lubaba
NIM : 14410139
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Peserta Didik Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Banat Kudus dengan Intensitas Membaca Al-Qur’an sebagai Variabel Moderator**”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 14 Mei 2018



Ditulis,

Lubaba

NIM. 14410139

MOTTO

"خير الناس أنفعهم للناس"

"Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain"



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang senantiasa memotivasi, memberikan makna dalam hidupku dengan cinta dan kasih sayangnya.

Ayahanda Muhammad Aminuddin, ibunda Qoniatun Baroroh serta mbahbuk cholifah, kakak tersayang dan adik tersayang beserta sanak keluarga yang selalu memberikan doa, semangat, *support* untuk menyelesaikan skripsi ini.

Guru-guru dan dosen-dosen, yang telah memberikan ilmu-ilmunya kepada saya dan telah ikhlas mendidik saya sehingga saya banyak memperoleh ilmu pengetahuan dan berbagai pengalaman yang berharga. Untuk dosen pembimbing dan dosen wali saya, bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si, yang telah meluangkan waktunya dan sabar dalam membimbing saya selama mengerjakan skripsi sehingga skripsi ini selesai.

Abah yahya dan Ibu Syafi' serta ustadz/ustadzah di PPP AL-Hikmah Al-Fatimiyyah yang senantiasa memberikan berbagai ilmunya. Semoga Allah membalas kebaikan kalian.

Sahabat-sahabat tersayang yang telah memberikan *support* kepada saya Fina Ainur, Arifah L, Elfa Karisma, Kholidiyah F, Vina Rahmatika, Fiha Najma,

Elsa Gewa, Rahma Elok, Sabirah N, Fina W, Umi H, Faizatul Bariza, Ariza D, Fika. Untuk keluarga SCP yang telah memberikan semangat, dukungan dan motivasi kepada saya Aminah Lubis, May Vista, Nur Ulfi, Barirotul L, Fani Alinda, Betari S, Mutia Zakiah, Nur Fitra, Prily, Fauziah, Annisa Bunga, Lailatul F, Ahmad Zulkifli, Mohammad Aditia Y, Ferdi Nanda, Frengky S dan seluruh teman-teman Psikologi 2014 tercinta yang senantiasa memotivasi, menyemangati dan berjuang bersama.



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan taufik dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Peserta Didik MA NU Banat Kudus dengan Intensitas Membaca Al-Qur’an sebagai Variabel Moderator”, ini dengan baik dan benar serta tepat waktu.

Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada beliau Nabi agung Muhammad SAW yang telah membawa petunjuk kebenaran dari kegelapan menuju ke kehidupan yang terang benderang yaitu agama islam.

Penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik berkat dukungan, motivasi, petunjuk, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang telah memberikan masukan, arahan, nasihat, motivasi dan berbagi pengalaman kepada penulis.

4. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
5. Ayah Muhammad Aminuddin, Ibu Qoni'atun Baroroh, mbahbuk cholifah serta segenap keluarga yang telah memberikan *support* dan membantu penulis selama studi.
6. Ibu Dra. Hj. Sri Roechanah, M.Pd.I dan Ibu Elok Jamilah, S.H. S.Pd selaku dari pihak MA NU Banat Kudus yang telah membantu penulis selama penelitian ini.
7. Abah Yahya dan Ibu Syafiyah, selaku pengasuh PPP Al- Hikmah Al-Fatimiyyah dan segenap keluarga besar santriwati PPP Al- Hikmah Al-Fatimiyyah atas dukungan motivasi dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
8. Seluruh sahabat penulis yang senantiasa memotivasi, menyemangati dan mendukung penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2014, yang berjuang bersama-sama dalam meraih mimpi.
10. Seluruh teman-teman FORSIKABANU dan HIMMAKU Malang yang senantiasa *support*, memotivasi dan mendukung penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

11. Semua pihak yang ikut membantu dan menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil.

Semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal atas segala bantuan dan dukungan kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini. Menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak semi sempurnanya tulisan ini dan pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya. Akhirnya, penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 30 Mei 2018

Penulis

Lubaba

NIM. 14410139

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	14
1.3 Tujuan Penelitian.....	15
1.4 Manfaat Penelitian.....	15
BAB II : KAJIAN TEORI.....	17
2.1 Dukungan Sosial.....	17
2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial.....	17
2.1.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	20
2.1.3 Sumber-sumber Dukungan Sosial.....	22
2.1.4 Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam.....	23

2.2	Kecemasan.....	26
2.2.1	Pengertian Kecemasan.....	26
2.2.2	Aspek-aspek Kecemasan.....	28
2.2.3	Ciri-ciri Kecemasan.....	28
2.2.4	Tingkatan Kecemasan.....	29
2.2.5	Kecemasan dalam Perspektif Islam.....	33
2.3	Intensitas Membaca Al-Qur'an.....	34
2.3.1	Pengertian Intensitas Membaca Al-Qur'an.....	34
2.3.2	Aspek-aspek Intensitas Membaca Al-Qur'an... ..	38
2.4	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Peserta Didik MA NU Banat Kudus dengan Intensitas Membaca Al-Qur'an sebagai Variabel Moderator.....	39
2.5	Hipotesis.....	43
BAB III : METODE PENELITIAN.....		44
3.1	Jenis Penelitian.....	44
3.2	Variabel Penelitian.....	44
3.3	Definisi Opeasional.....	45
3.4	Populasi dan Sampel.....	46
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	47
3.6	Validitas dan Reabilitas.....	51
3.6.1	Validitas.....	51
3.6.2	Reabilitas.....	54
3.7	Teknik Analisis Data.....	55

BAB IV	: HASIL DAN PEMBAHASAN	57
4.1	Pelaksanaan Penelitian	57
4.1.1.	Profil Madrasah	57
4.1.2	Visi, Misi dan Tujuan Madrasah	58
4.1.3	Waktu dan Tempat Penelitian	59
4.1.4	Jumlah Subjek Penelitian	59
4.1.5	Jumlah Subjek yang Datanya Dianalisis	59
4.1.6	Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	60
4.1.7	Hambatan-hambatan yang Ditemui dalam Pelaksanaan Penelitian	60
4.2	Hasil Penelitian	60
4.2.1	Validitas Skala Penelitian	60
4.2.2	Reabilitas Skala Penelitian	62
4.2.3	Analisis Deskriptif	63
4.2.4	Deskripsi Kategori Data	64
4.2.5	Hasil Uji Asumsi	67
4.2.6	Hasil Uji Hipotesis	70
4.3	Pembahasan	71
4.3.1	Tingkat Dukungan Sosial Peserta Didik MA NU Banat Kudus	72
4.3.2	Tingkat Intensitas Membaca Al-Qur'an Peserta Didik MA NU Banat Kudus	75
4.3.3	Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian pada Peserta Didik MA NU Banat Kudus	78
4.3.4	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian pada Peserta Didik MA NU Banat Kudus	82
4.3.5	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Peserta Didik	

MA NU Banat Kudus dengan Intensitas Membaca Al-Qur'an sebagai Variabel Moderator	87
BAB V : PENUTUP	90
5.1 Kesimpulan	90
5.2 Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	99



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial	49
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Intensitas Membaca Al-Qur'an	50
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan	51
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Uji Validitas Dukungan Sosial.....	53
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Uji Validitas Intensitas Membaca Al-Qur'an	53
Tabel 3.6 Hasil uji coba Uji Validitas Kecemasan	54
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas.....	55
Tabel 3.8 Rumus Pengelompokan Kategori.....	56
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial	61
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Intensitas Membaca Al-Qur'an.....	61
Tabel 4.3 Hasil uji coba Uji Validitas Kecemasan	62
Tabel 4.4 Hasil Uji Reabilitas	63
Tabel 4.5 Deskripsi Statistik Skor Empirik.....	64
Tabel 4.6 Norma Kategorisasi.....	65
Tabel 4.7 Kategorisasi Dukungan Sosial	65
Tabel 4.8 Kategorisasi Intensitas Membaca Al-Qur'an.....	67
Tabel 4.9 Kategorisasi Kecemasan	67
Tabel 4.10 Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	68
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas	69
Tabel 4.12 Hasil <i>Korelasi Product Moment</i>	70

Tabel 4.13 Hasil *Moderated Regression Analysis* 71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba.....	100
Lampiran 2. Skala Penelitian	108
Lampiran 3. Tabulari Skor Penelitian	114
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	125
Lampiran 5. Uji Deskripsi.....	131
Lampiran 6. Uji Asumsi.....	132
Lampiran 7. Uji Hipotesis <i>Korelasi Product Moment</i>	134
Lampiran 8. Surat Penelitian.....	135

ABSTRAK

Lubaba, 2018. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Peserta Didik Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Banat Kudus dengan Intensitas Membaca Al-Qur'an sebagai Variabel Moderator. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing : Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Kecemasan, Intensitas Membaca Al-Qur'an.

Ujian merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan pada peserta didik. Kecemasan ujian selalu berkaitan dengan masalah pandangan yang keliru tentang ujian sehingga mengakibatkan keadaan tersebut sangat mengganggu dan tidak menyenangkan. Untuk mengatasi kecemasan yang ada di dalam diri individu, cara yang efektif dalam mengatasi kecemasan atau tekanan psikologis terhadap situasi yang mengancam yaitu berupa pemberian dukungan sosial. Keintensitasan individu dalam membaca Al-Quran juga dapat memberi efek ketenangan dan ketenangan sehingga dapat menurunkan serta mengatasi kecemasan dalam diri individu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin meneliti tingkat dukungan sosial, tingkat kecemasan, tingkat intensitas membaca Al-Qur'an, hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian dan hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik madrasah aliyah nahdlatul ulama banat kudus dengan intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel moderator.

Jenis metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif, yang terdiri dari dukungan sosial sebagai variabel bebas, kecemasan sebagai variabel terikat dan intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel moderator. Jumlah populasi sebanyak 335 peserta didik kelas XII. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan menggunakan *Cluster Random Sampling*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 77 peserta didik kelas XII MA NU Banat Kudus. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala dukungan sosial, skala kecemasan dan skala intensitas membaca Al-Qur'an. Untuk menganalisis data menggunakan teknik koefisiensi *Korelasi Pearson Product Moment* dan *Moderated Regression Analysis (MRA)* melalui program SPSS 22.0 for windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Tingkat dukungan sosial yang didapatkan sebesar 62,34% berada pada kategori sedang. 2. Tingkat intensitas membaca Al-Qur'an sebesar 71,43% berada pada kategori sedang. 3. Tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian sebesar 77,92% berada pada kategori sedang. 4. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus sebesar $-0,379$ dan Sig sebesar 0,001. 5. Tidak ada peran moderator pada variabel intensitas membaca Al-Qur'an.

ABSTRACT

Lubaba, The Relationship between Social Support and Anxiety in Exam on The Learners of Islamic Senior High School Nahdlatul Ulama Banat Kudus with The Intensity of Reading Al-Qur'an as Moderator Variable. Supervisor : Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.

Keywords : Social Support, Anxiety, Intensity Of Reading Al-Qur'an

Examination is one of the sources of anxiety in learners. Anxiety in exam is always related to a mistaken opinion about the exam. This makes the condition is very disturbing and unpleasant. Therefore, an effective way to tackle the anxiety in exam or the pressure psychological in the situation threatening is giving social support. Besides, the intensity of reading Al-Qur'an is also able to tackle the anxiety, because it can give peace and tranquility to the readers.

According to that background, researcher wants to examine the level of social support, the level of anxiety, the level of intensity of reading Al-Qur'an, the relationship between social support and anxiety in exam and the relationship between social support and anxiety in exam on the learners of islamic senior high school nahdlatul ulama banat kudus with the intensity of reading Al-Qur'an as moderator variable.

This type of method used is quantitative method, which consists of social support as independent variable, anxiety as dependent variable, and intensity of reading Al-Qur'an as moderator variable. Total populations are 335 12nd grade learners of Islamic Senior High School Nahdlatul Ulama Banat Kudus. Whereas, the sampling technique used in this research is *Probability Sampling* by using *Cluster Random Sampling*, so it is obtained the sample as much as 77 12nd grade learners Islamic Senior High School Nahdlatul Ulama Banat Kudus. And the reasearch instrument used is the scale of social support, the scale of anxiety, and the scale of intensity of reading Al-Qur'an, while to analyze the data by using *Pearson Product Moment Correlation* and *Moderated Regression Analysis (MRA)* with SPSS 22.0 *for windows* Programme.

The result of this research indicates that: 1. The level of social support is 62,34 % in the medium category. 2. The level of intensity of reading Al-Qur'an is 71,43 % in the medium category. 3. The level of anxiety is 77, 92 % in the medium category. 4. There is a significant relationship between social support and anxiety in exam as much as -.379 and Sig as much as 0,001. 5. There is no moderator role on the variable of intensity of reading Al-Qur'an.

الملخص

لبابة 2018. العلاقة بين الدعم الاجتماعي والقلق لمواجهة الامتحان على الطلاب في المدرسة الثانوية نهضة العلماء بنات قدس مع قراءة القرآن المكثفة كالمتغير الوسيط. البحث الجامعي. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانق. المشرف: الدكتور الحاج رحمة عزيز الماجستير.

الكلمات الرئيسية: الدعم الاجتماعي، القلق، قراءة القرآن المكثفة.

الامتحان هو من أحد مصادر أسباب القلق للمتعلمين. القلق للامتحان يتعلق دائما بمشكلة الرؤية الخاطئة للامتحان، مما يجعل ذلك الحال مزعجاً للغاية وغير سار. للتغلب على القلق لنفس الفرد، فإن الطريقة الفعالة للتغلب على القلق أو الضغط النفسي على الحالة المهتدة هي في شكل دعم اجتماعي. وكذلك قراءتهم القرآن المكثفة التي يمكن هناك التأثير للهدوء حتى تستطيع ان تنقص وتغلب على القلق لنفس الفرد.

بناءً على هذه الخلفية، أراد الباحثة أن تبحث مستوى الدعم الاجتماعي ومستوى القلق والكثافة لقراءة القرآن والعلاقة بين الدعم الاجتماعي والقلق في مواجهة الامتحان والعلاقة بين الدعم الاجتماعي والقلق في مواجهة الامتحان على الطلبة في المدرسة الثانوية نهضة العلماء بنات قدس مع الكثافة لقراءة القرآن كالمتغير الوسيط.

نوع الطريقة المستخدمة هي الطريقة الكمية، التي يتكون من الدعم الاجتماعي كالمتغير المجمل والقلق كالمتغير المتعلق والكثافة لقراءة القرآن كالمتغير الوسيط. أما عدد السكان هو 335 طالبا. وتقنية أخذ العينات باستخدام تقنية أخذ العينات الاحتمالية باستخدام العينة العشوائية العنقودية، بحيث حصلت على عينة 77 طالبا من المدرسة الثانوية نهضة العلماء بنات قدس أدوات البحث المستخدمة هي مقياس الدعم الاجتماعي ومقياس القلق ونطاق كثافة لقراءة القرآن. لتحليل البيانات تستخدم تقنية (Pearson Product Moment and Moderated Regression Analysis (MRA)) من خلال برنامج 220 SPS للنوافذ.

تشير نتائج البحث أن: 1. مستوى الدعم الاجتماعي الذي تم الحصول عليه بنسبة 62.34% في الفئة المتوسطة. 2. مستوى كثافة القراءة القرآن يعني 71.43% في الفئة المتوسطة. 3. مستوى القلق في مواجهة الامتحان 77.92% في الفئة المتوسطة. 4. هناك علاقة مناسبة بين الدعم الاجتماعي والقلق في مواجهة الامتحان على الطلاب في المدرسة الثانوية نهضة العلماء بنات قدس يعني -379 و Sig يعني 0,001. ليس فيه دور الوسيط في متغيرات كثافة قراءة القرآن.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.

Ujian merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan pada peserta didik. Kecemasan muncul akibat adanya pikiran serta bayangan akan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi apabila peserta didik gagal dalam pemenuhan kriteria kelulusan, sehingga hal tersebut menjadi beban tersendiri dalam diri peserta didik. Adanya beberapa rentetan ujian mulai dari ujian nasional berbasis komputer (UNBK), ujian akhir madrasah berstandar nasional (UAMBN), ujian madrasah (UM), dan ujian praktik yang mengharuskan peserta didik untuk mampu memenuhi standar kelulusan yang telah ditetapkan, sehingga dalam hal ini peserta didik harus berusaha untuk mencapainya. Dalam pencapaian tersebut tidak hanya meningkatkan pemahaman atau mendalami suatu materi saja akan tetapi perlu juga untuk mempersiapkan fisik, mental, serta psikis. Banyak peserta didik yang pintar yang dalam pemahaman materi sangat menguasai akan tetapi hasil ujiannya tidak memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan, hal ini dapat terjadi karena adanya tekanan psikis yang dialami oleh peserta didik. Tekanan yang dialami oleh peserta didik ketika akan menghadapi ujian dapat disebabkan oleh adanya kecemasan dalam dirinya.

Kecemasan merupakan suatu apprehensi atau keadaan khawatir akan terjadinya sesuatu yang buruk di masa yang mendatang, dimana kecemasan

tersebut dapat ditandai dengan suatu keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan serta perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Spencer, & Beverly, 2005). Sehingga keadaan tersebut dapat berdampak pada fisik serta psikis individu.

Kecemasan sebagai reaksi atau respon yang tepat terhadap ancaman dan merupakan hal yang normal atau dianggap wajar apabila hal tersebut tidak merugikan individu yang bersangkutan, akan tetapi apabila kecemasan sampai mengganggu aktivitas dan merugikan diri sendiri atau orang lain maka dapat dikatakan abnormal. Kecemasan dapat dikatakan normal, ketika tingkat kecemasan yang dialami individu masih tergolong rendah atau ringan. Kecemasan ringan dapat membuat individu lebih waspada, lebih temotivasi dalam belajar dan meningkatkan kreatifitas (Nevid, dkk 2005). Sedangkan kecemasan yang memasuki tingkat berat, dapat mengganggu peserta didik melakukan aktivitas-aktivitasnya, seperti penurunan tingkat konsentrasi dalam belajar. Ketika peserta didik belajar dalam kondisi yang tertekan dapat mempengaruhi proses masuknya informasi ke dalam otak menjadi terhambat. Peserta didik yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam menerima dan mengolah informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, dimana melibatkan ingatan atau memori. Fakta tersebut sesuai dengan penelitian laboratorium dan terapan yang menunjukkan bahwa kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengeturan kembali informasi dalam memori. (Naveh & Benjamin dalam Adnandito, 2014).

Menurut Supriyantini kecemasan seringkali terjadi ketika akan menghadapi ujian, hal ini dikarenakan keberhasilan peserta didik dalam mencapai kriteria yang telah ditetapkan atau kelulusan siswi menjadi tolak ukur dalam menempuh proses pendidikan ke jenjang selanjutnya. Kecemasan ujian menurut Amwalina adalah suatu keadaan yang disadari kehadirannya oleh individu, kecemasan ini dapat berupa kekhawatiran, ketakutan, perasaan tertekan dan terancam serta merasa cemas akan ketidakpastian dalam menghadapi kenyataan-kenyataan yang akan terjadi di masa yang akan datang atau kecemasan akan apa yang diharapkan oleh individu berbanding terbalik dengan kenyataan yang ada, yaitu lulus atau tidaknya dalam ujian (dalam Mardiyah, 2016)

Penyebab kecemasan dalam menghadapi ujian hampir selalu berkaitan dengan masalah pandangan yang keliru tentang ujian sehingga mengakibatkan keadaan tersebut sangat mengganggu dan tidak menyenangkan. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 8 Februari 2018 mengatakan bahwa peserta didik merasa cemas ketika akan menghadapi ujian hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu, situasi pada diri peserta didik yang dirasakan belum siap untuk menghadapi ujian. Hal ini dikarenakan oleh banyaknya materi yang harus dikuasai, ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan sendiri, adanya pemikiran akan kegagalan, perasaan tidak tenang dan khawatir akan hasil ujian, adanya peraturan akan lulus tanpa syarat yang mengharuskan peserta didik untuk lebih berhati-hati dalam bersikap dan berperilaku, adanya rasa tertekan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Menurut Slameto (2010) faktor yang penyebab timbulnya kecemasan dalam menghadapi ujian pada diri individu dibagi menjadi dua macam yaitu, faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang ada di luar diri individu, faktor ini dapat berupa hal-hal yang berkaitan dengan materi pelajaran, seperti penyampaian materi yang kurang jelas, adanya keterbatasan buku-buku sebagai penunjang pemahaman, tuntutan dari orang tua untuk dapat memperoleh hasil yang maksimal dan adanya konsekuensi yang diterima apabila mendapatkan hasil yang kurang memuaskan atau mengalami kegagalan dalam ujian. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu, seperti faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian siswa tersebut.

Individu yang hatinya cemas, dapat mengganggu konsentrasi dan kejernihan mental sehingga mengakibatkan ketidakpercayaan diri dalam mengambil keputusan ataupun dalam menghadapi suatu permasalahan (Maghfur, Mulyadi & Rifa; 2006). Ketika peserta didik merasa cemas, khususnya kecemasan dalam menghadapi ujian yang dialami peserta didik menyebabkannya melakukan perilaku yang kurang tepat, seperti susah mengerjakan soal saat tes sehingga menghalalkan berbagai cara agar hasil yang didapatkan memuaskan (Adnandito, 2014). Kecurangan dalam ujian sering kali terjadi dengan adanya pembocoran kunci jawaban yang sering menjadi sorotan dalam berbagai media, seperti kasus bunuh diri yang dilakukan pada tahun 2017 oleh siswa SMK di Sumatra Utara diduga ketakutan setelah diintimidasi oleh oknum guru. Hal ini dikarenakan adanya

dugaan mengunggah kebocoran jawaban ujian pada akun media sosialnya (Artharini, 2017). Dari fenomena tersebut dapat dikatakan kecemasan sangat merugikan jika dibiarkan begitu saja tanpa adanya solusi.

