

**PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN AKADEMIK PADA PELAJAR DI MADRASAH  
ALIYAH ASSALAAM MANADO**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana dalam Program Studi Psikologi Islam pada IAIN Manado



Oleh  
Pertiwi Deviria Bandil  
NIM. 201.3.6.011

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) MANADO**

**1445 H/2024 M**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Pertiwi Deviria Bandil

NIM : 20136011

Program : Sarjana (S-1)

Institusi : IAIN Manado

Dengan ini sungguh-sungguh menyatakan bahwa SKRIPSI ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian bagian yang dirujuk sumbernya.

Manado, Januari 2023

Saya yang menyatakan.



Pertiwi Deviria Bandil

NIM. 20136011

## **SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Membaca al-Qur’an terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Pelajar di Madrasah Aliyah Assalaam Manado” Yang ditulis Pertiwi Deviria Bandil, NIM 201.3.6.011 telah disetujui pada tanggal 26 Januari 2024.

Oleh:  
**Pembimbing I**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Sahari', written over a horizontal line.

Dr. Sahari, S.Ag, M.PdI

## **SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Membaca al-Qur’an terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Pelajar di Madrasah Aliyah Assalaam Manado” Yang ditulis Pertiwi Deviria Bandil, NIM 201.3.6.011 telah disetujui pada tanggal 26 Januari 2024.

Oleh:

**Pembimbing II**

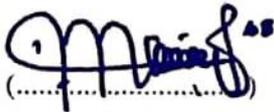
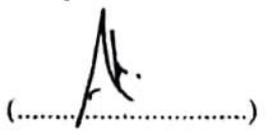


Zulkifli Mansyur, M.A

## PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Pengaruh Membaca al-Qur’an terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Pelajar di Madrasah Aliyah Assalaam Manado” Yang ditulis oleh Pertiwi Deviria Bandil ini telah disetujui pada tanggal 26 Januari 2024

### TIM PENGUJI:

- |                                |               |   |
|--------------------------------|---------------|---|
| 1. Dr. Mastang Ambo Baba, M.Ag | Penguji I     |    |
| 2. Siti Aisa, M.A              | Penguji II    |    |
| 3. Dr. Sahari, S.Ag, M.PdI     | Pembimbing I  |   |
| 4. Zulkifli Mansyur, M.A       | Pembimbing II |  |

Manado, 26 Januari 2024

Dekan, Fakultas Ushuluddin

dan Dakwah



Dr. Sahari, M.Pd.I

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin IAIN Manado adalah sebagai berikut:

### a. Konsonan Tunggal

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ا	a	ط	t
ب	b	ظ	z
ت	t	ع	‘
ث	ṣ	غ	g
ج	j	ف	f
ح	ḥ	ق	q
خ	kh	ك	k
د	d	ل	l
ذ	ẓ	م	m
ر	r	ن	n
ز	z	و	w
س	s	ه	h
ش	sy	ء	’
ص	ṣ	ي	y
ض	ḍ		

### a. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, harus ditulis secara lengkap, seperti;

حمدية : ditulis *Ahmadiyyah*

شمسية : ditulis *Syamsiyyah*

### b. Ta’Marbutah di Akhir Kata

1) Bila dimatikan ditulis “h”, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserapmenjadi bahasa Indonesia:

جمهورية : ditulis *Jumhuriyyah*

مملكة : ditulis *Mamlakah*

2) Bila dihidupkan karena berangkat dari kata lain, maka ditulis “t”:

نعمة الله : ditulis *Ni’matullah*

زكاة الفطرة : ditulis *Zakat al-Fitr*

### d. Vokal Panjang

Tanda *fathah* ditulis “a”, *kasrah* ditulis “i”, dan *damah* ditulis “u”.

**e. Vokal Panjang**

- 1) “a” panjang ditulis “ā”, “i” panjang ditulis “ī”, dan “u” panjang ditulis “ū”, masing-masing dengan tanda *macron* ( ¯ ) di atasnya.
- 2) Tanda *fathah* + huruf *yā* tanpa dua titik yang dimatikan ditulis “ai”, dan *fathah* + *wawū* mati ditulis “au”.

**f. Vokal-vokal Pendek Berurutan**

Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof ( ‘ )

أَنتُمْ : *a’antum*

مُؤْتٍ : *mu’annas*

**g. Kata Sandang Alif + Lam**

- 1) Bila diikuti huruf *qamariyyah* ditulis al-:  
الفرقان : ditulis *al-Furqān*
- 2) Bila diikuti huruf *Syamsiyyah*, maka al- diganti dengan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya:  
السنة : ditulis *as-Sunnah*

**h. Huruf Besar**

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD.

**i. Kata dalam Rangkaian Frasa Kalimat**

- 1) Ditulis kata per kata atau;
- 2) Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut:

شيخ الاسلام : *Syaikh al-Islām*

تاج الشريعة : *Taj asy-Syarī’ah*

التصوّر الإسلامي : *At-Tasawwur al-Islāmī*

**j. Lain-lain**

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) seperti kata *ijmak*, *nas*, *akal*, *hak*, *nalar*, *paham*, dsb., ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt. karena atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Membaca al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Pelajar Di Madrasah Aliyah Assalaam Manado".

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam dan merupakan hasil dari perjuangan, kerja keras, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa Terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Rajafi, M.HI selaku Rektor IAIN Manado. Bapak Edi Gunawan M.HI selaku Wakil Rektor I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga. Ibu Dr. Salma, M.HI selaku Wakil Rektor II Bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan. Ibu Dr. Mastang Ambo Baba, M.Ag selaku Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Kerja sama.
2. Bapak Dr. Sahari M. Pd.I selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Manado. Bapak Muhammad Imran, Lc., M.Th.I selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga. Ibu Dr. Sinta Nento, M. Pd selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan. Bapak Dr. Mardan Umar, M.Pd selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerja sama.
3. Ibu Dr. Mastang Ambo Baba, M. Ag selaku Wakil Rektor III dan Ibu Siti Aisa, M. A selaku Kepala Program Studi Psikologi Islam sebagai penguji pada ujian proposal dan munaqasyah yang telah memberikan saran dan koreksi dalam perbaikan skripsi.
4. Bapak Dr. Sahari M. Pd.I selaku Dekan FUAD dan Bapak Zulkifli Mansyur, M. A selaku Sekertaris Program Studi Psikologi Islam, yang

selalu membimbing dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama proses penulisan skripsi.

5. Ibu Nur Evira Anggrainy, M.Si selaku Dosen Penasehat Akademik. Terima kasih telah membantu penulis demi kelancaran skripsi.
6. Seluruh Dosen dan Civitas akademika Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado yang telah membantu secara teknis, arahan, bimbingan selama menjadi mahasiswa IAIN Manado.
7. Terima kasih kepada Ibu Indra Maaruf, Ayah Novi Bandil, Almh. Nenek Jeane Kamagi, Alm. Kakek Rustam Maaruf, Kakak Rey Bandil, Adik Rea Bandil, serta keluarga yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta kasih sayang, sehingga penulis dapat menyelesaikan Studi S-1.
8. Terima kasih kepada Dwi Anastasia, Dian Fadila, Nurlaila Yusuf, Fadilah Karim, Meilania Gerungan dan sahabat Setiady Papatungan yang telah memberikan bantuan selama ini.
9. Kepada teman-teman angkatan Psikologi 20 yang berjuang bersama-sama dengan penulis selama perkuliahan dan senior-senior Psikologi 19 yang turut membantu penulis dalam memberikan referensi penulisan skripsi.
10. Kepada seluruh responden, Ustadz, Ustadzah MA Assalaam Manado dan MA Darul Istiqomah Manado, serta pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Semoga penelitian ini juga dapat menjadi sumbangan kecil dari penulis dalam mengabdikan dunia pendidikan.

Manado, 26 Januari 2023



Pertiwi Deviria Bandil

NIM. 20136011

## ABSTRAK

Nama : Pertiwi Deviria Bandil  
NIM : 20136011  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Program Studi : Psikologi Islam  
Judul : Pengaruh Membaca al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Pelajar Di Madrasah Aliyah Assalaam Manado

---

---

Kecemasan akademik merupakan masalah yang signifikan dikalangan remaja dimana tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental. Dalam upaya menghadapi tersebut pendekatan holistik seperti membaca al-Qur'an yang mengutamakan kesejahteraan mental harus diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh membaca al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar di MA Assalaam Manado. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana yang melibatkan 61 subjek. Pengumpulan data variabel kecemasan akademik menggunakan Skala Kecemasan Akademik yang diadaptasi dari Calhoun dan Accocela, sedangkan variabel membaca al-Qur'an diambil dari *raw score* hasil membaca al-Qur'an pelajar MA Assalaam. Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara variabel membaca al-Qur'an dan kecemasan akademik dengan skor sebesar -0,434, artinya semakin tinggi nilai membaca al-Qur'an maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik. Selanjutnya, hasil analisis regresi menunjukkan membaca al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik ( $F=13,727$  dan  $p < 0,05$ ). Membaca al-Qur'an memberikan sumbangan efektif sebesar 18,9% terhadap kecemasan akademik pelajar di MA Assalaam Manado.

**Kata Kunci :** Membaca al-Qur'an, Kecemasan Akademik dan Remaja.

## ABSTRACT

Name : Pertiwi Deviria Bandil  
Students' ID : 20136011  
Faculty : Ushuluddin Adab and Dakwah  
Study Program : Islamic Psychology  
Title : The Effect of Reading Al-Qur'an towards the Level of Academic Anxiety on Students at Madrasah Aliyah Assalaam Manado

---

---

Academic anxiety is a significant issue among adolescents where high levels of anxiety can have a negative impact on mental well-beings. In an effort to deal with this, a holistic approach such as reading Al-Qur'an which prioritizes mental well-being must be applied. This research aims to find out the effect of reading Al-Qur'an on the level of academic anxiety on students at MA Assalaam Manado. This research employed a quantitative approach with simple linear regression analysis involving 61 subjects. Data collection for the academic anxiety variable used the Academic Anxiety Scale adapted from Calhoun and Accocela, while the Al-Qur'an reading variable was taken from the raw score of the Al-Qur'an reading results of MA Assalaam students. The results of this study found that there was a significant negative correlation between the variable reading the Al-Qur'an and academic anxiety with a score of -0.434, meaning that the higher the value of reading the Al-Qur'an, the lower the level of academic anxiety. Furthermore, the results of the regression analysis show that reading Al-Qur'an has a significant effect on academic anxiety ( $F=13.727$  and  $p < 0.05$ ). Reading Al-Qur'an makes an effective contribution of 18.9% to students' academic anxiety at MA Assalaam Manado.

**Key Words:** Reading Al-Qur'an, Academic Anxiety and Adolescents.

## مستخلص البحث

الاسم	: بيرتيوي ديفيريا بانديل
رقم الطالبة	: ٢٠١٣٦٠١١
الكلية	: أصول الدين الأدب والدعوة
القسم	: علم النفس الإسلامي
البحث	: أثر قراءة القرآن الكريم على مستوى القلق الأكاديمي لدى طلاب المدرسة
العالية السلام مانادو	

يعد القلق الأكاديمي مشكلة كبيرة بين المراهقين حيث يمكن أن يكون لمستويات القلق المرتفعة تأثير سلبي على الصحة العقلية. وفي محاولة للتعامل مع هذه المشكلة، يجب تطبيق نهج شمولي مثل قراءة القرآن الذي يعطي الأولوية للصحة العقلية. يهدف هذا البحث إلى معرفة أثر قراءة القرآن الكريم على مستوى القلق الأكاديمي لدى طلاب السلام مانادو. استخدم هذا البحث منهجا كميا مع تحليل الانحدار الخطي البسيط الذي يشمل ٦١ شخصا. تم جمع البيانات لمتغير القلق الأكاديمي باستخدام مقياس القلق الأكاديمي المقتبس من كالهون وأكوسيللا، في حين تم أخذ متغير قراءة القرآن الكريم من الدرجة الأولية لنتائج قراءة القرآن الكريم لطلاب السلام. وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين متغير قراءة القرآن الكريم والقلق الأكاديمي بدرجة -٤٣٤،٠٠، أي أنه كلما ارتفعت قيمة قراءة القرآن الكريم انخفضت قيمة قراءة القرآن الكريم. مستوى القلق الأكاديمي. علاوة على ذلك، أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن قراءة القرآن لها تأثير كبير على القلق الأكاديمي ( $F=13.727$  و  $p<0.05$ ). قراءة القرآن تساهم بشكل فعال بنسبة ١٨,٩% في القلق الأكاديمي لدى الطلاب في السلام مانادو.

الكلمات المفتاحية: قراءة القرآن الكريم، القلق الأكاديمي، المراهقون.

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN SKRIPSI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Kegunaan Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional .....	10
G. Hipotesis Penelitian .....	11
H. Penelitian Terdahulu.....	11
BAB II.....	17
LANDASAN TEORI.....	17
A. Kecemasan Akademik .....	17
1. Pengertian Kecemasan Akademik .....	17
2. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik .....	18
3. Aspek-Aspek kecemasan akademik.....	22
B. Membaca al-Qur'an.....	23
1. Pengertian membaca al-Qur'an .....	23
2. Aspek-aspek membaca Al-Qur'an.....	27
3. Manfaat membaca al-Qur'an .....	27
BAB III .....	29

METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A.    Jenis Penelitian .....	29
B.    Variabel Penelitian .....	29
C.    Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
D.    Populasi dan Sampel .....	30
E.    Teknik Pengumpulan Data dan Pengukuran Data.....	31
F.    Uji Coba Alat Ukur.....	34
G.    Teknik Analisis Data .....	36
BAB IV .....	41
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A.    Hasil Penelitian.....	41
B.    Pembahasan Hasil Penelitian.....	53
BAB V.....	62
PENUTUP.....	62
A.    KESIMPULAN .....	62
B.    SARAN .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	64
LAMPIRAN.....	69

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pelajar dalam istilah bahasa Indonesia merupakan sinonim siswa, murid, mahasiswa dan peserta didik. Semuanya mengandung makna sedang berburu (belajar, bersekolah dan kuliah). Menurut Abudin Nata, pelajar adalah orang yang menginginkan ilmu, dan menjadi salah Satu sifat Allah Swt. yang berarti Maha Berkehendak. Dalam bahasa Arab pelajar di ungkapkan dengan kata-kata *jama' talamidz* dan *jama' thaullub* artinya mencari sesuatu dengan bersungguh-sungguh. Kedua istilah tersebut digunakan untuk menunjukkan pelajar secara umum.<sup>1</sup>

Pelajar dapat disebut anak yang menuntut ilmu atau mencari ilmu di lembaga pendidikan. Dalam dunia pendidikan yang mencari ilmu terbagi menjadi tiga kategori, hal ini sesuai berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 14 Tahun 2018, meliputi: Yang menuntut ilmu dari umur 6 sampai 12 tahun yang sering disebut pelajar Sekolah Dasar (SD), yang menuntut ilmu dari umur 12 sampai 15 yang disebut Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan yang menuntut ilmu dari umur 15 sampai 18 yang disebut Sekolah Menengah Atas (SMA).<sup>2</sup>

Pelajar SMA umumnya dapat dikategorikan sebagai remaja. Istilah remaja mengacu pada periode perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa, yang umumnya mencakup rentang usia sekitar 13 hingga 21 tahun.<sup>3</sup> Pelajar SMA berada pada tahap pendidikan menengah atas setelah menyelesaikan pendidikan dasar (SMP/MTs). Meskipun ada variasi dalam batasan usia pelajar SMA di berbagai negara, secara umum mereka berada dalam rentang usia remaja. Di SMA, mereka terlibat dalam pembelajaran lebih mendalam di berbagai mata pelajaran dan

---

<sup>1</sup> Ahmad Izzan, "Saehudin. Tafsir Pendidikan: Konsep Pendidikan Berbasis Al-Qur'an," *Humaniora. Bandung* (2015): 81.

<sup>2</sup> Ahmad Izzan Saehudin, "Tafsir Pendidikan: Konsep Pendidikan Berbasis Al-Qur'an," *Humaniora. Bandung* (2015): 83.

<sup>3</sup> Amita Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya," *Journal ISTIGHNA* 1, no. 1 (2019): 118.

mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi atau karir masa depan.

Remaja menjalani masa yang seringkali dihadapkan dengan beragam persoalan yang dapat memengaruhi kehidupannya. Pertama-tama, kehidupan sosial merupakan salah satu hal utama yang menjadi perhatian para remaja. Mereka harus belajar berinteraksi dengan teman sebaya, mengembangkan hubungan persahabatan, serta memahami dinamika kelompok sosial yang ada di sekitarnya. Selain itu, remaja juga seringkali mengalami perubahan dalam hubungan dengan anggota keluarga, di mana mereka berusaha untuk menemukan keseimbangan antara kebebasan dan ketergantungan.<sup>4</sup>

Berdasarkan dinamika kehidupan remaja di atas, menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan jiwa, sedangkan satu dari dua puluh mengalami gangguan jiwa dalam 12 bulan terakhir.<sup>5</sup> Prevalensi gangguan mental emosional, termasuk depresi dan kecemasan, pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia sekitar 6,1% atau setara dengan 11 juta orang.<sup>6</sup> Menurut penelitian WHO ADA (Anxiety and Depression Association of America) pada tahun 2013, gangguan kecemasan di kalangan masyarakat Indonesia mencapai delapan juta atau 3,3 persen dari total penduduk Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan. Dr. Juzi Delianna, M.Epid yang merupakan Subkoordinator Substansi Masalah Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Kemenkes mengatakan bahwa angka gangguan kecemasan serta gangguan depresi meningkat 8,5%. Sepanjang tahun 2020, data Kemenkes menyebutkan bahwa sebanyak 18.373 jiwa mengalami kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi serta 1.193 jiwa melakukan

---

<sup>4</sup> Nurhayati T, "Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2016): 2-4.

<sup>5</sup> Gloria Barus, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental," *Media Elektronik, Universitas Gadjah Mada*, 24 Oktober 2022, <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.

<sup>6</sup> Alfina Ayu Rachmawati, "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja," *Media Elektronik, Universitas Gadjah Mada*, 27 November 2020, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>.

percobaan bunuh diri.<sup>7</sup> Ada juga studi tentang kecemasan akademik pada mahasiswa di Indonesia yang menunjukkan bahwa ada korelasi antara kesejahteraan sekolah dan kecemasan akademik.<sup>8</sup> Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan masalah umum di kalangan remaja di Indonesia dan di seluruh dunia. Di samping itu, persoalan identitas pribadi juga menjadi fokus penting dalam hidup remaja.

Mereka sedang mencari jati diri dan menanyakan pada diri sendiri terkait masa depan mereka seperti apa. Hal ini dapat menyebabkan kebingungan tentang masa depan, serta menciptakan tekanan yang cukup besar pada remaja. Selain itu, dalam aspek akademik, remaja sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan sosial.<sup>9</sup>

Mereka harus belajar mengatur waktu dengan baik, menghadapi tekanan ujian, serta mengembangkan keterampilan belajar yang efektif. Tak hanya itu, persoalan emosional juga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari hidup remaja. Perubahan hormon dalam tubuh mereka dapat memengaruhi suasana hati, menjadikan mereka lebih rentan terhadap perubahan suasana emosional.<sup>10</sup> Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan dukungan yang tepat diperlukan untuk membantu remaja menghadapi tantangan ini dan tumbuh dengan baik dalam segala aspek kehidupan.

Remaja juga seringkali menghadapi stres, kecemasan, dan tekanan yang terkait dengan masalah pribadi, sekolah, atau hubungan antarpersonal. Dalam menjalani hidup remaja yang kompleks ini, penting bagi mereka untuk memiliki dukungan yang memadai dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat sekitar.

---

<sup>7</sup> Mutiara Insani Anisykurli dkk, "Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Surabaya," *INNER: Journal of Psychological Research E-ISSN 2*, no. 3 (2022): 1–2.

<sup>8</sup> Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, dan Luthfi Atmasari, "School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa," *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 3, no. 1 (2022): 18.

<sup>9</sup> S Prasasti, "Kenakalan Remaja Dan Faktor Penyebabnya. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling," *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* 1, no. 1 (2017): 29-30.

<sup>10</sup> Retno Yuli Hastuti dan Erlina Nur Baiti, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8, no. 2 (2019): 82–83.

Melalui pendekatan yang terstruktur, pendidikan yang baik, serta kesadaran dan pemahaman yang lebih dalam tentang permasalahan remaja, kita dapat membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi dan membimbing mereka menuju pertumbuhan yang positif dan sehat.

Seiring dengan hal tersebut, perlu juga diperhatikan permasalahan Kesehatan mental khususnya mengenai kecemasan yang dialami pada dasarnya bisa terjadi kapan saja.<sup>11</sup> Hal tersebut tampak dari penelitian yang dilakukan oleh Nadira dan Zarfel pada tahun 2013, bahwa ketidakpastian tentang masa depan setelah mereka lulus kuliah merupakan salah satu pemicu meningkatnya kecemasan pada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir. Dari penelitian tersebut dapat dipahami, bahwa dalam kondisi lingkungan, sosial, ekonomi dan suasana pendidikan yang normal, ketidakpastian akan orientasi masa depan dapat menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa.

Meskipun telah dibahas sebelumnya, perlu juga diperhatikan bahwa pada beberapa negara memiliki sistem pendidikan dengan daya saing yang tinggi, di mana prestasi akademik dianggap sangat penting dalam menentukan masa depan seseorang. Untuk memenuhi harapan orang tua dan menginginkan universitas terkemuka dengan harus mencapai nilai yang tinggi merupakan suatu tekanan yang dapat menjadi beban yang berat bagi remaja.<sup>12</sup> Dalam menghadapi hal ini, penting bagi masyarakat dan sistem pendidikan untuk mempertimbangkan keseimbangan yang sehat antara prestasi akademik dan perkembangan holistik remaja, serta memberikan dukungan yang mendukung perkembangan mereka dalam berbagai aspek kehidupan.

Sama halnya dengan itu, dapat dilihat bahwa remaja merasa tertekan dan cemas terhadap tanggapan orang tua mengenai pentingnya pendidikan karena setiap orang tua pasti memiliki harapan yang tinggi terhadap prestasi akademik anak

---

<sup>11</sup> Aris Soleman, "Apakah Kecemasan Memiliki Hubungan Dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa?," *Journal Of Behavior and Mental Health* 4, no. 1 (2023): 3.

<sup>12</sup> Rahmawati, Sakinatur, dan Mintasih Indriayu, "Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret," *Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Ekonomi* 3 no. 2 (2017): 8.

mereka, dan ketika harapan tidak terpenuhi inilah, remaja dapat merasa cemas dan tertekan.

Menghadapi masa depan, perubahan sosial dan ekonomi juga dapat menciptakan tekanan tambahan pada remaja seperti ketidakpastian pekerjaan dan persaingan yang semakin ketat dalam mencari pekerjaan yang baik membawa remaja untuk mencapai kesuksesan akademik demi mempersiapkan diri mereka menghadapi tantangan di masa yang akan datang. Tuntutan akademik yang berlebihan dapat memicu gejala-gejala seperti gangguan kecemasan, depresi, dan stres dan pada akhirnya, gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam belajar dan berprestasi.<sup>13</sup> Seperti dalam penelitian lainnya bahwa apabila kecerdasan semakin tinggi, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami sebaliknya jika kecerdasan rendah maka tingkat kecemasan yang dialami akan semakin tinggi.<sup>14</sup>

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi antara tingkat kecerdasan dan tingkat kecemasan. Remaja dengan tingkat kecerdasan yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah, sementara mereka dengan tingkat kecerdasan yang lebih rendah dapat mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan pentingnya memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental remaja, termasuk tekanan akademik dan kecerdasan.