Banyaknya penelitian yang mengkaji masalah kecemasan, salah satunya yaitu mengenai religiusitas, rendahnya religiusitas individu mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakannya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Nur dan Falasifatul (2011) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki religiusitas rendah kemungkinan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Maya dan Faridah yang mengatakan bahwa semakin tinggi intensitas seseorang dalam membaca Al-Qur'an maka semakin rendah tingkat kecemasan. Selain itu, penelitian lainnya juga menghubungkan tingkat kecemasan dengan dukungan sosial. kurangnya dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dapat mempengaruhi tingkat kecemasan individu. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Indri & Fakhurrozi (2014), Rachmawati (2013), dan penelitian yang dilakukan oleh Bulkhaini, D (2015) yang menemukan adanya korelasi yang negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan. Penelitian lainnya yang mempengaruhi kecemasan dalam diri individu adalah rendahnya efikasi diri. Rendahnya efikasi diri yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi kecemasan yang dirasakan, sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Septa dan Yuli (2014), Vidyadwisi (2014) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan yang artinya semakin tinggi

efikasi diri yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki individu.

Banyaknya penelitian-penelitian yang meneliti tentang kecemasan menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti terkait kecemasan. Perbedaan penelitian ini dengan lainnya karena peneliti ingin mengkaji lebih jauh pemberian dukungan sosial yang didapatkan dengan diperkuat dengan keintensitasan individu dalam membaca Al-Qur'an yang dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan. Hal ini dikarenakan dengan pemberian dukungan sosial efektif dalam mengatasi kecemasan atau tekanan psikologis terhadap situasi yang mengancam dan menekan serta dapat mengurangi respon fisiologis terhadap kecemasan (Taylor, Letitia, & David 2009). Dukungan sosial memerankan peranan penting dalam masalah psikologis, kurangnya dukungan sosial yang diterima dapat menyebabkan adanya masalah psikologis yang dirasakan oleh peserta didik. Menurut Stuart untuk mengatasi kecemasan yang ada di dalam diri individu, cara yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah sebagai sumber koping di lingkungannya salah satunya yaitu berupa pemberian dukungan sosial (Safree dan Mariam, 2010).

Pemberian dukungan sosial dari orang terdekat dengan peserta didik seperti keluarga terutama dari orang tua, orang yang memiliki pengaruh contohnya guru, sahabat, serta teman-teman memiliki peranan penting dalam menghadapi sebuah permasalahan. Menurut Sarafino dukungan sosial merupakan dukungan yang didapatkan dari individu lain berupa dukungan

emosional (memberikan perhatian, kepedulian dan kenyamanan), dukungan instrumental, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan informasi atau dukungan dari kelompok (Sarafino & Timothy, 2011).

Kurangnya dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dapat mempengaruhi tingkat kecemasan individu, salah satu kasus bunuh diri yang terjadi pada tahun 2017 yang dilakukan oleh siswi SMP di Klaten, dimana hal ini diduga korban merasa sakit hati karena setelah dimarahi oleh ibunya yang disebabkan karena nilai ujian yang kurang memuaskan (Sunaryo, 2017). Dalam kasus tersebut peran orang tua dalam mendampingi, memberikan dukungan terhadap anaknya sangatlah penting dan sangat bermanfaat bagi kesehatan dan psikologis anak. Ketika anak akan menghadapi ujian, kehadiran orang tua dengan adanya rasa peduli, kasih sayang dan perhatian dapat mengurangi tingkat kecemasan dan rasa tertekan yang ada pada diri anak.

Fakta di lapangan yang didapatkan dari hasil wawancara pada tanggal 9 Februari 2018 menyatakan bahwa peserta didik merasa lebih percaya diri dan bersemangat ketika dukungan sosial hadir dalam kehidupannya. Adanya dukungan sosial dari lingkungannya membuat mereka merasa tidak berjuang sendiri dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya. Hal ini dikarenakan dengan adanya dukungan sosial berupa dukungan, perhatian, penghargaan yang berasal dari orang sekitar yang terdekat dengan individu membuat dirinya merasa dicintai, diperhatikan, tidak diacuhkan dan dianggap dari suatu bagian kelompok sehingga dapat menumbuhkan kenyamanan bagi individu tersebut baik dalam segi fisik maupun psikologis. Hal ini didukung

dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa individu yang menerima dukungan sosial tinggi memiliki hubungan dengan rendahnya kecemasan yang dirasakannya.

Dalam berinteraksi dengan orang lain, peserta didik yang akan menghadapi ujian membutuhkan adanya dukungan sosial yang didapat dari lingkungan sosialnya. Bentuk pemberian dukungan sosial dari lingkungan sosialnya dapat berupa dukungan dari keluarga terutama orangtua, dapat memberi perhatian pada anaknya dengan mengontrol perkembangan belajar anak, mendengarkan keluh kesahnya dan disertai dengan pemberian nasehat, menolong atau membantu anak ketika dirinya merasa butuh bantuan. Hal ini akan membuat anak merasa diperhatikan dan dapat membentuk kedekatan serta kelekatan dalam diri anak dan orang tua. Peran guru dalam memberikan *social support* bisa dengan memberi semangat serta motivasi sehingga siswa merasa bahwa dirinya tidak sendirian dalam menghadapi persoalan-persoalan yang dapat menimbulkan kecemasan. Peran teman serta sahabat dalam memberikan dukungan dapat berupa memberi bantuan dengan ketersediaan meluangkan waktu untuk mendengarkan masalah yang sedang dialaminya atau dengan senang hati menjadi tempat *sharing* yang kemudian dengan adanya pemberian *feedback* mengenai masalah tersebut. Contoh dukungan lainnya yaitu pemberian bantuan secara langsung dengan cara belajar bersama, menjelaskan materi-materi yang kurang jelas atau sulit dengan mengajaknya berdiskusi.

Tidak hanya dengan penerimaan dukungan sosial yang didapat dari lingkungan sekitar saja yang mampu menurunkan kecemasan yang diraskannya, keintensitasan individu dalam membaca Al-Qur'an juga mampu menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh individu. Menurut Hasan (2011) Keengganan individu yang jauh dari Al-Qur'an untuk lebih bertaqarub kepada Allah akan membuat individu tersebut mengalami kekhawatiran, ketidaknyamanan, tidak tenang dan depresi. Individu yang mengalami kecemasan dapat diatasi dengan berdzikir serta berdoa dengan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai relaksasi sehingga terciptanya ketenangan jiwa.

Dalam Al-Quran banyak dijumpai ayat-ayat yang berkaitan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk menanggulangi kecemasan (Maghfur, dkk 2006). Al-Qur'an memiliki berbagai manfaat seperti, sebagai obat pada penyakit jasmani dan rohani, sebagaimana yang dijeaskan dalam Al-Qur'an pada surat Al-Isra ayat 82, "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian". Al-Qur'an juga sebagai solusi dalam membersihkan hati dari berbagai penyakit hati serta menata hati. Sebagaimana dalam firman Allah dalam Qur'an Surat Ar-Ra'du ayat 28 "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram". Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa ketika individu mengingat Tuhannya, maka suasana hatipun akan menjadi tentram sehingga

dapat terhindar dari rasa khawatir, tertekan dan takut. Intensitas membaca Al-Qur'an adalah tingkatan mengenai tinggi rendahnya individu dalam membaca Al-Qur'an dilihat dari sejauhmana ketekunan, kegigihan, kesungguhan serta keseriusan pemahaman.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 9 Februari 2018 mengatakan bahwa ketika peserta didik yang intens membaca Al-Qur'an membuat mereka merasakan suatu ketenangan di dalam hatinya, menumbuhkan rasa *taqarrub* kepada Allah sehingga muncul suatu sugesti ketika individu lebih dekat dengan Tuhan-Nya merasa bahwa ketika sedang menghadapi situasi yang mengancam dan tidak menyenangkan dirinya merasa memiliki Allah yang akan membantu atau memberikan pertolongan dan ketika individu dekat dengan Allah membuatnya merasa semakin yakin rencana Allah lebih baik dan semakin percaya bahwa dibalik kesulitan terdapat kemudahan, sehingga ketika peserta didik akan menghadapi ujian terhindar dari rasa tertekan dan cemas. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Maghfur, dkk (2006) tentang korelasi antara keseringan membaca Al-Qur'an dan penurunan kecemasan, hasilnya menunjukkan bahwa orang yang sering membaca Al-Qur'an mengalami penurunan kecemasan. Dengan membaca Al-Qur'an, membuat individu berharap kepada Allah untuk membantu memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya. Dalam kondisi seperti ini dengan adanya kepasrahan akan dikabulkannya doa, terciptanya sugesti dalam diri akan kemungkinan Allah mengabulkan doa. Hal ini mengakibatkan individu jauh dari rasa tertekan sehingga kecemasan pun

dapat diminimalisir (Maghfur dkk, 2006). Keintensitas individu dalam membaca Al-Qur'an dapat mencerminkan sikap positif dalam upaya mendekati diri kepada Sang Pencipta, sehingga ketika individu intens dalam membaca Al-Qur'an maka akan timbul suatu ketenangan serta ketentraman di dalam hatinya sehingga dalam menghadapi suatu persoalan atau permasalahan individu terhindar dari rasa cemas.

Ketika individu membaca serta mendengarkan ayat suci Al-Qur'an, terdapat pengaruh terhadap gelombang otak. Respon otak terhadap perubahan pada gelombang dari frekuensi beta menjadi alfa membuat kondisi tubuh dalam keadaan tenang atau rileks. Pada tahap selanjutnya, terjadi peningkatan gelombang menjadi delta yang menjadikan tubuh semakin rileks dan dapat menurunkan tingkat depresi, stres, dan cemas. Respon-respon pada otak yang dipengaruhi oleh medan gelombang tersebut akan meningkatkan senyawa organik berupa *neurotransmitter* berupa serotonin dan dopamin. Keseimbangan pada kadar hormon serotonin dapat menghindarkan individu dari stres, depresi, cemas dan dapat membuat *mood* menjadi lebih positif. Peningkatan pada hormon serotonin dan dopamin dapat memberikan efek ketentraman, ketenangan pada hati sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada individu.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh salah satu dokter syaraf di Amerika Serikat bernama Dr. Al-Qadhi, membuktikan bahwa ketika seorang muslim yang mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an terdapat perubahan yang besar terhadap fisiologis sebesar 97% sehingga dapat menjadi obat

penyembuhan penyakit dan menciptakan ketenangan jiwa (Ranier, 2017). Dengan ketentraman serta ketenangan hati dapat menurunkan depresi, kesedihan, kecemasan, sehingga dalam belajar individu tidak merasa tertekan, karena dengan membaca Al-Qur'an melibatkan emosi dengan memberikan kedamaian dan ketenangan. Otak yang tenang atau rileks akan memudahkan informasi diterima oleh otak. Dua proses yang diperoleh ketika mengingat Allah konsentrasi dengan memusatkan perhatian dan peredaman emosi negatif. Peredaman emosi negatif yang bersamaan akan menumbuhkan emosi positif yang memiliki efek ketegangan, rasa aman yang timbul karena adanya perasaan bahwa dirinya dilindungi oleh Allah, emosi senang akan mempengaruhi otot tubuh tidak tegang tetapi rilek. (Maghfur, dkk 2006)

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fiona Fisabillia Lastina dan Zaenal Abidin dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. Hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin meningkat kecemasan. Sebaliknya, jika dukungan sosial semakin rendah maka akan semakin menurun kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. Penelitian yang dilakukan oleh Indri dan Fakhrurrozi (2014), Rachmawati (2013), dan penelitian yang dilakukan oleh Bulkhaini (2015) yang menemukan adanya

korelasi yang negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Penelitian sebelumnya mengenai kecemasan, dilakukan oleh Maya dan Faridah dengan judul kecemasan ibu hamil ditinjau dari intensitas membaca Al-qur'an dan kelompok usia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas membaca Al-Qur'an maka semakin rendah kecemasan ibu hamil.

Adanya dukungan sosial yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dicintai serta adanya rasa peduli dari orang-orang yang memiliki peranan penting dalam hidupnya akan menjadikan individu lebih percaya diri dan hidupnya jauh dari rasa tertekan, begitu pula dengan keintensitasan individu dalam membaca Al-quran yang dapat memberi efek ketentraman dan ketenangan sehingga dapat menurunkan serta mengatasi kecemasan dalam diri individu.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 8 Februari 2018 mengatakan bahwa di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Banat Kudus para siswi yang akan menghadapi ujian diwajibkan untuk menghatamkan Al-qur'an sebanyak 3 kali, hal ini bertujuan agar dalam proses belajar dan memperoleh informasi mendapatkan kemudahan karena dengan membaca Al-qur'an hati terasa tenang dan tentram. Dukungan sosial para guru turut hadir dalam proses belajar peserta didik, pemberian motivasi agar tetap semangat selalu diberikan ketika sedang melakukan proses pembelajaran dan dengan pemberian training motivasi oleh pihak sekolah, selain itu pemberian

perhatian khusus dengan adanya pemberian jam tambahan untuk lebih memperdalam materi-materi sehingga dapat mempertajam informasi dan tidak mudah lupa. Ketika siswi mengalami permasalahan seperti kesulitan atau kurang pahanmnya akan suatu materi, guru dengan sabarnya dan pedulinya akan menjelaskan materi-materi yang menjadi permasalahan. Teman-teman juga berperan dalam memberikan dukungan seperti akan membantu ketika ada salah satu temannya yang kurang memahami suatu materi dengan mengajak untuk belajar dan berdiskusi bersama.

Berdasarkan dari penelitian dan permasalahan di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada “ hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus dengan intensitas membaca Al-Qur’an sebagai variabel moderator”.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada peserta didik MA NU Banat Kudus dalam menghadapi ujian?
2. Bagaimana tingkat kecemasan pada peserta didik MA NU Banat Kudus dalam menghadapi ujian?
3. Bagaimana tingkat intensitas membaca Al-Qur’an pada peserta didik MA NU Banat Kudus dalam menghadapi ujian?
4. Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus?

5. Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus dengan intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel moderator?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana tingkat dukungan sosial pada peserta didik MA NU Banat Kudus dalam menghadapi ujian
2. Mengetahui bagaimana tingkat kecemasan pada peserta didik MA NU Banat Kudus dalam menghadapi ujian.
3. Mengetahui bagaimana tingkat intensitas membaca Al-Qur'an pada peserta didik MA NU Banat Kudus dalam menghadapi ujian
4. Mengetahui bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus.
5. Mengetahui bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus dengan intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel moderator.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peniti, diharapkan dapat memberikan manfaat dan berguna bagi keilmuan baik dari aspek teoritis maupun aspek praktis sebagai berikut:

1. Aspek teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan keilmuan psikologi dengan memberikan kontribusi ilmiah dan memberikan informasi atau pengetahuan mengenai teori psikologi khususnya tentang dukungan sosial atau intensitas membaca Al-Qur'an untuk menurunkan tingkat kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

2. Aspek Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan atau pengetahuan sekaligus memperoleh pengetahuan empirik serta dapat dijadikan bahan rujukan untuk bahan bacaan bagi orang tua, guru, bahkan siswa dalam memberikan dukungan sosial dan keintesisan dalam membaca Al-Qur'an untuk dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta didik ketika akan menghadapi ujian.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Dukungan Sosial

2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Sarafino (2011) dukungan yang diterima oleh individu dari orang lain yang berupa dukungan emosional (memberikan perhatian, kepedulian dan kenyamanan), dukungan instrumental, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan informasi atau dukungan dari kelompok. Menurutnya juga, orang yang memperoleh dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka memiliki arti bagi orang lain, bernilai, dicintai, disayangi dan merupakan bagian kelompok dari mereka yang menolongnya ketika membutuhkan bantuan.

Dukungan sosial menurut Santrock (2007) adalah adanya respon atau informasi dari orang lain yang dicintai dan disayangi yang menghormati serta menghargai dan mencakup suatu interaksi dalam suatu kondisi dan situasi yang saling bergantung satu sama lain. Menurut Taylor, dkk (2009) dukungan sosial meliputi dukungan penilaian, dukungan informasi, dukungan emosional, dan dukungan instrumen yang bersumber dari orang terdekat.

Menurut Sarason (Baron&Byrne, 2005) dukungan sosial adalah adanya kenyamanan secara fisiologis serta psikologis yang didapatkan dari

orang lain. dukungan sosial yang diterima berasal dari berbagai pihak, yang diberikan baik disadari maupun tidak disadari oleh pemberi dukungan dan sangat menguntungkan ketika individu mengalami masalah psikologis.

Menurut House (Daalen, Karin &Tineke, 2005) dukungan sosial merupakan pemberian bantuan berupa empati, perhatian, kepercayaan dan cinta (dukungan emosional), bantuan secara nyata dalam bentuk materi, waktu dan jasa (dukungan instrumental), umpan balik secara evaluasi atau penilaian yang membuat individu merasa berharga (dukungan penghargaan) dukungan mencakup saran-saran dan nasehat (dukungan informatif). Dukungan sosial merupakan kenyamanan secara psikologis serta fisik yang didapatkan dari anggota keluarga atau teman terdekat. dukungan sosial dapat didapatkan dari orang yang terdekat dengan individu, seperti sahabat, keluarga atau orang tua, teman (baron & byrne 2005).

Johnson dan Johnson (Iksan, 2013) menyatakan bahwa dukungan sosial berasal dari orang-orang yang terdekat dan memiliki pengaruh penting dalam hidupnya bagi individu yang membutuhkan pertolongan atau bantuan. Menurut Siegel dukungan sosial merupakan suatu bentuk informasi yang menyatakan bahwa individu yang bersangkutan merasa diperhatikan, dicintai, memiliki harga diri dan dihargai melalui ikatan komunikasi dan kewajiban bersama (Wayan, 2011). Dukungan sosial merupakan suatu pemberitahuan dengan maksud mengarahkan individu

untuk menyakini bahwa dirinya dicintai, diterima, diperhatikan serta dihargai oleh lingkungan sosialnya (Hadi, 2015).

Menurut Chaplin (Marni & Rudy, 2015) dukungan sosial adalah adanya kesanggupan untuk membantu dalam pemenuhan kebutuhan orang lain dengan adanya pemberian bantuan atau dorongan semangat serta nasehat kepada individu yang bersangkutan untuk mengambil suatu keputusan

Menurut Wayan (2011) dukungan sosial merupakan ketersediaan dukungan atau bantuan yang memberikan kenyamanan sehingga membuat individu merasa diperhatikan, dicintai, dihargai serta diperhatikan oleh orang lain dan individu yang bersangkutan merasa bagian anggota dari suatu kelompok yang memiliki kepentingan yang sama dalam bentuk emosi, informasi, penghargaan dan instrumental.

Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan, perhatian, penghargaan, kepedulian yang berasal dari orang sekitar yang terdekat dengan individu yang dapat menumbuhkan kenyamanan, ketentraman, kesejahteraan bagi individu tersebut baik dalam segi fisik maupun psikologis.

2.1.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial memiliki lima aspek, yaitu:

a. Dukungan emosional (*emotional support*)

Dukungan sosial melibatkan ungkapan empati, perhatian, kehangatan, perasaan didengarkan, serta kepedulian sehingga individu yang bersangkutan merasa bahwa dirinya diperdulikan, dicintai, diperhatikan, didengarkan. Kesiapan untuk mendengarkan keluhan seseorang akan memberikan dampak yang positif bagi individu yang bersangkutan karena dengan menceritakan keluhan yang dirasakan kepada orang lain merupakan sarana untuk pelepasan emosi, sehingga dapat mengurangi kecemasan, membuat individu merasa tenang, nyaman dan merasa dicintai serta diperhatikan ketika menghadapi berbagai tekanan atau permasalahan dalam hidup.

b. Dukungan penghargaan (*esteem support*)

Dukungan penghargaan mencakup ungkapan penghargaan yang positif untuk individu, perbandingan positif individu satu dengan individu lain, dan dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau pendapat atau perasaan individu. Seperti misalnya, membandingkan dirinya dengan orang-orang yang dibawahnya yang lebih buruk keadaanya atau kurang mampu. Hal ini dapat menumbuhkan serta menambah rasa akan penghargaan terhadap dirinya. Individu melalui interaksi sosial akan dapat melakukan evaluasi dan mempertegas keyakinannya dengan membandingkan pendapat, keyakinan, perilaku serta sikap. Jenis

dukungan ini membantu individu merasa dirinya dihargai, mampu, dan berharga. Bentuk dukungan ini juga membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensi.

c. Dukungan instrumental (*instrumental support*)

Dukungan instrumental mencakup pertolongan secara langsung berupa waktu, materi atau uang, atau jasa. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi kecemasan karena individu dapat langsung memecahkan masalahnya yang berhubungan dengan materi. Dukungan instrumental sangat diperlukan dalam mengatasi masalah yang dianggap dapat dikontrol sehingga dapat membantu individu dalam melakukan kegiatannya atau aktivitasnya.

d. Dukungan informasi (*information support*)

Dukungan informasi melibatkan pemberian nasehat, pengarahan, pengetahuan, petunjuk, informasi, saran-saran atau *feedback* terhadap situasi dan kondisi individu. Dukungan ini dapat membantu individu untuk mengenali dan mengatasi serta memecahkan masalah dengan lebih mudah. Hal ini dikarenakan dengan adanya pemahaman individu atau memperluas wawasan mengenai masalah yang sedang dihadapi dapat menjadikan individu untuk mengambil atau memutuskan keputusan serta memecahkan masalah dengan baik dan mudah. Dukungan informatif menolong individu dalam pengambilan keputusan karena mencakup mekanisme penyediaan informasi, pemberian nasihat, pengarahan dan petunjuk.

e. Dukungan kelompok (*companionship support*)

Dukungan jaringan sosial melibatkan perasaan keanggotaan dalam kelompok. Bentuk dukungan ini akan membuat individu merasa menjadi anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial dengan kelompok. Dengan begitu individu akan memiliki perasaan senasib. Dukungan ini dapat mengurangi stres dengan memenuhi kebutuhan afiliasi dan kontak dengan orang lain, membantu mengalihkan perhatian seseorang dari masalah yang mengganggu serta memfasilitasi suatu suasana hati yang positif.

2.1.3 Sumber-sumber Dukungan Sosial

Sumber dukungan sosial adalah salah satu aspek penting yang harus diketahui, dengan adanya pengetahuan tersebut bertujuan untuk memberi tahu individu akan asal atau sumber dukungan sosial yang diterimanya yang sesuai dengan situasi dan kondisi. Sumber-sumber dukungan sosial menurut Wantzel (Apollo & Cahyadi, 2012) bahwa sumber-sumber dukungan sosial orang-orang terdekat yang memiliki arti bagi individu seperti keluarga, teman, guru, pasangan, sahabat, dan saudara. Sumber dukungan sosial menurut Smet (Khoridatul, 2017) berasal dari anggota keluarga, pasangan, teman sekelompok, sahabat, guru dan lainnya. Menurut Rook dan Dooley (dalam Maulina, 2014) ada dua sumber dukungan sosial yaitu:

a. Sumber natural

Dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga, teman dekat atau relasi dan orang yang memiliki hubungan yang akrab. Dukungan sosial ini bersifat non formal.

b. Sumber artifisial

Dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial seperti pakaian, tempat tinggal, makanan, uang dan lain-lain.

2.1.4 Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Anggapan dasar bahwa kehidupan manusia adalah kehidupan sosial (*human life is social life*). Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa lepas atau hidup tanpa bantuan orang lain. Dalam hidup bermasyarakat, memberikan bantuan atau dukungan sangat diperlukan kehadirannya dalam kehidupan, pemberian bantuan antar individu satu ke individu lain sangat bermanfaat bagi orang yang menerimanya. Eksistensi manusia dapat ditentukan dari kemanfaatannya bagi individu lain, sebagaimana sabda Rasulullah S.A.W :

"خير الناس أنفعهم للناس"

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain”

Pemberian bantuan terhadap individu lain dapat dengan memberikan dukungan sosial kepada individu yang sangat membutuhkan, karena dukungan sosial memiliki arti penting dan sangat bermanfaat ketika individu lain mengalami sebuah masalah, sehingga dengan adanya dukungan sosial sangat bermanfaat bagi orang lain yang membutuhkannya.

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima oleh individu berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dukungan informasi dan dukungan dari kelompok yang berasal dari orang lain sehingga membuat individu yang bersangkutan merasa bahwa dirinya bernilai, dicintai, disayangi, dan diperhatikan.

Dalam islam dukungan sosial diartikan tolong menolong atau *ta'awun*. *Ta'awun* adalah sikap tolong – menolong dalam hal kebaikan antar sesama umat manusia, sehingga antar individu satu dengan yang lainnya dapat saling melengkapi untuk memenuhi kebutuhan pribadi atau kelompok. Sebaiknya ketika dalam berta'awun antara individu satu dengan lainnya tidak melihat tentang siapa yang ditolong dengan tidak melihat strata ekonomi, derajat, pangkatnya disandangnya. Allah berfirman dalam QS Al-Maidah ayat 2 yang berbunyi:

"...وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان واتقوا الله إن الله شديد العقاب."

Artinya : “dan tolong menolonglah kamu dalam kebaikan dan taqwa dan jangan tolong menolonglah kamu dalam perbuatan dosa dan pelanggaran.

Dan bertaqwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya”.

Dalam surat tersebut Allah memerintahkan kepada umat manusia terutama umat muslim untuk tolong menolong dalam hal kebaikan, sehingga dapat menunjang ketaatan kepada Allah. Aplikasi *ta'awun* dalam kehidupan sehari-hari menurut Ammar (Noviana, 2014) seperti berikut :

1. Tolong menolong untuk melakukan ketaatan dan kebajikan. Teman yang baik adalah yang mengingatkan ketika individu lain melakukan kesalahan dan mengingatkan agar tidak melakukan perbuatan dosa yang dapat merugikan dirinya dan orang lain. Ketika seorang muslim mendapatkan kebahagiaan atau kesenangan, sebagai muslim lainnya seharusnya turut senang dan memberikan dukungan sosial agar kebahagiaan tersebut dapat dimanfaatkan dengan baik dan benar. Dan ketika seorang muslim sedang merasa kesedihan, sebagai muslim lainnya kita harus berusaha memberikan dukungan sosial dengan menghibur dan menolongnya agar tetap semangat.
2. Tolong menolong dalam meninggalkan kemungkaran, ketika seorang muslim melakukan suatu keburukan atau melakukan perbuatan yang tidak semestinya yang terlihat menjauh dari ketaatan kepada Allah, sebagai muslim lainnya sebaiknya memberikan dukungan sosial dengan cara menasehati, mengingatkannya dan mengajaknya kearah kebajikan.

3. Tolong menolong untuk membantu individu agar mendapatkan hidayah adalah perbuatan yang mulia. Dalam hal ini dapat berupa dengan memberi nasehat dan masukan kepada individu yang kurang memahami ajaran islam. Dengan memberikan dukungan informatif mengenai hal tersebut, diharapkan dapat membantu individu untuk senantiasa berada pada jalan Allah dan lebih mendekatkan diri yang disertai dengan ketaatan kepada Allah.

Sebagai makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari individu lainnya, ketika melihat temannya atau orang sekitar sedang merasa kesusahan dan kesedihan, maka dukungan sosial sangat dibutuhkan dengan bertolong menolong yang sesuai dengan syariat agama. Sehingga individu tersebut merasa bahwa dirinya dicintai, dikasihi, diperdulikan oleh orang lain.

2.2 Kecemasan

2.2.1 Pengertian Kecemasan

Anxiety atau kecemasan sebagai suatu kondisi *aprehensi* atau keadaan khawatir akan terjadinya sesuatu yang buruk di masa yang mendatang. Kecemasan suatu keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan serta perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, dkk, 2005). Kecemasan merupakan suasana hati yang ditandai dengan tanda-tanda ketegangan jasmani dan perasaan negatif yang disebabkan akan antisipasi individu terhadap adanya peristiwa yang mengancam dan

bahaya di waktu yang akan datang dengan perasaan khawatir (Durand & David, 2006).

Menurut *Anxiety Disorders Assosiation of American* rasa cemas merupakan suatu hal yang normal atau wajar dalam kehidupan (Azmarina, 2012). Kecemasan menurut Gunarsa (1989) adalah rasa takut, khawatir tanpa adanya sebab yang jelas. Sedangkan Muchlas (ghufron & rini, 2012) kecemasan sebagai suatu kejadian subjektif tentang ketegangan mental dan tekanan yang disebabkan adanya suatu kejadian yang mengancam.

Menurut Atkinson (Syarifah, 2014) bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dengan ditandai dengan adanya gejala seperti perasaan takut, keprihatinan dan kekhawatiran. Kecemasan merupakan suatu perwujudan perasaan atau manifestasi dari peristiwa emosi yang bercampur rasanya, ketika individu mengalami pertentangan batin (konflik) dan tekanan perasaan (Ardi, 2012). Sedangkan menurut Davison, Neale dan Kring (Aprisandityas & Diana, 2012) Kecemasan sebagai perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Lazarus (Thoomaszen & Murtinim, 2014) kecemasan merupakan reaksi individu terhadap keadaan berupa kondisi dan situasi yang tidak menyenangkan dan perlu untuk dihindari. Reaksi yang muncul ketika individu merasa cemas yaitu ketidakberdayaan, perasaan yang tidak jelas dan tidak pasti apa yang akan dilakukan.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan khawatir yang dialami oleh individu karena merasa bahwa dirinya terancam dan berada pada situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya ketegangan fisiologis dan perasaan tidak tenang.

2.2.2 Aspek-aspek Kecemasan

Deffenbacher dan hazeleus dalam Ghufron dan Rini (2011) mengatakan bahwa aspek kecemasan meliputi tiga hal, yaitu:

1. kekhawatiran (*worry*) merupakan adanya pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa teman-temannya lebih unggul dibanding dengan individu tersebut
2. emosionalitas (*imosionality*) merupakan adanya suatu reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi manusia
3. gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas (*task generated interference*) merupakan suatu kecenderungan yang dialami oleh individu yang terus menerus tertekan karena pemikirannya yang rasional terhadap tugas.

2.2.3 Ciri – ciri Kecemasan

Menurut Nevid, dkk (2005) kecemasan dibagi menjadi 3 aspek, yaitu aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku atau *behaviour*.

1. Aspek fisik

Individu yang mengalami keceemasan dapat terlihat dari kondisi fisiknya, seperti kegelisahan, kebingungan, tangan bergetar, banyak berkeringat, kesulitan bernafas, jantung berdetak kencang atau berdebar keras, merasa pusing, merasa lemas, timbul keinginan buang air kecil, diare, wajah terasa memerah dan lain-lain.

2. Aspek kognitif

Individu yang mengalami kecemasan dapat ditandai dengan adanya ciri-ciri kognitif seperti, adanya rasa khawatir akan sesuatu, ketakutan akan ketidakmampuan untuk memecahkan atau mengatasi masalah, sulit untuk berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran, timbul perasaan terganggu akan ketakutan atau *aprehensi* terhadap suatu peristiwa yang akan terjadi di masa yang akan datang, munculnya akan keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan atau mengerikan akan terjadi.

3. Aspek perilaku atau *behaviour*

Individu yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari perilakunya seperti, perilaku terguncang, perilaku menghindar dan perilaku dependen atau melekat.

2.2.4 Tingkatan Kecemasan

Masing-masing individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Semakin rendah tingkat kecemasan individu maka semakin kecil kecemasan yang dialaminya, begitupun sebaliknya semakin tinggi tingkat kecemasan individu maka semakin berat kecemasan yang

dialaminya. Stuart & Sundeen (Dewi, 2009) menggolongkan tingkat kecemasan menjadi empat tingkatan yaitu, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan tingkat panik.

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan adanya ketegangan dalam kehidupan atau aktivitas sehari-hari. Pada tingkat ini persepsi atau pandangan individu meluas sehingga individu akan waspada dan berhati-hati. Individu akan termotivasi untuk belajar yang menghasilkan kreatifitas dan pertumbuhan atau perkembangan belajar yang lebih baik. Kecemasan ringan tergolong normal dan diperlukan individu supaya dapat mengatasi suatu kejadian. Individu pada tingkat kecemasan rendah dapat ditemui berdasarkan hal-hal berikut

- a. Perhatian atau *attention* meningkat
- b. Tingkat kewaspadaan atau kehati-hatian meningkat
- c. Mampu menyelesaikan atau mengatasi kondisi dan situasi bermasalah
- d. Pandangan atau persepsi meluas
- e. Menggunakan pengalaman masa lalu sebagai bahan pembelajaran
- f. Rasa ingin tahu meningkat
- g. Kecenderungan untuk tidur

2. Kecemasan Sedang

Pada tingkatan ini berhubungan dengan kemungkinan individu untuk memuaskan pada sesuatu yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga individu mengalami perhatian yang selektif untuk memilih suatu hal akan tetapi individu dapat melakukan suatu perkara yang lebih terarah. Individu dengan kecemasan tingkat sedang menunjukkan keadaan seperti:

- a. Peningkatan frekuensi pernafasan dari jantung.
- b. Gemetar
- c. Persepsi atau pandangan yang agak menyempit, secara selektif tidak perhatian akan tetapi mampu mengarahkan perhatian
- d. Sulit untuk berkonsentrasi atau fokus pada suatu hal
- e. Belajar menuntut upaya lebih
- f. Terjadinya perubahan suara atau tinggi rendahnya suara
- g. Kesulitan dalam beradaptasi dan menganalisa
- h. Kesulitan untuk mengenali sesuatu atau kurang peka terhadap situasi dan kondisi yang terjadi atau akan terjadi

3. Kecemasan Berat

Pada kecemasan tingkat berat akan mengakibatkan individu memiliki persepsi atau pandangan yang lebih sempit sehingga individu cenderung akan memikirkan suatu hal yang kecil saja dan mengabaikan sesuatu yang lain. Individu membutuhkan banyak

pengaruh karena ketidakmampuan untuk berpikir yang berat sehingga individu akan kesulitan dalam mengatasi persoalan-persoalan yang menjadi masalah dalam hidup. Individu pada tingkatan kecemasan berat sering dijumpai dengan kondisi sebagai berikut:

- a. Komunikasi atau pembicaraan yang sulit dipahami
 - b. Sakit kepala, pusing, mual, diare
 - c. Belajar sangat terganggu
 - d. Mudah mengalihkan perhatian
 - e. Kurang peka atau ketidakmampuan dalam memahami kondisi dan situasi
 - f. Persepsi atau pandangan akan suatu hal berkurang
 - g. Berfokus pada hal yang detail saja
 - h. Kurang dapat berkonsentrasi
 - i. Memandang pengalaman saat ini sama dengan pengalaman masa lalu.
4. Tingkat Panik

Individu pada tingkatan ini mulai kehilangan kontrol, persepsi akan suatu hal terganggu, tidak dapat berpikir sistematis, konsentrasi sangat kacau, tidak mampu melakukan suatu hal meskipun telah diberi pengarahan. Pada tingkatan ini tidak sejalan atau selaras dengan kehidupan, dan jika hal ini tetap berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama akan mengganggu aktivitas-

aktivitasnya dan dapat menyebabkan kelelahan hingga kematian.

Individu pada tingkatan panik dapat dijumpai dengan adanya :

- a. Tidak mampu untuk berpikir
- b. Komunikasi yang tidak dapat dipahami
- c. Persepsi atau pandangan yang sempit dan menyimpang
- d. Fokus pada hal-hal yang tidak jelas
- e. Kehilangan kemampuan mengingat
- f. Tidak dapat melakukan aktivitas meskipun sudah ada pengarahan
- g. Konsentrasi yang kacau
- h. Muntah bahkan sampai mau pingsan

2.2.5 Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang dialami oleh individu karena merasa bahwa dirinya terancam dan berada pada situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan sehingga membuat individu tersebut merasa terancam. Dalam islam kecemasan dapat dikatakan sebagai rasa ketakutan dan kegelisahan hati. Bentuk kecemasan adalah adanya goncangan yang berlawanan dengan ketenangan serta kegelisahan hati. Dalam islam kegelisahan, ketakutan dan kekhawtiran yang disebabkan karena hati yang tidak tenang dikarenakan kurangnya individu tersebut untuk mendekatkan diri kepada Allah yang Maha membolak-balikan hati. Jauhnya individu dengan Allah membuat setan dengan mudahnya menghasut hati manusia. Al-Qur'an juga sebagai solusi dalam

membersihkan hati dari berbagai penyakit hati serta menata hati. Sebagaimana dalam firman Allah dalam Qur'an Surat Ar-Ra'du ayat 28 yang berbunyi :

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.

Dalam terjemahan ayat tersebut kegelisahan hanya ada pada hati orang-orang yang menjauhkan diri kepada Allah dan ketenangan hati hanya dimiliki kepada hati orang-orang yang selalu mendekatkan diri kepada Allah. Sehingga ketika individu mengingat serta mendakatkan diri kepada Allah dengan membaca Al-Qur'an maka ke Gundahan, kekhawatiran serta kegelisahan pada hatinya akan berkurang.

2.3 Intensitas Membaca Al-Qur'an

2.3.1 Pengertian Intensitas Membaca Al-Qur'an

Kata intensitas berasal dari bahasa Inggris *intensity*. Sedangkan menurut KBBI (2002) intensitas memiliki arti ukuran intensnya atau keadaan tingkatan. Intens sendiri memiliki arti bergelora, penuh semangat, hebat atau sangat kuat, berkobar-kobar, berapi-api, tinggi dan sangat emosional (KBBI). Anshori (1996) menjelaskan dalam kamus psikologi, intensitas berarti kuatnya tingkah laku atau suatu pengalaman, kekuatan dengan suatu pendapat atau sikap pertahankan,

dan pengenalan secara kuantitatif dari suatu sensasi yang dikorelasikan dengan intensitas rangsangan.

Athur S Reber menjelaskan bahwa intensitas sebagai pinjaman dari fisik, kuantitas energi dilihat dari suatu ukuran. Sehingga dapat dikatakan intensitas sebagai tingkatan atau ukuran yang menunjukkan suatu keadaan tertentu seperti, tinggi rendahnya, kuat lemahnya, berapi-api, penuh gelora, penuh semangat, berkobar-kobar perasaanya dan sangat emosional yang ada dalam diri individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang diwujudkan melalui sikap maupun perbuatan (Amelia & Ruri, 2016).

Chaplin (Frisnawati, 2012) mendefinisikan intensitas sebagai kekuatan atau kekukuhan yang mendukung suatu sikap atau pendapat. Chaplin menekankan intensitas sebagai suatu bentuk dukungan terhadap suatu sikap atau pendapat. Menurut Ajzen (1991) intensitas merupakan suatu upaya individu melakukan suatu tindakan tertentu.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas merupakan suatu keadaan suatu tingkatan yang didalamnya terdapat kekukuhan, semangat, kekuatan, keseriusan, penuh gelora, berkobar-kobar yang ada dalam individu untuk dapat mencapai suatu tujuan tertentu yang diwujudkan melalui perbuatan dan sikap.

Membaca Al-Qur'an terdiri dari dua kata,, yaitu membaca dan Al-qur'an. Membaca sendiri berarti melafalkan atau mengeja apa yang

tertulis. Menurut Poerwadarminta (Mardiyah, 2012) membaca adalah melihat tulisan dan memahami serta mengerti sehingga dapat melisankan apa yang tertulis. Membaca diartikan sebagai menyebutkan atau mengeja huruf satu per satu, melisankan atau melafalkan serta mengerti atau memahami isi dari apa yang tertulis. Shihab (2009) mendefinisikan membaca sebagai menelaah, menyampaikan, mendalami, memahami, menyampaikan, mengetahui aspek-aspeknya dan sebagainya. Karena pada hakikatnya membaca menurutnya tidak hanya melafalkan apa yang tertulis akan tetapi juga memahami, mendalami, menelaah dari apa yang tertulis.

Dapat disimpulkan bahwa membaca adalah mengeja tulisan yang disertai dengan pemahaman, pendalaman, penelaah, pengertian sehingga individu mampu untuk melafalkan apa yang tertulis.

Sedangkan Al-Qur'an memiliki definisi yang bermacam-macam. Menurut Syarbini (Mukarramah, 2012) secara bahasa, Al-Qur'an berasal dari kata *qara'a*, *yaqra'u*, *qur'an* yang berarti mengumpulkan atau menghimpun. Al-Qur'an didefinisikan sebagai bacaan atau kumpulan huruf-huruf yang tersusun secara rapi. Sedangkan menurut istilah, Al-Qur'an merupakan firman Allah SWT yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat jibril yang ditulis pada lembaran-lembaran atau mushaf yang kemudian disampaikan kepada umatnya secara berurutan atau mutawatir dan dinilai sebagai amal ibadah ketika individu membaca

serta mempelajarinya yang diawali dari surah Al-Fatihah dan diakhiri dengan surah An-Nas. Fahrudin (Mukarramah, 2012) menjelaskan bahwa Al-Qur'an sebagai wahyu Allah yang diturunkan kepada nabi Muhammad secara berangsur-angsur melalui perantara malaikat Jibril yang disampaikan kepada umatnya secara mutawatir yang ditulis dalam mushaf dan barangsiapa yang membacanya maka termasuk ibadah. Menurut Muhaemin (2008) secara bahasa Al-Qur'an berarti suatu bacaan atau yang dibaca. Secara istilah adalah Al-Qur'an sebagai kalam Allah yang diturunkan kepada nabi Muhammad sebagai mukjizat melalui perantara malaikat Jibril yang ditulis dalam mushaf atau lembaran-lembaran dan bagi yang membacanya dinilai ibadah.

Dapat disimpulkan Al-Qur'an merupakan firman Allah SWT yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW sebagai salah satu mukjizat yang diberikan melalui perantara malaikat Jibril secara berangsur-angsur yang disampaikan kepada umatnya secara mutawatir yang temaktub atau tertulis dalam mushaf-mushaf dan dinilai ibadah ketika individu membaca serta mempelajarinya.

Dari definisi di atas intensitas membaca Al-Qur'an merupakan suatu keadaan suatu tingkatan yang didalamnya terdapat kekukuhan, semangat, kekuatan, keseriusan, penuh gelora, berkobar-kobar untuk membaca Al-Qur'an yang disertai dengan pemahaman, pendalaman terhadap firman Allah SWT (Al-Qur'an) dan dinilai ibadah ketika individu membaca serta mempelajarinya.

2.3.2 Aspek-aspek Intensitas Membaca Al-Qur'an

Ajzen (1991) membaca Al-Qur'an merupakan salah satu kegiatan atau aktivitas yang dapat dilihat intensitasnya. Aspek-aspek intensitas membaca Al-Qur'an meliputi, perhatian, penghayatan, frekuensi, dan durasi.

1. Perhatian

Perhatian dalam membaca Al-Qur'an dilihat dari seberapa perhatiannya individu untuk meluangkan waktu dan tenaga untuk membaca ayat suci Al-Qur'an.

2. Penghayatan

Penghayatan individu dalam membaca Al-Qur'an mencakup penyerapan dan pemahaman terhadap isi kandungan dari ayat yang dibaca. Kemudian hasil dari penyerapan dan pemahaman dapat dijadikan informasi baru yang disimpan sebagai pengetahuan.

Ketika individu membaca Al-Qur'an dan disertai dengan pemahaman terhadap arti maupun isi maka akan menimbulkan pemikiran atau interpretasi dari ayat yang dibaca. Dari pemahaman terhadap ayat yang dibaca dapat mempengaruhi individu untuk mengamalkan perintah yang tertulis didalam Al-Qur'an.

3. Frekuensi

Setiap individu memiliki frekuensi yang berbeda-beda dalam membaca Al-Qur'an. Dilihat seberapa kerap atau seringnya individu dalam

membaca Al-Qur'an dapat sehari sekali, satu minggu sekali bahkan sebulan sekali.

4. Durasi

Setiap individu memiliki durasi yang berbeda-beda ketika membaca Al-Qur'an. Durasi dapat dilihat dari lamanya atau rentang waktu individu dalam membaca Al-Qur'an, dapat satu jam, dua jam, atau tiga jam dalam sehari.

2.4 Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Peserta Didik MA NU Banat Kudus dengan Intensitas Membaca Al-Qur'an sebagai Variabel Moderator.