Tantangan perkembangan seperti menemukan identitas diri, mencari jati diri, dan menjalin hubungan sosial yang sehat, dapat memengaruhi fokus dan motivasi mereka dalam hal prestasi akademik. Seiring dengan berjalannya waktu, kesadaran tentang kecemasan akademik pada remaja lebih ditingkatkan. Sekolah,

---

<sup>13</sup> Azizah Cahya Fajrin, Lely Ika Mariyati, dan Ananda Ramon, "Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo" 3 (2023): 2-3.

<sup>14</sup> Isna Farihatul Husna dkk, "Kecerdasan Adversity Dan Kecemasan Menjelang Bebas," *Journal Of Behavior and Mental Health* 4, no. 1 (2023): 94.

keluarga, dan masyarakat semakin memperhatikan dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari tekanan akademik yang berlebihan.<sup>15</sup>

Kesadaran tentang kecemasan akademik semakin berkembang seiring waktu, dan pendidikan semakin memperhatikan dampak negatif dari tekanan akademik yang berlebihan. Dalam upaya menghadapi hal ini, pendekatan holistik yang mengutamakan kesejahteraan mental mulai diterapkan. Membaca al-Qur'an juga dapat dianggap sebagai pendekatan holistik dalam Pendidikan Agama Islam.

Hal ini mengindikasikan bahwa membaca al-Qur'an bermanfaat bagi kecemasan akademik seperti pada hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca dan mendengarkan al-Qur'an dapat efektif dalam menurunkan kecemasan akademik. Penelitian ini menemukan bahwa mendengarkan murottal al-Qur'an efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa.<sup>16</sup>

Sama halnya dengan itu, dapat dilihat pada penelitian lain menunjukkan bahwa membaca al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa.<sup>17</sup> Demikian pula, sebuah penelitian lain menyimpulkan bahwa melakukan aktivitas spiritual, khususnya membaca al-Qur'an, dapat menurunkan kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian.<sup>18</sup> Oleh karena itu, al-Qur'an dapat menjadi sumber ketenangan dan pengurang kecemasan akademik bagi para mahasiswa.

Peneliti memiliki beberapa alasan yang mendasar mengapa perlu dilakukan penelitian ini, karena di kalangan remaja, kecemasan akademik merupakan masalah yang signifikan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat memiliki dampak negatif

---

<sup>15</sup> S Ma'mun, "Pendekatan Holistik Sebagai Strategi Alternatif Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Menengah Kejuruan," (Disertasi IAIN Purwokerto, 2011): 2.

<sup>16</sup> Azmul Fuady Idham dan Andi Ahmad Ridha, "Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 9, no. 2 (2017): 151.

<sup>17</sup> Moh. Iqbal Mabruri Nugraheni Dian dan Sugiyarta Stanislaus, "Efektivitas Membaca al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen," *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 10, no. 1 (2018): 69.

<sup>18</sup> Syayma Karimah, dkk, "Studi Kualitatif Hubungan Intensitas Membaca al-Qur'an Dengan Kecemasan Mahasiswa Saat Menghadapi Objective Structured Clinical Examination ( OSCE ) Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter ( UKMPPD )," *Jurnal Nexus Pendidikan Kedokteran Dan Kesehatan* 5, no. 2 (2016): 118.

pada kesejahteraan mental mereka, termasuk penurunan motivasi, penurunan konsentrasi, stres berlebihan, dan gangguan tidur.

Kecemasan akademik adalah masalah umum yang dialami oleh banyak remaja, dan dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan. Dengan meneliti pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kecemasan akademik, kita dapat mengidentifikasi apakah praktik keagamaan ini dapat memberikan manfaat dalam mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Carl Gustav Jung menemukan pasien yang sakit secara psikologis dapat sembuh karena telah mengenal agama dan menyembah Tuhannya.<sup>19</sup> Al-Qur'an, sebagai kitab suci dalam agama Islam, memiliki nilai-nilai spiritual yang kuat.

Penelitian ini, memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai pengaruh membaca al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja. Hasil penelitian tersebut dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan intervensi atau program yang lebih baik dalam mendukung kesejahteraan mental remaja, dengan memanfaatkan nilai-nilai spiritual dan agama sebagai sumber potensial dalam mengatasi kecemasan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Marati dan Chaer kepada 80 Santriwati Berdasarkan hasil uji *Mann u whitney* dan *Wilcoxon* untuk *pretest*, *posttest*, dan *follow up* pada kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh kesimpulan bahwa pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-Qur'an signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan santriwati Aliyah Pondok Pesantren Ar-Rohmah Ngawi.<sup>20</sup>

Sebagaimana yang terjadi pada remaja di Pondok Pesantren Assalaam Manado yang di teliti pada MA Assalaam Manado. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti kepada pengurus madsarah dan beberapa santriwati di MA Assalaam bahwa remaja memiliki kecemasan akademik yang berbeda-beda.

---

<sup>19</sup> Carl G Jung, *Psikologi dan Agama* (IRCISOD, 2017), 50.

<sup>20</sup> Mar'ati Rela dan Moh Toriqul Chaer, "Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 1 no.1 (2016): 30.

Setiap individu memiliki rasa cemas, walaupun berbeda tingkat kecemasannya namun itu merupakan fitrah manusia mengalami hal itu.<sup>21</sup>

Fenomena lainnya kecemasan akademik terjadi pada pelajar Aliyah Pondok Pesantren Assalaam Manado dengan penurunan tingkat konsentrasi saat belajar mengalami ketegangan walaupun sudah berusaha fokus namun pelajaran tidak bisa dimengerti, tangan gemetar dan berkeringat dingin, menjadi pusing saat ujian, sakit perut dan juga persaingan di dalam kelas mengenai nilai-nilai akademik memberikan tekanan karena merasa tersaingi dari segi prestasi.<sup>22</sup> Saat ada masalah dengan lingkungan pendidikan ataupun khawatir dengan masa depan membaca al-Qur'an memberikan efek kelegaan, ketenangan, dan juga memberikan kedamaian saat membaca.<sup>23</sup> Hal ini senada dengan ayat al-Qur'an pada QS. ar-Ra'd Ayat 28 "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah Swt. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah Swt. hati menjadi tenteram."<sup>24</sup>

Mengacu pada hasil observasi dan fenomena yang diteliti pada beberapa santri yang ada yang ada di MA Assalaam Manado menunjukkan bahwa kecemasan akademik terjadi pada remaja dalam berpendidikan. Maka fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh membaca al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja yang ada di MA Assalaam Manado.

## **B. Identifikasi dan Batasan Masalah**

### **1. Identifikasi Masalah**

Kecemasan terjadi dari ketegangan, ketakutan, rasa gugup, dan kekhawatiran. Remaja mengalami tuntutan akademik yang tinggi, ketakutan akan penilaian, dan juga terlalu khawatir memikirkan masa depan.

---

<sup>21</sup> Tasliman, Kecemasan Akademik, Rekaman Suara, 4 Juli 2023.

<sup>22</sup> Kartika Muda, Adinda Djamaludin dan Bunga Raisyah Ombingo, Kecemasan Akademik, Catatan Lapangan, 4 Juli 2023.

<sup>23</sup> Gafria Dawaso dan Nurlaila Ismail, Efek Membaca al-Qur'an, Catatan Lapangan, 4 Juli 2023.

<sup>24</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahanannya* (Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2009), 252.

## 2. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini berfokus pada usia 14 - 19 tahun pada remaja perempuan muslim yang ada di MA Assalaam Manado.

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diidentifikasi, rumusan masalah dari penelitian ini : Apakah membaca al-Qur'an memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar di MA Assalaam Manado ?

## D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya yakni Untuk mengetahui apakah membaca al-Qur'an memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar di MA Assalaam Manado.

## E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat dari sisi teoritis dan praktis yakni :

1. Sisi teoritis untuk memberikan kontribusi pada pengembangan pengetahuan tentang faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik pada remaja serta memberikan dasar teoritis bagi pengembangan intervensi yang tepat guna dalam mengatasi kecemasan akademik pada remaja.
2. Sisi praktis dari penelitian ini adalah memberikan informasi yang berguna bagi praktisi, seperti guru, konselor, dan psikolog, dalam merancang program atau intervensi yang dapat membantu remaja dalam mengurangi kecemasan akademik mereka. Kegunaan bagi instansi dapat memberikan kontribusi dalam pendidikan: Hasil dari penelitian ini dapat membantu institusi pendidikan dalam memperbaiki dan meningkatkan program-program pembelajaran mereka, sehingga dapat membantu pelajar merasa lebih tenang dan lebih fokus dalam belajar. Sedangkan kegunaan bagi peneliti sendiri yakni :

- a. Menambah pengetahuan dan keterampilan: Dalam melakukan penelitian, peneliti akan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan baru dalam melakukan penelitian, analisis data, dan interpretasi hasil. Selain itu, peneliti juga akan memperoleh pengalaman baru dalam menghadapi tantangan dan mengatasi masalah dalam penelitian.
- b. Memperdalam pemahaman tentang topik penelitian: Peneliti akan memperdalam pemahaman tentang pengaruh membaca al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja. Dengan demikian, peneliti akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang topik penelitian dan dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dalam bidang yang sama.
- c. Menghasilkan kontribusi baru pada ilmu pengetahuan: Dengan melakukan penelitian ini, peneliti akan memberikan kontribusi baru pada ilmu pengetahuan dan membantu mengembangkan pengetahuan baru tentang cara mengurangi kecemasan akademik pada remaja melalui membaca al-Qur'an. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti lain untuk melanjutkan penelitian serupa atau mengembangkan penelitian lain yang terkait.

## **F. Definisi Operasional**

Kecemasan akademik adalah ketika remaja mengalami tuntutan akademik, seperti kekhawatiran yang berlebihan akan ujian, atau rasa khawatir tentang penilaian atau harapan oleh individu lain dalam konteks pendidikan, kurangnya dukungan sosial, lingkungan belajar yang tidak mendukung, prestasi akademik dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketegangan dan ketakutan akan masa depan sehingga mengakibatkan terganggunya respon emosional, kognitif dan fisiologis sebagai hasil tekanan dalam situasi akademis.

Membaca al-Qur'an adalah suatu aktivitas disertai proses berpikir dengan maksud memahami dan mempelajari al-Qur'an dengan cara yang teratur dan terstruktur, sesuai dengan aturan dan tajwid yang benar.

### **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data.<sup>25</sup> Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

1. Hipotesis Nol (H0): Tidak terdapat pengaruh signifikan antara membaca al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar di MA Assalaam Manado.
2. Hipotesis Alternatif (H1): Terdapat pengaruh signifikan antara membaca al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar di MA Assalaam Manado.

### **H. Penelitian Terdahulu**

Peneliti menemukan temuan umum dalam beberapa penelitian terdahulu mengenai pengaruh membaca al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja yakni :

Jurnal psikologi ilmiah dengan judul "Efektivitas Membaca al-Qur'an untuk Menurunkan Stres Akademik pada Pelajar Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen" dilakukan penelitian oleh Dian Nugraheni dkk, pada tahun 2018 untuk mengetahui keefektifan membaca al-Qur'an dalam menurunkan stres akademik pada pelajar diketahui bahwa membaca al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh pelajar kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil olah data yang dilakukan peneliti yaitu terdapat perbedaan

---

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 99.

tingkat stres akademik yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan membaca al-Qur'an pada kelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan yaitu *Matched Statistic Group Design*.<sup>26</sup> Penelitian terdahulu ini terdapat perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada variabel terikat, penelitian terdahulu fokus pada stres akademik siswa sedangkan penelitian ini akan membahas tentang kecemasan akademik pada siswa.

Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Azmul Idham dan Andi Ridha pada tahun 2017 dengan judul "Apakah Mendengarkan Murottal al-Qur'an dapat Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa?" Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas murottal al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian membuktikan terdapat perbedaan kecemasan akademik mahasiswa sebelum dan setelah diberikan intervensi. Nilai posttest terbukti lebih rendah dibandingkan pada nilai pretest, sehingga disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan menjadi tenang ketika mendengarkan murottal al-Qur'an. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan murottal al-Qur'an efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Desain eksperimen yang digunakan peneliti adalah *The One Group Pretest-Posttest*.<sup>27</sup> Perbedaan jurnal ini dengan penelitian ini yaitu berada pada subjek yang akan diambil, penelitian sebelumnya subjek yang dipakai adalah mahasiswa sedangkan penelitian ini akan memfokuskan pada siswa.

Artikel tentang "Pengaruh Mendengarkan Tilawatil al-Qur'an terhadap Kecemasan : Tinjauan Sistematis" yang ditulis oleh Ashraf Giaseh dan Afsani Keramat pada tahun 2018 menunjukkan bahwa mendengarkan Pembacaan al-Qur'an adalah pengobatan non-farmakologi yang berguna untuk mengurangi kecemasan. Bahan dan metode yang digunakan yaitu studi tinjauan sistematis. Dari

---

<sup>26</sup> Moh. Iqbal Mabruri Nugraheni Dian dan Sugiyarta Stanislaus, "Efektivitas Membaca al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen," *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 10, no. 1 (2018): 62-69.

<sup>27</sup> Azmul Fuady Idham dan Andi Ahmad Ridha, "Apakah Mendengarkan Murrotal al-Qur'an Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 9, no. 2 (2017): 146-151.

973 artikel yang ada dipencarian awal, 28 uji coba terkontrol acak dan eksperimen semu dipilih untuk tinjauan sistematis. Dalam sebagian besar penelitian, *State-Trait Anxiety Inventory* digunakan untuk mengukur kecemasan partisipan. Temuan dari ulasan ini mengungkapkan efek positif dari mendengarkan bacaan al-Qur'an dalam mengurangi kecemasan di berbagai setting. Hanya satu penelitian yang melaporkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok pengajian al-Qur'an lebih rendah dari pada kelompok kontrol, tetapi tidak signifikan secara statistik.<sup>28</sup> Perbedaan artikel ini dengan penelitian ini yaitu berbeda dari metode yang akan digunakan, karena peneliti akan menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana.

Penelitian yang dilakukan oleh indriyati dkk, tentang “Pengaruh Terapi Komplementer dengan Mendengarkan Murottal al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi pada Situasi Pandemi Covid-19” kepada 33 mahasiswa Fakultas Sains Teknologi Kesehatan Universitas Sahid Surakarta semester 8 (akhir) yang sedang menyusun skripsi, dengan pengambilan sampel menggunakan *propotional random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan terapi mendengarkan al-Qur'an, sedangkan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HRSA. Analisis data menggunakan uji *Paired sample test*. Tingkat Kecemasan responden sebelum mendengarkan murottal al-Qur'an dalam sebanyak 25 subyek (75,8%) kategori sedang dan setelah mendengarkan murottal al-Qur'an tingkat kecemasan dalam kategori ringan sebanyak 18 subyek (54,5%). Hasil uji Paired sample test diperoleh nilai  $p=0,000$ . Hasilnya terdapat pengaruh signifikan mendengarkan pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murottal al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi

---

<sup>28</sup> Ashraf Ghiasi dan Afsaneh Keramat, “The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review,” *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 23, no. 6 (2018): 412-419.

pandemic covid-19.<sup>29</sup> Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada lokasi dan subjek yang akan diteliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Nadhira Juniar dan Nurhaliza Putri mengenai “Pengaruh Membaca al-Qur’an terhadap Kesehatan Mental” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian potong lintang (*cross-sectional*). Menggunakan metode penelitian yang melibatkan survei dan wawancara terstruktur dengan partisipan yang secara aktif terlibat dalam kegiatan membaca al-Qur’an. Temuan menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas membaca al-Qur’an dan peningkatan kesehatan mental, termasuk penurunan tingkat stres dan kecemasan. Implikasi dari penelitian ini menyoroti potensi keagamaan sebagai sumber dukungan psikologis dan menekankan pentingnya memasukkan aspek keagamaan dalam intervensi kesehatan mental.<sup>30</sup> Terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yakni pada variabel yang digunakan. Penelitian sebelumnya meneliti tentang kesehatan mental yang lebih umum sedangkan penelitian ini lebih spesifik fokus pada kecemasan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Zatil Hanani tentang “Implementasi Layanan Konseling Individu Berbasis Terapi Membaca Al-Qur’an Dalam Mengurangi Depresi Di Kalangan Pelajar Pada Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan Subang Jaya Malaysia”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analisis. Subjek penelitian dalam penelitian ini sebanyak tujuh orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Pelaksanaan terapi ini diberikan oleh guru konseling kepada siswa dengan mengarahkan pelajar membaca, memahami dan mendalami ayat dan surah dari al-Qur’an yaitu surah al-Fatihah, surah an-Nas, surah al-Ikhlash, surah al-Falaq, ayatul kursi, surah al-Baqarah ayat 225 dan doa dari surah al-anbiya’ ayat 187 “laailahaila anta subhanaka inni kuntu minazzalimin”.

---

<sup>29</sup> I Indriyati dkk, “Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal al-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemi Covid-19,” *Proceeding of The URECOL*, (2021): 997.

<sup>30</sup> Nadhira Suci Juniar and Nurhaliza Putri, “Pengaruh Membaca Al- Qur ’ an Terhadap Kesehatan Mental,” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 830.

Pelajar mulai optimis dengan dirinya sehingga perlahan-lahan mulai ada perubahan tingkah laku seperti kembali ceria dan aktif serta menimbulkan keyakinan diri serta kepercayaan diri seperti pelajar-pelajar yang lain.<sup>31</sup> Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni pada metode yang digunakan dan juga lokasi penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Very Julianto dkk mengenai “Pengaruh Membaca al-Fatihah : Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Penelitian ini memiliki jumlah subjek 36 mahasiswa program studi psikologi UIN Sunan Kalijaga. Tingkat kecemasan mahasiswa diukur menggunakan skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Analisis Independent Simple T-Test diperoleh hasil nilai = 2.049 dan sig = 0.049 menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh membaca al-Fatihah reflektif intuitif terhadap tingkat penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Progam Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga.<sup>32</sup> Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian sebelumnya lebih memfokuskan pada penurunan kecemasan berbicara di depan umum sedangkan penelitian ini memfokuskan pada penurunan kecemasan akademik.

Terdapat persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu, semua penelitian di atas menunjukkan bahwa membaca al-Qur’an memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja, memiliki strategi penyesuaian diri yang positif terhadap tekanan akademik, semuanya memiliki dampak positif dalam mengatasi kecemasan akademik.

Kesimpulannya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa membaca al-Qur’an dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan akademik pada individu yang terlibat dalam pendidikan formal. Ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan

---

<sup>31</sup> Zatil Hanani, “Implementasi Layanan Konseling Individu Berbasis Terapi Membaca Al-Quran Dalam Mengurangi Depresi Di Kalangan Pelajar Pada Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan Subang Jaya Malaysia,” (PhD Diss., UIN Ar Raniry Banda Aceh, 2023), 31.

<sup>32</sup> Very Julianto dkk, “Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,” *Jurnal Psikologi* 13, no. 2 (2018): 162-163.

seperti membaca al-Qur'an dapat berperan dalam menangani stres dan kecemasan yang berkaitan dengan konteks akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas individu, seperti keaktifan dalam membaca al-Qur'an, berkorelasi dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam praktik keagamaan dapat memberikan dukungan bagi ketahanan mental dan emosional dalam menghadapi tekanan akademik.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kecemasan Akademik

##### 1. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah suatu pengalaman emosional yang dialami oleh individu dalam konteks akademik, yang meliputi perasaan gelisah, khawatir, dan resah terhadap tugas-tugas akademik, ujian, presentasi, dan sebagainya.<sup>33</sup> Kecemasan akademik merupakan respons emosional yang umum terjadi di kalangan pelajar dan individu yang terlibat dalam lingkungan pendidikan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kinerja akademik mereka.

Kecemasan akademik sendiri merupakan jenis kecemasan yang berkaitan dengan bahaya akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran yang ataupun mata kuliah tertentu. Hal tersebut merupakan perasaan mental gelisah atau distress sebagai reaksi terhadap situasi di lembaga akademik yang dianggap negatif.<sup>34</sup> Beberapa teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan kecemasan akademik antara lain:

- a. Teori Fisiologis menurut Wilhem Wund (1974).<sup>35</sup> : Kecemasan akademik melibatkan respons fisiologis yang berhubungan dengan stres, seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebihan, atau perubahan hormon. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik. Hal ini dapat memengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik. Misalnya, jika remaja mengalami kecemasan akademik yang kuat sebelum ujian, reaksi fisiologisnya yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan fokus dan konsentrasi, sehingga dapat memengaruhi hasil ujian. Jika kecemasan

---

<sup>33</sup> Sari, N. K, "Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada mahasiswa," *Jurnal Psikologi* (2017): 13.

<sup>34</sup> Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi dan Tatik Meiyutariningsih, "Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja," *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 6, no. 10 (2021): 5007.

<sup>35</sup> Sari dan Kurniawan, "Hubungan antara kemampuan mengatasi stres dan kecemasan akademik pada mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 18 no.1 (2019): 2-3.

akademik berlanjut atau berulang, dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan dan memengaruhi motivasi dan minat remaja dalam belajar.

- b. Teori *Self-Efficacy* menurut Bandura (1997).<sup>36</sup> : Kecemasan akademik dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Jika individu merasa kurang percaya diri, mereka lebih rentan terhadap kecemasan akademik. Menurut teori ini, individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan memiliki sikap yang lebih positif terhadap kesuksesan dalam belajar. Mereka akan cenderung menghadapi kecemasan akademik dengan lebih baik karena yakin bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang muncul dalam proses belajar. Sebaliknya, individu yang merasa kurang percaya diri tentang kemampuan akademik mereka akan lebih rentan terhadap kecemasan akademik. Mereka merasa cemas karena takut tidak mampu mencapai hasil yang diharapkan atau merasa tidak mampu mengatasi tugas-tugas yang dianggap sulit. Rasa kurang percaya diri ini dapat memicu kecemasan yang lebih besar dan dapat memengaruhi motivasi belajar serta pencapaian akademik.

## 2. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik

Kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berbeda, dan setiap remaja memiliki faktor yang berbeda yang memengaruhi tingkat kecemasan mereka. Beberapa faktor yang dapat berkontribusi pada kecemasan akademik pada remaja termasuk<sup>37</sup> :

---

<sup>36</sup> Dwi Indah Gita Cahyani and Endah Mastuti, "Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau Pada Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19," *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 792.

<sup>37</sup> Sarafino dan Smith T, "Health psychology: Biopsychosocial interactions," *John Wiley & Sons* (2017) : 426.

- a. Tuntutan akademik yang tinggi, seperti persiapan ujian yang intens, tugas-tugas rumah yang banyak, dan target nilai yang tinggi, dapat menyebabkan tekanan dan kecemasan yang lebih besar pada remaja.
- b. Penilaian diri yang sangat kritis atau ketidakpuasan terhadap prestasi sebelumnya dapat menyebabkan ketakutan gagal atau tidak mencapai harapan pribadi.
- c. Kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, atau guru dapat meningkatkan isolasi dan kecemasan pada remaja.
- d. Ketidaksesuaian antara gaya belajar individu dan metode pengajaran di kelas dapat menyebabkan kesulitan belajar dan memicu kecemasan terkait performa akademik.
- e. Lingkungan belajar yang tidak mendukung, seperti suasana kelas yang kompetitif atau terlalu kompetitif, dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan.
- f. Remaja yang kurang memiliki keterampilan koping yang efektif untuk mengatasi tekanan dan stres akademik dapat lebih rentan terhadap kecemasan.
- g. Kecemasan akademik juga dapat dipicu oleh rasa takut atau kekhawatiran akan penilaian individu lain, seperti teman sekelas atau orang tua.
- h. Peningkatan harapan diri atau harapan orang lain yang terlalu tinggi dapat meningkatkan tekanan dan menyebabkan kecemasan untuk mencapai standar tersebut.
- i. Peristiwa kehidupan yang signifikan, seperti perpindahan sekolah, masalah keluarga, atau peristiwa emosional lainnya, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja dan memicu kecemasan.

- j. Kecemasan disebabkan karena kurangnya keistiqamahan dalam menjalankan perintah Allah Swt. seperti membaca al-Qur'an dan menjauhi larangan-Nya.<sup>38</sup>

Dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan akademik pada remaja adalah tekanan akademik yang tinggi, rendahnya tingkat keyakinan diri, penilaian diri yang sangat kritis, kurangnya dukungan sosial, ketidaksesuaian antara gaya belajar individu dengan metode pengajaran di kelas, kurangnya keterampilan koping yang efektif dan rasa takut atau kekhawatiran akan penilaian orang lain.

Dalam lingkungan akademik yang kompetitif, banyak tuntutan akademik dan target nilai yang tinggi dapat menyebabkan tekanan pada remaja. Selain itu, kurangnya keyakinan diri dan *self-efficacy* dapat membuat remaja merasa cemas dan tidak yakin dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Penilaian yang terlalu kritis atau ketidakpuasan terhadap prestasi sebelumnya juga dapat memicu kecemasan akan gagal mencapai harapan.

Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan guru memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan akademik. Namun, jika remaja merasa terisolasi dan kurang mendapatkan dukungan sosial, tingkat kecemasan mereka bisa meningkat. Ketidaksesuaian antara gaya belajar individu dan metode pengajaran di kelas juga dapat memengaruhi performa akademik dan memicu kecemasan. Lingkungan belajar yang tidak mendukung, misalnya suasana kelas yang terlalu kompetitif, juga dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan. Keterampilan koping yang efektif sangat penting dalam menghadapi tekanan dan stres akademik. Jika remaja tidak memiliki keterampilan ini, mereka cenderung lebih rentan terhadap kecemasan. Selain itu, rasa takut atau kekhawatiran akan penilaian orang lain, seperti teman sekelas atau orang tua, juga bisa memicu kecemasan.

---

<sup>38</sup> Syarifah Zurrarahmah, "Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Ar-Raniry" (Skripsi, Banda Aceh, UIN Ar-Raniry, 2019): 67.

Peningkatan harapan diri atau harapan orang lain yang terlalu tinggi dapat menambah tekanan dan kecemasan untuk mencapai standar tersebut.

Peristiwa kehidupan, seperti perpindahan sekolah, masalah keluarga, atau peristiwa emosional lainnya, juga dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja dan menyebabkan kecemasan. Dengan memahami faktor-faktor ini, penting bagi orang tua, guru, dan pihak terkait untuk menciptakan lingkungan akademik yang mendukung dan memberikan dukungan sosial yang memadai agar remaja dapat mengatasi tekanan dan kecemasan akademik dengan lebih baik.

Al-Qur'an mengajarkan nilai-nilai spiritual, moral, dan etika yang dapat memberikan kedamaian dan kestabilan batin. Ketika seseorang tidak aktif dalam menjalankan ajaran-ajaran ini, mereka merasa terpisah dari Allah Swt. merasa bersalah, atau merasa khawatir tentang akibat dari tindakan mereka. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya perasaan cemas dan tidak nyaman.

Hal ini senada dengan penelitian dari Syayma Karimah dkk. Mengenai Studi Kualitatif : “Hubungan Intensitas Membaca al-Qur'an dengan Kecemasan Mahasiswa saat Menghadapi *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)* Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD)”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melakukan aktivitas spiritual pribadi seperti membaca al-Qur'an dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. dapat mengurangi kecemasan. Menurut keyakinan dan pengalaman mahasiswa, membaca al-Qur'an dapat menurunkan rasa cemas. Hal ini dibuktikan pada kecemasan dalam menghadapi ujian lain selain OSCE UKMPPD.<sup>39</sup> Pendekatan ini tidak sama efektif bagi semua remaja. Setiap remaja memiliki cara berbeda untuk mengatasi kecemasan akademik, dan beberapa lebih merasa terhubung dengan ajaran agama mereka dari pada yang lain.

---

<sup>39</sup> Syayma Karimah, Ratna Kusumawati, dan Bulan Kakanita Hermasari, “Studi Kualitatif Hubungan Intensitas Membaca al-Qur'an Dengan Kecemasan Mahasiswa Saat Menghadapi *Objective Structured Clinical Examination ( OSCE )* Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter ( UKMPPD ),” *Jurnal Nexus Pendidikan Kedokteran Dan Kesehatan* 5, no. 2 (2016): 108.

### 3. Aspek-Aspek kecemasan akademik

Seperti yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella yang membagi aspek kecemasan akademik menjadi tiga reaksi, antara lain reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis.<sup>40</sup>

- a. Reaksi yang pertama adalah reaksi emosional, ialah suatu komponen kecemasan yang berhubungan dengan persepsi individu yang memiliki pengaruh psikologis seperti perasaan prihatin, tegang, dan sedih.
- b. Reaksi yang kedua adalah reaksi kognitif, reaksi kognitif ialah reaksi yang dapat memicu ketakutan atau kekhawatiran pada individu dengan memberikan dampak dan pengaruh pada kemampuan berpikir secara jernih sehingga dapat menghambat dan mengganggu individu dalam memecahkan suatu permasalahan serta bagaimana mengatasi setiap tuntutan di lingkungan sekitarnya.
- c. Reaksi yang ketiga adalah reaksi fisiologis. Reaksi fisiologis merupakan reaksi yang ditampilkan tubuh terhadap sumber kekuatan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang dapat mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga menimbulkan reaksi secara fisik seperti jantung berdetak lebih cepat dan keras, nafas lebih cepat, dan tekanan darah menjadi meningkat.

Berdasarkan aspek di atas kecemasan melibatkan tiga jenis reaksi yaitu, emosional (berhubungan dengan perasaan), kognitif (berpengaruh pada kemampuan berpikir), dan fisiologis (menimbulkan reaksi fisik pada tubuh). Ketiga jenis reaksi ini saling mempengaruhi, menciptakan siklus kecemasan yang sulit dipecahkan. Pemahaman yang lebih baik tentang interaksi antara aspek emosional, kognitif, dan fisiologis dari kecemasan dapat membantu dalam pengembangan strategi yang lebih efektif untuk mengelola kecemasan.

---

<sup>40</sup> Felisca Novitria dan Riza Noviana Khoirunnisa, "Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin," *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 1 (2020): 14.

## B. Membaca al-Qur'an

### 1. Pengertian membaca al-Qur'an

Membaca al-Qur'an adalah praktik membaca ayat-ayat al-Qur'an dengan cara yang dianggap tepat sesuai dengan tata cara bacaan yang diajarkan dalam tradisi Islam. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan manfaat spiritual, mendalami pemahaman tentang ajaran al-Qur'an, dan meningkatkan hubungan dengan Allah Swt.<sup>41</sup> Dalil mengenai membaca al-Qur'an dapat ditemukan dalam berbagai ayat al-Qur'an yang mendorong umat Muslim untuk membaca, mengkaji, dan merenungkan ayat-ayat al-Qur'an. Dalil-dalil ini berkaitan dengan kecemasan akademik karena bisa menjadikan petunjuk serta memberikan ketenangan bagi remaja yang mengalami kecemasan akademik. Hal ini dijelaskan dalam Q.S. al-Fussilat ayat 44, Q.S. Yunus ayat 57 dan Q.S. Ar-Ra'd ayat 28.

#### a. Surah al-Fussilat, ayat 44.<sup>42</sup>

قُلْ هُوَ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّ شِفَاۗءٌ

Terjemahnya : Katakanlah, al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman.

Ayat di atas, menurut Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir / Syaikh Dr. Muhammad Sulaiman Al Asyqar, mudarris tafsir Universitas Islam Madinah : Yang dapat menjadi petunjuk mereka kepada kebenaran dan menyembuhkan mereka dari keraguan dan syubhat (keadaan kerancuan berpikir dalam memahami sesuatu hal, yang mengakibatkan sesuatu yang salah terlihat benar atau sebaliknya).<sup>43</sup> Dengan demikian bahwa dengan membaca al-Qur'an dapat memberikan petunjuk dan menyembuhkan dari keraguan dan kerancuan dalam berpikir.

<sup>41</sup> Al-Banna, M, "Reciting the Quran: The influence of Quranic membaca on spirituality and well-being," *Journal of Holistic Nursing and Midwifery* 28 no.2 (2018): 110-117.

<sup>42</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: PT. Sinerji Pustaka Indonesia, 2009), 481.

<sup>43</sup> TafsirWeb, "Surat Fussilat Ayat 44," Media Elektronik, Tafsir Web, 2018, <https://tafsirweb.com/9026-surat-fussilat-ayat-44.html>.

b. Surah Yunus, ayat 57.<sup>44</sup>

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Terjemahnya : Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.

Penjelasan dalam Tafsir Ibnu Katsir disebutkan Allah Swt. menyebutkan karunia-Nya yang telah diberikan kepada makhluk-Nya dengan menurunkan al-Qur'an dengan tiga fungsi, yakni Pertama, peringatan terhadap perbuatan-perbuatan yang keji. Maksudnya adalah dari kebimbangan dan keraguan, yaitu sebagai penyembuh penyakit yang bersumber di dalam dada. Kedua, petunjuk dan yang ketiga, sebagai rahmat. Dengan mengamalkan akan diperoleh petunjuk dan rahmat dari Allah Swt. dan sesungguhnya hal itu hanyalah diperoleh bagi kaum mukmin dan yang percaya serta meyakini apa yang terkandung di dalam al-Qur'an.<sup>45</sup>

Allah Swt. meletakkan dua hal dalam hati manusia, yaitu ruh dan nafsu. Ruh senantiasa cenderung membawa manusia tunduk dan patuh kepada firman-Nya, sedangkan nafsu akan cenderung membawa manusia mengikuti kesenangan duniawi tanpa memperhatikan firman-Nya. Karena hati merupakan pusatnya nafsu-nafsu yang ada dalam tubuh manusia. Hati akan memerintahkan otak dengan menggerakkan tubuh manusia sebagai penyalur keluarnya nafsu tersebut. Nafsu yang tidak baik bila dijalankan terus menerus akan menumpuk menjadi dosa di mata Allah Swt. Sistem yang sempurna dalam kehidupan manusia dengan memaksa manusia tunduk dan patuh atas firman-firman-Nya, agar kembali ke jalan yang benar. Jalan yang benar itu adalah al-Qur'an dan as-Sunnah.

Tafsir al-Misbah M. karya Prof. Quraish Shihab menerangkan dengan menyebutkan bahwa kata *Syifa'* biasa diartikan kesembuhan atau obat, dan digunakan dalam arti keterbebasan dari kekurangan. Penyakit yang ada di dalam

<sup>44</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2009), 215.

<sup>45</sup> Elkan, "Terjemah Qur'an, Tafsir Qur'an, Ilmu Qur'an," Media Elektronik, *Ibnukatsironline.com*, 27 mei 2015, <http://www.ibnukatsironline.com/2015/05/tafsir-surat-yunus-ayat-57-58.html?m=1>.

dada dan al-Qur'an merupakan rahmat bagi orang-orang yang beriman, yakni al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian disebabkan oleh kekufuran mereka sendiri.<sup>46</sup>

Sebagaimana kita memohon kepada-Nya, Allah Swt. akan menyembuhkan penyakit seseorang, seperti yang telah diungkapkan dalam firman-Nya sebagai penyembuh bagi penyakit-penyakit di dalam dada, serta sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.<sup>47</sup>

Dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir al-Misbah karya Prof. Quraish Shihab, al-Qur'an dianggap sebagai karunia Allah Swt. yang memiliki tiga fungsi utama. Pertama, al-Qur'an adalah peringatan terhadap perbuatan-perbuatan keji dan penyembuh penyakit batin. Kedua, al-Qur'an adalah petunjuk bagi orang yang meyakini dan mengamalkannya. Ketiga, al-Qur'an merupakan rahmat dari Allah Swt.

Ayat ini turun sebagai penghiburan bagi Nabi Muhammad Saw dan umat Islam yang saat itu sedang mengalami kesulitan dan cobaan. Ayat ini menunjukkan bahwa al-Qur'an adalah obat bagi penyakit hati dan jiwa manusia.<sup>48</sup> Ayat ini berkaitan dengan sikap sebagian orang kafir Quraisy terhadap Nabi Muhammad Saw dan pesannya.

c. Surah Ar-Ra'd ayat 28.<sup>49</sup>

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya : Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

<sup>46</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera hati, 2002). 466-469.

<sup>47</sup> Laili Noor Azizah, "Tafsir Surat Yunus Ayat 57: Pengaruh Akhlak Terhadap Kesehatan," Media Elektronik, *TafsirAlquran.com*, 10 Februari 2021, <https://tafsiralquran.id/tafsir-surat-yunus-ayat-57-pengaruh-akhlak-terhadap-kesehatan/>.

<sup>48</sup> Moch Diemas, "Asbabun Nuzul," Media Elektronik, SCRIBD, <https://www.scribd.com/document/531980297/Asbabun-nuzul#>.

<sup>49</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2009), 258.

Ayat ini menunjukkan bahwa mengingat Allah Swt. seperti membaca al-Qur'an dapat memberikan ketenangan hati dan memperbaiki keadaan psikologis seseorang. Tafsir menurut Kementrian Agama, orang yang beriman hatinya akan damai dan tenteram, sebab zikir dapat menenangkan hati pelakunya. Zikir di sini maksudnya adalah mengingat Allah Swt. baik melalui hati maupun lisan. Dengan zikir seseorang akan keluar dari rasa ragu, bimbang dan kekhawatiran. Para ulama berbeda pendapat mengenai makna spesifik zikir pada surah ar-Ra'd ayat 28. Ada yang memahaminya dalam arti al-Qur'an, karena salah satu nama al-Qur'an memang *al-dzikir*. Ada pula yang memahami dalam arti zikir secara umum, baik berupa ayat-ayat al-Qur'an maupun selainnya. Ayat ini juga mengisyaratkan bahwa zikir dapat menenangkan hati dan membawa ketenteraman jiwa.<sup>50</sup>

Menurut Thabathaba'i ketenteraman hati pada surah ar-Ra'd ayat 28 dihasilkan melalui zikir yang berlandaskan keimanan, bukan hanya pengetahuan. Keimanan yang sesungguhnya bukanlah pengetahuan tentang obyek iman semata, tetapi kesadaran dan keyakinan mendalam. Artinya, ilmu saja tidak cukup karena itu tidak mampu mendatangkan ketenangan, bahkan terkadang menghasilkan kecemasan.<sup>51</sup>

Dapat ditarik kesimpulan bahwa, orang yang memiliki iman akan merasakan damai dan tenteram dalam hatinya. Zikir, yang merupakan mengingat Allah Swt. baik melalui hati maupun lisan, memiliki kemampuan untuk menenangkan hati dan menghilangkan keraguan serta kekhawatiran. Surah ar-Ra'd ayat 28 menyiratkan bahwa zikir atau mengingat Allah Swt. memiliki peran penting dalam membawa ketenangan jiwa. Thabathaba'i menambahkan bahwa ketenteraman hati yang dihasilkan oleh zikir tidak hanya bersumber dari pengetahuan saja, tetapi lebih pada keimanan yang mendalam dan keyakinan yang kuat. Keimanan sejati bukan hanya tentang pengetahuan tentang objek iman, tetapi

---

<sup>50</sup> Shopiah Syafaatunnisa, "Tafsir Surah Fussilat Ayat 44," Media Elektronik, Tasiralquran.id, 1 Desember 2021, <https://tafsiralquran.id/tafsir-surah-fussilat-ayat-44/>

<sup>51</sup> Muhammad Rafi, "Surah Ar-Rad ayat 28: Zikir Dapat Menenangkan Hati," Media Elektronik, TafsirAlquran.com, 19 Juni 2021, <https://tafsiralquran.id/surah-ar-rad-13-ayat-28-zikir-dapat-menenangkan-hati/>.

juga melibatkan kesadaran dan keyakinan yang mendalam, yang mampu membawa ketenangan dan mengatasi kecemasan.

## 2. Aspek-aspek membaca Al-Qur'an

Menurut Quraish Shihab, membaca al-Qur'an tidak hanya sekadar membaca teks, tetapi juga harus memahami makna dan pesan yang terkandung di dalamnya. Selain itu, membaca al-Qur'an juga harus dilakukan dengan hati yang bersih dan khusyuk, serta dengan memperhatikan tajwid dan tartil.<sup>52</sup> Secara keseluruhan, pandangan Quraish Shihab menggaris bawahi bahwa membaca al-Qur'an adalah sebuah aktivitas spiritual yang mendalam dan merangkul seluruh aspek kehidupan manusia, dari pemahaman makna hingga keikhlasan hati, serta menjaga kualitas lantunan dengan tajwid dan tartil. Dengan demikian, seseorang dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt. dan menghayati pesan-pesan yang terkandung dalam al-Qur'an.

## 3. Manfaat membaca al-Qur'an

Membaca al-Qur'an mempunyai manfaat dari setiap individu yang membacanya, mulai dari yang sudah mahir membaca al-Qur'an sampai dengan yang belum lancar<sup>53</sup>, untuk orang-orang yang mahir membaca al-Qur'an, maka kelak ia akan bersama para malaikat-Nya :

عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ وَهُوَ  
 مَاهِرٌ بِهِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ » متفقٌ عليه

Artinya Dari Aisyah ra, berkata; bahwa Rasulullah *Saw.* bersabda, “Orang yang membaca al-Qur'an dan ia mahir membacanya, maka kelak ia akan bersama para malaikat yang mulia lagi taat kepada Allah Swt.” (HR. Bukhari Muslim)

<sup>52</sup> Shihab, M. Quraish, 'Membumikan' Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat. (Mizan Pustaka, 2007), 69-70.

<sup>53</sup> Jalalludin M. Arki, "Keutamaan Membaca Al-Qur'an," Media Elektronik, Kemenag, 18 April 2021, <https://kemenag.go.id/islam/keutamaan-membaca-al-qur039an-m1p42z>.

Mereka yang belum lancar dalam membaca dan mengkhatamkan Al-Qur'an, tidak boleh bersedih, sebab Allah Swt. tetap berikan dua pahala.

وَالَّذِي يَفْرَأُ الْقُرْآنَ وَيَتَتَعْتَعُ فِيهِ وَهُوَ عَلَيْهِ شَاقٌّ لَهُ أَجْرَانِ « متفقٌ عليه

Artinya Rasulullah *Saw.* bersabda, “Dan orang yang membaca Al-Qur'an, sedang ia masih terbata-bata lagi berat dalam membacanya, maka ia akan mendapatkan dua pahala.” (HR. Bukhari Muslim).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa membaca al-Qur'an memiliki manfaat baik dibaca oleh orang yang sudah lancar dalam membaca al-Qur'an atau belum lancar dalam membaca al-Qur'an. membaca al-Qur'an memberikan landasan spiritual dan nilai-nilai yang mendorong ketenangan batin. Pesan-pesan tentang ketabahan, tawakkal (percaya pada ketentuan Allah Swt), dan kerendahan hati yang terkandung dalam al-Qur'an dapat membantu individu menghadapi tantangan akademik dengan lebih bijak dan tenang.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

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

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menekankan pada data yang dikumpulkan dari sampel yang diolah menggunakan pendekatan analisis regresi linear sederhana untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas atau variabel independent atau variabel predictor atau variabel X terhadap variabel tergantung atau variabel dependen atau variabel terikat atau variabel Y.<sup>54</sup> Metode deskriptif akan membantu menggambarkan karakteristik tingkat kecemasan akademik pada remaja dan hubungannya dengan aktivitas membaca Al-Qur'an.

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

Variabel dalam penelitian terbagi menjadi beberapa jenis, dalam penelitian ini peneliti memakai dua jenis variabel yaitu variabel *dependent* dan variabel *independen*.<sup>55</sup>

1. Variabel *Independen* atau Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu Membaca Al-Qur'an.
2. Variabel *Dependen* atau Variabel Terikat (Y) dalam penelitian ini yaitu Kecemasan Akademik.

#### **C. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Pondok Pesantren Assalaam Manado yakni di MA Assalaam Manado, di Jl. Kuala Buha, Bailang, Kec. Bunaken, Kota Manado, Sulawesi Utara.

---

<sup>54</sup> Sahid Raharjo, "Panduan Lengkap Uji Analisis Regresi Linear Sederhana Dengan SPSS," Media Elektronik, SPSS Indonesia, 2021, <https://www.spssindonesia.com/2017/03/uji-analisis-regresi-linear-sederhana.html>

<sup>55</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), 91.

## 2. Waktu Penelitian

**Tabel 3.1 Waktu Penelitian**

No	Uraian Kegiatan	Jadwal Penelitian (Bulan/Tahun)						
		05/23	06/23	07/23	08/23	11/23	12/23	01/24
1	Penyusunan Proposal							
2	Observasi Awal							
3	Seminar Proposal							
4	<i>Expert Judgment</i>							
5	Uji coba skala penelitian							
6	Penelitian							
7	Analisis Data							
8	Laporan Hasil							

### D. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan.<sup>56</sup> Populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan remaja dari kelas 1-3 yang berjumlah 66 subjek yang ada di MA Assalaam Manado tahun ajaran 2023/2024.

#### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari karakteristik yang dimiliki populasi tersebut untuk itu sampel yang diambil harus representatif (mewakili).<sup>57</sup> Sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 subjek.

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*, 2013. 80

<sup>57</sup> Sugiyono. 81

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Sampling Kuota adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan. Bila pengumpulan data dilakukan secara kelompok yang terdiri atas 5 orang pengumpul data, maka setiap anggota kelompok harus dapat menghubungi 100 orang anggota sampel, atau 5 orang tersebut harus dapat mencari data dari 500 anggota sampel.<sup>58</sup> Dalam penelitian ini, peneliti ingin menggunakan keseluruhan populasi yakni 66 subjek namun ada 5 subjek yang tidak ditemukan oleh peneliti yang membuat penelitian ini harus menggunakan teknik pengambilan sampel ini.

## E. Teknik Pengumpulan Data dan Pengukuran Data

### 1. Skala Respon

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran kecemasan akademik yang teruji dan valid. Terdapat empat jenis skala pengukuran dalam penelitian, yaitu skala nominal, skala ordinal, skala interval, dan skala rasio. Skala nominal digunakan untuk mengelompokkan data ke dalam kategori-kategori yang tidak memiliki urutan atau peringkat tertentu, seperti jenis kelamin atau agama. Skala ordinal digunakan untuk mengelompokkan data ke dalam kategori-kategori yang memiliki urutan atau peringkat tertentu, seperti tingkat pendidikan atau kelas sosial. Skala interval digunakan untuk mengukur variabel yang memiliki perbedaan konstan, seperti suhu atau waktu. Sedangkan skala rasio digunakan untuk mengukur variabel yang memiliki nilai nol mutlak, seperti berat badan atau tinggi badan.<sup>59</sup> Untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai sebuah peristiwa dan fenomena sosial menggunakan skala likert.

Skala Likert tergolong ke dalam skala interval, karena nilai-nilai pada skala ini memiliki urutan atau peringkat tertentu. Skala Likert terdiri dari pernyataan atau

---

<sup>58</sup> Sugiyono. 85

<sup>59</sup> Ni Nyoman Yuliarmi dan Marhaeni, *Metode Riset*, Jilid 2 (Denpasar Bali : Cv.Sastra Utama, 2019), 4-10.

item yang diikuti oleh lima pilihan respons, seperti Sangat Setuju (5), Setuju (4), Netral (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1).<sup>60</sup> Jadi dalam penelitian ini likert termasuk kedalam skala interval karena hasilnya harus dijumlahkan.

**Tabel 3.2 Skala Likert**

Jawaban	Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	1	5
S (Setuju)	2	4
N (Netral)	3	3
TS (Tidak Setuju)	4	2
STS (Sangat Tidak Setuju)	5	1

Data primer dikumpulkan menggunakan skala kecemasan akademik dan variabel membaca al-Qur'an dikumpulkan menggunakan komponen penilaian baca al-Qur'an dari subyek. Data sekunder diperoleh dari studi kepustakaan yang mencakup penelitian sebelumnya tentang pengaruh membaca al-Qur'an dan teori-teori terkait kecemasan akademik.