Pada umumnya siswa menginginkan hasil ujian yang maksimal, akan tetapi dalam pencapaian tujuan tersebut banyak permasalahan yang harus dihadapi siswa, salah satunya yaitu harus dapat menaklukkan kecemasan yang seringkali hadir dalam diri siswa ketika menghadapi ujian. Dalam pencapaian pemenuhan kriteria kelulusan tidak hanya meningkatkan pemahaman atau mendalami suatu materi saja akan tetapi perlu untuk mempersiapkan fisik, mental, serta psikis. Banyak siswi yang pintar yang dalam pemahaman materi sangat menguasai akan tetapi hasil ujiannya tidak memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan, hal ini dapat terjadi karena adanya tekanan psikis yang dialami oleh siswi. Tekanan yang dialami oleh siswi ketika akan menghadapi ujian dapat disebabkan oleh kecemasan yang ada pada dirinya. Kecemasan adalah keadaan emosional dengan ditandai adanya ciri keterangsangan

fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan serta perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Penyebab mengenai kecemasan dalam menghadapi ujian hampir selalu berkaitan dengan masalah pandangan yang keliru tentang ujian sehingga mengakibatkan keadaan tersebut sangat mengganggu dan tidak menyenangkan dan sangat mengganggu karena adanya rasa tertekan dan terancam dalam diri individu yang berdampak pada fisik dan psikologisnya. Dengan demikian kecemasan yang sangat merugikan, hal ini harus diatasi dengan berbagai macam cara, salah satunya dengan pemberian dukungan sosial dari orang terdekat dari siswa.

Dukungan sosial sangat diperlukan kehadirannya oleh siapapun khususnya peserta didik MA NU Banat Kudus dalam menghadapi ujian. Hal ini dikarenakan dukungan sosial memerankan peranan penting dalam masalah psikologis, kurangnya dukungan sosial yang diterima dapat menyebabkan adanya masalah psikologis yang dirasakan oleh peserta didik (Safree dan Mariam, 2010). Pemberian dukungan sosial sangat efektif dalam mengatasi kecemasan atau tekanan psikologis terhadap situasi yang mengancam dan menekan serta dapat mengurangi respon fisiologis terhadap kecemasan (Taylor, Letitia, & David 2009). Dukungan sosial memerankan peranan penting dalam masalah psikologis, kurangnya dukungan sosial yang diterima dapat menyebabkan adanya masalah psikologis yang dirasakan oleh peserta didik (Safree dan Mariam, 2010). Menurut Stuart untuk mengatasi kecemasan yang ada di dalam diri individu, cara yang dilakukan untuk menyelesaikan

masalah sebagai sumber coping di lingkungannya salah satunya yaitu berupa pemberian dukungan sosial.

Peran keluarga terutama dari anggota keluarga (orang tua), guru, sahabat, serta teman-teman sangatlah penting dalam pemberian dukungan serta semangat. Sarason, dkk mengemukakan dukungan sosial sebagai suatu keadaan yang sangat menguntungkan bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Keadaan yang menguntungkan dapat berupa kenyamanan psikologis dan fisik yang didapatkan dari anggota keluarga dan teman-temannya.

Menurut Sarafino dukungan sosial merupakan dukungan yang didapatkan dari individu lain berupa dukungan emosional (memberikan perhatian, kepedulian dan kenyamanan), dukungan instrumental, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan informasi atau dukungan dari kelompok (Sarafino & Timothy, 2011). Dukungan dari orang-orang terdekat dengan peserta didik seperti orang tua, teman dan guru menjadi peranan penting, hal ini dapat membuat peserta didik lebih percaya diri dan merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, tidak diacuhkan serta disayangi oleh orang terdekatnya. Sehingga dengan adanya dukungan sosial, kecemasan yang ada dalam diri peserta didik dapat berkurang. Dalam berinteraksi dengan orang lain, peserta didik yang akan menghadapi ujian membutuhkan adanya dukungan sosial yang didapat dari lingkungan sosialnya.

Tidak hanya dengan penerimaan dukungan sosial yang didapat dari lingkungan sekitar saja yang mampu menurunkan kecemasan yang diraskannya, keintensitasan individu dalam membaca Al-Qur'an juga mampu menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh individu. Menurut Hasan (2011) Keengganan individu yang jauh dari Al-Qur'an untuk lebih bertaqarub kepada Allah akan membuat individu tersebut mengalami kekhawatiran, ketidaknyamanan, tidak tenang dan depresi.

Al-Qur'an memiliki berbagai manfaat seperti, sebagai obat dari segala macam penyakit baik jasmani maupun rohani. Al-Qur'an sebagai solusi kecemasan, depresi, sters dapat dilakukan dengan menggunakan metode murattal atau membaca Al-Qur'an. Al-Qur'an juga sebagai solusi dalam membersihkan hati dari berbagai penyakit hati serta menata hati. Ketika individu membaca serta mendengar ayat suci Al-Qur'an maka akan menimbulkan suatu medan gelombang yang dapat berpengaruh pada gelombang otak manusia. Sehingga ketika siswa membaca Al-Qur'an tingkat kecemasan dalam diri siswa dapat mengalami penurunan, hal ini dikarenakan dengan membaca Al-Qur'an hati menjadi tenang, tenteram dan damai.

Dapat disimpulkan dengan adanya dukungan sosial yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dicintai serta adanya rasa peduli dari orang-orang yang memiliki peranan penting dalam hidupnya akan menjadikan individu lebih percaya diri dan hidupnya jauh dari rasa tertekan, begitu pula dengan keintensitasan individu dalam membaca Al-quran yang dapat memberi efek ketentraman dan ketenangan sehingga dapat menurunkan serta mengatasi

kecemasan dalam diri individu. Dengan demikian hadirnya dukungan sosial dalam kehidupan peserta didik yang disertai dengan keintensitasan membaca Al-Qur'an mampu meringankan kecemasan yang dirasakannya, terutama kecemasan dalam menghadapi ujian.

2.3 Hipotesis

Ho : Tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus dengan intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel moderator.

Ha : Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus dengan intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel moderator.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dimana penelitian ini merupakan metode-metode atau cara untuk menguji menggunakan teori-teori tertentu dengan meneliti hubungan antar variabel, variabel-variabel yang diukur menggunakan instrumen-instrumen penelitian sehingga datanya berwujud angka-angka yang dapat dianalisis menggunakan statistik (Creswell, 2014). Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai hubungan yang terjadi antara variabel satu dengan variabel yang lain (Azwar, 2006) yaitu untuk menentukan hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus dengan intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel moderator.

3.2 Variabel Penelitian

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Terikat : Kecemasan Menghadapi Ujian
2. Variabel Bebas : Dukungan Sosial
3. Variabel Moderator : Intensitas Membaca Al-Qur'an

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2006).

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel Terikat Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang dialami oleh individu karena merasa bahwa dirinya terancam dan berada pada situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya ketegangan fisiologis dan perasaan tidak tenang. Adapun aspek-aspek dalam kecemasan adalah aspek kekhawatiran, emosionalitas dan gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas

2. Variabel Bebas Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan, perhatian, penghargaan, kepedulian yang berasal dari orang sekitar yang terdekat dengan individu yang dapat menumbuhkan kenyamanan, ketentraman, kesejahteraan bagi individu tersebut baik dalam segi fisik maupun psikologis. Adapun aspek yang terkandung dalam dukungan sosial yaitu dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang yang berpengaruh.

3. Variabel moderator Intensitas Membaca Al-Qur'an

Intensitas membaca Al-Qur'an merupakan suatu keadaan suatu tingkatan yang didalamnya terdapat kekukuhan, semangat, kekuatan, keseriusan, penuh gelora, berkobar-kobar untuk membaca Al-Qur'an yang disertai dengan pemahaman, pendalaman terhadap firman Allah SWT dan

dinilai ibadah ketika individu membaca serta mempelajarinya. Adapun aspek-aspek intensitas membaca Al-Qur'an meliputi, perhatian, penghayatan, frekuensi, dan durasi.

3.4 Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah keseluruhan atau generalisasi yang meliputi objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti yang bertujuan untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2011). Adapun populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas 12 di MA NU Banat Kudus sebanyak 335 peserta didik.

Sampel adalah bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penentuan sampel berdasarkan rumus Slovin (Sugiyono, 2011) jumlah sampel yang digunakan sebanyak 77 peserta didik dengan menggunakan batas toleransi error sebanyak 10%. Rumus yang digunakan yaitu:

$$n = N / (1 + N \cdot (e)^2)$$

$$n = 335 / (1 + 335 \cdot (10\%)^2)$$

$$n = 335 / (1 + 335 \cdot (0,1)^2)$$

$$n = 335 / (1 + 335 \cdot (0,01))$$

$$n = 335 / (1 + 3,35)$$

$$n = 335 / 4,35$$

$n = 77,011 \rightarrow$ dibulatkan menjadi 77 subyek.

Keterangan:

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Total Populasi

e = Batas Toleransi Error

Berdasarkan rumus tersebut dapat diketahui sampel yang didapatkan sebesar 77 subyek dari jumlah populasi sebanyak 335 subyek. Dengan begitu penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 77 responden yaitu peserta didik MA NU Banat Kudus.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan *cluster random sampling*, yaitu pemilihan kelompok subyek yang dijadikan sebagai sampel penelitian berdasarkan kelas-kelas yang dipilih secara acak.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dijadikan alat ukur dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tiga skala, yaitu skala dukungan sosial, skala intensitas membaca Al-Qur'an, dan skala kecemasan.

Skala atau kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengajukan seperangkat pernyataan atau pertanyaan

secara kepada responden untuk menjawabnya. (Sugiyono, 2011). Data yang didapatkan melalui angket atau kuesioner merupakan data yang dianggap faktual (Azwar, 2016). Angket atau kuesioner ini yang akan dijadikan cara pengumpulan data dalam penelitian ini yang akan diberikan kepada responden sebanyak 77 peserta didik kelas XII MA NU Banat Kudus.

Model skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur pendapat, persepsi, dan sikap seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial. Instrumen pada penelitian ini menggunakan bentuk checklist untuk respon jawaban. Peneliti menggunakan skala dukungan sosial, intensitas membaca Al-Qur'an, dan kecemasan dengan memakai lima pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju) yang disajikan dalam bentuk *favorabel* dan *unfavorabel*. Untuk pernyataan *favorabel* memiliki bobot penilaian yaitu SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan untuk pernyataan yang *unfavorabel* bobot penilaiannya yaitu SS = 1, S = 2, N=3, TS = 4, STS = 5.

a. Skala dukungan sosial

Dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial yang disusun menurut *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Zimet, Dahlem, Zimet & Farley (1988) dengan mengacu pada 3 aspek yaitu dukungan dari keluarga (*family*), teman (*friends*) dan orang penting lainnya (*significant other*). Adapun jumlah aitem dari skala dukungan sosial sebanyak 12 aitem

Tabel 3.1. Blueprint Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Item		jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Orang tua	1.1 Menerima dukungan moril dari orang tua.	3		4
		1.2 Adanya dukungan emosional berupa menerima perhatian dari orang tua	4		
		1.3 Adanya dukungan informasi berupa menerima masukan, saran, arahan, nasehat dan feedback dari orang tua	8, 11		
2.	Teman	2.1 Menerima dukungan instrumental berupa menerima bantuan secara langsung dan nyata dari teman	6		4
		2.2 Adanya dukungan informasi berupa menerima masukan, saran, informasi dari teman	7		
		2.3 Adanya dukungan emosional berupa adanya kedekatan perasaan nyaman dari teman	9, 12		
3.	Orang lain yang berpengaruh	3.1 Menerima dukungan moril berupa motivasi guru atau pihak sekolah	5		4
		3.2 Menerima dukungan instrumental berupa menerima bantuan secara langsung dan nyata dari guru	1		
		3.3 Adanya dukungan emosional berupa menerima perhatian dari guru	10		
		3.4 Adanya dukungan emosional berupa mendapatkan perasaan nyaman dari guru	2		
Jumlah					12

b. Skala intensitas membaca Al-qur'an

Intensitas membaca Al-qur'an diukur dengan menggunakan skala intensitas membaca Al-qur'an yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Ajzen (1991) yang meliputi aspek perhatian, pemahaman, frekuensi dan durasi. Adapun jumlah aitem dari skala intensitas membaca Al-qur'an sebanyak 29 aitem.

Tabel 3.2. Blueprint Skala Intensitas Membaca Al-Qur'an

No	ASPEK	INDIKATOR	No item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Perhatian	1.1 Meluangkan waktu dan tenaga untuk membaca ayat suci Al-Quran	1, 3, 5	2, 4,	10
		1.2 Menyempatkan diri untuk membaca ayat suci Al-Qur'an	6, 10	7, 8, 9	
2.	Pemahaman	2.1 Menghayati isi kandungan Al-Qur'an	11, 13	12	6
		2.2 Memahami dan mempelajari tafsir atau terjemahan dari yang telah dibaca	14, 15, 16		
3.	Frekuensi	3.1 Pembiasaan atau frekuensi dalam rutinitas membaca ayat suci Al-Qur'an	17, 19,	18, 20, 21	9
		3.2 Memiliki target berapa ayat atau juz dalam membaca ayat suci Al-Qur'an	22, 23, 24	25	
4.	Durasi	4.1 Melihat dari berapa lamanya atau rentang waktu dalam membaca ayat suci Al-Qur'an	26, 28	27, 29	4
Jumlah					29

c. Skala kecemasan

Kecemasan diukur dengan menggunakan skala *Cognitive Test Anxiety Scale and Academic Performance* yang disusun oleh Jerrel C. Cassady dan Ronald E. Johnson (2001) yang dimodifikasi dengan menggunakan aspek kecemasan deffenbacher dan Hazaleus yang didalamnya terdapat aspek kekhawatiran, emosionalitas dan. Gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas. Adapun jumlah aitem dari skala kecemasan sebanyak 36 aitem.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Kecemasan

No	ASPEK	INDIKATOR	No item		Jumlah item
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Kekhawatiran (worry)	1.1 Adanya pikiran negatif akan dirinya sendiri 1.2 Adanya perasaan aprehensif bahwa sesuatu akan terjadi di masa depan 1.3 Ketidakmampuan memfokuskan pikiran	2, 16, 18, 19, 23 6, 12, 22 3, 7, 11, 24	9, 10,	14
2.	Emosionalitas (<i>emosionality</i>)	2.1 Adanya reaksi tubuh terhadap rangsangan saraf otonomi	1, 4, 5, 14, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36		12
3.	Gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas (<i>task generated interference</i>)	3.1 Adanya kecenderungan yang dialami individu terhadap tekanan tugas	25, 26, 27, 32	8, 13, 15, 17, 20, 21	10
jumlah					36

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1. Validitas

Validitas adalah sejauhmana kecermatan dan ketepatan suatu instrumen pengukuran dalam melakuakn tujuan dan fungsinya. Pengujian validitas berguna untuk mengetahui apakah suatu skala psikologi mampu

mendapatkan hasil atau data yang akurat yang sesuai dengan tujuan ukuranya (Azwar, 2016).

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas aitem yang terdapat pada skala dukungan sosial, intensitas membaca Al-Qur'an, dan kecemasan menghadapi ujian peserta didik MA NU Banat Kudus menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan menggunakan r sebesar 0.3 pada taraf signifikansi.

Adapun hasil uji validitas skala dukungan sosial dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Berdasarkan hasil uji validitas pada uji coba penelitian dengan menggunakan korelasi *product moment* didapatkan hasil pada skala dukungan sosial yang berjumlah 12 aitem, tidak terdapat aitem yang gugur. Sehingga jumlah aitem yang valid yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 12 aitem.

Tabel 3.4. Hasil Uji Coba Uji Validitas Dukungan Sosial

No	Aspek	Sosial	Nomor Aitem		Jumlah aitem gugur
			Valid	Gugur	
1.	Dukungan Orang Tua	Sosial	3, 4, 8, 11	-	-
2.	Dukungan Teman	Sosial	6, 7, 9, 12	-	-
3.	Dukungan Orang Yang Berpengaruh	Sosial Yang	1, 2, 5, 10	-	-
Jumlah			12	0	0

Skala uji coba intensitas membaca Al-Qur'an yang berjumlah 29 aitem terdapat 8 aitem yang gugur sehingga aitem yang valid digunakan dalam penelitian ini berjumlah 21 aitem.

Tabel 3.5. Hasil Uji Coba Uji Validitas Intensitas Membaca Al-Qur'an

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah aitem gugur
		Valid	Gugur	
1.	Perhatian	1, 3, 4, 5, 6, 10	2, 7, 8, 9	4
2.	Pemahaman	11, 12, 13, 14, 15, 16	-	-
3.	Frekuensi	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	24, 25	2
4	Durasi	27, 29	26, 28	2
Jumlah		21	8	8

Sedangkan pada skala uji coba kecemasan yang berjumlah 36 aitem terdapat 10 aitem yang gugur sehingga aitem yang valid digunakan dalam penelitian ini berjumlah 26 aitem.

Tabel 3.6. Hasil uji coba Uji Validitas Kecemasan

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah aitem gugur
		Valid	Gugur	
1.	Kekhawatiran	2, 6, 7, 9, 12, 16, 19, 23	3, 10, 11, 18, 22, 24	6
2.	Emosionalitas	1, 4, 5, 14, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36	-	0
3.	Gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas	17, 20, 25, 26, 27, 32	8, 13, 15, 21	4
Jumlah		26	10	10

3.6.2. Reliabilitas

Reabilitas merupakan suatu instrumen yang menunjukkan sejauhmana hasil pengukuran dengan menggunakan alat tersebut memiliki konsistensi hasil ukur. Dalam menghitung reabilitas pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik koefisiensi *Alpha Cronbach* (Azwar, 2016).

Reabilitas dinyatakan sebagai koefisiensi reabilitas ($r_{xx'}$) apabila berada dalam rentang angka dari 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisiensi

reabilitas mendekati 1,00 maka pengukurran semakin reliabel, begitupun sebaliknya apabila koefiensi reabilitas mendekati 0 atau menjauhi 1,00 maka semakin rendahnya reabilitas (Azwar, 2016).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan teknik koefisien *Alpha Cronbach* diketahui bahwa skala uji coba dukungan sosial memiliki reliabilitas sebesar .830 dari 12 aitem. Sehingga dapat diartikan bahwa skala dukungan sosial menunjukkan reliabel.

Hasil reabilitas pada skala uji coba intensitas membaca Al-Qur'an memiliki reabilitas sebesar .880 dari 21 aitem. Sehingga dapat diartikan bahwa skala intensitas membaca Al-Qur'an menunjukkan skala yang reliabel.

Sedangkan hasil reabilitas pada skala uji coba kecemasan memiliki reabilitas sebesar .895 dari 26 aitem. Sehingga dapat diartikan bahwa skala kecemasan juga menunjukkan skala yang reliabel.

Tabel 3.7. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's	
	Alpha	N of Items
Dukungan sosial	.830	12
Intensitas	.880	21
Kecemasan	.895	26

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisi data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan kategorisasi yaitu tinggi, sedang, dan rendah

tingkat dukungan sosial, intensitas membaca Al-Qur'an peserta didik kelas 12 MA NU Banat Kudus, dalam hal ini peneliti akan melakukan perhitungan dengan menemukan nilai mean atau rata-rata dan standar deviasinya terlebih dahulu. Adapun rumusnya sebagai berikut:

Tabel 3.8. Rumus Pengelompokan Kategori

Kategori	Rumus
Tinggi	$\geq M + 1sd$
Sedang	$M - 1sd < X < M + 1sd$
Rendah	$\leq M - 1sd$

Adapun untuk mengetahui nilai mean (M) dan standart deviasi (SD) menggunakan rumus sebagai berikut:

a. $M = \frac{\sum xi}{n}$

b. $SD = \frac{\sqrt{\sum(x-ix)^2}}{n}$

Keterangan :

M = Mean (Rata-rata)

SD = Standart Deviasi

\sum =Eplison (baca jumlah)

x_i = Nilai x ke i sampai ke n

N = Jumlah Populasi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Penelitian

4.1.1 Profil Madrasah

Kudus terletak sekitar 52 km sebelah utara kota Semarang atau 30 km sebelah utara kota Demak, sekitar 25 km sebelah timur kota Jepara, dan sekitar 25 km sebelah barat kota Pati. Kota Kudus merupakan salah satu kota yang terletak di persimpangan antara Semarang dan Surabaya. Kota Kudus dikenal sebagai kota kretek atau kota industri yang memiliki banyak pabrik rokok dan perusahaan industri besar lainnya. Kota Kudus juga kaya akan budaya yang bernuansa islami, hal ini terbukti banyak peninggalan-peninggalan zaman dahulu dan adat istiadat yang berbau islami dan masih melekat pada diri masyarakat Kudus. Oleh karena itu banyak sekali lembaga-lembaga pendidikan yang bernuansa islami dan pondok pesantren yang didirikan di kota ini, salah satunya MA NU Banat Kudus.

Madrasah Aliyah NU Banat Kudus terletak sekitar 1,5 km dari pusat kota, tepatnya di Jln. KHM. Arwani Amin Kajan Krandon Kudus. Madrasah Aliyah NU Banat Kudus merupakan salah satu lembaga pendidikan di Kudus yang seluruh peserta didiknya adalah perempuan. Keberadaan Madrasah Aliyah NU Banat Kudus sebagai upaya mewujudkan cita-cita para pendirinya yang ingin mengangkat

derajat perempuan melalui pendidikan sehingga menghasilkan tenaga-tenaga pendidik perempuan yang memiliki intelektual dan akhlaqul karimah sesuai dengan ajaran agama Islam AhlulSunnah Waljama'ah.

4.1.2 Visi, Misi dan Tujuan Madrasah

Visi Madrasah

“Terwujudnya Madrasah putri sebagai pusat keunggulan yang mampu menyiapkan dan mengembangkan SDM yang berkualitas dibidang IMTAQ dan IPTEK yang Islami dan Sunny”.

Misi Madrasah

“Menyelenggarakan pendidikan yang berorientasi kualitas, baik akademik, moral, maupun sosial sehingga mampu menyiapkan dan mengembangkan SDM berkualitas dibidang IMTAQ dan IPTEK dalam rangka mewujudkan baldatun thoyyibatun warobbun ghofur”.