## 2. Penilaian Membaca al-Quran

Pengumpulan data dari variabel Membaca al-Qur'an diambil dari komponen penilaian baca al-Qur'an yang ada di Pondok Pesantren Assalaam. Komponen penilaian membaca al-Qur'an dari para pelajar MA Assalaam yakni penilaian membaca al-Qur'an yang mencakup aspek Penilaian Tajwid mengacu pada kemampuan membaca santri dalam mengucapkan huruf-huruf al-Qur'an sesuai dengan aturan tajwid yang benar, termasuk panjang-pendeknya, cara pengucapan, serta penerapan hukum-hukum khusus seperti idgham, iqlab, dan izhar. Aspek penilaian lainnya yakni Makhrojul huruf. Aspek ini menilai kemampuan membaca

<sup>60</sup> Suliyanto, "Perbedaan Pandangan Skala Likert Sebagai Skala Ordinal Atau Skala Interval 1," *Prosiding Seminar and Nasional Statistika*, (2011): 53-54.

santri dalam menghasilkan suara yang tepat dari makhraj (tempat keluarnya huruf) yang benar. Ini mencakup artikulasi huruf-huruf arab, pemantapan bunyi, dan konsistensi dalam mengeluarkan huruf-huruf dari tempat keluarnya dengan jelas.

### 3. Skala Kecemasan Akademik

Skala yang dibuat mengacu pada aspek-aspek Kecemasan Akademik dari Calhoun dan Acocella yang membagi aspek kecemasan akademik menjadi tiga reaksi, antara lain reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis.

**Tabel 3.3 Uji Aiken's V Blue Print Skala Kecemasan Akademik**

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		F	U	
Emosional	Tegang dan gelisah	2, 4, 6, 9, 10	1,3,5,7,8	10
	Perasaan putus asa dan sedih	25,27,28, 29, 30, 31, 32	23,24,26	10
Kognitif	Pikiran yang berlebihan tentang kegagalan	35,38,40	33,34,363 7,39,41	9
	Kesulitan mengambil keputusan	43,44,46, 47,49	42,45,485 0,51	10
	Kesulitan dalam menyelesaikan masalah	53,54,55, 56,57	52,58,59, 60	9
	Napas dan denyut jantung berdetak	61,63,65, 66	62,64	6

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		F	U	
	lebih cepat			
Fisiologis	Keringat berlebihan dan gemetar (tremor)	67,68,70,72	69,71	6
	Pusing dan sakit kepala	74,75,76,77,79	73,78	7
	Gangguan Pencernaan	80,82,84	81,83,85	6
	Sulit tidur dan insomnia	87,88,90,91,92	86,89	7
	Jumlah Total	53	39	80

**Ket :** F = Favorable, U = Unfavorable

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil dari uji aiken's V atau untuk melihat kesesuaian antara indikator dan item untuk skala kecemasan akademik berjumlah 80 item. Semua item dikatakan valid karena taraf hasil uji aiken's V dari delapan *rater* dengan taraf kesalahan signifikansi 5% yaitu 0,81.

#### F. Uji Coba Alat Ukur

Instrumen penelitian dapat dikatakan baik apabila telah dilakukan uji validitas dan reabilitas untuk mengukur variabel dalam penelitian.

##### 1. Validitas

Validitas adalah alat ukur untuk menguji item. Koefisien validitas item ditentukan menggunakan data distribusi skor, berfungsi sebagai tanda validitas item. Sebuah item harus mencapai nilai (*Item Total Correlation*)  $\geq 0,300$  untuk bisa

dikatakan valid.<sup>61</sup> Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Package for the Sosial Science* (SPSS 22).

Pada penelitian ini, digunakan validitas  $\geq 0,4$  dan tidak menggunakan validitas 0,3 karena item terlalu banyak, sehingga responden sulit untuk mengisi dan akan terjadi bias.

**Tabel 3.4 Blue Print Skala Kecemasan Akademik Validitas 0,4**

Variabel	Jumlah Butir	Butir	Butir	Nomor butir	
		Valid 0,4	dibawah 0,4	Valid 0,4	Dibawah 0,4
Kecemasan akademik	80	20	60	4, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 25, 26, 29, 46, 48, 50, 64, 72, 79	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 19, 20, 21, 23, 24, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 67, 70, 68, 69, 71, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 80

<sup>61</sup> Safuddin Azwar, *Skala Penyusunan Psikologi Edisi III*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), 131.

Berdasarkan tabel di atas, item yang  $\geq 0,4$  berjumlah 20 item sedangkan item yang  $< 0,4$  berjumlah 60 item. Oleh karena itu, item yang digunakan dalam penelitian ini hanya 20 butir item.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas pada sebuah penelitian dilakukan untuk mengukur konsistensi dari sebuah alat ukur yang akan digunakan. Sebuah instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut mendapatkan hasil skor yang konsisten pada setiap pengukuran.<sup>62</sup> Jika nilai Cronbach Alpha ( $\alpha$ )  $\geq 0,8$  maka dapat dinyatakan bahwa seluruh pernyataan reliabel dengan tingkat reliabilitas sangat baik.<sup>63</sup>

**Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan Akademik**

Cronbach's Alpha	N of Items
,862	80

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien *Alpha Cronbach* kecemasan akademik sebesar 0,862 dengan item valid berjumlah 42 butir, karena hasil dari uji reliabilitas  $0,862 > 0,8$  maka skala kecemasan akademik dapat dikatakan reliabel artinya instrumen ini dapat mengukur skala kecemasan akademik dilakukan berulang dan tetap memiliki hasil yang konsisten.

## G. Teknik Analisis Data

Skala likert dapat dihitung dan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menganalisis pengaruh variabel independen (membaca al-Qur'an) terhadap

<sup>62</sup> Dyah Budiastuti dan Agustinus Bandur, *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2018), 146

<sup>63</sup> Luis Felipe Viera Valencia and Dubian Garcia Giraldo, "Metode Kuantitatif," *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 2 (2019): 41.

variabel dependen (tingkat kecemasan akademik).<sup>64</sup> Kemudian akan dilakukan uji asumsi regresi seperti uji normalitas dan lainnya untuk memastikan asumsi regresi terpenuhi.

Untuk menggunakan metode ini, peneliti memastikan bahwa data dapat diukur menggunakan Uji Validitas (Untuk menguji item dengan nilai  $\geq 0,4$ ) dan Reliabilitas (Untuk menguji skala dengan nilai  $\geq 0,8$ ) dengan menggunakan SPSS 22.

### 1. Uji Asumsi Klasik

- a. Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov* merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisis data atau uji asumsi klasik. Sebelum melakukan uji regresi, data penelitian harus di uji kenormalan distribusi terlebih dahulu. Jika nilai signifikan (Sig). Lebih besar dari 0.05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi (Sig). Lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.<sup>65</sup>
- b. Uji Linieritas digunakan untuk melihat apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak antara variabel independen atau Membaca Al-Quran (X) dan variabel dependen Kecemasan Akademik (Y), variabel dikatakan linier dan memenuhi kriteria keputusan jika nilai taraf signfikansi  $> 0,05$  pada linieritas.<sup>66</sup>

### 2. Uji Hipotesis

- a. Uji Korelasi yaitu Analisis korelasi menyatakan derajat keeratan hubungan antar variabel.<sup>67</sup> Dalam studi ini, guna mengetahui hubungan

---

<sup>64</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2022), 130.

<sup>65</sup> Sahid Raharjo, "Cara Melakukan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Dengan SPSS," Media Elektronik, SPSS Indonesia, 22 April 2014, <https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html?m=1>

<sup>66</sup> Edi Riadi, *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*, (Yogyakarta: ANDI, 2016), 159.

<sup>67</sup> Trihendradi, *Step by Step SPSS 16 Analisis Data Statistik (Edisi Kedua)*, (Penerbit ANDI, 2009), 201.

antar variabel, maka perlu mempergunakan teknik analisis korelasi dengan bantuan program SPSS 22.

- b. Uji Regresi Linear Sederhana untuk mengetahui apakah variabel (X) memiliki pengaruh terhadap variabel (Y), maka dilakukanlah uji linearitas sederhana. Setelah uji linearitas sederhana dilakukan, selanjutnya dilaksanakan uji signifikansi yang didapatkan dari persamaan regresi sebelumnya.<sup>68</sup> Analisis regresi bertujuan untuk memprediksi perubahan nilai variabel terikat akibat pengaruh dari nilai variabel bebas.<sup>69</sup>

### 3. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif yaitu memberikan deskripsi mengenai data yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian. Hasil dari analisis deskriptif biasanya disajikan dalam bentuk frekuensi dan presentase, grafik dan chart dengan berbagai bentuk pada data yang bersifat kategorikal, serta statistik kelompok berupa mean dan varians pada data yang bukan kategorikal.<sup>70</sup> Kategorisasi pada penelitian ini ditetapkan berdasarkan hasil skor yang diperoleh. Berikut rumus perhitungan yang digunakan untuk mengetahui masing-masing kategori:<sup>71</sup>

- a. Mean dan Standar Deviasi

- 1) Mean adalah nilai rata-rata dari total nilai pengamatan dengan banyaknya pengamatan, dihitung menggunakan rumus:<sup>72</sup>

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Rata-rata/mean

---

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2022), 234.

<sup>69</sup> Azuar Juliandi, "Mengolah Data Penelitian Bisnis SPSS.Pdf" (Medan: Lembaga Penelitian dan penulisan ilmiah AQLI, 2016). 51.

<sup>70</sup> Saifuddin Azwar. *Metode Penelitian Psikologi: Edisi II* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 22), 199.

<sup>71</sup> Jelpa Perlianto. *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 177.

<sup>72</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), 183.

$\sum x$  = Jumlah Skor

n = Jumlah sampel

- 2) Standar Deviasi (S) merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat yang dibagi dengan banyaknya data dalam suatu distribusi nilai, dapat dihitung dengan rumus:<sup>73</sup>

$$Sx = \frac{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2}}{n - 1}$$

Keterangan:

Sx = Standar Deviasi

$\sum$  = Jumlah Sampel

X = Varians Sampel

$\bar{X}$  = Rata-rata/mean

n = Jumlah Sampel

- b. Tabel Distribusi Frekuensi adalah bentuk penyajian yang didasarkan pada pengelompokkan data berdasarkan kelas dan intervensi tertentu. Penyajian data menggunakan tabel ini dapat memudahkan para pembaca untuk memahami sekumpulan data yang jumlahnya terbilang cukup banyak. Tabel distribusi frekuensi bisa dibuat melalui metode dan rumus berikut:<sup>74</sup>

a) Menghitung banyaknya data (n)

b) Data minimum (Dmin)

c) Data maksimum (Dmax)

d) Menghitung rentang data/range (r) = Dmax - Dmin

e) Menghitung banyaknya kelas interval  $k = 1 + 3,3 \log(n)$

<sup>73</sup> Saifuddin Azwar. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3*, 183.

<sup>74</sup> Tri Hidayat, dkk. *Statistik Dasar*. (Purwokerto: Pena Persaja, 2019), 25.

- f) Menghitung panjang kelas interval  $i \frac{r}{k}$  dengan syarat  $k.i \geq (r + 1)$   
 g) Menyusun tabel distribusi frekuensi

**Tabel 3.6 Kategori Skor**

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>
Rendah	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$X > (M + 1SD)$

**Ket:**

X = Skor Responden

M = Mean atau Rata-rata

SD = Standar Deviasi.

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi Klasik
  - a. Uji Normalitas

Uji normalitas data penting dilakukan untuk mengetahui bahwa data berdistribusi normal, maka data tersebut telah mewakili populasi. Normalitas data adalah sebuah persyaratan dasar yang harus dipenuhi dalam analisis parametrik. Pada analisis ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smirnov, jika nilai signifikansi uji normalitas  $>$  dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.<sup>75</sup>

**Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas**

Data	Hasil
$\alpha$	0,05
Sig.	0,200
Kesimpulan	$0,200 > 0,05$

Didapatkan bahwa nilai signifikansi asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,200. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *kolmogorov-smirnov*,  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

- b. Uji Linearitas

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah variabel membaca al-Qur'an dan Kecemasan Akademik

---

<sup>75</sup> Rohmat Aldy Purnomo. *Analisis Statistik Ekonomi Bisnis Dengan SPSS*. (Ponorogo: WADE Group, 2017), 83.

berpola linear atau tidak.<sup>76</sup> Dengan menggunakan SPSS 22, dapat dilihat hasil uji lineartitas dari variabel membaca al-Qur'an dan kecemasan akademik.

**Tabel 4.2 Hasil Uji Linearitas**

Data	Deviation from linearity	
Membaca al-Qur'an dengan Kecemasan akademik	a	Sig.
	0,365	0,05
Kesimpulan	0,365 > 0,05	

hasil analisis data didapatkan nilai signifikansi dari *deviation from linearity* adalah 0,365 yang berarti lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel Membaca al-Qur'an (X) dan Kecemasan Akademik (Y).

## 2. Uji Hipotesis

### a. Uji Korelasi

Uji korelasi adalah salah satu teknik statistik yang dilakukan untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara membaca al-Qur'an dengan kecemasan akademik. Setelah data terdistribusi normal dan linear kemudian dapat dilakukan uji korelasi, dalam penelitian ini menggunakan pengujian korelasi menggunakan program SPSS 22. Analisis korelasi adalah derajat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan nilai koefisien korelasi.<sup>77</sup> Hubungan antara variabel tersebut dapat bersifat positif dan negatif. Dalam penelitian ini uji korelasi digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yaitu membaca al-Qur'an dengan kecemasan akademik pada pelajar MA Assalaam Manado.

<sup>76</sup> Misbahudin dan Iqbal Hasan. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), 292.

<sup>77</sup> Trihendradi, *Step by Step SPSS 16 Analisis Data Statistik (Edisi Kedua)*, (Penerbit ANDI, 2009), 201.

**Tabel 4.3 Hasil Uji Korelasi**

Data	Statistik
R-hitung	-0,434
Sig.	0,000
$\alpha$	0,05
Syarat	Jika nilai (Sig.) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berkorelasi

Berdasarkan Tabel maka dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi menunjukkan nilai r-hitung untuk variabel membaca al-Qur'an dengan kecemasan akademik sebesar -0,434 dan (Sig.) 2 tailed = 0,000. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hipotesis ( $H_a$ ) yang berbunyi "Terdapat hubungan yang signifikan negatif antara membaca al-Qur'an dengan kecemasan akademik pada pelajar di MA Assalaam Manado" diterima. Uji hipotesis ini dinyatakan memiliki hubungan yang negatif karena signifikansi (Sig.) < 0.05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.<sup>78</sup>

Dalam hubungan korelasi arahnya dapat berupa positif dan juga dapat berupa negatif. Dalam penelitian ini, korelasi antara resiliensi akademik dengan stres akademik menunjukkan hasil negatif. Korelasi negatif merupakan hubungan yang mana antar dua variabel yang bersifat berlawanan arah.<sup>79</sup>

Sehingga dalam hal ini dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi akademik maka akan semakin rendah tingkat stres akademik, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah tingkat resiliensi akademik maka semakin tinggi tingkat stres akademik.<sup>80</sup>

<sup>78</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2021), 249.

<sup>79</sup> Supardi, *Statistik Penelitian Pendidikan: Perhitungan, Penyajian, Penjelasan, Penafsiran, dan Penarikan Kesimpulan*, (PT. Raja Grafindo Persada, 2017), 199.

<sup>80</sup> Supardi, *Statistik Penelitian Pendidikan: Perhitungan, Penyajian, Penjelasan, Penafsiran, dan Penarikan Kesimpulan*, 200.

b. Uji regresi linear sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas atau variabel independent atau variabel prediktor atau variabel X terhadap variabel tergantung atau variabel dependen atau variabel terikat atau variabel Y.<sup>81</sup> Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Membaca al-Quran dan Variabel terikat adalah Kecemasan Akademik.

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa nilai F hitung 13,727 dengan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar  $0,000 < \text{Probabilitas } 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa Ada Pengaruh Membaca al-Quran (X) terhadap tingkat kecemasan akademik (Y) pada pelajar.

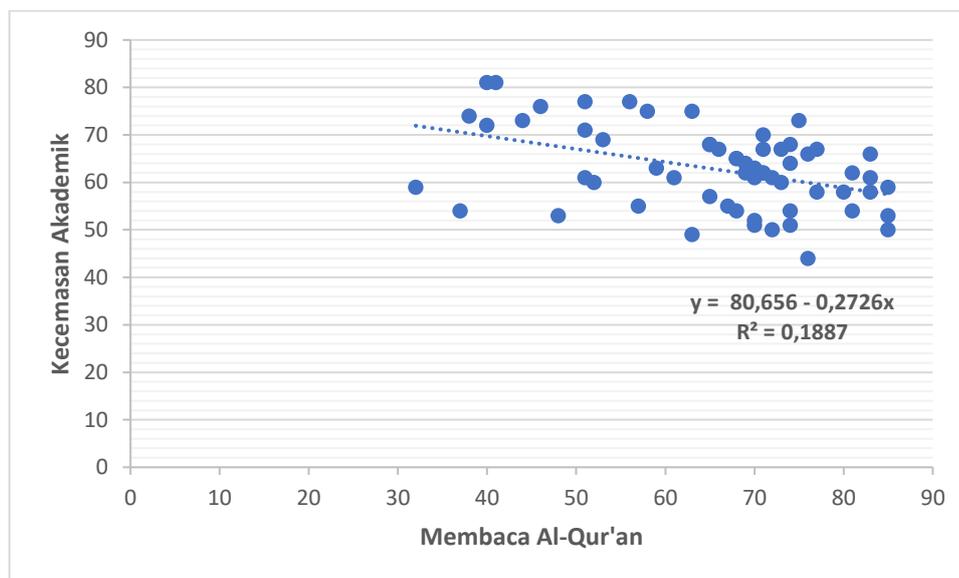
Dari hasil menggunakan SPSS 22, didapatkan nilai R Square sebesar 0,189. Nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh membaca al-Qur'an (X) terhadap kecemasan akademik (Y) adalah sebesar 18,9% sedangkan 81,1% kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor lain nanti akan dijelaskan dibagian pembahasan.

Secara umum rumus persamaan regresi linear sederhana adalah  $Y = a + bX$ . diperoleh nilai *constant* (a) adalah  $80,656 - 0,273x$ . a menunjukkan angka konstan dari *unstandardized coefficients*. Dalam kasus ini nilainya sebesar 80,656. angka ini merupakan angka konstan yang mempunyai arti bahwa jika tidak ada nilai membaca al-Qur'an (X) maka nilai konsisten Kecemasan akademik (Y) adalah sebesar 80,656, sedangkan b menunjukkan angka koefisien regresi. Nilainya sebesar -0,273. angka ini mengandung arti negatif atau berlawanan bahwa setiap penambahan 1% tingkat membaca al-Qur'an maka kecemasan akademik akan meningkat sebesar -0,273.<sup>82</sup> Dari persamaan regresi tersebut, dapat digambarkan dalam bentuk grafik seperti berikut.

---

<sup>81</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 234.

<sup>82</sup> Azuar Juliandi, "Mengolah Data Penelitian Bisnis SPSS.Pdf" (Medan: Lembaga Penelitian dan penulisan ilmiah AQLI, 2016). 57.



**Gambar 4.1 Persamaan Garis Regresi**

Berdasarkan nilai koefisien regresi yang didapatkan bernilai positif maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa membaca al-Qur'an (X) berpengaruh Negatif terhadap kecemasan akademik (Y). Sehingga persamaan regresinya adalah  $Y = 80,656 - 0,273x$ . Sedangkan R *Square* adalah koefisien yang menyatakan kontribusi X terhadap Y, yaitu R *Square* sebesar 0,189.

### 3. Analisis Data Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memeriksa sejauh mana temuan penelitian dari sampel tunggal dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas. Hasil dari analisis ini selanjutnya akan dilakukan klasifikasi pada setiap skor variabel mulai dari rendah, sedang, tinggi.<sup>83</sup> Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan (mendeskripsikan) data apa adanya terhadap data yang telah dikumpulkan melalui berbagai instrumen penelitian. Ada dua bagian statistik deskripsi yang akan dibahas yaitu deskriptif dan frekuensi.<sup>84</sup> Analisis deskriptif

<sup>83</sup> Misbahuddin dan Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan statistik (edisi kedua)*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015).

<sup>84</sup> Azuar Juliandi, "Mengolah Data Penelitian Bisnis SPSS.Pdf" (Medan: Lembaga Penelitian dan penulisan ilmiah AQLI, 2016). 23.

bertujuan untuk memberikan gambaran tentang suatu data, seperti rata-rata (*mean*), rentang (*range*), simpangan baku (*standard deviation*), nilai minimum dan maximum, dan sebagainya. Analisis frekuensi berguna untuk menggambarkan seberapa kerap suatu kelompok pengamatan muncul dalam data. Seperti data yang dibawah ini.

**Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif**

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Membaca al-Qur'an	61	32	85	65,38	13,58
Kecemasan Akademik	61	44	81	62,84	8,52
Valid N (listwise)	61				

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa nilai Membaca al-Qur'an terendah adalah 32 dan tertinggi adalah 85. Nilai rata-rata pada variabel Membaca al-Qur'an sebesar 65,38 dan standar deviasi 13,58. Nilai membaca al-Qur'an masuk ke dalam kategori Tinggi sebesar 85%. Sedangkan pada variabel Kecemasan Akademik data dengan nilai terendah adalah 44 dan tertinggi 81. Nilai rata-rata variabel kecemasan akademik sebesar 62,84 dan nilai standar deviasi 8,52. Skor kecemasan akademik termasuk ke dalam kategori Tinggi sebesar 97%.

Selanjutnya dilakukan pengelompokan analisis deskriptif, untuk menghitung banyaknya subjek kelas X, XI dan XII serta pembagian subjek berusia 14, 15, 16, 17, 18 dan 19 tahun. Hasil deskripsi subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.5 Frekuensi Subjek Penelitian**

	Kategori	Frekuensi	Persentase	Total
<b>Kelas</b>	X	11	18%	100%
	XI	23	38%	
	XII	27	44%	

	Kategori	Frekuensi	Persentase	Total
Usia	14	2	3,3%	100%
	15	12	19,7%	
	16	18	29,5%	
	17	19	31,1%	
	18	9	14,8%	
	19	1	1,6%	
<b>Total</b>		<b>61</b>		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa subjek dengan Kategori kelas X berjumlah 11 orang (18%), kelas XI berjumlah 23 orang (38%) dan kelas XII berjumlah 27 orang (44%). Sedangkan pada kategori usia 14 berjumlah 2 orang (3,3%), usia 15 berjumlah 12 orang (19,7%), usia 16 berjumlah 18 orang (29,5%), usia 17 berjumlah 19 orang (31,1%), usia 18 berjumlah 9 orang (14,8%) dan usia 19 berjumlah 1 subjek (1,6%).

a. Membaca al-Qur'an

Penelitian ini dilakukan kepada 61 subjek dengan karakteristik remaja berusia 14-18 tahun. Sebanyak 11 orang kelas X, 23 orang kelas XI, dan 27 orang kelas XII. Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh skor rata-rata membaca Al-quran sebesar 65,38, skor tersebut berada pada kategori sedang, dengan skor terendah 32 dan skor tertinggi 85.

Dari seluruh data yang diperoleh, selanjutnya akan dilakukan penyajian data interval dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, dengan rumus:<sup>85</sup>

1. Banyaknya Data (n) = 61
2. Data Minimum (Dmin) = 32
3. Data Maximum (Dmax) = 85

<sup>85</sup> Ietje Nazaruddin dan Erni Fatmaningrum, *Analisis Statistik Dengan SPSS, Analisis Statistik Ekonomi Dan Bisnis Dengan SPSS*, (Yogyakarta: Danisa Media, 2021). 24-25.

4. Rentang Data (Range)  $r = 53$
5. Banyaknya kelas  $k = 1 + 3,3 \log (n) = 1 + 3,3 \log (61) = 1 + 5,89 = 7$
6. Interval kelas  $i = \frac{r}{k} = \frac{53}{7} = 7,571$  dibulatkan menjadi 8.

Jadi dapat disimpulkan bahwa panjang kelas interval adalah 8 dengan banyaknya kelas yaitu 7. Dengan demikian, diperoleh distribusi membaca al-Qur'an dengan menggunakan SPSS 22 sebagai berikut :

Dengan menggunakan *Microsoft Excel*, diperoleh distribusi frekuensi membaca al-Qur'an sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Rumus mencari Kategorisasi**

KRITERIA	INTERVAL
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Dengan menggunakan perhitungan manual bantuan *Microsoft Excel*, diperoleh hasil pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.7 Kategori Membaca al-Quran**

KRITERIA	INTERVAL
Rendah	$X < 52$
Sedang	$52 \leq X < 72$
Tinggi	$X > 72$

Berdasarkan tabel Kategorisasi di atas menjelaskan bahwa apabila skor variabel Membaca al-Qur'an diperoleh lebih kecil dari 52, maka skor tersebut termasuk rendah. Selanjutnya, ketika variabel Membaca al-Qur'an diperoleh lebih kecil dari 72 tetapi lebih besar atau sama dengan 52 maka skor tersebut termasuk kategori sedang, lalu apabila skor diperoleh lebih besar dari 72 maka termasuk kategori tinggi.

**Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi**

Kategori	Frekuensi	Percent
Rendah	12	20%
Sedang	40	65%
Tinggi	9	15%
Total	61	100%

Berdasarkan tabel Distribusi Frekuensi untuk melihat persen kategori rendah ada 12 subjek (20%), dengan kategori Sedang ada 40 subjek (65%), kategori Tinggi ada 9 subjek (15%). Distribusi Rendah, Sedang, Tinggi dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Membaca al-Qur'an**

Selanjutnya, setelah didapatkan rumus interval dilakukan pembagian kelas interval pada variabel membaca al-Qur'an dengan rumus di atas, menggunakan bantuan SPSS 22, seperti dalam tabel berikut:

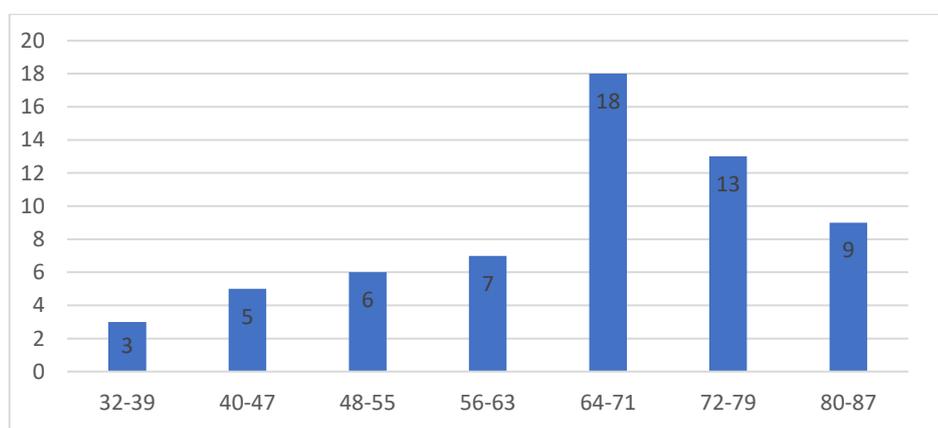
**Tabel 4.9 Kelas Interval membaca al-Qur'an**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
32-39	3	4.9	4.9	4.9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40-47	5	8.2	8.2	13.1
	48-55	6	9.8	9.8	23.0
	56-63	7	11.5	11.5	34.4
	64-71	18	29.5	29.5	63.9
	72-79	13	21.3	21.3	85.2
	80-87	9	14.8	14.8	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kelas interval sebanyak 3 subjek mendapatkan nilai Membaca al-Qur'an 32-39, 5 subjek mendapatkan nilai 40-47, 6 subjek mendapatkan nilai 48-55, 7 subjek mendapatkan 66-63, 18 subjek mendapatkan nilai 64-71, 13 subjek dengan nilai 72-79, dan 9 subjek mendapatkan nilai 80-87.

Berdasarkan data di atas dapat digambarkan dalam hasil histogram berikut:



**Gambar 4.3 Histogram Distribusi Frekuensi Membaca al-Qur'an**

Dari tabel histogram di atas menunjukkan bahwa frekuensi paling banyak dari nilai Membaca al-Qur'an terdapat pada skor interval 64 - 71 , yakni sebanyak 18 partisipan.

b. Kecemasan Akademik

Hasil uji SPSS 22 diperoleh skor rata-rata sebesar 62,84% dari variabel kecemasan akademik. Skor tersebut berada pada kategori sedang, dengan skor terendah 44 dan skor tertinggi sebesar 81. Jumlah item dalam skala kecemasan akademik adalah 20 item dengan 3 aspek yang didapatkan yaitu: Reaksi Emosional, Reaksi Fisiologis dan reaksi Kognitif.

Dari seluruh data yang diperoleh, selanjutnya akan dilakukan penyajian interval dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, dengan rumus:

1. Banyaknya data ( $n$ ) = 61
2. Data minimum ( $D_{min}$ ) = 44
3. Data maximum ( $D_{max}$ ) = 81
4. Rentang data ( $range$ ) = 37

**Tabel 4.10 Kategori Kecemasan Akademik**

Kategori	Skor
Rendah	$X < 54$
Sedang	$54 \leq X < 71$
Tinggi	$X > 71$

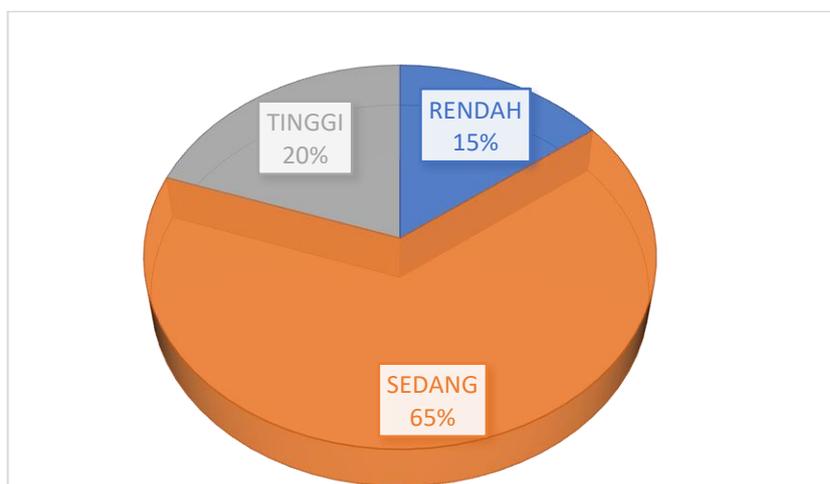
Kategorisasi pada tabel di atas menjelaskan bahwa apabila skor variabel kecemasan akademik diperoleh lebih kecil dari 54, maka skor tersebut termasuk rendah. Selanjutnya, ketika variabel kecemasan akademik diperoleh lebih kecil dari 71 tetapi lebih besar atau sama dengan 54 maka skor tersebut termasuk kategori sedang, lalu apabila skor diperoleh lebih besar dari 71 maka termasuk kategori tinggi.

**Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik**

Kategori	Frekuensi	percent
Rendah	9	15%

Kategori	Frekuensi	percent
Sedang	40	65%
Tinggi	12	20%
Total	61	100%

Berdasarkan tabel terdapat 9 subjek yang mengalami kecemasan akademik rendah ( 15%), 40 subjek mengalami kecemasan akademik sedang (65%), dan 12 Subjek mengalami kecemasan akademik tinggi (12%).



**Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik**

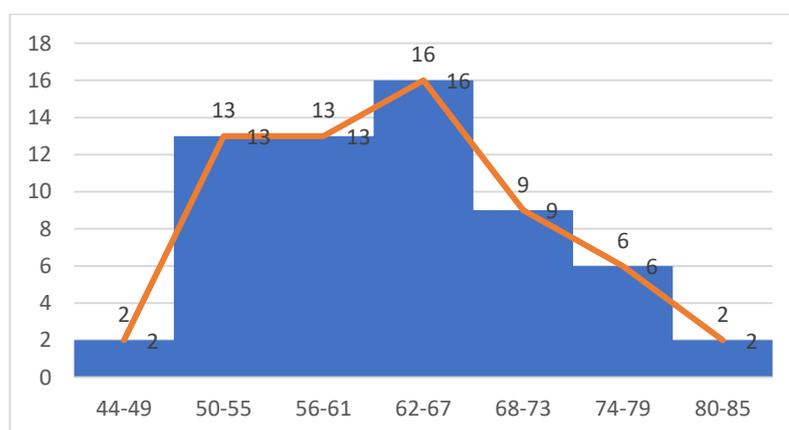
Selanjutnya, setelah didapatkan rumus interval dilakukan pembagian kelas interval pada variabel membaca al-Qur'an dengan rumus di atas, menggunakan bantuan SPSS 22, seperti dalam tabel berikut:

**Tabel 4.12 kelas Interval Kecemasan Akademik**

Kelas Interval	f	f(%)
44-49	2	3,278689
50-55	13	21,31148
56-61	13	21,31148

Kelas Interval	f	f(%)
62-67	16	26,22951
68-73	9	14,7541
74-79	6	9,836066
80-85	2	3,278689
<b>Jumlah</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data kelas interval di atas dapat digambarkan dalam hasil histogram berikut:



**Gambar 4.5 Diagram Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik**

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa frekuensi paling banyak terdapat pada skor interval 62-67, yakni sebanyak 16 partisipan.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian dilakukan untuk membuktikan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) bahwa terdapat pengaruh membaca al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar di MA Assalaam Manado, Tahun Ajaran 2023/2024. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan komponen Penilaian Membaca al-Qur'an dari pelajar MA Assalaam Manado sedangkan skala kecemasan akademik ambil dari Aspek Kecemasan akademik dari Calhoun dan Acocella. Sebelum dilakukan

analisis regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh membaca al-Qur'an terhadap Kecemasan Akademik, dilakukan uji analisis korelasi menggunakan *software* SPSS 22.

Hasil dari uji analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara variabel membaca al-Qur'an dan kecemasan akademik, yaitu  $r_{xy} -0,434$  dengan nilai taraf signifikansi ( $\rho$ )  $> 0,05$ . Hasil analisis yang berkorelasi negatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan berlawanan.<sup>86</sup> Artinya, semakin tinggi variabel membaca al-Qur'an maka variabel kecemasan akademik akan semakin rendah begitupun sebaliknya. Kemudian dilakukan uji analisis regresi sederhana yang hasilnya yaitu nilai  $r^2$  *square* 0,189, artinya variabel membaca al-Qur'an berpengaruh sebesar 18,9% terhadap kecemasan akademik sedangkan sisa 81,1% dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis, nilai F ditemukan sebesar 13,727 dan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kecemasan akademik. Nilai constant ( $a$ ) dari hasil analisis regresi yang diperoleh adalah  $80,656 - 0,273$ . Dapat disimpulkan bahwa ketika variabel membaca al-Qur'an naik satu-satuan, maka variabel kecemasan akademik akan turun sebesar  $-0,273$  pada konstanta 80,656.

Koefisien regresi dalam analisis bernilai negatif, yang menunjukkan bahwa arah persamaan garis regresi menurun. Hal ini berarti bahwa ketika nilai hubungan membaca al-Qur'an meningkat, regresi (atau hasil prediksi) kecemasan akademik menurun. Dalam kata lain, tingkat membaca al-Qur'an yang lebih tinggi berhubungan dengan kecemasan akademik yang semakin rendah. Sebaliknya, ketika membaca al-Qur'an rendah, maka nilai kecemasan akademik akan meningkat.

---

<sup>86</sup> Priyono, *Analisis Regresi dan Korelasi untuk Penelitian Survei (Panduan Praktis Olah Data dan Interpretasi)*, (t.t: Guepedia, 2021), 31.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Azmul Idham bahwa mendengarkan murottal al-Qur'an efektif menurunkan kecemasan akademik.<sup>87</sup> Hal ini senada dengan hasil penelitian dari Hafiah, Wiwik dan Aulia mengenai gambaran pengaruh membaca al-Qur'an dengan terjemahnya terhadap kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terapi membaca al-Qur'an dan terjemahannya mampu mengurangi perasaan cemas. Selain itu, peneliti menemukan bahwa dengan mengamalkan terapi ini subjek X mampu merubah pola pikirnya menjadi lebih positif.<sup>88</sup> Pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-Qur'an memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada santriwati di Pondok Pesantren Ar-Rohmah Ngawi. Penelitian tersebut mendukung hasil sebelumnya yang menunjukkan bahwa membaca al-Qur'an dengan terjemahannya dapat berperan dalam mengurangi kecemasan.

Selanjutnya dalam Surah ar-Ra'd ayat 28 "orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah Swt. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." Selain itu, salah satu hadist yang berbunyi "tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah (mesjid) Allah Swt. mereka membaca al-Qur'an dan mempelajarinya, kecuali turun kepada mereka ketenteraman, mereka diliputi dengan rahmat, malaikat menaungi mereka dan Allah Swt. menyebut-nyebut mereka pada makhluk yang ada di sisi-Nya" (HR. Muslim).

Sebagaimana firman Allah Swt. dalam surat al-Fushilat ayat 44 "Katakanlah, al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman". Pada ayat ini Allah Swt. menjanjikan balasan yang begitu besar bagi orang yang istiqamah dalam beribadah kepada Allah Swt. yakni ketenteraman

---

<sup>87</sup> Fuady Idham dan Ahmad Ridha, "Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, (2017): 150.

<sup>88</sup> Devia Purwaningrum, Wiwik Suatin, dan Aulia Zanetti Alfreda, "Gambaran Pengaruh Membaca Al Qur'an Dengan Terjemahnya Terhadap Kecemasan," *Journal of Ethics and Spirituality* 6, no. 2 (2022): 30.

hidup di dunia ,lepas dari ketakutan, kecemasan dan duka cita, serta surga yang penuh kenikmatan nantinya di akhirat.<sup>89</sup>

Individu yang jarang membaca al-Qur'an, jiwanya kering kerontang, hatinya menjadi keras, dan sulit menerima kebaikan, karena al-Qur'an itu sendiri merupakan kitab yang terhimpun di dalamnya seluruh ilmu dan kebaikan.<sup>90</sup> Maka tidak heran, individu yang meninggalkan shalat dan luput dari membaca al-Qur'an menjadikannya cemas bahkan dalam dunia pendidikan.

Sementara itu, menurut Shihab individu yang mau berubah, baik perubahan dari hal yang positif menjadi negatif ataupun sebaliknya (dari negatif berubah positif) tergantung pada dirinya.<sup>91</sup> Terkait hal tersebut, Bandura menyatakan bahwasanya *self-efficacy* yang dimiliki individu akan menentukan apakah individu tersebut akan menampilkan perilaku tertentu atau tidak. Kinerja pencapaian yang dilakukan individu dipengaruhi oleh tingkat keyakinannya. Tanpa adanya *self-efficacy*, individu bahkan akan enggan untuk mencoba sesuatu karena individu tersebut sudah tidak yakin terhadap kemampuannya.<sup>92</sup> Perubahan dipengaruhi oleh keyakinan individu sendiri.

Pada pembahasan di atas, dapat dilihat bahwa teori dari Albert Bandura Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>93</sup> Ketika seseorang merasa kurang yakin dalam kemampuan mereka untuk memahami al-Qur'an secara akademik atau menerapkan ajarannya dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat meningkatkan kecemasan akademik. Sedangkan kecemasan akademik dapat memicu reaksi fisiologis dalam tubuh, seperti peningkatan detak jantung, pernapasan yang cepat, atau gangguan

---

<sup>89</sup> Abu Ja'far Muhammad, *Tafsir At-Thabari Jami'ul Bayan an Ta'wili Al-Quran*, (Kairo, Darr Hijr, 2011), 958.

<sup>90</sup> Astrid Darmawan, *Al-Quran The Ultimate Secret*, (Jakarta: Ufuk Press, 2018), 158.

<sup>91</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Quran Vol 6*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 258.

<sup>92</sup> Howard S. Friedman dan Schustack, *Kepribadian: Teori klasik dan riset modern*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 283.

<sup>93</sup> Rustika. I Made, "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Ban," *Buletin Psikologi* 20, no. 1–2 (2018): 18–25.

tidur.<sup>94</sup> Ketika seseorang merasa tertekan oleh tuntutan untuk memahami al-Qur'an dengan baik, reaksi fisiologis ini dapat memperburuk kecemasan mereka.

Meskipun telah dibahas sebelumnya, perlu juga diperhatikan bahwa kecemasan akademik dapat dipicu oleh tekanan akademik, perubahan lingkungan belajar, serta tuntutan untuk mencapai prestasi. Di sisi lain, dalam konteks agama, terdapat pandangan bahwa membaca al-Qur'an seharusnya memberikan ketenangan hati dan menenangkan jiwa.<sup>95</sup> Kecemasan akademik merupakan fenomena psikologis yang sering kali dipicu oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, perubahan lingkungan belajar, dan tuntutan untuk mencapai prestasi.

Kecemasan akademik juga bisa disebabkan oleh gangguan kesehatan, ketidakmampuan menyesuaikan diri dan kurangnya bimbingan dari orang tua.<sup>96</sup> Kecemasan akademik adalah fenomena yang bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, ekspektasi yang tinggi, gangguan kesehatan, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar, dan kurangnya dukungan dari orang tua atau lingkungan sosial.

Komunikasi terbuka antara remaja, orang tua, dan para guru, serta menyediakan sumber daya pendukung, dapat membantu mengurangi kecemasan akademik pada kesejahteraan remaja. Disisi lain, dalam konteks agama, khususnya dalam Islam, membaca Al-Qur'an diharapkan dapat memberikan ketenangan hati dan menenangkan jiwa.

Namun demikian, masih ada aspek yang perlu dipertimbangkan yakni dari faktor usia. Menurut pakar Psikologi Erikson, pada usia 13-20 tahun mulai memasuki usia remaja, di mana remaja berada pada fase identitas dan kebingungan. Identitas diri baik dalam lingkup sosial maupun dunia kerja mulai ditemukan. Bisa

---

<sup>94</sup> Tahar Rachman, "Dukungan Teman Sebaya Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik," *Angewandte Chemie International Edition*, no. 1991 (2018): 13–23.

<sup>95</sup> Halim purnomo dan Muh. Azhar, *Psikologi Islam*, n.d.

<sup>96</sup> Istiantoro Debi, "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Bantul," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 10 (2018): 631-632.

dikatakan ini merupakan masa pencarian jati diri.<sup>97</sup> Mereka menginginkan hidup dengan apa yang mereka percayai, dan bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Namun, dalam proses pencarian ini, individu juga mengalami kebingungan tentang identitas mereka. Mereka merasa tidak yakin dengan apa yang mereka ingin capai dalam hidup.

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa Kecemasan akademik yang terjadi pada pelajar SMA di Kabupaten Sarolangun dipengaruhi oleh 4 faktor, yaitu faktor pribadi, keluarga, sosial dan kelembagaan.<sup>98</sup> Faktor pribadi mencakup aspek-aspek seperti kemampuan individu, kepercayaan diri, dan motivasi belajar. Faktor keluarga melibatkan dukungan, harapan, dan lingkungan keluarga. Faktor sosial mencakup interaksi sosial dan tekanan dari teman sebaya. Sedangkan faktor kelembagaan mencakup kualitas sistem pendidikan dan metode pengajaran di lembaga pendidikan setempat.

Selain itu, kecemasan akademik juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Kecemasan akademik memiliki empat komponen, yaitu komponen psikologis, komponen motorik, komponen kognitif, dan komponen somatik.<sup>99</sup>

Hal ini sama seperti teori yang dipakai dalam penelitian ini dari Wund tentang teori fisiologis. Kecemasan akademik melibatkan respons fisiologis yang berhubungan dengan stres, seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebihan, atau perubahan hormon.<sup>100</sup> Individu yang mengalami kecemasan akademik akan mengalami reaksi fisiologis karena kecemasan adalah respons yang melibatkan interaksi antara pikiran, perasaan, dan tubuh. Respon fisiologis ini termasuk reaksi

---

<sup>97</sup> Fadli Nasrudin, "Teori Perkembangan Menurut Para Ahli, dari Erikson Hingga Piaget," Media Elektronik, tirta.id, 11 Juli 2023, <https://tirta.id/teori-perkembangan-anak-menurut-para-ahli-erikson-hingga-piaget-gMHB>.

<sup>98</sup> Diva Kartika dan Yolivia Aviani, "Faktor – Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun," Vol. 4 no. 3 (2020), 3544.

<sup>99</sup> Hanny Ishtifa, "Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Dan Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta," *Skripsi*, 2011, 85.

<sup>100</sup> Sari dan Kurniawan, "Hubungan antara kemampuan mengatasi stres dan kecemasan akademik pada mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 18 no.1 (2019): 2-3.

tubuh terhadap stres dan kecemasan, seperti peningkatan detak jantung, pernapasan yang cepat, keringat dingin, gemetar, dan sakit kepala.

Temuan mengenai pengaruh membaca al-Qur'an dan kecemasan akademik ini memiliki beberapa implikasi praktis, terutama dalam konteks pendidikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan faktor sosial dapat memengaruhi kecemasan akademik pada Pelajar SMA dan mahasiswa.<sup>101</sup>

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya pendekatan holistik dalam menangani kecemasan akademik, yang melibatkan tidak hanya faktor-faktor pribadi, tetapi juga faktor-faktor lingkungan dan sosial.<sup>102</sup> Selain itu, temuan mengenai pengaruh membaca al-Qur'an atau mendengarkan murottal al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan akademik juga menunjukkan potensi pentingnya pendekatan spiritual atau agama dalam manajemen kecemasan akademik.

Hal ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program-program pendidikan yang memperhatikan aspek spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pelajar. Dengan demikian, temuan ini dapat menjadi landasan bagi lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi yang lebih komprehensif dalam menangani kecemasan akademik pada siswa mereka.

Implikasi temuan ini dalam bidang psikologi yakni, temuan ini dapat mendukung penelitian dan intervensi terkait manajemen stres dan kecemasan. Studi tentang efek membaca al-Qur'an terhadap kecemasan akademik dapat memberikan wawasan tentang bagaimana praktik keagamaan dapat berperan sebagai strategi koping yang efektif. Hal ini dapat mengarah pada pengembangan intervensi psikologis yang lebih holistik dan berbasis budaya untuk mengatasi kecemasan akademik.<sup>103</sup>

---

<sup>101</sup> Novitria dan Khoirunnisa, "Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin." *Jurnal Penelitian Psikologi* (2020): 16-18.

<sup>102</sup> Debi, "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Bantul," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Vol 4* (2018): 629-630.

<sup>103</sup> Putu Aninda Cahya Savitri dan Ni Luh Indah Desira Swandi, "Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023): 46-51.

Dibidang pendidikan, temuan ini dapat memiliki implikasi dalam merancang lingkungan pembelajaran yang mendukung kesejahteraan siswa secara menyeluruh. Dengan memahami hubungan antara membaca al-Qur'an dan penurunan kecemasan akademik, pendidik dapat mempertimbangkan integrasi nilai-nilai keagamaan dalam kurikulum atau praktik pembelajaran yang mendorong refleksi diri, ketenangan, dan ketenangan mental bagi siswa.<sup>104</sup> Beberapa penelitian menunjukkan bahwa membaca al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan, sehingga hal ini dapat menjadi kontribusi penting dalam pengembangan intervensi untuk manajemen stres dan kecemasan akademik, terutama dalam konteks psikologi dan pendidikan.