Tujuan Madrasah

Membekali peserta didik agar :

1. Mampu memahami ilmu agama dan umum.
2. Mampu mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari – hari.
3. Memiliki ilmu ketrampilan sebagai bekal hidup di masyarakat.
4. Mampu berkomunikasi sosial dengan modal bahasa asing praktis (Bahasa Arab dan Bahasa Inggris)
5. Mampu memahami ilmu – ilmu yang dibutuhkan untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi.

4.1.3 Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan dalam waktu kurang lebih selama 16 hari. Mulai tanggal 19 Maret hingga 2 April 2018, yang mana saat uji coba bertempat di kelas XII MA NU Banat Kudus. Sedangkan ketika penelitian dilaksanakan di aula madrasah yang berlangsung saat jam istirahat atau jam kosong.

4.1.4 Jumlah Subjek Penelitian Beserta Alasan Menetapkan Jumlah

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 77 peserta didik dari 355 peserta didik kelas XII. Ketentuan dalam menetapkan jumlah subjek penelitian yaitu berdasarkan rumus yang dikemukakan oleh Slovin yaitu $n = N / (1 + N \cdot (e)^2)$ dengan menggunakan batas toleransi error sebanyak 10%. Alasan menggunakan rumus Slovin sebagai penentuan jumlah subjek penelitian yaitu karena dalam penelitian ini jumlah subjek secara keseluruhan atau populasinya diketahui.

4.1.5 Jumlah Subjek yang Datanya Dianalisis Beserta Alasannya.

Jumlah subjek yang datanya dianalisis dalam penelitian ini yaitu sebanyak 77 subjek yang merupakan peserta didik kelas XII. Alasan peneliti memilih responden kelas XII yaitu karena dalam penelitian ini, peneliti meneliti mengenai kecemasan yang lebih dispesifikasikan kecemasan dalam menghadapi ujian. Dimana peserta didik kelas XII untuk menyelesaikan jenjang

pendidikannya harus melaksanakan berbagai ujian-ujian yang telah ditetapkan oleh Madrasah.

Sedangkan alasan peneliti mengambil sampel sebanyak 77 peserta didik karena sesuai dengan hasil dari rumus menurut Slovin. Kemudian dalam memilih responden diambil secara acak dari keseluruhan kelas XII yang berjumlah 8 kelas.

4.1.6 Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak satu kali di aula madrasah saat jam istirahat berlangsung dengan meminta izin terlebih dahulu kepada pihak sekolah.

4.1.7 Hambatan-Hambatan yang Dijumpai dalam Pelaksanaan Penelitian

Terdapat hambatan yang dijumpai peneliti ketika proses pelaksanaan penelitian, yaitu kendala waktu. Hal ini karena subyek penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah kelas XII yang mana sedang sibuk-sibuknya untuk mempersiapkan ujian dan waktu longgarnya sangat sedikit, maka dari itu butuh waktu beberapa hari untuk menunggu adanya waktu longgar.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Validitas Skala Penelitian

Berdasarkan hasil uji validitas pada penelitian dengan menggunakan korelasi *product moment* didapatkan hasil pada skala

dukungan sosial yang berjumlah 12 aitem, tidak terdapat aitem yang gugur. Sehingga jumlah aitem yang valid yang digunakan untuk dianalisis berjumlah 12 aitem.

Tabel 4.1. Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Gugur
	Valid	Gugur	
Dukungan Sosial Orang Tua	3, 4, 8, 11	-	-
Dukungan Sosial Teman	6, 7, 9, 12	-	-
Dukungan Sosial Orang Yang Berpengaruh	1, 2, 5, 10	-	-
Jumlah	12	0	0

Begitu pula dengan hasil uji validitas pada penelitian dengan menggunakan korelasi *product moment* didapatkan hasil pada skala intensitas membaca Al-Qur'an yang berjumlah 21 aitem, terdapat 4 aitem yang gugur. Sehingga jumlah aitem yang valid yang untuk dianalisis berjumlah 17 aitem.

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Intensitas Membaca Al-Qur'an

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Gugur
	Valid	Gugur	
Perhatian	1, 2, 3, 4, 5, 6		
Pemahaman	7, 8, 9, 11, 12	10	1
Frekuensi	13, 14, 15, 18, 19	16, 17	2
Durasi	21	20	1
Jumlah	17	4	4

Sedangkan hasil uji validitas pada penelitian dengan menggunakan korelasi *product moment* didapatkan hasil pada skala kecemasan yang berjumlah 26 aitem, terdapat 4 aitem yang gugur. Sehingga jumlah aitem yang valid yang untuk dianalisis berjumlah 22 aitem

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Kecemasan

Aspek	Nomor Aitem Valid	Jumlah Gugur	
		Gugur	Gugur
Kekhawatiran	2, 5, 6, 8, 10, 12, 14	7	1
Emosionalitas	3, 4, 9, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26	1	1
Adanya Gangguan Serta Hambatan Menyelesaikan Tugas	15, 16, 17, 22	11, 13	2
Jumlah	22	4	4

4.2.2 Reliabilitas Skala Penelitian

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan teknik koefisien *Alpha Cronbach* diketahui bahwa skala dukungan sosial memiliki reliabilitas sebesar .848 dari 12 aitem, sehingga dapat diartikan bahwa skala dukungan sosial menunjukkan reliabel. Sedangkan hasil reabilitas pada skala intensitas membaca Al-Qur'an memiliki reabilitas sebesar .890 dari 17 aitem, sehingga dapat diartikan bahwa skala intensitas membaca Al-Qur'an menunjukkan skala yang reliabel. Hasil reabilitas pada skala kecemasan memiliki reabilitas sebesar .927 dari 22 aitem,

sehingga dapat diartikan bahwa skala kecemasan juga menunjukkan skala yang reliabel.

Tabel 4.4 Hasil Uji Reabilitas

	<i>Alpha Cronbach</i>	Jumlah Aitem
Dukungan Sosial	.848	12
Intensitas Membaca Al-Qur'an	.890	17
Kecemasan	.927	22

Dengan melihat hasil dari validitas dan reabilitas aitem, maka dapat dinyatakan bahwa kedua skala penelitian dukungan sosial, skala intensitas membaca Al-Qur'an, dan skala kecemasan memiliki tingkat reabilitas yang sangat reliabel.

4.2.3 Analisis deskriptif

Deskripsi data disajikan guna untuk mengetahui ciri pada suatu data pokok dari sebuah penelitian yang dilakukan. Laporan statistik deskriptif yang telah diukur pada uji coba dan penelitian yang sebelumnya dilakukan berupa nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi (*standard deviation*), nilai maksimal serta nilai minimal. Berdasarkan data yang didapatkan di lapangan, maka deskripsi data dari variabel dukungan sosial, intensitas membaca Al-Qur'an dan kecemasan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.5. Deskripsi Statistik Skor Empirik

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	37	60	49,13	5,334
Intensitas Membaca Al-Qur'an	51	85	68,78	7,519
Kecemasan	22	97	65,10	13,183

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Skala dukungan sosial memiliki skor aitem terendah yakni sebesar 37 dan skor aitem tertinggi yakni sebesar 60 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 49,13 dan standar deviasi yakni sebesar 5,334.
2. Skala intensitas membaca Al-Qur'an memiliki skor aitem terendah yakni sebesar 51 dan skor aitem tertinggi yakni sebesar 85 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 68,78 dan standar deviasi yakni sebesar 7,519.
3. Skala kecemasan memiliki skor aitem terendah yakni sebesar 22 dan skor aitem tertinggi yakni sebesar 97 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 65,10 dan standar deviasi yakni sebesar 13,183.

4.2.4 Deskripsi kategori data

Skor yang digunakan dalam kategori data penelitian ini menggunakan skor pada tabel. 4.5 mengenai deskripsi statistik skor empirik dengan norma sebagai berikut :

Tabel 4.6 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1.0 Sd)$
Sedang	$(M - 1.0 Sd) \leq X < (M + 1.0 Sd)$
Rendah	$X < (M - 1.0 Sd)$

Untuk mengetahui kategori pada masing-masing variabel peneliti menggunakan kategori rentang untuk masing-masing responden dengan melakukan pembagian menjadi tiga interval yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Perhitungan kategorisasi pada masing-masing variabel menggunakan bantuan *Microsoft Excel* dengan penjelasan sebagai berikut:

a. Tingkat Dukungan Sosial Peserta Didik MA NU Banat Kudus

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada skor empirik dukungan sosial menggunakan norma kategorisasi pada tabel. 4.6 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.7 Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Norma	F	%
Tinggi	$X \geq (M + 1.0 SD)$	16	20,78%
Sedang	$(M - 1.0 SD) \leq X < (M + 1.0 SD)$	48	62,34%
Rendah	$X < (M - 1.0 SD)$	13	16,88%
Total		77	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 77 responden yang diteliti, 16 peserta didik berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 20,78% dan 48 peserta didik berada pada kategori sedang dengan

presentase sebesar 62,34%, sedangkan pada kategori rendah terdapat 13 peserta didik dengan presentase 16,88%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dan hanya beberapa responden berada pada kategori rendah ataupun tinggi.

b. Tingkat Intensitas Membaca Al-Qur'an Peserta Didik MA NU Banat Kudus

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada skor empirik intensitas membaca Al-Qur'an menggunakan norma kategorisasi pada tabel. 4.6 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.8 Kategorisasi Intensitas Membaca Al-Qur'an

Kategori	Norma	F	%
Tinggi	$X \geq (M + 1.0 \text{ SD})$	12	15,58%
Sedang	$(M - 1.0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1.0 \text{ SD})$	55	71,43%
Rendah	$X < (M - 1.0 \text{ SD})$	10	12,99%
Total		77	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 77 responden yang diteliti, 12 peserta didik berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 15,58% dan 55 peserta didik berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 71,43%, sedangkan pada kategori rendah terdapat 10 peserta didik dengan presentase 12,99%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dan hanya beberapa responden berada pada kategori rendah ataupun tinggi.

c. Tingkat Kecemasan Peserta Didik MA NU Banat Kudus

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada skor empirik kecemasan menggunakan norma kategorisasi pada tabel. 19 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.9 Kategorisasi Kecemasan

Kategori	Norma	F	%
Tinggi	$X \geq (M + 1.0 Sd)$	8	10,39%
Sedang	$(M - 1.0 Sd) \leq X < (M + 1.0 Sd)$	60	77,92%
Rendah	$X < (M - 1.0 Sd)$	9	11,69%
Total		77	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 77 responden yang diteliti, 8 peserta didik berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 10,39% dan 60 peserta didik berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 77,92%, sedangkan pada kategori rendah terdapat 9 peserta didik dengan presentase 11,69%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dan hanya beberapa responden berada pada kategori rendah ataupun tinggi.

4.2.5 Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat normal atau tidaknya data yang sudah di distribusikan. Penggunaan analisis metode parametik menggunakan persyaratan yang harus terpenuhi yaitu datanya harus

terdistribusi normal. Jika suatu data tidak terdistribusikan normal maka metode yang dipakai adalah menggunakan statistik non parametrik.

Dalam menguji normalitas, peneliti menggunakan bantuan SPSS 22 *for windows* dengan menggunakan metode *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Hal ini dikarenakan subjek yang digunakan dalam penelitian ini lebih dari 50 responden. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.10. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sig.	Status
Dukungan Sosial	0.739	0.645	Normal
Intensitas Membaca Al-Qur'an	1.106	0.173	Normal
Kecemasan	1.210	0.107	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas tersebut, dapat diketahui bahwa pada ketiga variabel memiliki signifikansi > 0.05 dengan perolehan signifikansi pada dukungan sosial sebesar 0.645, signifikansi intensitas membaca Al-Qur'an sebesar 0.173 dan signifikansi kecemasan sebesar 0.107. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari ketiga variabel distribusi data tersebut adalah normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikansi. Uji

linearitas digunakan sebagai prasyarat dalam uji korelasi atau regresi linear.

Dalam menguji linearitas, peneliti menggunakan bantuan SPSS 22 for windows dengan menggunakan *Test For Linearity* dengan taraf signifikansi sebesar 0.05. berikut tabel hasil uji linearitas:

Tabel 4.11. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sign	Deviation From Linearity	Korelasi
	Linearity		
Dukungan Sosial dengan Kecemasan	0.001	0.227	Linear
Intensitas Membaca Al-Qur'an dengan Kecemasan	0.029	0.035	Tdk Linier
Dukungan Sosial dengan Intensitas Membaca Al- Qur'an	0.004	0.833	Linear

Berdasarkan tabel uji linearitas tersebut, dapat diketahui bahwa pada variabel dukungan sosial dengan kecemasan memiliki linearitas sebesar 0.227 dan variabel intensitas membaca Al-Qur'an dan kecemasan memiliki linearitas sebesar 0.035 kemudian variabel dukungan sosial dengan intensitas membaca Al-Qur'an. Dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel dukungan sosial dengan kecemasan memiliki hubungan yang linier dan hubungan variabel intensitas membaca Al-Qur'an dan kecemasan tidak memiliki hubungan yang linear. Sedangkan dukungan

sosial dengan intensitas membaca Al-Qur'an memiliki hubungan yang linier.

4.2.6 Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk memutuskan apakah hipotesis suatu penelitian dapat diterima atau ditolak. Pengujian hipotesis digunakan untuk membuktikan apakah terdapat hubungan yang signifikan atau tidak antara variabel satu dengan variabel lainnya. Berdasarkan uji hipotesis terhadap skala dukungan sosial dengan kecemasan, peneliti menggunakan analisis *Korelasi Product Moment Pearson*. Berikut hasil yang didapatkan dapat dilihat pada Tabel 4.12.

Tabel 4.12. Hasil Korelasi Product Moment Pearson

		Duksos	Cemas
Duksos	Pearson Correlation	1	-.379"
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	77	77
Cemas	Pearson Correlation	-.379"	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	77	77

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

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan . Hal tersebut dapat dilihat dari $p < 0,01$ yakni sebesar 0,001 dan terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dengan ditunjukkan nilai r sebesar $-.379$, artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang

diterima peserta didik MA NU Banat Kudus maka semakin rendah kecemasan yang dirasakannya.

Sedangkan uji hipotesis moderator peneliti menggunakan analisis *Moderated Regression Analysis* (MRA) dengan menggunakan bantuan SPSS 22.0 *for windows*. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 4.13 Hasil *Moderated Regression Analysis*

	Coeff	Se	T	P
Constant	65,1686	1,5076	43,2260	0
Duksos	-,8187	,2904	-2,8187	,0062
Intens	-2,9368	2,8818	-1,0191	,3115
Int_1	-,0568	,4723	-,1202	,9046

Berdasarkan tabel 4.13 dapat disimpulkan bahwa antara variabel dukungan sosial dan intensitas membaca Al-Qur'an tidak adanya efek moderasinya, hal ini dapat dilihat pada bagian int_1 bahwa nilai $t = -,1202$ dan $p > 0,05$ yaitu sebesar 0,9046. Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel intensitas membaca Al-Qur'an tidak berperan sebagai variabel moderator.

4.3 Pembahasan

Setelah peneliti melakukan pengumpulan data dari hasil penelitian yang didapatkan dari hasil penyebaran angket atau kuesioner maka selanjutnya peneliti akan membahas hasil penelitian sebagai berikut:

4.3.1 Tingkat dukungan sosial

Dukungan sosial menurut Santrok (2006) adalah adanya respon atau informasi dari orang lain yang dicintai dan disayangi yang menghormati serta menghargai dan mencakup suatu interaksi dalam suatu kondisi dan situasi yang saling bergantung satu sama lain.

Dukungan dari orang-orang terdekat dengan siswi menjadi peranan penting, hal ini dikarenakan anak akan lebih percaya diri dan merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, tidak diacuhkan serta disayangi oleh orang terdekatnya. Dalam pemberian dukungan dapat berupa dukungan emosional (memberikan perhatian, kepedulian dan kenyamanan), dukungan instrumental, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan informasi atau dukungan dari kelompok. Dukungan sosial yang mereka peroleh berupa adanya dukungan secara moril, adanya nasehat, saran, masukan serta arahan yang diberikan orang tua kepada anaknya. Selain itu, mereka juga mendapatkan rasa perhatian serta kasih sayang yang diberikan oleh orang tua. Kemudian penerimaan dukungan sosial yang berasal dari teman juga berupa menerima bantuan secara langsung dan nyata dari teman, mendapatkan informasi berupa menerima masukan, saran, informasi dari teman, kemudian kedekatan perasaan nyaman yang didapatkan dari teman terdekat atau sahabat. Guru juga menjadi orang yang berpengaruh dalam hidup peserta didik, sehingga dukungan sosial dari guru sangatlah penting, penerimaan dukungan sosial dari guru dapat berupa

penerimaan dukungan moril berupa motivasi guru atau pihak sekolah, adanya dukungan instrumental berupa menerima bantuan secara langsung dan nyata dari guru, adanya dukungan emosional berupa menerima perhatian dari guru, serta mendapatkan perasaan nyaman dari guru ketika peserta didik menceritakan permasalahan yang dihadapinya seputar pembelajaran.

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, dapat diperoleh bahwa sampel penelitian yang merupakan peserta didik kelas XII MA NU Banat Kudus memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat 48 responden dengan persentase 62,34% berada pada kategori sedang. Kemudian disusul dengan 16 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 20,78%, sedangkan peserta didik dengan tingkat dukungan sosial yang rendah terdapat sebanyak 13 peserta didik dengan persentase sebesar 16,88 %.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang didapatkan atau yang diperoleh peserta didik kelas XII MA NU Banat Kudus memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang. Menunjukkan adanya dukungan sosial yang diperoleh dari orang tua, teman dan guru yang cukup baik oleh peserta didik kelas XII MA NU Banat Kudus. Akan tetapi ada sebagian dari peserta didik yang mendapatkan dukungan sosial yang sangat baik dan memadai yang didapatkan dari orang-orang sekitar. Dukungan sosial yang didapatkan

ini berasal dari keluarga terutama orang tua, teman dan orang yang memiliki pengaruh dalam hal ini yaitu guru.

Pada peserta didik MA NU Banat Kudus, faktor yang menyebabkan tingkat dukungan sosial pada peserta didik berada pada kategori tinggi disebabkan karena tingginya dukungan emosional dan dukungan instrumental yang didapatkan dari orang tua. Hal ini dikarenakan keluarga khususnya orang tua merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang dalam hubungan antara anak dan orang tua teriptanya hubungan saling mempercayai. Orang tua sebagai kumpulnya serta terciptanya harapan baru, tempat bercerita suka maupun duka ketika anak mengalami permasalahan.

Sedangkan untuk faktor yang menjadi penyebab sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang yaitu cukup baiknya dukungan instrumental serta dukungan moral dari guru, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan emosional yang cukup baik yang diterima dari teman. Untuk faktor yang menjadi penyebab peserta didik memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori rendah dikarenakan rendahnya dukungan emosional antara guru dengan peserta didik, hal ini dapat dilihat dari kurang adanya perasaan nyaman ketika bercerita mengenai permasalahan yang sedang dihadapi. Sebagian besar peserta didik tidak memiliki guru terdekat sebagai tempat bercerita mengenai keluhan kesahnya suka maupun duka yang sedang dialami peserta didik.

Ketika dukungan sosial yang diterima oleh individu dalam kategori tinggi, menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial yang diperoleh dari orang tua, teman dan guru yang sangat baik. Dukungan sosial yang sangat baik yang diperoleh dari lingkungannya membuat individu merasa bahwa dirinya sangat diperhatikan, dipedulikan, dicintai dan menjadi bagian dari lingkungannya, sehingga membuat individu lebih percaya diri atau lebih optimis dalam menghadapi persoalan hidupnya dan jauh dari rasa tertekan karna individu merasa yakin bahwa mereka memiliki arti bagi orang disekitarnya. Dukungan sosial yang tinggi membuat individu lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologinya seperti kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa memiliki dan kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan dan kebutuhan aktualisasi diri. Ketika kebutuhan akan psikologinya terpenuhi maka kecemasan atau perasaan tertekan dapat diminimalisir. Begitupun sebaliknya, individu yang memperoleh dukungan sosial yang kurang akan membuat individu mengalami konsekuensi psikis yang negatif.

4.3.2 Tingkat Intensitas Membaca Al-Qur'an

Ketika individu dalam keadaan tertekan, khawatir, serta adanya rasa takut dalam dirinya sehingga suasana hatinya menjadi tidak tenang. Keintensitasan individu dalam membaca Al-quran yang dapat memberi efek ketentraman dan ketenangan. Intensitas membaca Al-Qur'an merupakan suatu keadaan suatu tingkatan yang didalamnya

terdapat kekukuhan, semangat, kekuatan, keseriusan, penuh gelora, berkobar-kobar untuk membaca Al-Qur'an yang disertai dengan pemahaman, pendalaman terhadap firman Allah SWT (Al-Qur'an) dan dinilai ibadah ketika individu membaca serta mempelajarinya. Keintensitasan peserta didik dalam membaca Al-Qur'an dapat terlihat dengan adanya perhatian berupa meluangkan waktu dan tenaga untuk membaca ayat suci Al-Quran serta menyempatkan diri untuk membaca ayat suci Al-Qur'an. Tak hanya perhatian saja, pemahaman juga dapat meningkatkan keintensitasan dengan menghayati isi kandungan Al-Qur'an serta memahami dan mempelajari tafsir atau terjemahan dari yang telah dibaca. Kemudian frekuensi dengan pembiasaan dalam rutinitas membaca ayat suci Al-Qur'an, adanya target berapa ayat atau juz dalam membaca ayat suci Al-Qur'an dan adanya durasi dengan melihat dari berapa lamanya atau rentang waktu dalam membaca ayat suci Al-Qur'an dapat meningkatkan keintensitasan dalam membaca Al-Qur'an.