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru terhadap pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental, khususnya dalam konteks praktik keagamaan. Ini dapat memperkaya literatur tentang psikologi agama dan spiritualitas, serta memperluas pemahaman tentang mekanisme coping dan adaptasi psikologis.<sup>105</sup>

Dari segi praktis, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi para praktisi, terutama dalam bidang psikologi klinis, pendidikan, dan kesehatan mental. Temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan intervensi psikologis atau program pendidikan yang memanfaatkan praktik keagamaan untuk mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan kesejahteraan siswa.<sup>106</sup>

Temuan ini masih penting bagi individu diluar penelitian ini, dengan mengetahui bahwa membaca al-Qur'an dapat membantu mengurangi kecemasan akademik, individu di luar penelitian ini memiliki pilihan strategi pengelolaan

---

<sup>104</sup> Mahasri Shababiyah dan Juliani Prasetyaningrum, "Konseling Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa SMP Kelas 7," *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, (2011): 228.

<sup>105</sup> Sriyono Ginanjar, Eggi G. Bambang Darmawan., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Partisipasi Belajar Peserta Didik Smk," *Journal of Mechanical Engineering Education* 6, no. 2 (2019): 216.

<sup>106</sup> Rahmad Agung Nugraha, "Intervensi Psikologi Positif," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 11, no. 2 (2022): 7.

kecemasan yang lebih beragam. Ini dapat membantu individu menemukan cara yang lebih efektif untuk mengatasi stres dan tekanan akademik, terlepas dari latar belakang agama atau budaya mereka.

Penelitian ini membantu menggaris bawahi pentingnya memperhatikan aspek spiritualitas dan budaya dalam mempromosikan kesejahteraan holistik. Ini dapat mendorong masyarakat untuk mengadopsi pendekatan yang lebih holistik dalam merawat diri dan orang lain, dengan memperhitungkan aspek-aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual dari kesehatan dan kesejahteraan. Dengan mengetahui bahwa membaca al-Qur'an dapat menjadi salah satu strategi koping yang efektif, individu di luar penelitian ini memiliki kesempatan untuk mengintegrasikan praktik keagamaan mereka ke dalam upaya pengelolaan stres dan kesejahteraan mental mereka.

Seperti yang telah dibahas sebelumnya pada tujuan penelitian ini diketahui bahwa membaca al-Qur'an memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar di MA Assalaam Manado. Tujuan ini memiliki relevansi yang tinggi dan urgensi yang signifikan. Dalam konteks pendidikan modern yang seringkali menimbulkan tekanan tinggi pada pelajar, penting untuk menjelajahi strategi pengelolaan stres alternatif, termasuk praktik keagamaan seperti membaca al-Qur'an. Kecemasan akademik dapat memiliki dampak negatif yang serius terhadap kesejahteraan siswa, sehingga penelitian tentang strategi pengurangannya sangat relevan dan diperlukan.<sup>107</sup>

Temuan ini menunjukkan bahwa aspek spiritualitas dan keagamaan dapat berperan dalam kesejahteraan mental, dengan membaca al-Qur'an menjadi salah satu strategi koping yang efektif. Implikasinya adalah pentingnya memperhitungkan dimensi spiritual dalam pengembangan intervensi kesehatan mental di kalangan pelajar, serta perlunya integrasi nilai-nilai keagamaan dalam lingkungan pendidikan untuk mendukung kesejahteraan siswa secara holistik.

---

<sup>107</sup> Rika Meutia Zahra, "Hubungan Antara Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Pada Mata Pelajaran Kimia Selama Pembelajaran Daring," (Skripsi, Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023), 80-83.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan di BAB sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Membaca al-Qur'an terhadap tingkat Kecemasan Akademik pada Pelajar MA Assalaam Manado 2023/2024. Hal ini dibuktikan dengan dilakukannya uji analisis regresi sederhana yang memperoleh hasil yaitu nilai *r square* (0,189), artinya variabel membaca al-Qur'an berpengaruh sebesar 18,9% terhadap kecemasan akademik sedangkan 81,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis, nilai F ditemukan sebesar 13,727 dan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kecemasan akademik. Nilai constant ( $a$ ) dari hasil analisis regresi yang diperoleh adalah  $Y = 80,656 - 0,273x$ . Dapat disimpulkan bahwa ketika variabel membaca al-Qur'an naik satu-satuan, maka variabel kecemasan akademik akan naik sebesar  $-0,273x$  pada konstanta 80,656. Dengan demikian Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh dari Variabel membaca al-Qur'an terhadap Variabel kecemasan akademik pada Pelajar di MA Assalaam Manado diterima. Sementara Hipotesis Nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh membaca al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik ditolak.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan data dari penelitian ini bahwa semakin tinggi nilai membaca al-Qur'an maka akan semakin rendah kecemasan akademik.

1. Bagi pelajar diharapkan membaca al-Qur'an jangan hanya sebagai kewajiban untuk menyelesaikan tugas harian namun membaca al-Qur'an dilakukan dengan khusyuk dan memahami arti dari bacaan.
2. Bagi pihak sekolah, Tinjau lingkungan belajar di sekolah untuk memastikan bahwa itu mendukung kesejahteraan mental pelajar. Pastikan ada keseimbangan antara waktu belajar, waktu istirahat, dan aktivitas lainnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mencari skala variabel Membaca al-Qur'an karena pengambilan nilai Baca al-Qur'an dari para siswa memungkinkan terjadinya bias dan bersifat subjektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achiriah, dan laila Rohani. *Sejarah Peradaban Islam*, Medan : Perdana Publishing, 2018.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022).
- Azyz, Alvin Nur Muhammad dan M. Qomarul Huda, dan Luthfi Atmasari. "School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 3, no. 1, 2022.
- Banna, M. "Reciting the Quran: The influence of Quranic membaca on spirituality and well-being." *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, Vol 110-117, 2018.
- Barus, Gloria. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental." *Media Elektronik*. Universitas Gadjah Mada, 24 Oktober 2022, <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Basaria, Zamralita dan Aryani, F. X. "Peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada remaja di DKI Jakarta." *Psibernetika*, Vol. 1 no. 4, 2021.
- Christian, Jan. "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Denpasar." *Perpustakaan Udayana Denpasar*, 2017.
- Darmawan, Astrid. *Al-Quran The Ultimate Secret*, (Jakarta: Ufuk Press, 2018).
- Dawaso, Gafria dan Nurlaila Ismail. *Efek Membaca Al-Qur'an*. Catatan Lapangan, 4 Juli 2023.
- Debi. Istiantoro, "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Bantul," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 10, 2018.
- Dewi, Gusti Ayu Nyoman Triana dan Tatik Meiyutariningsih. "Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja." *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 6, no. 10, 2021.
- Diananda, Amdita. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya," *Journal ISTIGHNA* 1, no. 1, 2019.
- Fransiska, dkk. "Hubungan Smartphone Addiction dengan Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 11, no. 3, 2023.
- Friedman, Howard S. dan Schustack. *Kepribadian: Teori klasik dan riset modern*, (Jakarta: Erlangga, 2006).

- Ghiasi, A dan Keramat, A. "The effect of listening to holy quran membaca on anxiety: A systematic review." *Iranian journal of nursing and midwifery research* 23 no. 6, 2018.
- Ginanjar, Sriyono dan Eggi G. Bambang Darmawan. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Partisipasi Belajar Peserta Didik Smk," *Journal of Mechanical Engineering Education* 6, no. 2 (2019).
- Halim, purnomo dan Muh. Azhar. *Psikologi Islam*,(Yogyakarta: K-Media, 2022).
- Hastuti, Retno Yuli dan Erlina Nur Baiti. "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8, no. 2, 2019.
- Hidayat. Tri, dkk. *Statistik Dasar*. (Purwokerto: Pena Persaja, 2019).
- Husna, Isna Farihatul dan Zun Azizul Hakim. "Kecerdasan Adversity Dan Kecemasan Menjelang Bebas." *Journal Of Behavior and Mental Health* 4, no. 1, 2023.
- Idham, A. F dan Ridha, A. A. "Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Qur'an Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9 no. 2, 2017.
- Indriyati, I dkk. "Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid-19." *Prosiding University Research Colloquium*, 2021.
- Ishtifa, "Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Dan Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Izzan, Ahmad. "Saehudin. Tafsir Pendidikan: Konsep Pendidikan Berbasis Al-Qur'an," *Humaniora. Bandung*, 2015.
- Jalalludin M. Arki. "Keutamaan Mmembaca al-Qur'an." *Media Elektronik. Kemenag*, 18 April 2021, <https://kemenag.go.id/islam/keutamaan-membaca-al-qur039an-m1p42z>.
- Juliandi, Azuar. "Mengolah Data Penelitian Bisnis SPSS.Pdf" (Medan: Lembaga Penelitian dan penulisan ilmiah AQLI, 2016).
- Julianto, Very dkk. "Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta." *Jurnal Psikologi* 13, no. 2, 2018.
- Jung, Carl G. *Psikologi dan Agama*. IRCISOD, 2017.
- Karimah, Syayma Ratna Kusumawati, dan Bulan Kakanita Hermasari. "Studi Kualitatif Hubungan Intensitas Membaca al-Qur'an Dengan Kecemasan Mahasiswa Saat Menghadapi Objective Structured Clinical Examination ( OSCE ) Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter ( UKMPPD )." *Jurnal Nexus Pendidikan Kedokteran Dan Kesehatan* 5, no. 2, 2016.

- Kartika, Dewi dan Yolivia Aviani, “Faktor – Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun,” Vol. 4 no. 3 (2020).
- Kementrian Agama RI. *Al-Qur’an dan Terjemahan* (Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2009).
- KHQ, Shaleh dkk. “Ashbabun Nuzul Surah Fussilat.” Media Elektronik. Al-Qur’an Mulia, 17 Januari 2013, <https://alquranmulia.wordpress.com/2013/01/17/ashbabun-nuzul-surah-fushshilat/>.
- Laili, Noor Azizah. “Tasir Surat Yunus Ayat 57: Pengaruh Akhlak Terhadap Kesehatan.” Media Elektronik. TafsirAlquran.com, 10 Februari 2021, <https://tafsiralquran.id/tafsir-surat-yunus-ayat-57-pengaruh-akhlak-terhadap-kesehatan/>.
- Mabruri, Moh. Iqbal Nugraheni Dian dan Sugiyarta Stanislaus. “Efektivitas Membaca Al-Qur’an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.” *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 10, no. 1, 2018.
- Ma'mun, Slamet. “Pendekatan Holistik sebagai Strategi Alternatif Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di Sekolah Menengah Kejuruan.” Disertasi IAIN Purwokerto, 2011.
- Mar'ati, Rela, and Moh Toriqul Chaer. “Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-qur’an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati.” *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* vol.1 No.1, 2016.
- Misbahuddin, dan Hasan. *Analisis Data Penelitian dengan statistik (edisi kedua)*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara).
- Moch, Diemas. ”Asbabun Nuzul.” Media Elektronik. SCRIBD, <https://www.scribd.com/document/531980297/Asbabun-nuzul#>.
- Muda, Kartika, Adinda Djamaludin dan Bunga Raisyah Ombingo. Kecemasan Akademik. Catatan Lapangan, 4 Juli 2023.
- Muhammad, Abu Ja’far. *Tafsir At-Thabari Jami’ul Bayan an Ta’wili Al-Quran*, (Kairo, Darr Hijr, 2011).
- Muhammad, Rafi. “Surah Ar-Rad ayat 28: Zikir Dapat Menenangkan Hati.” Media Elektronik. TafsirAlquran.com, 19 Juni 2021, <https://tafsiralquran.id/surah-ar-rad-13-ayat-28-zikir-dapat-menenangkan-hati/>.
- Mulyadi, Rifa Hidayah, dan Mahfur, “Kecemasan Dan Psikoterapi Islam” 53, no. 9, 2013.
- Muslimahayati, M. dan Rahmy, H. A. “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam.” *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1, 35-44, 2021.
- Nasar, M. Fuad. “Al-Qur’an dan ilmu pengetahuan.” Media Elektronik. Kemenag 1 Mei 2021, <https://kemenag.go.id/opini/Al-Qur’an-dan-ilmu-pengetahuan-eeubhf>.

- Nazaruddin, Ietje dan Erni Fatmaningrum. *Analisis Statistik Dengan SPSS, Analisis Statistik Ekonomi Dan Bisnis Dengan SPSS*, (Yogyakarta: Danisa Media, 2021).
- Nugraha, Rahmad Agung. "Intervensi Psikologi Positif," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 11, no. 2 (2022).
- Novitria, Felisca dan Riza Noviana Khoirunnisa. "Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin." *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 1, 2020.
- Prasasti. "Kenakalan Remaja Dan Faktor Penyebabnya. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling." Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling) 1, no. 1, 2017.
- Priyono, *Analisis Regresi dan Korelasi untuk Penelitian Survei (Panduan Praktis Olah Data dan Interpretasi)*, (t.t: Guepedia, 2021).
- Purnomo. Rohmat Aldy, *Analisis Statistik Ekonomi Bisnis Dengan SPSS*. (Ponorogo: WADE Group, 2017).
- Purwaningrum, Devia, Wiwik Suatin, dan Aulia Zanetti Alfreda. "Pengaruh Membaca Al Qur'an dengan Terjemahnya Terhadap Kecemasan." *Spiritualita* vol. 6 No. 2, 2022.
- Rachmawati, Alfina Ayu. "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja." Media Elektronik. Universitas Gadjah Mada, 27 November 2020, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>.
- Rachmawati, M. "Konsep Diri Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Kecemasan Akademik Pada Usia Remaja." Disertasi Universitas Muhammadiyah Malang, 2023.
- Rahmawati, S, dan Indriayu, M. "Pengaruh tekanan akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa pendidikan ekonomi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Sebelas Maret." *Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Ekonomi* 3 no. 2, 2017.
- RedaksiMUI.or.id. "Mengapa Membaca Al-Qur'an harus dengan tajwid dan tartil?." Media Elektronik. muidigital, 27 september 2021, <https://mui.or.id/hikmah/31729/mengapa-membaca-alquran-harus-dengan-tajwid-dan-tartil/>.
- Riadi, Edi. *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*, (Yogyakarta: ANDI, 2016).
- Ririn, Maratus Solekha. "Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Soal Matematika (*Math Anxiety*).". Disertasi Uin Raden Intan Lampung, 2022.
- Saputri, Ayu Rizki. "Hubungan Tingkat Stress, Kecemasan Dan Depresi Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Santri Aliyah," Skripsi, 2017.
- Sari, D. P dan Kurniawan, A. "Hubungan antara kemampuan mengatasi stres dan kecemasan akademik pada mahasiswa." *Jurnal Psikologi*, 18 no 1, 2019.

- Sari, N. K. "Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada mahasiswa." *Jurnal Psikologi*, 2017.
- Savitri, Putu Aninda Cahya. dan Ni Luh Indah Desira Swandi, "Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023).
- Shababiyah, Mahasri dan Juliani Prasetyaningrum. "Konseling Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa SMP Kelas 7," *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, (2011).
- Shihab, M. Quraish *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Quran Vol 6*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007).
- Shihab, M. Quraish. "*Membumikan*" *Al-Qur'an: fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat*. Mizan Pustaka, 2007.
- Smith, dan Sarafino. "Health psychology: Biopsychosocial interactions." *John Wiley & Sons*, 2017.
- Soleman, Aris. "Apakah Kecemasan Memiliki Hubungan Dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa?." *Journal Of Behavior and Mental Health* 4, no. 1, 2023.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*, 2013.
- Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Supardi. *Statistik Penelitian Pendidikan: Perhitungan, Penyajian, Penjelasan, Penafsiran, dan Penarikan Kesimpulan*, (PT. Raja Grafindo Persada, 2017).
- T, Nurhayati. "Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9, 2016.
- TafsirWeb. "Surat Fussilat Ayat 44." Media Elektronik. Tafsir Web, 2018, <https://tafsirweb.com/9026-surat-fussilat-ayat-44.html>.
- Tasliman. Kecemasan Akademik. Rekaman Suara, 4 Juli 2023.
- Yuliarmi, Ni Nyoman dan Marhaeni. *Metode Riset*. Denpasar Bali : Cv.Sastra Utama, 2019.
- Yusoff, Bambang Muhamad Rafadi dan Saini Ag Damit. "Analisis Al-mafcul Al-mutlaq Dalam Surah-surah Al-mufassal: Satu Kajian Kemukjizatan Linguistik Al-Qur'an." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 134, 2014.
- Zahra, Rika Meutia. "Hubungan Antara Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Pada Mata Pelajaran Kimia Selama Pembelajaran Daring," (Skripsi, Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023).
- Zurrahmah, Syarifah. "Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Ar-Raniry." Skripsi, Banda Aceh, UIN Ar-Raniry, 2019.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Penilai Instrumen

### SURAT PERMOHONAN MENJADI PENILAI INSTRUMEN PENELITIAN

Lampiran :

Perihal : Permohonan menjadi penilai instrumen penelitian

Kepada  
Yth. Dosen dan Praktisi  
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat bahwa saya,

Nama : Pertiwi Deviria Bandil

NIM : 20136011

Mahasiswa program studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado sedang melaksanakan penyusunan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Pelajar Di Madrasah Aliyah Assalaam Manado**".

Schubungan dengan hal tersebut, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk melakukan penilaian berkenaan dengan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Instrumen ini merupakan instrumen kecemasan akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan akademik teori Calhoun dan Acocella (1995), yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediannya saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Manado, 21 Agustus 2023  
Hormat saya

  
**Pertiwi Deviria Bandil**  
NIM. 20136011

## Lampiran 2. Blue Print Kecemasan Akademik

NO	Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
			F	U	
1	Reaksi emosional	Tegang dan gelisah	2,4,6,9,10	1,3,5,7,8	10
		Perasaan tidak nyaman disekolah	11,12,14,17,18,19 21	13,15,16,20 22	12
		Perasaan putus asa dan sedih	25,27,28,29,30,31 32	23,24,26	10
2	Reaksi Kognitif	Pikiran yang berlebihan tentang kegagalan	35,38,40	33,34,36,37 39,41	9
		Kesulitan mengambil keputusan	43,44,46,47,49	42,45,48,50 51	10
		Kesulitan dalam menyelesaikan masalah	53,54,55,56,57	52,58,59,60	9
3	Reaksi Fisiologis	Napas dan denyut jantung berdetak lebih cepat	61,63,65,66	62,64	6
		Keringat berlebihan dan gemetar (tremor)	67,68,70,72	69,71	6
		Pusing dan sakit kepala	74,75,76,77,79	73,78	7
		Gangguan Pencernaan	80,82,84	81,83,85	6
		Sulit tidur dan insomnia	87,88,90,91,92	86,89	7

No	Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan	F/U	Kategori				
						SR	R	AR	TR	STR
1	Reaksi Emosional Definisi : Suatu komponen kecemasan yang berhubungan dengan persepsi individu yang memiliki pengaruh psikologis seperti perasaan prihatin, tegang, dan sedih.	Tegang dan gelisah	1	Saya merasa tenang ketika menghadapi ujian	U	✓				
			2	Saya sering merasa gelisah sebelum presentasi di depan kelas.	F	✓				
			3	Saya merasa sangat tenang menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit.	U	✓				
			4	Saya mengalami kegelisahan yang berlebihan tentang mencapai standar nilai KKM.	F	✓				
			5	Saya merasa tenang dan lancar setiap kali harus berpartisipasi dalam diskusi kelas.	U	✓				
			6	Saya merasa tegang menjelang pengumuman hasil ujian.	F	✓				
			7	Saya tidak pernah memikirkan harapan orang tua mengenai nilai disekolah	U	✓				
			8	Saya sering membaca Al-Qur'an sehingga jarang merasa gelisah	U	✓				
			9	Saya merasa takut saat harus berinteraksi dengan guru	F	✓				
			10	Saya merasa sangat terbebani dengan segala tekanan dalam pendidikan saya.	F	✓				
		Perasaan tidak nyaman disekolah	11	Saya merasa tertekan dengan salah satu mata pelajaran disekolah	F	✓				
			12	Saya merasa tidak nyaman saat berada di kantin sekolah.	F	✓				
			13	Saya merasa senang ketika diberikan tugas kelompok	U	✓				
			14	Saya kurang nyaman dengan perubahan lingkungan sekolah, seperti berindah ke kelas yang berbeda.	F	✓				

No	Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan	F/U	Kategori				
						SR	R	AR	TR	STR
			15	Saya merasa lebih lega saat ada disekolah dari pada di rumah	U	✓				
			16	Saya merasa nyaman dengan perlakuan guru	U	✓				
			17	Saya merasa tertekan saat berada di lingkungan sekolah yang ramai.	F	✓				
			18	Saya tidak nyaman dengan suasana kelas	F	✓				
			19	Saya merasa tidak nyaman saat harus berinteraksi dengan teman kelas.	F	✓				
			20	Saya merasa lingkungan sekolah gampang untuk saya beradaptasi	U	✓				
			21	Saya merasa <i>di bully</i> oleh teman-teman	F	✓				
			22	Saya merasa memiliki pengalaman belajar yang bermanfaat meskipun ada kesulitan.	U	✓				
			Perasaan putus asadan sedih	23	Saya merasa bahagia dengan kemajuan yang telah saya capai dalam pendidikan.	U	✓			
				24	Saya merasa lebih senang dengan guru baru dari pada guru lama.	U	✓			
				25	Saya merasa sedih ketika tidak mampu memahami pelajaran	F	✓			
				26	Saya bisa mengatasi kesulitan di sekolah tanpa dukungan keluarga.	U	✓			
				27	Saya merasa sedih jika mendapatkan nilai rendah pada tugas harian	F	✓			
				28	Saya sering putus asa karena tidak mampu mengatasi masalah di sekolah.	F	✓			

No	Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan	F/U	Kategori					
						SR 5	R 4	AR 3	TR 2	STR 1	
2	Reaksi Kognitif Defnisi : Dapat memicu ketakutan atau kekhawatiran pada individu dengan memberikan dampak dan pengaruh pada kemampuan berpikir secara jernih sehingga dapat menghambat dan mengganggu individu dalam memecahkan suatu permasalahan serta bagaimana mengatasi setiap tuntutan di lingkungan sekitarnya.		29	Saya merasa kebingungan menghadapi berbagai masalah saya di sekolah	F	✓					
			30	Saya merasa terjebak disituasi yang tidak dapat diatasi	F	✓					
			31	Setiap kali ada tantangan akademik, saya berpikir bahwa saya akan gagal mengatasi situasi tersebut.	F	✓					
			32	Saya selalu berpikir bahwa saya akan mendapat nilai rendah dalam setiap ujian.	F	✓					
		Pikiran yang berlebihan tentang kegagalan	33	Saya selalu merasa bahwa saya lebih pintar dibanding teman-teman	U	✓					
			34	Jika saya mendapatkan nilai buruk dalam satu tugas, saya tetap merasa bangga dengan diri saya.	U	✓					
			35	Jika saya tidak bisa menjawab pertanyaan dalam kelas, saya langsung merasa bahwa saya bodoh.	F	✓					
			36	Saya belajar dengan rajin sehingga tidak pernah berpikir akan gagal.	U	✓					
			37	Saya merasa lebih senang saat ditegur oleh guru ketika melakukan kesalahan	U	✓					
			38	Saya merasa tertekan dengan pikiran bahwa saya akan gagal nantinya.	F	✓					
			39	Pikiran saya hanya fokus memikirkan tugas saja, tanpa memikirkan hal lainnya.	U	✓					
			40	Saya cemas dengan keputusan yang saya ambil akan mengecewakan orang lain.	F	✓					

Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan	F/U	Kategori						
					SR 5	R 4	AR 3	TR 2	STR 1		
	Kesulitan dalam ambil keputusan	41	Saya mengembangkan kemampuan berpikir untuk membantu dalam pengambilan keputusan.	U	✓						
		42	Membuat daftar baik dan buruk dari setiap pilihan yang saya ambil	U	✓						
		43	Saya mencari informasi yang diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat	F	✓						
		44	Saya merasa takut salah ketika harus memilih jurusan kuliah.	F	✓						
		45	Saya yakin dengan kemampuan saya bisa mendapatkan karir yang bagus dikemudian hari.	U	✓						
		46	Terlalu banyak pilihan membuat saya lama dalam mengambil keputusan	F	✓						
		47	Saya sangat sulit mengambil keputusan sampai harus bertanya saran kepada teman	F	✓						
		48	Saya perlu sholat Istiqoroh untuk mendapatkan keputusan yang benar	U	✓						
		49	Saya lama dalam mengambil keputusan karena memikirkan hal-hal yang tidak penting	F	✓						
		50	Saya mencari bantuan dari orang lain, seperti teman atau guru untuk menyelesaikan masalah	U	✓						
		51	Saya mengembangkan pola pikir yang positif dan percaya diri dalam menghadapi masalah	U	✓						
		Kesulitan menyelesaikan masalah	52	Saya lari dari berbagai masalah yang saya hadapi	U	✓					
			53	Penilaian dari orang lain berdampak pada kemampuan saya dalam menyelesaikan masalah	F	✓					

Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan	F/U	Kategori					
					SR 5	R 4	AR 3	TR 2	STR 1	
		54	Saya sering merasa bingung ketika dihadapkan pada pertanyaan yang tidak saya tahu.	F		✓				
		55	Saya kesulitan berpikir secara jernih saat harus menyelesaikan soal.	F	✓					
		56	Setiap kali harus menyelesaikan tugas matematika, saya merasa sulit untuk memahami langkah-langkahnya	F	✓					
		57	Saya sulit menyelesaikan masalah saya sampai menghambat perkembangan belajar.	F	✓					
		58	Saya mampu menganalisa berbagai masalah sehingga saya dapat menemukan solusi yang tepat.	U	✓					
		59	Saya melakukan teknik relaksasi, seperti meditasi untuk mengurangi kecemasan akademik	U	✓					
		60	Membaca Al-Qur'an membuat jantung saya berdetak normal	U	✓					
	Napas dan denyut jantungcepat	61	Denyut jantung saya meningkat ketika orang tua saya akan mengambil raport.	F	✓					
		62	Saya dapat mengendalikan napas saya ketika diberi tugas dengan batas waktu yang cepat.	U	✓					
		63	Napas saya menjadi tidak teratur ketika akan presentasi didepan kelas.	F	✓					

No	Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan	F/U	Kategori					
						SR 5	R 4	AR 3	TR 2	STR 1	
	Reaksi Fisiologis Definisi : Reaksi yang ditampikan tubuh terhadap sumber kekuatan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang dapat mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehinggamenimbulkan reaksi secara fisik seperti jantung berdetak lebih cepat dan keras, napas lebih cepat dan tekanan darah meningkat.	Keringat Berlebihan dan gemetar (Tremor)	64	Saya dapat mengontrol napas saya ketika sudah waktunya menyeter hafalan surah	U	✓					
65			Saya merasa denyut jantung saya berdetak lebih cepat ketika diawasi oleh guru killer.	F		✓					
66			Telapak tangan saya berkeringat ketika belum menghafal surah.	F	✓						
67		Saya selalu gemetar (tremor) saat guru memberikan ujian mendadak	F	✓							
68		Saya selalu membawa kain lap/tisu setiap kali menulis atau sedang ujian	F	✓							
69		saya telah belajar mengatasi rasa malu melalui konseling	U	✓							
70		Tangan saya menjadi dingin ketika harus berbicara di depan kelas	F	✓							
71		Ketenangan saya dapat mengatasi rasa gugup sehingga tidak pernah tremor.	U	✓							
72		Saat sementara ujian, tangan saya akan berkeringat.	F	✓							
73		Saya paham semua pelajaran dan tahu harus memulainya dari mana	U	✓							
74		Ketika membaca buku pelajaran membuat saya menjadi pusing.	F	✓							
75		Saya sering merasa pusing ketika terlalu lamamengikuti upacara bendera	F	✓							
76		Saya sering ke UKS (Unit Kesehatan Sekolah) ketika sedang mulai pelajaran	F	✓							
77		Ketika merasa cemas tentang hasil penilaian, saya sering sakit kepala yang berkepanjangan.	F	✓							

Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan	F/U	Kategori						
					SR	R	AR	TR	STR		
					5	4	3	2	1		
Gangguan pencernaan		78	Saya telah mengembangkan pengetahuan terhadap tanda-tanda kecemasan, sehingga bisa mencegah terjadinya sakit kepala.	U	✓						
		79	Saya merasa sakit kepala jika terlalu banyak tugas yang saya kerjakan	F		✓					
		80	Ketika akan ujian, saya sering mengalami mual atau perut kembung	F	✓						
		81	Saya mampu mengelola kecemasan akademik dengan baik sehingga membantu meredakan gangguan pencernaan yang akan muncul.	U	✓						
		82	Saya sering bolak balik ke toilet sebelum ujian dimulai.	F	✓						
		83	ketika cemas menjelang ujian, saya merasa ada dorongan untuk belajar lebih keras	U	✓						
		84	Saat merasa cemas tentang tugas, gangguan pencernaan yang berkepanjangan membuat saya kehilangan nafsu makan.	F	✓						
		85	Terkadang, mengalami gangguan pencernaan membuat saya lebih mengatur waktu.	U	✓						
	Sulit tidur atau insomnia		86	Saya menyeimbangkan antara belajar dan istirahat agar lebih siap menghadapi hari berikutnya.	U	✓					
			87	Ketika akan ujian besok membuat saya insomnia di malam hari.	F		✓				
88			Penilaian dari guru membuat saya sulit tidur	F		✓					

No	Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan	F/U	Kategori					
						SR	R	AR	TR	STR	
						5	4	3	2	1	
			89	Saya menjadwalkan rutinitas tidur yang teratur.	U		✓				
			90	Saat merasa sangat cemas tentang ujian sehingga sulit tidur di malam hari.	F	✓					
			91	Kegiatan ekstrakurikuler saya membuat saya kehilangan jam tidur yang banyak.	F	✓					
			92	Akibat sulit tidur saya menjadi sulit berkonsentrasi di kelas.	F	✓					

### Lampiran 3. Surat Keterangan Penilaian Instrumen

#### SURAT KETERANGAN PENILAIAN INSTRUMEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

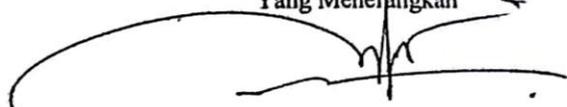
Nama : 

Jabatan :

Dengan ini menerangkan bahwa telah melakukan penilaian dan memberikan masukan terhadap instrumen kecemasan akademik yang diajukan sebagaimana terlampir

Manado, 2023

Yang Menerangkan

  
(.....)

**Lampiran 4. Daftar Penilai Aiken's V Skala Kecemasan Akademik**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Keterangan</b>
1	Zulkifli Mansyur, M. A	Sekprodi Psikologi Islam	Dikembalikan
2	Siti Aisa, M. A	Kaprodi Psikologi Islam	Dikembalikan
3	Nur Evira Anggrainy, M. Si	Kaprodi Sosiologi Agama	Dikembalikan
4	Dr. Mardan Umar, M. Pd	Wakil Dekan III FUAD	Dikembalikan
5	Dr. Ardianto, S.Pd., M.Pd.	Dosen IAIN Manado	Dikembalikan
6	Dr. Sinta Nento, M. Pd	Wakil Dekan II FUAD	Dikembalikan
7	Ekawati S. Rukmana, M. A	Asisten Dosen	Dikembalikan
8	Muh Kamil Jafar N, M. Si	Dosen FUAD	Dikembalikan

Lampiran 5. Tabel Aiken's V

No. of Items (m) or Raters (n)	Number of Rating Categories (c)													
	2		3		4		5		6		7			
	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p		
2							1.00	.040	1.00	.028	1.00	.020		
3							1.00	.008	1.00	.005	1.00	.003		
3			1.00	.037	1.00	.016	.92	.032	.87	.046	.89	.029		
4					1.00	.004	.94	.008	.95	.004	.92	.006		
4			1.00	.012	.92	.020	.88	.024	.85	.027	.83	.029		
5			1.00	.004	.93	.006	.90	.007	.88	.007	.87	.007		
5	1.00	.031	.90	.025	.87	.021	.80	.040	.80	.032	.77	.047		
6			.92	.010	.89	.007	.88	.005	.83	.010	.83	.008		
6	1.00	.016	.83	.038	.78	.050	.79	.029	.77	.036	.75	.041		
7			.93	.004	.86	.007	.82	.010	.83	.006	.81	.008		
7	1.00	.008	.86	.016	.76	.045	.77	.041	.74	.038	.74	.036		
8	1.00	.004	.88	.007	.83	.017	.81	.010	.80	.007	.79	.007		
8	.88	.035	.81	.024	.75	.040	.75	.050	.72	.039	.71	.047		
9	1.00	.002	.89	.003	.81	.007	.81	.006	.78	.009	.78	.007		
9	.89	.020	.78	.032	.74	.032	.72	.038	.71	.039	.70	.040		
10	1.00	.001	.85	.005	.80	.010	.78	.008	.76	.009	.75	.010		
10	.90	.001	.75	.040	.73	.032	.70	.047	.70	.039	.68	.048		
11	.91	.006	.82	.007	.77	.007	.77	.006	.75	.010	.74	.009		
11	.82	.033	.73	.048	.73	.029	.70	.035	.69	.038	.68	.041		
12	.92	.003	.79	.010	.78	.006	.75	.009	.73	.010	.74	.008		
12	.83	.019	.75	.025	.69	.046	.69	.041	.68	.038	.67	.049		
13	.92	.002	.81	.005	.77	.006	.75	.006	.74	.007	.72	.010		
13	.77	.046	.73	.030	.69	.041	.67	.048	.68	.037	.67	.041		
14	.86	.006	.79	.006	.76	.005	.73	.008	.73	.007	.71	.009		
14	.79	.029	.77	.035	.69	.036	.68	.036	.66	.050	.66	.047		
15	.87	.004	.77	.008	.73	.010	.73	.006	.72	.007	.71	.008		
15	.80	.018	.70	.040	.69	.032	.67	.041	.65	.048	.66	.041		
16	.88	.002	.75	.010	.73	.009	.72	.008	.71	.007	.70	.010		
16	.75	.032	.69	.046	.67	.047	.66	.046	.65	.046	.65	.046		
17	.82	.006	.76	.005	.73	.008	.71	.010	.71	.007	.70	.009		
17	.76	.025	.71	.026	.67	.041	.66	.036	.65	.044	.65	.039		
18	.87	.004	.75	.006	.72	.007	.71	.007	.70	.007	.69	.010		
18	.72	.048	.69	.030	.67	.036	.65	.040	.64	.042	.64	.044		
19	.79	.010	.74	.008	.72	.006	.70	.009	.70	.007	.68	.009		
19	.74	.032	.68	.033	.65	.050	.64	.044	.64	.040	.63	.048		
20	.80	.006	.72	.009	.70	.010	.69	.010	.68	.010	.68	.008		
20	.75	.021	.68	.037	.65	.044	.64	.048	.64	.038	.63	.041		
21	.81	.004	.74	.005	.70	.010	.69	.008	.68	.010	.68	.009		
21	.71	.039	.67	.041	.65	.039	.64	.038	.63	.048	.63	.045		
22	.77	.008	.73	.006	.70	.008	.68	.009	.67	.010	.67	.008		
22	.73	.026	.66	.044	.65	.035	.64	.041	.63	.046	.62	.049		
23	.78	.005	.72	.007	.70	.007	.68	.007	.67	.010	.67	.009		
23	.70	.047	.65	.048	.64	.046	.63	.045	.63	.044	.62	.043		
24	.79	.003	.71	.008	.69	.006	.68	.008	.67	.010	.66	.010		
24	.71	.032	.67	.030	.64	.041	.64	.035	.62	.041	.62	.046		
25	.76	.007	.70	.009	.68	.010	.67	.009	.66	.009	.66	.009		
25	.72	.022	.66	.033	.64	.037	.63	.038	.62	.039	.61	.049		

### Lampiran 6. Hasil Uji Aiken's V

Butir	penilai					N	C	lo	1	2	3	4	5	$\Sigma s$	V
	1	2	3	4	5										
1	0	0	0	2	6	8	5	1	0	0	0	6	24	30	0,9375
2	0	0	0	3	5	8	5	1	0	0	0	9	20	29	0,90625
3	0	0	1	2	5	8	5	1	0	0	2	6	20	28	0,875
4	0	0	0	5	3	8	5	1	0	0	0	15	12	27	0,84375
5	0	0	2	2	4	8	5	1	0	0	4	6	16	26	0,8125
6	0	0	1	1	6	8	5	1	0	0	2	3	24	29	0,90625
7	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
8	0	0	1	1	6	8	5	1	0	0	2	3	24	29	0,90625
9	1	0	0	2	5	8	5	1	0	0	0	6	20	26	0,8125
10	0	0	0	5	3	8	5	1	0	0	0	15	12	27	0,84375
11	0	0	1	2	5	8	5	1	0	0	2	6	20	28	0,875
12	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
13	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
14	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
15	0	0	0	5	3	8	5	1	0	0	0	15	12	27	0,84375
16	0	0	0	5	3	8	5	1	0	0	0	15	12	27	0,84375
17	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
18	0	1	0	1	6	8	5	1	0	1	0	3	24	28	0,875
19	1	0	0	2	5	8	5	1	0	0	0	6	20	26	0,8125
20	1	0	0	2	5	8	5	1	0	0	0	6	20	26	0,8125
21	0	1	1	1	5	8	5	1	0	1	2	3	20	26	0,8125
22	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
23	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
24	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
25	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
26	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
27	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
28	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
29	0	0	2	2	4	8	5	1	0	0	4	6	16	26	0,8125
30	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
31	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
32	0	1	0	2	5	8	5	1	0	1	0	6	20	27	0,84375
33	0	1	0	2	5	8	5	1	0	1	0	6	20	27	0,84375
34	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
35	0	1	0	2	5	8	5	1	0	1	0	6	20	27	0,84375
36	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
37	0	0	2	2	4	8	5	1	0	0	4	6	16	26	0,8125
38	0	0	2	1	5	8	5	1	0	0	4	3	20	27	0,84375
39	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
40	0	0	2	2	4	8	5	1	0	0	4	6	16	26	0,8125
41	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
42	1	0	0	2	5	8	5	1	0	0	0	6	20	26	0,8125
43	1	0	0	2	5	8	5	1	0	0	0	6	20	26	0,8125
44	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
45	0	1	1	1	5	8	5	1	0	1	2	3	20	26	0,8125
46	0	0	1	2	5	8	5	1	0	0	2	6	20	28	0,875
47	0	0	1	2	5	8	5	1	0	0	2	6	20	28	0,875
48	0	0	2	1	5	8	5	1	0	0	4	3	20	27	0,84375
49	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375

Butir	penilai					N	C	lo	1	2	3	4	5	Σs	V
	1	2	3	4	5										
50	0	0	2	2	4	8	5	1	0	0	4	6	16	26	0,8125
51	0	0	0	5	3	8	5	1	0	0	0	15	12	27	0,84375
52	0	0	2	2	4	8	5	1	0	0	4	6	16	26	0,8125
53	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
54	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
55	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
56	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
57	0	1	0	2	5	8	5	1	0	1	0	6	20	27	0,84375
58	0	0	0	5	3	8	5	1	0	0	0	15	12	27	0,84375
59	0	0	0	3	5	8	5	1	0	0	0	9	20	29	0,90625
60	0	0	1	2	5	8	5	1	0	0	2	6	20	28	0,875
61	0	0	2	2	4	8	5	1	0	0	4	6	16	26	0,8125
62	0	0	2	2	4	8	5	1	0	0	4	6	16	26	0,8125
63	0	0	0	3	5	8	5	1	0	0	0	9	20	29	0,90625
64	0	0	0	4	4	8	5	1	0	0	0	12	16	28	0,875
65	1	0	0	2	5	8	5	1	0	0	0	6	20	26	0,8125
66	0	1	0	2	5	8	5	1	0	1	0	6	20	27	0,84375
67	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
68	0	1	0	2	5	8	5	1	0	1	0	6	20	27	0,84375
69	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
70	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
71	0	0	0	5	3	8	5	1	0	0	0	15	12	27	0,84375
72	0	0	0	5	3	8	5	1	0	0	0	15	12	27	0,84375
73	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
74	0	0	3	0	5	8	5	1	0	0	6	0	20	26	0,8125
75	1	0	0	2	5	8	5	1	0	0	0	6	20	26	0,8125
76	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
77	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
78	0	0	1	2	5	8	5	1	0	0	2	6	20	28	0,875
79	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
80	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
81	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
82	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
83	0	1	0	3	4	8	5	1	0	1	0	9	16	26	0,8125
84	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
85	0	0	1	3	4	8	5	1	0	0	2	9	16	27	0,84375
86	0	1	0	2	5	8	5	1	0	1	0	6	20	27	0,84375
87	0	0	1	2	5	8	5	1	0	0	2	6	20	28	0,875
88	0	0	0	5	3	8	5	1	0	0	0	15	12	27	0,84375
89	0	0	1	4	3	8	5	1	0	0	2	12	12	26	0,8125
90	0	0	1	1	6	8	5	1	0	0	2	3	24	29	0,90625
91	0	0	2	2	4	8	5	1	0	0	4	6	16	26	0,8125
92	0	0	1	2	5	8	5	1	0	0	2	6	20	28	0,875

## Lampiran 7. Skala Uji Coba di MA Darul Istiqomah

### Kuesioner Penelitian Skripsi

#### Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Pelajar

##### Identitas Responden

Nama : Ag-reefa pretty Nur'ani Genibala  
 Usia : 16 tahun  
 Kelas : XI ma

##### Petunjuk Pengisian Kuesioner

Pada bagian ini terdapat pernyataan yang berkaitan dengan pengaruh membaca Al-Quran terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, Saya sangat mengharapkan Saudari agar dapat memberikan jawaban yang sejujurnya. Atas perhatian dan bantuan Saudari, Saya menyampaikan Terima kasih.

Berilah tanda Centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, sesuai dengan jawaban Anda. Ada lima jawaban pernyataan yang tersedia, yaitu :

1 = STS : Sangat Tidak Setuju

2 = TS : Tidak Setuju

3 = N : Netral

4 = S : Setuju

5 = SS : Sangat Setuju

No	Jawablah Pernyataan ini dengan jujur	STS	TS	N	S	SS
		1	2	3	4	5
1	Saya merasa gelisah sebelum presentasi di depan kelas				✓	
2	Saya merasa lebih senang saat ditegur oleh guru ketika melakukan kesalahan			✓		
3	Saya merasa sedih ketika tidak mampu memahami pelajaran					✓
4	Saya selalu berpikir bahwa saya akan mendapat nilai rendah dalam ujian.			✓		
5	Saya sering merasa bingung ketika dihadapkan pada pertanyaan yang saya tidak tahu.				✓	
6	Membaca Al-Quran membuat jantung saya berdetak normal				✓	
7	Denyut jantung saya meningkat ketika orang tua saya akan mengambil raport			✓		
8	Saya dapat mengontrol napas saya ketika sudah waktunya menyeter hafalan surah			✓		
9	Saya selalu gemetar (tremor) saat guru memberikan ujian mendadak				✓	

No	Jawablah Pernyataan ini dengan jujur	STS	TS	N	S	SS
		1	2	3	4	5
1	Saya merasa gelisah sebelum presentasi di depan kelas					
2	Saya merasa lebih senang saat ditegur oleh guru ketika melakukan kesalahan					
3	Saya merasa sedih ketika tidak mampu memahami pelajaran					

No	Jawablah Pernyataan ini dengan jujur	STS	TS	N	S	SS
		1	2	3	4	5
4	Saya selalu berpikir bahwa saya akan mendapat nilai rendah dalam ujian.					
5	Saya sering merasa bingung ketika dihadapkan pada pertanyaan yang saya tidak tahu.					
6	Membaca Al-Quran membuat jantung saya berdetak normal					
7	Denyut jantung saya meningkat ketika orang tua saya akan mengambil raport					
8	Saya dapat mengontrol napas saya ketika sudah waktunya menyeter hafalan surah					
9	Saya selalu gemetar (tremor) saat guru memberikan ujian mendadak					
10	Ketika merasa cemas tentang hasil penilaian, saya sering sakit kepala					
11	Ketika akan ujian, saya sering mengalami mual atau perut kembung					
12	Ketika akan ujian besok membuat saya insomnia di malam hari.					
13	Saya merasa tenang ketika menghadapi ujian					
14	Telapak tangan saya berkeringat ketika belum menghafal surah					
15	Saya merasa tenang menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit					
16	Saya merasa denyut jantung saya berdetak lebih cepat ketika diawasi guru <i>killer</i>					
17	Tangan saya menjadi dingin ketika harus berbicara di depan kelas					
18	Penilaian dari guru membuat saya sulit tidur					
19	Ketika sementara ujian, tangan saya akan berkeringat					
20	Saya mengalami kegelisahan yang berlebihan tentang standar nilai mata pelajaran					
21	Ketika membaca buku pelajaran membuat saya pusing					
22	Saya merasa sakit kepala jika terlalu banyak tugas yang saya kerjakan					
23	Saya sering bolak-balik ke toilet sebelum mulai ujian					
24	Saya menyeimbangkan waktu belajar dan istirahat agar lebih siap menghadapi hari berikutnya					
25	Saat merasa cemas terkadang saya kehilangan nafsu makan					
26	Sulit tidur membuat saya sulit berkonsentrasi di kelas					
27	Saya tidak nyaman dengan cara mengajar para guru					
28	Saya merasa tenang setiap kali harus berpartisipasi dalam diskusi kelas					
29	Kegiatan ekstrakurikuler membuat saya kehilangan jam tidur yang banyak					
30	Saya sering merasa pusing ketika terlalu lama membaca Al-quran					
31	Saya lebih nyaman dengan guru baru dari pada guru lama					
32	Saya ragu dengan kemampuan saya untuk berhasil dalam pendidikan					
33	Saya merasa sedih jika mendapat nilai rendah pada tugas harian					
34	Saya merasa tegang menjelang pengumuman hasil ujian					
35	Saya sering berpikir akan gagal menyelesaikan hafalan surah tepat waktu					
36	Saya merasa bahagia dengan kemajuan yang telah saya capai dalam belajar					
37	Saya tidak pernah memikirkan harapan orang tua mengenai nilai di sekolah					
38	Jika saya tidak bisa menjawab pertanyaan dalam kelas, saya akan merasa bodoh					
39	Saya merasa sedih ketika tidak mampu memahami pelajaran					
40	Saya merasa takut salah ketika harus memilih jurusan kuliah					
41	Saya perlu solat istikharah untuk mendapatkan keputusan yang benar					
42	Saya merasa bahwa saya lebih pintar dibanding teman-teman					
43	Saya sulit berpikir jernih saat sedang ujian					
44	Jika saya mendapat nilai rendah dalam satu tugas, saya tetap merasa bangga dengan diri saya					
45	Saya sering membaca Al-quran sehingga jarang merasa gelisah					
46	Saya sering putus asa karena tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu					