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, dapat diperoleh bahwa sampel penelitian yang merupakan peserta didik kelas XII MANU Banat Kudus memiliki tingkat intensitas membaca Al-Quran yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat 55 peserta didik berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 71,43%. Kemudian disusul dengan 12 peserta didik berada pada kategori tinggi dengan presentase

sebesar 15,58% sedangkan pada kategori rendah terdapat 10 peserta didik dengan presentase 12,99%.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat intensitas dalam membaca Al-Qur'an peserta didik kelas XII MA NU Banat Kudus memiliki tingkat yang sedang. Menunjukkan adanya keintensitasan peserta didik kelas XII dalam membaca Al-Qur'an yang cukup baik, akan tetapi ada sebagian dari peserta didik yang sangat intens dan kurang intens dalam membaca Al-Qur'an.

Pada peserta didik MA NU Banat Kudus, faktor yang menjadi penyebab peserta didik dalam kategori tinggi yaitu, adanya perhatian yang tinggi dalam membaca Al-Qur'an dengan merelakan waktunya untuk membaca Al-Qur'an. Sedangkan yang membuat tingkat intensitas peserta didik dalam membaca Al-Qur'an menjadi rendah karena kurangnya peserta didik dalam menghayati ayat Al-Qur'an yang telah dibacanya dengan melakukan pemahaman terhadap isi kandungan yang telah dibacanya. Untuk faktor yang menjadi sebagian peserta didik berada pada kategori sedang yaitu cukup baiknya peserta didik dalam frekuensi dan durasi dalam membaca Al-Qur'an.

Ketika keintensitasan peserta didik dalam membaca Al-Qur'an dalam kategori tinggi, menunjukkan keintensitasan peserta didik dalam membaca Al-Qur'an sangat baik. keintensitasan peserta didik dalam membaca Al-Qur'an yang sangat baik mampu membuat suasana hati menjadi tenang dan jauh dari rasa gelisah, mampu menurunkan

kesedihan dan kecemasan, sehingga dalam menghadapi suatu persoalan atau permasalahan individu terhindar dari rasa cemas. Dengan keintensitasan peserta didik dalam membaca Al-Qur'an menumbuhkan tingkat optimisme dengan adanya asa akan pertolongan Allah dalam menghadapi permasalahannya.

Sedangkan peserta didik yang berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa peserta didik kurang intens dalam membaca Al-Qur'an. Kurang intensnya peserta didik dalam membaca Al-Qur'an membuatnya mengalami kekhawatiran, perasaan tidaknyamanan dan tidak tenang serta merasa cemas.

4.3.3 Tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian

Kecemasan sebagai suatu kondisi *aprehensi* atau keadaan khawatir akan terjadinya sesuatu yang buruk di masa yang mendatang. Kecemasan suatu keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan serta perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2005). Individu yang hatinya cemas, dapat mengganggu konsentrasi, dan kejernihan mental sehingga mengakibatkan ketidakpercayaan diri dalam mengambil keputusan ataupun dalam menghadapi suatu permasalahan (Maghfur, Mulyadi & Rifa; 2006). Kecemasan yang dialami peserta didik dapat berupa adanya rasa khawatir dengan adanya pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti

perasaan negatif bahwa teman-temannya lebih unggul dibanding dengan individu tersebut. Ketika peserta didik merasa cemas reaksi tubuh terhadap kecemasan dapat terlihat dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, banyak berkeringat, kesulitan bernafas, jantung berdetak kencang atau berdebar keras, merasa pusing, merasa lemas, timbul keinginan buang air kecil, diare, wajah terasa memerah dan lain-lain. Selain itu, gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas (*task generated interference*) juga dapat dialami peserta didik ketika mengalami kecemasan. Hal ini dapat dikarenakan kecenderungan yang dialami oleh individu yang terus menerus tertekan karena pemikirannya yang rasional terhadap tugas, sehingga timbul perasaan terganggu akan ketakutan atau *aprehensi* terhadap suatu peristiwa yang akan terjadi di masa yang akan datang serta munculnya akan keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan atau mengerikan akan terjadi.

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, dapat diperoleh bahwa sampel penelitian yang merupakan peserta didik kelas XII MANU Banat Kudus memiliki tingkat intensitas membaca Al-Quran kecemasan yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat 60 peserta didik berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 77,92%. Kemudian disusul dengan 9 peserta didik berada pada kategori rendah

dengan presentase sebesar 11, 69% sedangkan pada kategori tinggi terdapat 8 peserta didik dengan presentase 10,39 %.

Pada peserta didik MA NU Banat Kudus, faktor yang menyebabkan tingkat kecemasan pada peserta didik berada pada kategori tinggi disebabkan karena tingginya faktor kekhawatiwan yang disebabkan adanya pikiran yang negatif mengenai dirinya sendiri dan adanya perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi di masa yang akan datang. Sedangkan faktor yang menjadi penyebab sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang yaitu cukup tinggi dalam merasakan kecemasan karena adanya hambatan serta gangguan dalam menyelesaikan sebuah tugas atau tes dengan adanya rasa tertekan terhadap tes atau tugas yang akan dihadapi. Untuk faktor yang menjadikan tingkat kecemasan rendah karena rendahnya emosionalitas individu terhadap reaksi tubuh terhadap rangsangan fisik sehingga dalam hal ini individu jarang sekali mengalami ketegangan fisiologis.

Ketika kecemasan dalam kategori tinggi akan mengakibatkan individu memiliki persepsi atau pandangan yang lebih sempit sehingga individu cenderung akan memikirkan suatu hal yang kecil saja dan mengabaikan sesuatu yang lain. Individu membutuhkan banyak pengarah karena ketidakmampuan untuk berpikir yang berat sehingga individu akan kesulitan dalam mengatasi persoalan-persoalan yang menjadi masalah dalam hidup. Individu pada tingkatan kecemasan

berat sering dijumpai dengan kondisi sebagai berikut, komunikasi atau pembicaraan yang sulit dipahami, sakit kepala, pusing, mual, diare, belajar sangat terganggu, mudah mengalihkan perhatian, kurang peka atau ketidakmampuan dalam memahami kondisi dan situasi, persepsi atau pandangan akan suatu hal berkurang, berfokus pada hal yang detail saja, kurang dapat berkonsentrasi dan memandang pengalaman saat ini sama dengan pengalaman masa lalu.

Sedangkan individu pada kategori sedang mengakibatkan individu untuk memuaskan pada sesuatu yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga individu mengalami perhatian yang selektif untuk memilih suatu hal akan tetapi individu dapat melakukan suatu perkara yang lebih terarah. Individu dengan kecemasan tingkat sedang menunjukkan keadaan seperti, peningkatan frekuensi pernafasan dari jantung. persepsi atau pandangan yang agak menyempit, secara selektif tidak perhatian akan tetapi mampu mengarahkan perhatian, sulit untuk berkonsentrasi atau fokus pada suatu hal, belajar menuntut upaya lebih, kesulitan dalam beradaptasi dan menganalisa dan kesulitan untuk mengenali sesuatu atau kurang peka terhadap situasi dan kondisi yang terjadi atau akan terjadi.

Individu dalam kecemasan tingkat rendah mengakibatkan adanya ketegangan dalam kehidupan atau aktivitas sehari-hari. Pada tingkat ini persepsi atau pandangan individu meluas sehingga individu akan waspada dan berhati-hati. Individu akan termotivasi untuk belajar yang

menghasilkan kreatifitas dan pertumbuhan atau perkembangan belajar yang lebih baik. Kecemasan ringan tergolong normal dan diperlukan individu supaya dapat mengatasi suatu kejadian. Individu pada tingkat kecemasan rendah dapat ditemui berdasarkan hal-hal berikut, perhatian atau *attention* meningkat, tingkat kewaspadaan atau kehati-hatian meningkat, mampu menyelesaikan atau mengatasi kondisi dan situasi bermasalah, pandangan atau persepsi meluas, menggunakan pengalaman masa lalu sebagai bahan pembelajaran dan rasa ingin tahu meningkat.

4.3.3 Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus.

Dukungan sosial sangat diperlukan kehadirannya oleh siapapun khususnya peserta didik MA NU Banat Kudus dalam menghadapi ujian. Hal ini dikarenakan dukungan sosial memerankan peranan penting dalam masalah psikologis, kurangnya dukungan sosial yang diterima dapat menyebabkan adanya masalah psikologis yang dirasakan oleh peserta didik (Safree dan Mariam, 2010). Dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima oleh individu dari orang lain yang berupa dukungan emosional (memberikan perhatian, kepedulian dan kenyamanan), dukungan instrumental, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan informasi atau dukungan dari kelompok. Individu yang memperoleh dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka memiliki arti bagi orang lain, bernilai,

dicintai, disayangi dan merupakan bagian kelompok dari mereka yang menolongnya ketika membutuhkan bantuan (Sarafino, 2002).

Pada penelitian ini, analisis yang digunakan peneliti yaitu teknik *Korelasi Product Moment* pada media SPSS 22.0 for windows yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel kecemasan yang diperoleh hasil r_{xy} sebesar -0.379 dan Sig sebesar $0,00$. Artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima peserta didik MA NU Banat Kudus maka semakin rendah kecemasan yang dirasakannya.

Berdasarkan hasil analisis, dapat terlihat bahwa peserta didik yang mendapatkan dukungan sosial, seperti dukungan emosional dengan adanya rasa dihargai, perhatian, kepedulian, perasaan didengarkan, dukungan instrumental seperti adanya bantuan secara langsung yang didapatkan peserta didik, dukungan informasi misalnya pemberian bantuan berupa saran, nasihat, masukan dan dukungan moril dengan penerimaan motivasi dari orang yang memiliki pengaruh. Sehingga kecemasan yang dirasakan oleh peserta didik dapat berkurang, hal ini dikarenakan peserta didik merasa bahwa dirinya lebih diperhatikan, disayangi, dicintai, dipedulikan, didengarkan dan dianggap ada oleh orang sekitarnya.

Menurut Eskin dukungan sosial sangat penting bagi kehidupan sosial manusia, hal ini terbukti dengan adanya masalah psikologis seperti depresi, kesepian, dan kecemasan dapat berkurang dengan

adanya dukungan sosial yang diterima. Menurut (Taylor, 2009) dengan pemberian dukungan sosial efektif dalam mengatasi kecemasan atau tekanan psikologis terhadap situasi yang mengancam dan menekan serta dapat mengurangi respon fisiologis terhadap kecemasan. Hal ini juga sependapat dengan Elliot dan Gramling yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu untuk mengurangi kecemasan yang dirasakannya (Safree dan Mariam, 2010). Menurut Cohen & Mckay, 1984 (dalam Luo Lu, 2010) dukungan sosial telah dipercaya sebagai hubungan timbal balik yang sangat menguntungkan dan menjauhkan individu dari rasa cemas. Saroson & Pierce juga mengatakan bahwa dukungan sosial memberikan manfaat bagi kesehatan mental seseorang (Luo Lu, 2010).

Dukungan sosial yang diterima oleh individu membuat dirinya merasa bahwa diperhatikan karena adanya bantuan serta pertolongan yang didapat, sehingga dapat membantu peserta didik untuk unggul dalam belajar dan memiliki pemahaman yang lebih baik karena terhindar dari gangguan psikologis seperti kecemasan, sehingga menurut Gurung dukungan sosial mengacu pada adanya rasa diperhatikan, dicintai, dihormati dan dihargai oleh orang sekitarnya. Dukungan sosial juga elemen yang dapat membantu peserta didik untuk mengurangi kecemasan yang dirasakannya (Safree dan Mariam, 2010).

Menurut Teoh dan Rose (dalam Safree dan Mariam, 2010), tingkat dukungan sosial yang rendah menjadi salah satu adanya masalah psikologis seperti halnya kecemasan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Cribbie , Friedlander, Reid, & Shupak yang mengatakan bahwa peserta didik yang memiliki dukungan atau bantuan sosial yang tinggi memiliki tingkat masalah psikologis yang rendah. Seperti halnya penelitian yang telah dilakukan oleh Dollete (2004) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat bertindak sebagai pelindung yang dapat mengurangi masalah psikologis di kalangan peserta didik seperti stres dan cemas. Dukungan sosial yang rendah memberikan dampak yang lebih besar terhadap kecemasan, alienasi dan depresi (kalsum, 2014). Dukungan sosial yang tinggi berhubungan dengan kecemasan yang rendah (Germenzy dan Rutter dalam Bulkhaini, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Collins, Crystal, Fleishman, Kelly, Marshall, & Sherbourne (Safree dan Mariam, 2010) mengatakan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial merasa bahwa dirinya didengarkan oleh orang lain sehingga hal tersebut mempengaruhi respon yang positif terhadap kecemasan yang dirasakannya dan membuat individu yang bersangkutan percaya bahwa mereka memiliki seseorang yang bersedia membantunya ketika ia mengalami kesulitan.

Dukungan atau bantuan yang berasal dari keluarga, teman dan orang yang memiliki pengaruh dalam kehidupan dapat mengurangi dampak masalah psikologis di kalangan peserta didik (Calvete & Connor-Smith, 2006). Menurut Oswald & Suss, 1994 (dalam Safree dan Mariam, 2010) dukungan sosial yang berasal dari orang tua, teman serta orang yang berpengaruh menjadi salah satu kunci kesejahteraan psikologis peserta didik. Orang tua, teman serta orang yang berpengaruh mampu memainkan peranan penting dalam menangani masalah psikologis peserta didik sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakannya. hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah masalah psikologis atau kecemasan yang dirasakan oleh peserta didik. Bantuan-bantuan dari orang sekitar dapat mengurangi kecemasan serta tekanan peserta didik misalnya, ketika peserta didik menerima dukungan emosional dari teman atau sahabat mampu membantu dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang tak terkendali, dukungan informasi juga mampu menjadi salah satu jalan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya dengan adanya nasihat, masukan, saran dan lainnya. peserta didik yang menerima dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah. penelitian ini mengatakan bahwa dukungan sosial mampu mengurangi efek stres atau cemas dalam akademis mereka.

4.3.4 Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus dengan intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel moderator

Penelitian ini meneliti tentang hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus dengan intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel moderator. Peneliti mengambil judul ini dikarenakan banyaknya penelitian-penelitian yang meneliti tentang kecemasan menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti terkait kecemasan. Perbedaan penelitian ini dengan lainnya karena peneliti ingin mengkaji lebih jauh pemberian dukungan sosial yang didapatkan dengan diperkuat dengan keintensitasan individu dalam membaca Al-Qur'an yang dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan. Hal ini dikarenakan dengan pemberian dukungan sosial efektif dalam mengatasi kecemasan atau tekanan psikologis terhadap situasi yang mengancam dan menekan serta dapat mengurangi respon fisiologis terhadap kecemasan (Taylor, 2009). Dukungan sosial memerankan peranan penting dalam masalah psikologis, kurangnya dukungan sosial yang diterima dapat menyebabkan adanya masalah psikologis yang dirasakan oleh peserta didik (Safree dan Mariam, 2010). Menurut Stuart (Khotimah, 2011) untuk mengatasi kecemasan yang ada di dalam diri individu, cara yang

dilakukan untuk menyelesaikan masalah sebagai sumber coping di lingkungannya salah satunya yaitu berupa pemberian dukungan sosial.

Pada penelitian ini, analisis yang digunakan peneliti yaitu teknik *Korelasi Product Moment* dan *Moderated Regression Analysis (MRA)* pada media SPSS 22.0 *for windows*. Analisis tersebut untuk mengetahui adakah adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dan untuk melihat apakah intensitas membaca Al-Qur'an memiliki peran sebagai variabel moderator. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel kecemasan yang diperoleh hasil r_{xy} sebesar -0.379 dan Sig sebesar $0,00$. Artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima peserta didik MA NU Banat Kudus maka semakin rendah kecemasan yang dirasakannya. Sedangkan pada analisis *Moderated Regression Analysis* bahwa antara variabel dukungan sosial dan intensitas membaca Al-Qur'an tidak adanya efek moderasinya, dengan perolehan hasil bahwa nilai $t = -1,1202$ dan $p > 0,05$ yaitu sebesar $0,9046$. Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel intensitas membaca Al-Qur'an tidak berperan sebagai variabel moderator.

Pada suatu penelitian, khususnya dalam penelitian ini hipotesis yang dipaparkan tidak terbukti dengan hasil penelitian. Hal ini dikarenakan oleh beberapa kemungkinan penyebab yang menjadikannya suatu hipotesis tidak terbukti, diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Alat ukur yang digunakan kemungkinan kurang dapat mengukur kriteria yang akan diukur
- b. Terdapat pula variabel lain yang diduga ikut mempengaruhi kecemasan selain dari variabel dukungan sosial dan intensitas membaca Al-Qur'an, akan tetapi tidak diteliti dalam penelitian ini.
- c. Kemungkinan jumlah sampel yang terlalu sedikit
- d. Responden terburu-buru dalam menjawab kuesioner.
- e. Kemungkinan responden kurang memahami instruksi sehingga pengisian kuesioner kurang maksimal
- f. Ruang tempat responden mengisi kuesioner terlalu luas sehingga peneliti kesulitan dalam observasi.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat dukungan sosial peserta didik kelas XII MA NU Banat Kudus berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat 48 responden dengan persentase 62,34% berada pada kategori sedang. Kemudian disusul dengan 16 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 20,78%, sedangkan peserta didik dengan tingkat dukungan sosial yang rendah terdapat sebanyak 13 peserta didik dengan persentase sebesar 16,88%.
2. Tingkat intensitas membaca Al-Quran peserta didik kelas XII MA NU Banat Kudus berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat 55 peserta didik berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 71,43%. Kemudian disusul dengan 12 peserta didik berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 15,58% sedangkan pada kategori rendah terdapat 10 peserta didik dengan persentase 12,99%.
3. Tingkat kecemasan peserta didik kelas XII MA NU Banat Kudus berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat 60 peserta didik berada

pada kategori sedang dengan presentase sebesar 77,92%. Kemudian disusul dengan 9 peserta didik berada pada kategori rendah dengan presentase sebesar 11,69% sedangkan pada kategori tinggi terdapat 8 peserta didik dengan presentase 10,39%.

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada peserta didik MA NU Banat Kudus. Hal ini dapat terlihat dari hasil r_{xy} sebesar $-0,379$ dan Sig sebesar $0,00$. Artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima peserta didik MA NU Banat Kudus maka semakin rendah kecemasan yang dirasakannya.
5. Tidak adanya peran variabel intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel moderator. Hal ini dapat dilihat dari hasil nilai $t = -1,1202$ dan $p > 0,05$ yaitu sebesar $0,9046$. Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel intensitas membaca Al-Qur'an tidak berperan sebagai variabel moderator. Jadi dapat dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus akan tetapi tidak disertai dengan berperannya variabel intensitas membaca Al-Qur'an sebagai variabel moderator. Dapat dikatakan bahwa hipotesis ini ditolak.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka ada beberapa hal yang perlu disarankan oleh peneliti antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Pihak Sekolah dan Guru MA NU Banat Kudus

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah dan guru MA NU Banat Kudus untuk ikut dalam memberikan dukungan sosial kepada peserta didik, dengan memberikan motivasi agar lebih meningkatkan kepercayaan diri, semangat dalam diri peserta didik supaya meminimalisir tingkat kecemasan. Khususnya untuk para guru BK atau wali kelas agar dapat mengembangkan strategi komunikasi demi kelancaran komunikasi dengan peserta didik. Sehingga ketika peserta didik mengalami permasalahan baik mengenai materi ujian atau yang lainnya tidak mengganggu proses belajarnya dan peserta didik tidak merasa sendiri menghadapi masalahnya.

2. Bagi Orang Tua Peserta Didik MA NU Banat Kudus

Bagi orang tua atau keluarga Peserta Didik MA NU Banat Kudus untuk dapat memberikan perhatian, kepedulian, nasehat yang intens kepada anak. Sehingga mampu membuat anak semakin merasa dicintai dan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakannya.

3. Bagi Teman serta Peserta Didik MA NU Banat Kudus

Bagi teman diharapkan ikut serta dalam memberikan bantuan ketika temannya mengalami masalah, seperti halnya ketika mengalami kesulitan dalam pemahaman materi, maka sebagai teman dapat membantu dengan cara menyediakan waktu dan tenaga untuk diskusi

bersama agar terciptanya suatu pemahaman materi yang menjadi kendala. Ketika ada temannya mengalami kesulitan, maka dengan senang hati mendengarkan keluh kesahnya dan sebisa mungkin memberikan masukan agar dia tidak merasa terbebani dengan masalahnya sendiri.

Untuk peserta didik MA NU Banat Kudus diharapkan untuk lebih sering bertanya atau memperbanyak bertanya kepada orang yang lebih memahami materi seperti bertanya kepada guru, orang tua atau temannya. Lebih sering atau intens dalam membaca Al-Qur'an sehingga dalam hatinya akan memperoleh ketenangan yang akan berdampak pada kecemasan yang dirasakannya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, khususnya yang meneliti masalah kecemasan dalam menghadapi ujian juga bisa menggunakan variabel selain dukungan sosial dan intensitas membaca Al-Qur'an. Dapat mempertimbangkan lagi beberapa kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini, dengan memperhatikan lagi aspek, indikator yang ada dalam suatu variabel sehingga kekurangan atau kelemahan dapat diperbaiki.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnandito, I.S. (2014). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Perilaku Menyontek di SMAN 7 Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ajzen, I. (1991). *Attitude, Personality Behaviour*. New York: Open University Press.
- Amelia, R & Ruri F. (2016). Hubungan Intensitas Menonton Tayangan Kekerasan di Televisi dengan Perilaku Agresif yang Dilakukan Anak Usia Sekolah di Madrasah Diniyah Awaliyah Nurul Huda Pajar Bulan. *Jurnal Psikologi Islami*. Vol. 2 No. 2 Halaman 195-202. UIN Raden Fatah Palembang.
- Anshori, M.H. (1996). *Kamus Psikologi*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Apollo & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah Yang Bekerja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga Dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Widya Warta*. No. 2. Halaman 255-271. Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.
- Aprisandityas, A & Diana. (2012). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi*. Vol 8 No 02. UIN Sultan Syarif Riau.
- Ardi, T.A. (2012) *Kesehatan Mental Islami*. Bandung: Karya Putra Darwati.
- Artharini, I. (2017, April). Kasus bunuh diri siswa terkait ujian, USBN dimintai ditinjau ulang. <http://www.bbc.com/indonesia/indonesia-39589093&hl=id-ID>.
- Aziz, Abdul & Anne Fatma. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Autis. *Jurnal Talenta Psikologi*. Vol 2 No 2. Universitas Sahid Surakarta.
- Azwar, Saifuddin. (2006). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Bulkhaini, Desy. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi SBMPTN. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Cassady C. Jerrel dan Ronald E. Johnson. (2001). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Education Psychology*. Vol 27 Halaman 270-295.
- Creswel, John W. (2014). *Research Design, Pendekatan Kualitatif , Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Daalen, V.G., Karin S., & Tineke M.W. (2005). Sources of Social Support as Predictors of Health, Psychological Well-Being and Life Satisfaction Among Dutch Male and Female Dual-Earners. *Journal of Women & Health*. Vol. 41 No. 2. Tilburg University, Netherlands.
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Durand, M.V & David H.B. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Frisnawat,A. (2012). Hubungan antara Intensitas Menonton *Reality Show* dengan Kecenderungan Perilaku Prososial pada Remaja. *Jurnal Emphaty*. Vol 1 No 1. Universitas Ahmad Dahlan.
- Ghufron, N & Rini R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D & Ny. Singgih. (1989). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, I.N. (2015) Korelasi Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Agresifitas Remaja. *Nusantara of Research*. Vol 02 No 02. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Hasan, Supandi. (2011). Hubungan antara Intensitas Membaca Al-Qur'an dengan Tingkat Depresi pada Siswa SMA Muhammadiyah I Angkatan 2009-2010 Surakarta. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Iksan, Mohammad. (2013). Dukungan Sosial Pada Prestasi dan Faktor Penyebab Kegagalan siswa SMP dan SMA. *Jurnal Psikoislamika*. Vol 10 No 1 halaman 53-71. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Indri, T., & M. Fakhurrozi. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 2 No. 7. Universitas Gunadarma.
- Khoridatul, Z.H. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial dengan Self Efficacy terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas VII MTs Raudlatut Thalabah Kediri. *Skripsi*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Lastina, Fiona F & Zaenal Abidin. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMAN 2 Kota Magelang. *JURNAL EMPATI*. Vol 02 No 03. Universitas Diponegoro.
- Luo Lu. (2010). Social Support, Reciprocity and Weil Being. *The Journal of Social Psychology*. Halaman 618-628. The Graduate Institute of Behaviour Sciences Konhsiung Medicial College, Kaohsiung Taiwan.
- Maghfur, M., Mulyadi & Rifa, H. (2006). Kecemasan dan Psikoterapi Islam (Model Psikoterapi Al-Qur'an dalam Menaggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah di Kota Malang). *Jurnal El-Qudwah*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Maliya, A., & Firman F. (2011). Perbedaan Efektivitas Pemberian Terapi Murotal Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Ekstremitas Di Rumah Sakit Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Keperawatan*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Mardiyah, A. (2016). Hubungan antara Kecemasan dalam Menghadapi Ujian dengan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Banyubiru Kabupaten Semarang. *Skripsi*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Mardiyah. (2012). Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Pergaulan Siswa Kelas VII MTs Sudirman Kopeng Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang Tahun 2012. *Skripsi*. STAIN Salatiga.
- Marni, A & Rudy Y. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. Vol 3 No 1. Universitas Ahmad Dahlan.
- Maya, M.U., & Faridah (2017). Kecemasan Ibu Hamil Ditinjau dari Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Kelompok Usia. *Jurnal Humanitas*. Volume 13 No 1 Halaman 13-21. Universitas Ahmad Dahlan.
- Muhaemin. (2008) *Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Mukarramah. (2016). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia. *Skripsi*. UIN Alauddin Makassar.
- Nevid, J.S., Spencer A.R., Beverly G. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Nur, M. K., & Falasifatul. (2011). Religiusitas dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Psikologi*. Volume 6 No 2 Halaman 77-88. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Noviana, faizah. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimisme Orang Tua yang Memiliki Anak Tunaghita di SLB (Sekolah Luar Biasa) Putra Jaya Malang. *Skripsi*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rachmawati, Rizky. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup pada Wanita. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ranier, Lumia J.E. (2017) Dahsyatnya Manfaat Membaca Al-Qur'an bagi Kecerdasan Otak Manusia. <https://planet.merdeka.com/sehat/dahsyatnya-manfaat-membaca-al-quran-bagi-kecerdasan-otak-manusia.html>.
- Safree, A., & Mariam A. (2010). The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students. *International Journal of Business and Social Science*. Vol. 1 No. 3. International Islamic University Malaysia, Malaysia.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino & Timothy. (2011). *Health Psychology biopsychosocial interactions*. USA: Wiley.
- Septa, W & Yuli A. (2014). Hubungan antara *Self Efficacy* dan Kecemasan Saat Presentasi pada Mahasiswa Univeristas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. Volume 12 Nomor 1. Universitas Esa Unggul.
- Shihab, M Quraish. 2009. *Membumikan Al-Qur'an Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Jakarta: Mizan.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugioyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo, A. (2017). Orang Tua Marah Nilai UN Jelek, Siswi SMP di Klaten Gantung Diri. <https://m.merdeka.com/peristiwa/orang-tua-marah-nilai-un-jelek-siswi-smp-di-klaten-gantung-diri.html&hl=id-ID>.
- Syarifah, M & Erika S.K. (2014). Hubungan Pengaturan Emosi Positif dengan Kecemasan Menjelang Menopause pada Perempuan Pekerja. *Jurnal Humanistik*. Vol. 11 No. 2 Hal. 143-151. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta..

Taylor, S.E., Letitia A. P., & David O.P. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana.

Thoomaszen, F.W & Murtini. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Humanitas*. Vol. 11 No. 2 Halaman 79-92. Sekolah Tinggi Agama Kristen Negeri (STAKN) Kupang.

Vidyadwisi, T. (2014) . Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 03 No. 2. Universitas Airlangga.

Wayan, S. (2011). Hubungan Faktor Sociodemografi, Dukungan Sosial dan Status Kesehatan dengan Tingkat Depresi pada Agregat Lanjut Usia di Kecamatan Karangasem Kab Karangasem Bali. *Tesis*. Universitas Indonesia.

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G. K. (1998). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assesment*. Vol 52 Halaman 30-41.



LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
SKALA UJI COBA

UJI COBA

Skala Uji Coba Dukungan Sosial

NAMA :

USIA :

KELAS :

Silahkan memberi tanda centang (√) pada kolom jawaban. Untuk kolom SS = Sangat Setuju, S = Setuju, N= Netral, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju. Semua jawaban tidak ada kategori salah maupun benar, pilihlah yang sesuai dengan diri individu.

NO	ITEM	JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Guru akan membantu ketika saya kesulitan dalam memahami materi					
2.	Saya memiliki guru terdekat untuk berbagi suka maupun duka					
3.	Ketika saya mengalami kesulitan, orang tua selalu berusaha menolongku					
4.	Orang tua bersikap peduli dan perhatian, ketika saya merasakan kekhawatiran dalam menghadapi ujian					
5.	ketika saya merasa cemas dalam					

	menghadapi ujian, motivasi dari guru selalu menjadi penyemangat untuk giat belajar					
6.	Teman-teman berusaha membantuku ketika saya mengalami kesusahan dalam memahami materi					
7.	Saya meminta tolong untuk menjelaskan kembali materi ujian yang kurang dipahami kepada teman-teman.					
8.	Ketika ada masalah dalam menghadapi ujian, saya menceritakannya kepada orang tua untuk meminta pendapat					
9.	Saya memiliki sahabat untuk berbagi kebahagiaan dan kesedihan					
10.	Ketika saya merasa cemas mengenai ujian, guru bersikap peduli					
11.	Orang tua bersedia membantu saya untuk mengambil keputusan ketika mengalami sebuah permasalahan					
12.	Saya merasa nyaman menceritakan permasalahan yang saya alami kepada sahabat					

Skala Uji Coba Intensitas Membaca Al-Qur'an

NO	ITEM	JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Selalu meluangkan waktu dan tenaga untuk membaca Al-Qur'an					
2.	Membaca Al-Qur'an hanya membuang-buang waktu saya untuk belajar					
3.	Membaca Al-Qur'an merupakan rutinitas yang tidak bisa saya tinggalkan					
4.	Saya tidak ada waktu untuk membaca Al-Qur'an					
5.	Dalam sehari-hari membaca Al-Qur'an adalah suatu kewajiban					
6.	Ketika saya sibuk, saya tetap menyempatkan diri untuk membaca Al-Qur'an					
7.	Saya hanya membaca Al-Qur'an, ketika saya ingat					
8.	Saya membaca Al-Qur'an ketika ada pelajaran agama.					
9.	Saya hanya membaca Al-Qur'an ketika diperintah					
10.	Dalam kondisi apapun saya tetap menyempatkan untuk membaca Al-Qur'an					
11.	Ketika membaca Al-Qur'an saya menghayati isi kandungan di					

	dalamnya.					
12.	Saya tidak pernah menghayati isi kandungan ayat yang telah dibaca					
13.	Menghayati isi kandungan suatu ayat membuat saya makin sering dalam membaca Al-Qur'an					
14.	Saya menyempatkan diri untuk membaca terjemahan Al-Qur'an					
15.	Saya mempelajari tafsir ayat dalam Al-Qur'an					
16.	Dengan membaca serta memahami terjemahan suatu ayat membuat saya semakin semangat dalam membaca Al-Qur'an					
17.	Setiap selesai sholat lima waktu, saya selalu membaca Al-Qur'an					
18.	Saya tidak memiliki jadwal rutin untuk membaca Al-Qur'an					
19.	Setiap harinya saya selalu membaca Al-Qur'aN					
20.	Saya tidak pernah membaca Al-Qur'an setiap selesai sholat					
21.	Dalam sebulan sekali saya hanya beberapa kali membaca Al-Qur'an					
22.	22. Saya memiliki target untuk membaca satu juz dalam sehari					
23.	Menghatamkan Al-Qur'an dalam sebulan merupakan hal biasa yang saya lakukan					
24.	Saya mampu menghatamkan Al-					

	Qur'an dalam waktu sebulan					
25.	Saya memiliki waktu lama untuk menghatamkan Al-Qur'an					
26.	Saya membaca Al-Qur'an sehari satu jam					
27.	Dalam sehari, saya membaca Al-Qur'an kurang dari satu jam					
28.	Saya mampu membaca Al-Qur'an lebih dari satu jam dalam sekali baca					
29.	Saya membaca Al-Qur'an hanya beberapa menit saja dalam sekali baca					

Skala Uji Coba Kecemasan

NO	ITEM	JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya kurang tidur karena mengkhawatirkan ujian.					
2.	Ketika ujian, saya bertanya-tanya apakah siswa lain mampu mengerjakan lebih baik dari saya					
3.	Saya kesulitan dalam memahami materi ujian					
4.	Tubuh saya merasa dingin ketika akan menghadapi ujian.					
5.	Saya merasa gugup ketika mengerjakan soal.					
6.	Selama tes, saya memikirkan konsekuensi kegagalan.					

7.	Pada awal tes, saya sangat gugup sehingga saya sering tidak bisa berpikir jernih					
8.	Banyaknya materi yang diujikan, tidak membuat saya khawatir					
9.	Saya lebih tenang dalam menghadapi ujian daripada siswi lain					
10.	Saya memiliki sedikit kesulitan dibandingkan siswi lain dalam pemahaman materi ujian.					
11.	Dalam keadaan tertekan, saya tidak bisa berpikir dengan jernih untuk menjawab soal					
12.	Selama tes, saya khawatir akan kebenaran jawaban yang saya pilih					
13.	Saya menjawab soal ujian dengan baik dan tepat waktu					
14.	Ketika ujian berlangsung, Saya menjadi gugup ketika lupa akan materi yang saya pelajari					
15.	Setelah ujian selesai, saya merasa puas dan menyelesaikan dengan baik meskipun saya mengalami kesulitan dalam menjawab soal					
16.	Saya khawatir dan takut ketika akan menghadapi ujian					
17.	Saya merasa percaya diri dan santai ketika akan menghadapi ujian					
18.	Saat saya melakukan tes yang sulit, saya merasa dikalahkan bahkan					

	sebelum saya memulai.					
19.	Selama tes, saya merasa bahwa tidak melakukannya dengan baik.					
20.	Saya merasa percaya diri dan mampu untuk menjawab soal-soal					
21.	Saya merasa tertantang, ketika menemukan pertanyaan yang tidak terduga dalam soal ujian					
22.	Saya merasa hasil yang saya dapatkan nantinya sangat tidak memuaskan meskipun saya sudah belajar dengan maksimal					
23.	Saya khawatir tidak mampu dalam menjawab soal dengan maksimal					
24.	Ketika mendapatkan soal dari pengawas, perlu beberapa waktu untuk saya mampu menenangkan diri dan konsentrasi					
25.	Saya merasa tertekan untuk mendapatkan hasil yang maksimal					
26.	Saya tidak berkinerja baik dalam menjawab soal-soal.					
27.	Ketika melakukan tes, kegugupan menyebabkan saya membuat kesalahan yang ceroboh.					
28	Ketika mengerjakan soal, tangan saya mudah berkeringat					
29	Saya merasa kesulitan bernafas ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan soal simulasi ujian					

30	Tangan saya gemetar ketika mengerjakan soal ujian					
31	Jantung saya berdebar lebih cepat ketika akan memulai mengerjakan simulasi ujian					
32	Selalu menghindar ketika teman-teman memperbincangkan masalah ujian					
33	Saya pusing ketika mengerjakan soal yang sulit					
34	Saya merasa lemas, ketika kesulitan dalam mengerjakan soal					
35	Ketika dalam keadaan tertekan saat mengerjakan soal, saya cenderung ingin buang air kecil					
36	Saya sakit perut ketika mengerjakan soal yang sulit					

LAMPIRAN 2
SKALA PENELITIAN

PENELITIAN

Skala Dukungan Sosial

NAMA :

USIA :

KELAS :

Silahkan memberi tanda centang (√) pada kolom jawaban. Untuk kolom **SS** = Sangat Setuju, **S** = Setuju, **N**= Netral, **TS** = Tidak Setuju, **STS** = Sangat Tidak Setuju. Semua jawaban tidak ada kategori salah maupun benar, pilihlah yang sesuai dengan diri individu.

NO	ITEM	JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Guru akan membantu ketika saya kesulitan dalam memahami materi					
2.	Saya memiliki guru terdekat untuk berbagi suka maupun duka					
3.	Ketika saya mengalami kesulitan, orang tua selalu berusaha menolongku					
4.	Orang tua bersikap peduli dan perhatian, ketika saya merasakan kekhawatiran dalam menghadapi ujian					
5.	ketika saya merasa cemas dalam menghadapi ujian, motivasi dari guru					

	selalu menjadi penyemangat untuk giat belajar					
6.	Teman-teman berusaha membantuku ketika saya mengalami kesusahan dalam memahami materi					
7.	Saya meminta tolong untuk menjelaskan kembali materi ujian yang kurang dipahami kepada teman-teman.					
8.	Ketika ada masalah dalam menghadapi ujian, saya menceritakannya kepada orang tua untuk meminta pendapat					
9.	Saya memiliki sahabat untuk berbagi kebahagiaan dan kesedihan					
10.	Ketika saya merasa cemas mengenai ujian, guru bersikap peduli					
11.	Orang tua bersedia membantu saya untuk mengambil keputusan ketika mengalami sebuah permasalahan					
12.	Saya merasa nyaman menceritakan permasalahan yang saya alami kepada sahabat					

Skala Intensitas Membaca Al-Qur'an

NO	ITEM	JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Selalu meluangkan waktu dan tenaga untuk membaca Al-Qur'an					
2.	Membaca Al-Qur'an merupakan rutinitas yang tidak bisa saya					

	tinggalkan					
3.	Saya tidak ada waktu untuk membaca Al-Qur'an					
4.	Dalam sehari-hari membaca Al-Qur'an adalah suatu kewajiban					
5.	Ketika saya sibuk, saya tetap menyempatkan diri untuk membaca Al-Qur'an					
6.	Dalam kondisi apapun saya tetap menyempatkan untuk membaca Al-Qur'an					
7.	Ketika membaca Al-Qur'an saya menghayati isi kandungan di dalamnya.					
8.	Saya tidak pernah menghayati isi kandungan ayat yang telah dibaca					
9.	Menghayati isi kandungan suatu ayat membuat saya makin sering dalam membaca Al-Qur'an					
10.	Saya menyempatkan diri untuk membaca terjemahan Al-Qur'an					
11.	Saya mempelajari tafsir ayat dalam Al-Qur'an					
12.	Dengan membaca serta memahami terjemahan suatu ayat membuat saya semakin semangat dalam membaca Al-Qur'an					
13.	Setiap selesai sholat lima waktu, saya selalu membaca Al-Qur'an					
14.	Saya tidak memiliki jadwal rutin untuk membaca Al-Qur'an					

15.	Setiap harinya saya selalu membaca Al-Qur'aN					
16.	Saya tidak pernah membaca Al-Qur'an setiap selesai sholat					
17.	Dalam sebulan sekali saya hanya beberapa kali membaca Al-Qur'an					
18.	Saya memiliki target untuk membaca satu juz dalam sehari					
19.	Menghatamkan Al-Qur'an dalam sebulan merupakan hal biasa yang saya lakukan					
20.	Dalam sehari, saya membaca Al-Qur'an kurang dari satu jam					
21.	Saya membaca Al-Qur'an hanya beberapa menit saja dalam sekali baca					

Skala Kecemasan

NO	ITEM	JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya kurang tidur karena mengkhawatirkan ujian.					
2.	Ketika ujian, saya bertanya-tanya apakah siswa lain mampu mengerjakan lebih baik dari saya					
3.	Tubuh saya merasa dingin ketika akan menghadapi ujian.					
4.	Saya merasa gugup ketika mengerjakan soal.					

5.	Selama tes, saya memikirkan konsekuensi kegagalan.					
6.	Pada awal tes, saya sangat gugup sehingga saya sering tidak bisa berpikir jernih					
7.	Saya lebih tenang dalam menghadapi ujian daripada siswi lain					
8.	Selama tes, saya khawatir akan kebenaran jawaban yang saya pilih					
9.	Ketika ujian berlangsung, Saya menjadi gugup ketika lupa akan materi yang saya pelajari					
10.	Saya khawatir dan takut ketika akan menghadapi ujian					
11.	Saya merasa percaya diri dan santai ketika akan menghadapi ujian					
12.	Selama tes, saya merasa bahwa tidak melakukannya dengan baik.					
13.	Saya merasa percaya diri dan santai dalam menjawab soal-soal					
14.	Saya khawatir tidak mampu dalam menjawab soal dengan maksimal					
15.	Saya merasa tertekan untuk mendapatkan hasil yang maksimal					
16.	Saya tidak berkinerja baik dalam menjawab soal-soal.					
17.	Ketika melakukan tes, kegugupan menyebabkan saya membuat kesalahan yang ceroboh.					