No	Jawablah Pernyataan ini dengan jujur	STS	TS	N	S	SS
		1	2	3	4	5
47	Saya sulit menyelesaikan masalah saya sampai menghambat perkembangan belajar					
48	Napas saya menjadi tidak teratur saat akan presentasi di depan kelas					
49	Saya selalu membawa kain lap/tisu setiap kali menulis atau sedang ujian					
50	Saya paham semua pelajaran dan tahu harus mengerjakannya dari mana					
51	Saya sering ke UKS (Unit Kesehatan Sekolah) ketika sedang mulai pelajaran					
52	Saya percaya diri dalam menghadapi masalah					
53	Rasa cemas ketika ujian membuat saya harus belajar lebih keras					
54	Setiap kali ada mata pelajaran tentang baca Al-quran saya merasa sulit untuk mempelajarinya					
55	Saya mampu meredakan rasa gugup saat presentasi sehingga membantu meredakan gangguan pencernaan yang muncul					
56	Saya jarang sakit kepala akibat terlalu memikirkan pelajaran					
57	Saya sulit mengambil keputusan sampai harus bertanya saran kepada teman					
58	Saya merasa sangat terbebani dengan tekanan dalam belajar					
59	Saya merasa sangat cemas tentang ujian sehingga sulit tidur					
60	saya bisa mengatasi kesulitan di sekolah tanpa dukungan keluarga					
61	Saya merasa takut saat harus berinteraksi dengan guru					
62	Saya merasa bersemangat dengan adanya persaingan juara dalam kelas					
63	Saya merasa terjebak di zona malas sehingga tidak mengerjakan tugas					
64	Saya merasa tertekan dengan pikiran bahwa saya tidak bisa menjawab soal ujian					
65	Saya membuat daftar baik dan buruk dari setiap pilihan yang saya ambil					
66	Saya merasa bingung mengerjakan banyak tugas dengan batasan waktu yang cepat					
67	Saya mampu berpikir cepat dalam mengambil keputusan					
68	Saya yakin dengan kemampuan membaca Al-Quran membuat saya gampang mendapatkan pekerjaan yang bagus nantinya					
69	Saya hanya fokus memikirkan tugas saja, tanpa memikirkan hal lain					
70	Terlalu banyak pilihan membuat saya lama dalam mengambil keputusan					
71	Saya mencari informasi yang tepat untuk membuat keputusan					
72	Saya cemas dengan keputusan yang saya ambil akan mengecewakan orang lain					
73	Saya mencari bantuan guru atau teman untuk menyelesaikan tugas sekolah					
74	Memahami ayat Al-quran berdampak pada kemampuan saya dalam menyelesaikan masalah					
75	Terkadang mengalami gangguan pencernaan membuat saya lebih mengatur waktu					
76	Saya lari dari berbagai masalah di sekolah					
77	Ayat Al-quran membuat saya menjadi lebih sabar dalam menyelesaikan tugas sekolah					
78	Saya belajar dengan rajin sehingga tidak pernah berpikir akan gagal					
79	Saya lama mengambil keputusan karena memikirkan hal-hal yang tidak penting					
80	Saat mendalami Al-quran saya mampu mengendalikan tubuh saya ketika khawatir dengan ujian					

### Lampiran 8. Hasil Uji Validitas Item

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	225,0000	592,690	0,280		0,860
VAR00002	226,4000	598,869	0,192		0,861
VAR00003	224,5333	593,016	0,338		0,860
VAR00004	225,5667	587,289	<b>0,443</b>		0,858
VAR00005	224,5000	593,362	0,320		0,860
VAR00006	226,4000	590,593	0,300		0,860
VAR00007	224,6333	588,585	0,332		0,860
VAR00008	226,1667	604,144	0,085		0,863
VAR00009	224,9667	577,068	<b>0,504</b>		0,857
VAR00010	225,6000	580,731	<b>0,491</b>		0,857
VAR00011	226,6333	597,826	0,312		0,860
VAR00012	226,1000	587,817	<b>0,423</b>		0,859
VAR00013	225,9333	582,823	<b>0,643</b>		0,857
VAR00014	225,5333	578,464	<b>0,621</b>		0,856
VAR00015	225,5000	584,879	<b>0,439</b>		0,858
VAR00016	224,6000	569,421	<b>0,606</b>		0,855
VAR00017	224,9333	571,237	<b>0,618</b>		0,855
VAR00018	225,5000	580,534	<b>0,443</b>		0,858
VAR00019	225,4667	584,947	0,382		0,859
VAR00020	224,8333	595,316	0,181		0,862
VAR00021	226,1667	597,316	0,316		0,860
VAR00022	224,9333	564,478	<b>0,647</b>		0,854
VAR00023	226,7333	595,995	0,352		0,860
VAR00024	226,6000	608,179	-0,009		0,864
VAR00025	225,2000	575,200	<b>0,543</b>		0,856
VAR00026	224,8000	567,476	<b>0,638</b>		0,854
VAR00027	226,5333	595,844	0,303		0,860
VAR00028	225,9333	590,616	0,290		0,860
VAR00029	225,8000	579,062	<b>0,538</b>		0,857
VAR00030	226,7000	593,252	0,329		0,860
VAR00031	224,3667	618,171	-0,205		0,866
VAR00032	226,0667	584,961	0,374		0,859
VAR00033	224,5000	601,914	0,126		0,862
VAR00034	224,2000	594,097	0,346		0,860
VAR00035	224,9000	595,059	0,226		0,861
VAR00036	227,1000	608,162	0,000		0,863
VAR00037	223,8667	608,809	-0,013		0,863
VAR00038	225,2667	599,099	0,103		0,864
VAR00039	224,4000	587,903	0,397		0,859
VAR00040	224,6000	589,283	0,380		0,859
VAR00041	226,4333	613,220	-0,123		0,865
VAR00042	224,1000	604,162	0,099		0,862
VAR00043	225,7000	604,148	0,090		0,863

<b>Item-Total Statistics</b>					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00044	225,5000	614,603	-0,116		0,867
VAR00045	226,4333	592,323	0,326		0,860
VAR00046	225,6000	579,145	<b>0,457</b>		0,858
VAR00047	225,8333	593,937	0,246		0,861
VAR00048	225,4000	572,248	<b>0,636</b>		0,855
VAR00049	226,3667	600,102	0,143		0,862
VAR00050	225,7000	579,252	<b>0,540</b>		0,857
VAR00051	226,7667	605,909	0,032		0,864
VAR00052	226,2000	597,269	0,241		0,861
VAR00053	226,6000	595,076	0,271		0,861
VAR00054	226,2000	591,269	0,377		0,859
VAR00055	225,4667	602,533	0,088		0,863
VAR00056	225,0000	620,483	-0,270		0,867
VAR00057	224,9333	592,616	0,338		0,860
VAR00058	225,8667	591,361	0,293		0,860
VAR00059	225,6667	586,161	0,363		0,859
VAR00060	225,2333	603,702	0,050		0,864
VAR00061	225,8333	591,937	0,312		0,860
VAR00062	225,3667	615,344	-0,129		0,867
VAR00063	225,7333	608,547	-0,019		0,865
VAR00064	225,8000	577,545	<b>0,550</b>		0,857
VAR00065	225,2000	624,303	-0,323		0,868
VAR00066	224,9333	594,547	0,243		0,861
VAR00067	225,8000	591,821	0,355		0,860
VAR00068	226,8000	599,890	0,196		0,861
VAR00069	225,1000	597,059	0,194		0,862
VAR00070	225,2000	594,303	0,308		0,860
VAR00071	224,5333	607,223	0,026		0,863
VAR00072	224,4000	582,662	<b>0,444</b>		0,858
VAR00073	225,5667	604,737	0,054		0,863
VAR00074	226,5667	612,530	-0,097		0,865
VAR00075	225,2000	639,062	-0,572		0,871
VAR00076	223,8333	610,971	-0,071		0,864
VAR00077	226,6667	600,713	0,182		0,862
VAR00078	226,1000	587,059	0,350		0,859
VAR00079	225,5333	582,395	<b>0,468</b>		0,858
VAR00080	224,3333	624,920	-0,341		0,868

### Lampiran 9. Blue Print Skala Kecemasan Akademik

NO	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	U	
1	Reaksi emosional	Tegang dan gelisah	7	5	2
		Perasaan putus asa dan sedih	15		1
2	Reaksi Kognitif	Pikiran yang berlebihan tentang kegagalan	1, 18		2
		Kesulitan mengambil keputusan	19, 20	17	3
		Kesulitan dalam menyelesaikan masalah	16		1
3	Reaksi Fisiologis	Napas dan denyut jantung berdetak lebih cepat	8		1
		Keringat berlebihan dan gemetar (tremor)	2, 9	6	3
		Pusing dan sakit kepala	3, 11		2
		Gangguan Pencernaan	12		1
		Sulit tidur dan insomnia	4, 10, 13, 14		4

## Lampiran 10. Skala Penelitian di MA Assalaam

### Kuesioner Penelitian Skripsi

#### Pengaruh Membaca al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Pelajar

##### Identitas Responden

Nama : *Rahasia*

Usia : 19

Kelas : XII MA

##### Petunjuk Pengisian Kuesioner

Pada bagian ini terdapat pernyataan yang berkaitan dengan pengaruh membaca Al-Quran terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, Saya sangat mengharapkan Saudari agar dapat memberikan jawaban yang sejujurnya. Atas perhatian dan bantuan Saudari, Saya menyampaikan Terima kasih.

Berilah tanda Centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, sesuai dengan jawaban Anda. Ada lima jawaban pernyataan yang tersedia, yaitu :

1 = STS : Sangat Tidak Setuju

2 = TS : Tidak Setuju

3 = N : Netral

4 = S : Setuju

5 = SS : Sangat Setuju

No	Jawablah Pernyataan ini dengan jujur	STS	TS	N	S	SS
		1	2	3	4	5
1	Saya merasa sedih ketika tidak mampu memahami pelajaran					✓
2	Saya selalu berpikir bahwa saya akan mendapat nilai rendah dalam ujian.				✓	
3	Saya sering merasa bingung ketika dihadapkan pada pertanyaan yang saya tidak tahu.	✓				
4	Membaca al-Qur'an membuat jantung saya berdetak normal			✓		
5	Denyut jantung saya meningkat ketika orang tua saya akan mengambil raport			✓		
6	Saya selalu gemetar (tremor) saat guru memberikan ujian mendadak					✓
7	Ketika merasa cemas tentang hasil penilaian, saya sering sakit kepala				✓	
8	Ketika akan ujian, saya sering mengalami mual atau perut kembung	✓				
9	Ketika akan ujian besok membuat saya insomnia dimalam hari.	✓				

No	Jawablah Pernyataan ini dengan jujur	STS	TS	N	S	SS
		1	2	3	4	5
1	Saya merasa sedih ketika tidak mampu memahami pelajaran					
2	Saya selalu berpikir bahwa saya akan mendapat nilai rendah dalam ujian.					
3	Saya sering merasa bingung ketika dihadapkan pada pertanyaan yang saya tidak tahu.					

No	Jawablah Pernyataan ini dengan jujur	STS	TS	N	S	SS
		1	2	3	4	5
4	Membaca Al-Quran membuat jantung saya berdetak normal					
5	Denyut jantung saya meningkat ketika orang tua saya akan mengambil raport					
6	Saya selalu gemetar (tremor) saat guru memberikan ujian mendadak					
7	Ketika merasa cemas tentang hasil penilaian, saya sering sakit kepala					
8	Ketika akan ujian, saya sering mengalami mual atau perut kembung					
9	Ketika akan ujian besok membuat saya insomnia di malam hari.					
10	Saya merasa tenang ketika menghadapi ujian					
11	Telapak tangan saya berkeringat ketika belum menghafal surah					
12	Saya merasa tenang menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit					
13	Saya merasa denyut jantung saya berdetak lebih cepat ketika diawasi guru <i>killer</i>					
14	Tangan saya menjadi dingin ketika harus berbicara di depan kelas					
15	Penilaian dari guru membuat saya sulit tidur					
16	Ketika sementara ujian, tangan saya akan berkeringat					
17	Ketika membaca buku pelajaran membuat saya pusing					
18	Saya merasa sakit kepala jika terlalu banyak tugas yang saya kerjakan					
19	Saya sering bolak-balik ke toilet sebelum mulai ujian					
20	Saat merasa cemas terkadang saya kehilangan nafsu makan					
21	Sulit tidur membuat saya sulit berkonsentrasi di kelas					
22	Saya tidak nyaman dengan cara mengajar para guru					
23	Kegiatan ekstrakurikuler membuat saya kehilangan jam tidur yang banyak					
24	Saya sering merasa pusing ketika terlalu lama membaca Al-quran					
25	Saya ragu dengan kemampuan saya untuk berhasil dalam pendidikan					
26	Saya merasa tegang menjelang pengumuman hasil ujian					
27	Saya tidak pernah memikirkan harapan orang tua mengenai nilai di sekolah					
28	Saya merasa takut salah ketika harus memilih jurusan kuliah					
29	Saya sering membaca Al-quran sehingga jarang merasa gelisah					
30	Saya sering putus asa karena tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu					
31	Napas saya menjadi tidak teratur saat akan presentasi di depan kelas					
32	Saya paham semua pelajaran dan tahu harus mengerjakannya dari mana					
33	Setiap kali ada mata pelajaran tentang baca Al-quran saya merasa sulit untuk mempelajarinya					
34	Saya sulit mengambil keputusan sampai harus bertanya saran kepada teman					
35	Saya merasa sangat cemas tentang ujian sehingga sulit tidur					
36	Saya merasa takut saat harus berinteraksi dengan guru					
37	Saya merasa tertekan dengan pikiran bahwa saya tidak bisa menjawab soal ujian					
38	Saya mampu berpikir cepat dalam mengambil keputusan					
39	Terlalu banyak pilihan membuat saya lama dalam mengambil keputusan					
40	Saya cemas dengan keputusan yang saya ambil akan mengecewakan orang lain					
41	Saya belajar dengan rajin sehingga tidak pernah berpikir akan gagal					
42	Saya lama mengambil keputusan karena memikirkan hal-hal yang tidak penting					

### Lampiran 11. Tabulasi Data Skala Kecemasan Akademik

Responden	Umur	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah Skor
1	15	X	3	5	2	2	2	5	4	4	5	3	5	4	5	4	3	5	4	3	4	4	76
2	15	X	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	59
3	14	X	4	5	5	1	3	4	4	4	4	2	5	3	2	4	5	3	5	3	5	3	74
4	15	X	4	5	4	2	3	4	4	4	5	4	5	5	3	2	4	5	3	3	5	3	77
5	15	X	3	4	5	2	4	3	4	4	1	3	5	4	5	2	2	4	3	4	4	2	68
6	18	X	4	3	5	2	3	5	5	5	4	1	3	4	5	3	2	5	3	3	5	4	77
7	14	X	4	2	2	2	4	5	1	4	5	2	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	63
8	15	X	3	5	3	2	3	2	1	3	2	2	4	3	4	3	2	2	3	4	4	3	58
9	15	X	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	69
10	15	X	5	3	3	1	3	4	5	1	4	4	4	1	5	3	5	4	5	1	1	3	65
11	15	X	2	1	2	3	1	3	2	5	4	5	5	5	3	3	5	3	5	2	3	1	63
12	15	XI	3	4	2	3	1	3	5	2	4	5	3	3	3	4	2	1	3	3	4	3	61
13	16	XI	1	4	4	3	4	4	1	4	1	3	2	2	3	4	5	2	4	5	2	4	59
14	16	XI	4	5	5	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	5	3	3	3	3	5	5	75
15	15	XI	3	1	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	4	53
16	17	XI	4	4	4	5	1	3	1	5	4	5	4	5	4	5	5	4	3	5	4	5	81
17	17	XI	3	3	1	1	2	4	5	4	1	3	2	4	3	4	3	4	2	4	3	5	65
18	16	XI	2	4	2	1	4	2	4	4	2	4	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	55
19	15	XI	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	62
20	16	XI	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	64
21	16	XI	3	4	4	3	4	2	3	5	2	3	5	3	4	4	3	3	3	3	4	3	68
22	17	XI	2	4	2	2	3	5	3	3	2	2	4	2	4	2	2	2	3	2	3	2	54
23	18	XI	2	4	2	2	3	2	3	2	4	4	3	2	1	2	4	2	4	2	2	2	51
24	16	XI	3	4	3	3	2	3	2	4	4	4	5	3	1	2	3	3	3	3	3	3	60
25	17	XI	1	5	2	2	3	5	5	1	1	1	5	3	3	1	2	5	5	3	5	5	67
26	15	XI	4	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	4	4	3	60
27	16	XI	1	3	2	1	3	2	3	5	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	4	3	53
28	16	XI	3	4	2	2	3	5	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	61
29	16	XI	4	2	3	4	3	1	3	4	3	2	5	3	3	5	3	3	4	4	4	4	67
30	16	XI	3	2	2	1	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	54
31	16	XI	1	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	4	4	3	3	2	2	3	4	2	54
32	16	XI	1	4	4	2	4	4	4	3	1	4	4	4	4	2	1	3	3	5	1	61	
33	17	XII	1	1	5	4	1	4	1	3	1	5	5	1	1	1	5	1	2	4	4	2	52
34	17	XII	4	5	4	3	2	3	2	3	3	4	2	1	4	1	5	1	2	4	4	3	62
35	18	XII	1	2	1	1	1	4	3	1	2	1	5	5	1	1	1	3	3	3	3	1	44
36	17	XII	3	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	1	3	5	1	4	67
37	17	XII	4	5	4	5	3	4	3	5	5	4	5	3	5	3	4	4	3	4	5	3	81
38	18	XII	3	3	4	3	2	3	5	2	1	3	3	3	3	5	4	1	3	4	3	3	61
39	17	XII	4	4	2	3	2	3	5	3	3	2	4	4	2	4	5	5	4	1	4	4	68
40	18	XII	4	3	3	4	5	2	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	5	73
41	19	XII	4	5	4	4	3	5	3	1	1	5	5	1	4	1	1	1	3	3	3	1	58
42	16	XII	3	3	1	1	4	1	3	5	4	3	1	5	4	1	3	3	3	1	4	5	58
43	17	XII	4	2	2	1	1	4	1	3	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	3	1	51
44	16	XII	4	4	2	2	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	1	4	4	64
45	17	XII	4	4	4	3	1	4	3	5	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	70
46	17	XII	5	2	3	3	2	2	5	2	3	2	2	1	3	4	4	3	3	3	3	2	57
47	17	XII	4	4	2	3	1	2	3	3	3	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	61
48	17	XII	3	2	1	2	3	1	4	5	4	3	2	4	5	4	2	4	3	4	4	2	62
49	18	XII	2	3	2	3	2	3	3	1	2	4	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	50
50	18	XII	3	3	4	2	5	4	4	5	4	2	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2	67
51	18	XII	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3	2	3	4	5	75
52	16	XII	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	66
53	17	XII	5	5	5	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	5	3	5	3	2	3	4	73
54	18	XII	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	66
55	16	XII	3	5	1	1	1	3	3	5	5	3	1	4	3	1	5	3	3	3	4	4	62
56	17	XII	4	3	4	2	4	3	2	5	4	4	4	2	4	2	4	4	4	5	4	4	72
57	17	XII	3	4	4	5	4	4	4	4	5	2	4	4	4	5	3	4	4	3	4	3	71
58	17	XII	4	2	2	1	2	5	2	3	2	1	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	50
59	16	XI	3	4	3	4	3	3	3	2	3	1	2	3	1	2	2	3	3	2	4	4	55
60	16	XI	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	4	3	2	1	3	3	4	1	3	4	49
61	17	XII	3	2	3	2	3	2	3	2	3	5	2	2	3	2	1	4	3	3	1	5	54

### Lampiran 12. Nilai Membaca al-Qur'an MA Assalaam

Responden	Umur	Kelas	Raw Skor
1	15	X	46
2	15	X	85
3	14	X	38
4	15	X	51
5	15	X	65
6	18	X	56
7	14	X	59
8	15	X	80
9	15	X	53
10	15	X	68
11	15	X	70

Responden	Umur	Kelas	Raw Skor
12	15	XI	83
13	16	XI	32
14	16	XI	58
15	15	XI	48
16	16	XI	67
17	16	XI	63
18	17	XI	40
19	17	XI	68
20	16	XI	57
21	15	XI	71
22	16	XI	74
23	16	XI	74
24	17	XI	68
25	18	XI	74
26	16	XI	52
27	17	XI	66
28	15	XI	73
29	16	XI	85
30	16	XI	51
31	16	XI	77
32	16	XI	81
33	16	XI	74
34	16	XI	70

Responden	Umur	Kelas	Raw Skor
35	17	XII	70
36	17	XII	69
37	18	XII	76
38	17	XII	73
39	17	XII	41
40	18	XII	61
41	17	XII	65
42	18	XII	44
43	19	XII	83
44	16	XII	77
45	17	XII	70
46	16	XII	69
47	17	XII	71
48	17	XII	65
49	17	XII	72
50	17	XII	81
51	18	XII	85
52	18	XII	71
53	18	XII	63
54	16	XII	83
55	17	XII	75
56	18	XII	76
57	16	XII	71
58	17	XII	40
59	17	XII	51
60	17	XII	72
61	17	XII	37

### Lampiran 13. Uji Normalitas

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			Unstandar dized Residual
N			61
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		.0000000
	Std. Deviation		7.673012 78
Most Extreme Differences	Absolute		.095
	Positive		.056
	Negative		-.095
Test Statistic			.095
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>			.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.		.176
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.166
		Upper Bound	.185
<p>a. Test distribution is Normal.</p> <p>b. Calculated from data.</p> <p>c. Lilliefors Significance Correction.</p> <p>d. This is a lower bound of the true significance.</p> <p>e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.</p>			

### Lampiran 14. Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN AKADEMIK MEMBACA QURAN	Between * Groups	(Combined)	2853.44 4	33	86.468	1.555	.121
		Linearity	821.853	1	821.85 3	14.78 4	<,001
		Deviation from Linearity	2031.59 1	32	63.487	1.142	.365
	Within Groups	1500.91 7	27	55.590			
Total			4354.36 1	60			

### Lampiran 15. Analisis Korelasi

Correlations			
		KECEMASAN AKADEMIK	MEMBACA QURAN
Pearson Correlation	KECEMASAN AKADEMIK	1.000	-.434
	MEMBACA QURAN	-.434	1.000
Sig. (1-tailed)	KECEMASAN AKADEMIK	.	<,001
	MEMBACA QURAN	.000	.
N	KECEMASAN AKADEMIK	61	61
	MEMBACA QURAN	61	61

### Lampiran 16. Analisis Regresi

Model Summary <sup>b</sup>									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.434 <sup>a</sup>	.189	.175	7.738	.189	13.727	1	59	<,001
a. Predictors: (Constant), MEMBACA QURAN									
b. Dependent Variable: KECEMASAN AKADEMIK									

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	821.853	1	821.853	13.727	<,001 <sup>b</sup>
	Residual	3532.508	59	59.873		
	Total	4354.361	60			
a. Dependent Variable: KECEMASAN AKADEMIK						
b. Predictors: (Constant), MEMBACA QURAN						

Coefficients <sup>a</sup>							
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations
		B	Std. Error	Beta			Zero-order
1	(Constant)	80.656	4.911		16.425	<,001	
	MEMBACA QURAN	-.273	.074	-.434	-3.705	<,001	-.434
a. Dependent Variable: KECEMASAN AKADEMIK							

## Lampiran 17. Surat Keterangan Bebas Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA RI.**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) MANADO**  
**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**  
*Jl. Dr. S.H. Sarundajang Kawasan Ringroad I Kota Manado Telp. (0431) 860616 Manado 95128*

### **SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**

Nomor: B- /In.25/F.III/PP.00.9/01/2024

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Muhammad Imran, M.Th.I

Nip. : 197212312000031009

Jabatan : Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa:

Nama : **Pertiwi Deviria bandil**

Nim : **201.3.6.011**

Prodi. : **Psikologi Islam**

Setelah mengadakan cek plagiasi dengan menggunakan aplikasi Turnitin, maka Skripsi Mahasiswa tersebut diatas, dengan judul:

**“PENGARUH MEMBACA AL-QUR’AN TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA PELAJAR  
DI MADRASAH ALIYAH ASSALAM MANADO”.**

**Dinyatakan bebas plagiasi, yaitu (12%)**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.p

Manado, 26 Januari 2024

Wadek I,

**Dr. Muhammad Imran, M.Th.I**  
**NIP. 197212312000031009**