18.	Ketika mengerjakan soal, tangan saya mudah berkeringat					
19.	saya merasa kesulitan bernafas ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan soal simulasi ujian					
20.	Tangan saya gemetar ketika mengerjakan soal ujian					
21.	Jantung saya berdebar lebih cepat ketika akan memulai mengerjakan simulasi ujian					
22.	Selalu menghindar ketika teman-teman memperbincangkan masalah ujian					
23.	Saya pusing ketika mengerjakan soal yang sulit					
24.	Saya merasa lemas, ketika kesulitan dalam mengerjakan soal					
25.	Ketika dalam keadaan tertekan saat mengerjakan soal, saya cenderung ingin buang air kecil					
26.	Saya sakit perut ketika mengerjakan soal yang sulit					

LAMPIRAN 3

TABULARI SKOR PENELITIAN

Tabulari Skor Dukungan Sosial

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	SUM
1	aldhelia	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	57
2	aldita	5	3	3	4	3	4	3	4	4	4	5	3	45
3	anisya	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	2	41
4	anni	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	42
5	ansalakhul	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	46
6	arana	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	44
7	arifa	4	3	4	4	5	4	5	3	5	4	4	4	49
8	aufi	5	3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	56
9	dewi	4	3	5	5	4	3	4	3	5	4	5	3	48
10	dyah	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	45
11	elma	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	4	3	52
12	ervia	4	3	5	5	4	2	2	3	1	3	4	1	37
13	ervylla	4	3	5	5	4	4	4	5	4	4	5	3	50
14	faizul m	4	3	3	5	4	4	4	2	4	3	5	3	44
15	farikhatul	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	58
16	fasfachis	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	56

17	fatika	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	56
18	fatimatuz z	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	49
19	fauziatul	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	39
20	feny	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	57
21	fika	5	3	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	50
22	hamidah	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	45
23	hikmah	4	3	5	5	4	3	4	5	5	4	4	5	51
24	hudatun	4	3	5	4	3	4	4	3	4	3	5	4	46
25	ilya	4	2	4	5	3	3	3	5	4	2	5	3	43
26	ika nur	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	56
27	ima	4	3	5	5	3	3	3	5	4	3	5	3	46
28	indana	4	4	4	4	4	3	3	5	3	4	5	4	47
29	katty	5	3	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	52
30	khusnul	4	2	5	5	3	4	4	4	4	3	4	5	47
31	laili k	5	3	5	5	5	5	4	3	5	3	5	5	53
32	laili nur	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	5	3	50
33	laily noor	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	2	38
34	luzna s	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	43
35	melinia	5	4	5	5	4	3	4	5	4	4	5	4	52
36	nabila auia	3	2	4	4	3	3	3	3	5	3	4	5	42
37	nabila zahrani	5	3	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	55
38	nadia milea	5	3	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	54
39	nadia nafiha	5	4	5	5	4	4	4	5	3	5	5	3	52
40	nafin	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
41	naila	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	42

42	naila sabila	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	56
43	naila shofuriya	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	42
44	naili fiitia	4	3	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	50
45	nailis s	4	3	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	53
46	naili z	5	3	5	5	5	4	3	3	5	4	4	4	50
47	najwa	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	45
48	natasha	5	2	4	4	4	5	5	4	5	3	5	4	50
49	nayla maria	3	2	4	4	5	4	4	2	5	4	4	2	43
50	nila syarofah	5	3	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	55
51	noor halimah	4	2	5	5	3	3	3	4	3	3	4	4	43
52	novia k	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	55
53	nur aini	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	55
54	nurani	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	46
55	nurul fajriyatis	5	3	5	5	5	4	3	5	5	3	4	3	50
56	qurrota a	5	3	4	5	3	3	4	4	4	3	5	3	46
57	qurrotun n	5	4	5	5	4	3	5	3	4	5	4	3	50
58	rifda s	4	3	5	5	4	5	4	4	5	4	5	3	51
59	rizka s	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	3	54
60	rizqiya	5	3	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	52
61	sabella indah	4	3	4	4	4	5	4	3	4	4	4	5	48
62	salsa rosa	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	48
63	sania	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	57
64	selsa	4	3	4	5	5	3	3	4	5	4	4	3	47
65	shofia	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	54
66	shofwatul h	4	3	4	4	3	4	4	4	5	3	3	4	45

67	sholichah	4	3	5	5	4	3	3	5	5	4	5	4	50
68	siti diyan	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	50
69	siti fatikha	5	3	5	5	4	3	3	5	5	5	5	3	51
70	syaila	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
71	tsania	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	56
72	wahidah	5	3	5	4	4	4	5	3	3	5	4	3	48
73	windi	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	59
74	zahrani	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	50
75	zahra z	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
76	zahrotul	4	3	5	4	3	3	4	4	4	3	4	3	44
77	zanna a	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	41

Tabulasi Skor Intensitas Membaca Al-Qur'an

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	SUM
1	Aldhelia	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	98
2	Aldita	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	3	4	87
3	Anisya	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	73
4	Anni	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	80
5	Ansalakhul	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4	3	2	3	71
6	Arana	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	2	2	4	71
7	Arifa	4	3	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	73

8	Aufi	5	4	5	5	5	5	4	4	5	3	3	5	5	3	5	5	5	5	4	3	4	92
9	Dewi	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	4	3	3	3	3	3	72
10	Dyah	5	4	5	5	4	4	4	4	4	3	3	5	4	5	4	4	5	5	5	1	3	86
11	Elma	5	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	5	3	5	4	3	2	3	77
12	Ervia	5	3	5	4	5	5	3	5	3	4	3	5	3	3	2	3	4	5	4	4	5	83
13	Ervylla	5	4	5	5	4	4	3	5	3	3	3	3	4	5	4	5	5	5	4	1	5	85
14	Faizul m	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	70
15	Farikhatul	5	5	5	5	5	5	2	5	4	3	3	5	3	5	5	5	5	3	3	3	5	89
16	Fasfachis	4	3	5	4	3	3	3	5	5	4	4	5	3	4	3	5	5	4	3	3	5	83
17	Fatika	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	2	4	5	5	4	3	2	4	87
18	Fatimatuz	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	74
19	Fauziatul	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	66
20	Feny	5	5	5	4	4	5	4	3	3	3	2	5	4	4	5	4	4	3	2	2	3	79
21	Fika	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	71
22	hamidah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	81
23	Hikmah	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	3	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	86
24	Hudatun	5	4	5	4	4	4	3	5	4	4	3	5	4	4	4	3	5	3	3	4	3	83
25	Ilya	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	66
26	ika nur	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	3	5	3	4	4	4	5	3	3	2	86
27	Ima	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	4	4	5	4	3	5	86
28	Indana	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	79
29	Katty	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	1	5	5	1	4	91
30	khusnul	5	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	75
31	laili k	5	5	5	5	5	3	3	4	2	3	2	5	3	2	5	3	5	3	3	4	4	79
32	laili nur	5	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	5	3	4	5	3	2	3	75

Tabulasi Skor Kecemasan

NAMA	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	26	SUM	
aldhelia	4	2	2	3	3	3	1	5	3	1	5	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	54
aldita	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	5	5	2	4	81
anisya	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	83
anni	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	5	5	2	3	81
ansalakhul	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	93
arana	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	80
arifa	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	75
aufi	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	2	2	3	3	1	1	50
dewi	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66
dyah	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	91
elma	2	2	3	3	2	2	3	5	4	3	3	2	3	5	4	5	4	4	2	2	2	2	2	3	4	1	4	79
ervia	4	4	4	3	4	3	3	4	5	3	3	5	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	1	3	2	2	2	86
ervylla	4	5	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76
faizul m	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	1	1	3	4	3	4	2	74
farikhatul	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	71	
fasfachis	2	2	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	4	2	1	1	74
fatika	2	2	2	2	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1	1	1	1	1	5	5	1	1	54
fatimatuz z	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	62

fauziatul	3	5	5	4	4	5	4	5	5	5	3	4	3	5	5	4	4	4	2	2	4	5	4	5	2	2	103
feny	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	77
fika	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	71
hamidah	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	4	3	2	2	72
hikmah	5	5	3	3	4	5	5	4	5	3	1	1	5	5	3	3	4	1	1	1	1	5	4	4	1	1	83
hudatun	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64
ilya	3	5	4	4	4	4	3	4	5	4	3	2	2	4	4	3	4	5	3	4	4	3	5	4	2	3	95
ika nur	4	4	3	3	5	3	4	5	4	4	4	3	2	4	4	3	4	2	3	3	4	2	3	2	1	1	84
ima	3	4	3	3	4	3	4	4	5	3	4	4	3	5	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	92
indana	4	5	3	4	2	4	4	3	3	4	4	2	5	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	82
katty	4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	85
khusnul	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	2	1	4	4	2	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	91
laili k	2	3	4	2	2	1	2	5	4	3	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	59
laili nur	3	4	4	3	3	3	3	5	5	4	3	4	2	5	4	4	3	2	2	2	2	3	4	4	1	1	83
laily noor	4	3	5	2	2	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3	2	2	4	2	2	4	3	5	5	1	5	80
luzna s	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	1	2	4	4	3	4	4	2	2	3	2	3	3	2	2	78
melinia	4	3	4	4	5	4	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	76
nabila aui	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	63
nabila zahrani	3	4	4	2	3	3	3	4	5	4	2	5	3	4	3	2	3	5	3	2	4	2	2	4	2	2	83
nadia milea	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	5	2	1	1	3	2	4	1	3	4	81
nadia nafiha	4	5	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	82
nafin	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	79

naila	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	72	
naila sabila	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	91
naila shofuriya	4	5	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	2	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	104
naili fiitia	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	87
nailis s	4	4	3	3	4	3	3	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	3	1	1	3	3	3	4	4	2	3	83
naili z	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	75
najwa	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	2	2	90	
natasha	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	4	2	60	
nayla maria	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	3	5	3	5	1	4	5	3	5	111	
nila syarofah	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	4	81	
noor halimah	3	4	4	4	5	4	3	3	5	4	3	3	2	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	2	2	89	
novia k	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	79
nur aini	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	78	
nurani	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	76	
nurul fajriyatis	2	3	2	3	3	2	3	5	4	3	5	3	3	5	4	2	1	2	2	3	5	3	4	4	1	1	78	
qurrota a	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41	
qurrotun n	5	5	5	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	2	5	3	1	1	4	2	3	1	3	3	83	
rifda s	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	65	
rizka s	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	4	4	2	4	77	
rizqiya	5	4	5	4	3	4	3	3	5	5	2	3	2	4	5	3	5	4	3	2	2	2	4	5	5	5	97	

sabella indah	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	5	2	2	4	1	1	3	3	3	3	2	2	74		
salsa rosa	5	3	4	4	3	3	2	5	3	4	2	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	90	
sania	4	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
selsa	4	5	3	4	5	4	3	5	5	5	3	3	3	5	5	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	89
shofia	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63	
shofwatul h	4	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	65	
sholichah	3	2	4	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	78	
siti diyana	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	2	84	
siti fatikha	3	4	3	3	2	3	3	5	5	4	5	3	5	5	5	4	3	1	1	3	4	3	5	5	3	3	93	
syaila	5	1	1	1	1	3	5	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	42	
tsania	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	81
wahidah	3	3	4	2	5	2	2	5	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	1	2	2	1	3	5	1	1	77	
windi	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	76
zahrani	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	73
zahra z	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	66	
zahrotul	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	4	2	2	2	1	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	1	61	
zanna a	4	5	4	4	3	4	3	5	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	5	3	3	95	

LAMPIRAN 4

UJI VALIDITAS DAN REABILITAS INSTRUMEN

Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Dukungan Sosial

PUTARAN 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,830	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	42,45	23,962	,506	,816
VAR00002	43,32	24,248	,365	,829
VAR00003	42,22	22,937	,617	,806
VAR00004	42,19	23,106	,653	,804
VAR00005	42,30	23,633	,571	,811
VAR00006	42,42	24,667	,420	,822
VAR00007	42,34	25,358	,430	,822
VAR00008	42,56	23,829	,422	,824
VAR00009	42,55	23,699	,442	,822
VAR00010	42,69	24,270	,505	,816
VAR00011	42,17	24,011	,555	,812
VAR00012	42,79	24,035	,436	,822

PUTARAN 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,848	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	44,71	24,549	,634	,831
VAR00002	46,03	25,578	,303	,852
VAR00003	44,64	24,129	,599	,831
VAR00004	44,53	25,015	,578	,835
VAR00005	45,06	23,325	,651	,827
VAR00006	45,14	23,887	,561	,833
VAR00007	45,14	25,045	,452	,841
VAR00008	45,00	23,816	,474	,841
VAR00009	44,92	23,546	,509	,838
VAR00010	45,14	23,177	,633	,827
VAR00011	44,69	25,428	,445	,841
VAR00012	45,42	23,404	,486	,840

Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Intensitas Membaca Al-Qur'an

PUTARAN 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,880	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	74,51	63,253	,512	,874
VAR00003	74,74	61,853	,585	,871
VAR00004	74,35	63,046	,395	,877
VAR00005	74,58	62,536	,561	,872
VAR00006	74,92	61,073	,640	,870
VAR00010	74,82	60,756	,618	,870

VAR00011	75,36	61,971	,587	,871
VAR00012	74,94	63,983	,335	,879
VAR00013	75,05	60,681	,662	,869
VAR00014	75,21	60,562	,643	,869
VAR00015	75,30	60,581	,606	,870
VAR00016	74,81	61,869	,574	,872
VAR00017	75,26	63,590	,367	,878
VAR00018	75,29	62,444	,319	,882
VAR00019	74,84	62,475	,478	,874
VAR00020	74,65	63,599	,374	,878
VAR00021	74,55	63,514	,411	,876
VAR00022	75,39	62,662	,380	,878
VAR00023	75,69	63,823	,356	,878
VAR00027	75,73	64,675	,328	,879
VAR00029	75,35	62,599	,445	,875

PUTARAN 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,890	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	60,30	51,633	,610	,883
VAR00002	60,62	50,712	,528	,884
VAR00003	60,48	51,990	,440	,887
VAR00004	60,51	50,280	,643	,881
VAR00005	60,79	49,404	,658	,880

VAR00006	60,87	49,088	,678	,879
VAR00007	61,30	50,949	,511	,885
VAR00008	60,91	50,557	,509	,885
VAR00009	61,19	49,212	,627	,881
VAR00011	61,66	51,174	,498	,885
VAR00012	60,82	48,809	,591	,882
VAR00013	61,18	51,072	,459	,887
VAR00014	61,38	49,369	,509	,886
VAR00015	60,83	49,774	,523	,885
VAR00018	61,13	50,772	,457	,887
VAR00019	61,49	51,122	,505	,885
VAR00021	61,00	51,395	,436	,888

Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Kecemasan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,895	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	79,70	111,712	,524	,890
VAR00002	79,00	115,474	,331	,895
VAR00004	79,68	111,485	,621	,888
VAR00005	79,65	111,231	,655	,888
VAR00006	79,48	116,042	,305	,896
VAR00007	79,61	110,451	,596	,889
VAR00009	79,60	116,007	,408	,893
VAR00012	79,19	115,001	,420	,893
VAR00014	79,26	114,590	,412	,893
VAR00016	79,44	114,881	,447	,892
VAR00017	79,62	115,554	,410	,893
VAR00019	80,17	115,984	,382	,893
VAR00020	79,81	113,922	,504	,891
VAR00023	79,34	112,700	,512	,891

VAR00025	79,83	114,379	,452	,892
VAR00026	80,26	116,905	,373	,894
VAR00027	79,65	114,389	,400	,893
VAR00028	79,81	113,922	,504	,891
VAR00029	79,34	112,700	,512	,891
VAR00030	79,83	114,379	,452	,892
VAR00031	79,61	110,451	,596	,889
VAR00032	79,60	116,007	,408	,893
VAR00033	79,19	115,001	,420	,893
VAR00034	79,70	111,712	,524	,890
VAR00035	79,68	111,485	,621	,888
VAR00036	79,44	114,881	,447	,892

PUTARAN 2

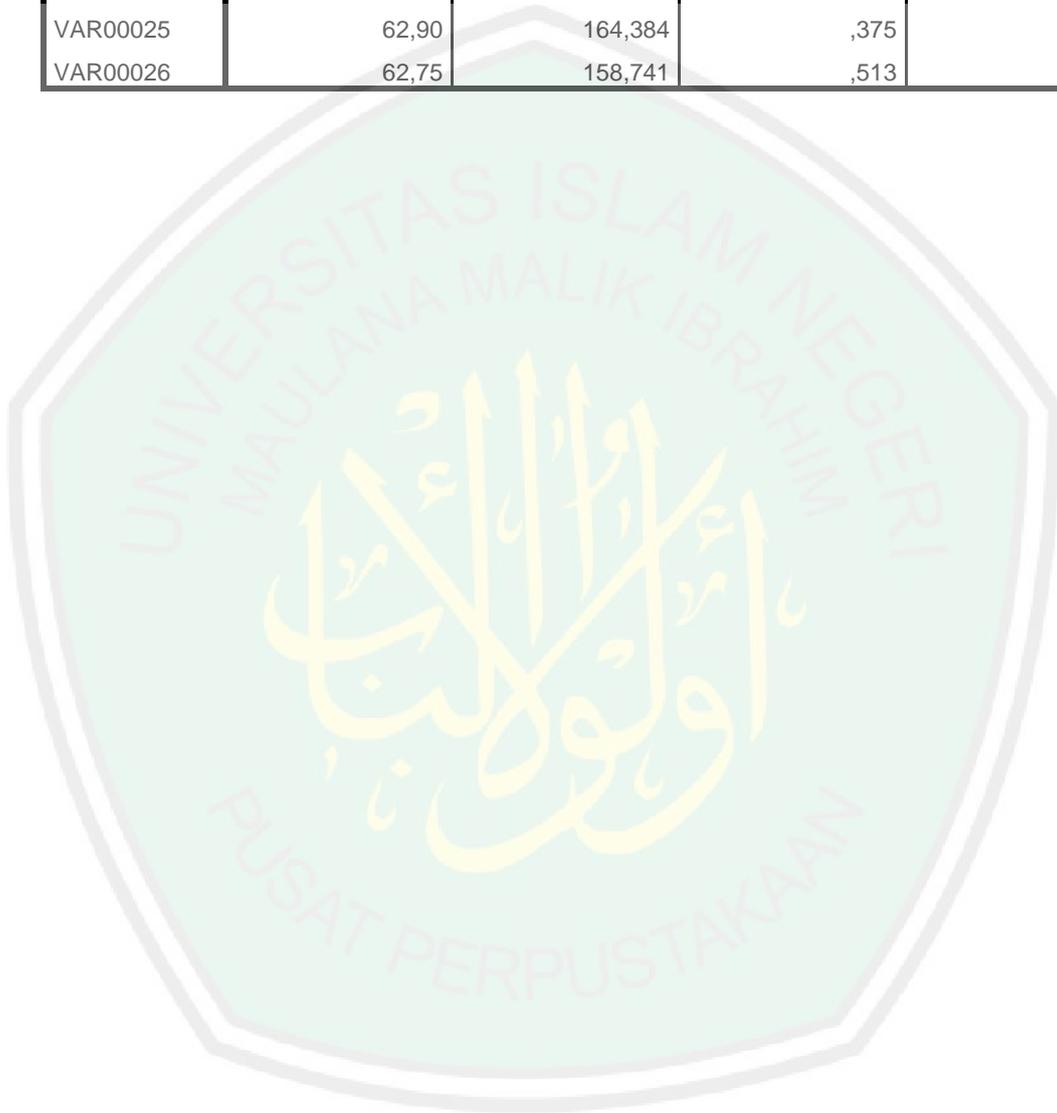
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,927	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	61,71	158,128	,590	,924
VAR00003	61,92	156,389	,724	,921
VAR00004	61,97	159,394	,665	,922
VAR00005	61,79	158,588	,545	,924
VAR00006	62,00	157,947	,622	,923
VAR00008	61,32	162,880	,477	,925
VAR00009	61,56	154,513	,751	,920
VAR00010	61,77	154,445	,777	,920
VAR00012	62,32	160,170	,517	,925
VAR00014	61,52	158,648	,625	,923
VAR00015	61,99	155,276	,692	,922
VAR00016	62,34	160,700	,557	,924
VAR00017	62,23	155,129	,676	,922
VAR00018	62,40	160,165	,483	,926
VAR00019	62,97	161,499	,525	,925
VAR00020	62,94	161,535	,597	,924

VAR00021	62,34	157,411	,623	,923
VAR00022	62,60	165,638	,353	,927
VAR00023	61,84	158,817	,551	,924
VAR00024	61,99	155,197	,591	,924
VAR00025	62,90	164,384	,375	,927
VAR00026	62,75	158,741	,513	,925



LAMPIRAN 5

UJI DESKRIPSI

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DUKSOS	77	37	60	49,13	5,334
INTENS	77	51	85	64,78	7,519
CEMAS	77	22	97	65,10	13,183
Valid N (listwise)	77				

DUKUNGAN SOSIAL

Kategori	Norma	F	%
Tinggi	$X \geq (M + 1.0 \text{ SD})$	16	20,78%
Sedang	$(M - 1.0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1.0 \text{ SD})$	48	62,34%
Rendah	$X < (M - 1.0 \text{ SD})$	13	16,88%
Total		77	100%

INTENSITAS MEMBACA

AL-QUR'AN

Kategori	Norma	F	%
Tinggi	$X \geq (M + 1.0 \text{ SD})$	12	15,58%
Sedang	$(M - 1.0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1.0 \text{ SD})$	55	71,43%
Rendah	$X < (M - 1.0 \text{ SD})$	10	12,99%
Total		77	100%

KECEMASAN

Kategori	Norma	F	%
Tinggi	$X \geq (M + 1.0 \text{ Sd})$	8	10,39%
Sedang	$(M - 1.0 \text{ Sd}) \leq X < (M + 1.0 \text{ Sd})$	60	77,92%
Rendah	$X < (M - 1.0 \text{ Sd})$	9	11,69%
Total		77	100%

LAMPIRAN 6

UJI ASUMSI

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		duksos	intens	cemas
N		77	77	77
Normal Parameters ^a	Mean	49,13	64,78	65,10
	Std. Deviation	5,334	7,519	13,183
Most Extreme Differences	Absolute	,084	,126	,138
	Positive	,059	,126	,082
	Negative	-,084	-,058	-,138
Kolmogorov-Smirnov Z		,739	1,106	1,210
Asymp. Sig. (2-tailed)		,645	,173	,107

a. Test distribution is Normal.

Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
cemas *	Between (Combined)	5664,399	22	257,473	1,843	,035
duksos	Groups					
	Linearity	1898,012	1	1898,012	13,588	,001
	Deviation from Linearity	3766,387	21	179,352	1,284	,227
	Within Groups	7542,770	54	139,681		
	Total	13207,169	76			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
cemas * intensitas	Between Groups	(Combined)	7166,777	29	247,130	1,923	,022
		Linearity	649,179	1	649,179	5,051	,029
		Deviation from Linearity	6517,599	28	232,771	1,811	,035
Within Groups			6040,392	47	128,519		
Total			13207,169	76			

LAMPIRAN 7

UJI HIPOTESIS

Korelasi Product Moment

Correlations

		duksos	cemas
duksos	Pearson Correlation	1	-,379**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	77	77
Cemas	Pearson Correlation	-,379**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	77	77

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

Moderated Regression Analysis

	Coeff	Se	T	P
Constant	65,1686	1,5076	43,2260	0
Duksos	-,8187	,2904	-2,8187	,0062
Intens	-2,9368	2,8818	-1,0191	,3115
Int_1	-,0568	,4723	-,1202	,9046

LAMPIRAN 8

SURAT PENELITIAN

Surat Pengantar Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan. Gajayana 50 Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144
Website : www.uin-malang.ac.id / <http://psikologi.uin-malang.ac.id>

Nomor : 185 /FPsi.1/PP.00.9/03/2018 13 Maret 2018
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

Kepada Yth : Kepala MA NU Banat Kudus Jawa Tengah
Di
Kudus

Dengan hormat

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bpk/Ibu untuk memberikan kesempatan melakukan penelitian skripsi kepada :

Nama/NIM : Lubaba (14410139)
Tempat Penelitian : Madrasah Aliyah NU Banat Kudus Jawa Tengah
Judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Intensitas Membaca Al Quran Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswi MA NU Banat Kudus
Dosen Pembimbing : Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Ali Ridho

Tembusan :
1. Dekan
2. Para Wakil Dekan
3. Arsip

Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/596/BNT/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dra. Hj. Sri Roechanah, M.Pd.I

Jabatan : Kepala MA NU Banat Kudus

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Lubaba

NIM : 14410139

Jurusan / Prodi : Psikologi / Psikologi

Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

benar-benar melaksanakan Penelitian di MA NU Banat Kudus pada tanggal 19 Maret – 02 April 2018 guna menyusun skripsi dengan judul :

" Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Peserta Didik MA NU Banat Kudus dengan Intensitas Membaca Al-Qur'an sebagai Variabel Moderator ".

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kudus, 21 Sya'ban 1439 H
 07 Mei 2018 M

Kepala Madrasah,


 Dra. Hj. Sri Roechanah, M.Pd.I

