

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN DAN *SELF-EFFICACY* MAHASISWA TADRIS MATEMATIKA DALAM PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI DI IAIN SYEKH NURJATI CIREBON**

**SKRIPSI**



**JURUSAN TADRIS MATEMATIKA  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYEKH NURJATI CIREBON  
2021M / 1442H**

PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN DAN *SELF-EFFICACY* MAHASISWA TADRIS MATEMATIKA DALAM PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI DI IAIN SYEKH NURJATI CIREBON

SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYEKH NURJATICIREBON  
2021M / 1442H

## ABSTRAK

### PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN DAN *SELF-EFFICACY* MAHASISWA TADRIS MATEMATIKA DALAM PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI DI IAIN SYEKH NURJATI CIREBON

Kecemasan dalam proses penyusunan skripsi seringkali menjadi penghambat mahasiswa dalam menyelesaikan masa studinya. Kecemasan merupakan bentuk emosi yang tidak dapat dikontrol sehingga menimbulkan perasaan takut atau khawatir pada suatu kondisi dan situasi tertentu yang diduga mengancam sehingga menyebabkan kegelisahan, tidak nyaman, kehilangan percaya diri yang tidak jelas asal wujudnya dan dapat mengganggu individu. Kecemasan berdampak pada rendahnya *self-efficacy* atau tingkat kepercayaan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, perlu adanya usaha positif dalam diri mahasiswa untuk mereduksi kecemasan yang dirasakan selama menjalani proses skripsi salah satunya dengan membiasakan berdzikir kepada Allah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan dan *self-efficacy* mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan *one group pre test-post test design* dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan angket dan dokumentasi. Respon mahasiswa tdris matematika terhadap program dzikir adalah sebesar 94% dengan kategori sangat kuat. Uji korelasi variabel kecemasan diketahui nilai  $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,330 > 0,312$ , untuk variabel *self-efficacy* nilai  $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,401 > 0,312$ . Uji determinasi pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan sebesar 10,9% dengan hasil uji regresi diperoleh persamaan  $Y = 94,937 - 0,752 X$  dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $3,020 > 0,312$  dan pengaruh terapi dzikir terhadap *self-efficacy* sebesar 4,6% dengan hasil uji regresi diperoleh persamaan  $Y = 72,420 + 0,282 X$  dan nilai signifikansi  $0,02 < 0,05$ . Sehingga hipotesis diterima bahwa terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan dan *self-efficacy* mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

**Kata kunci:** Dzikir, Kecemasan, *Self-Efficacy*

## ABSTRACT

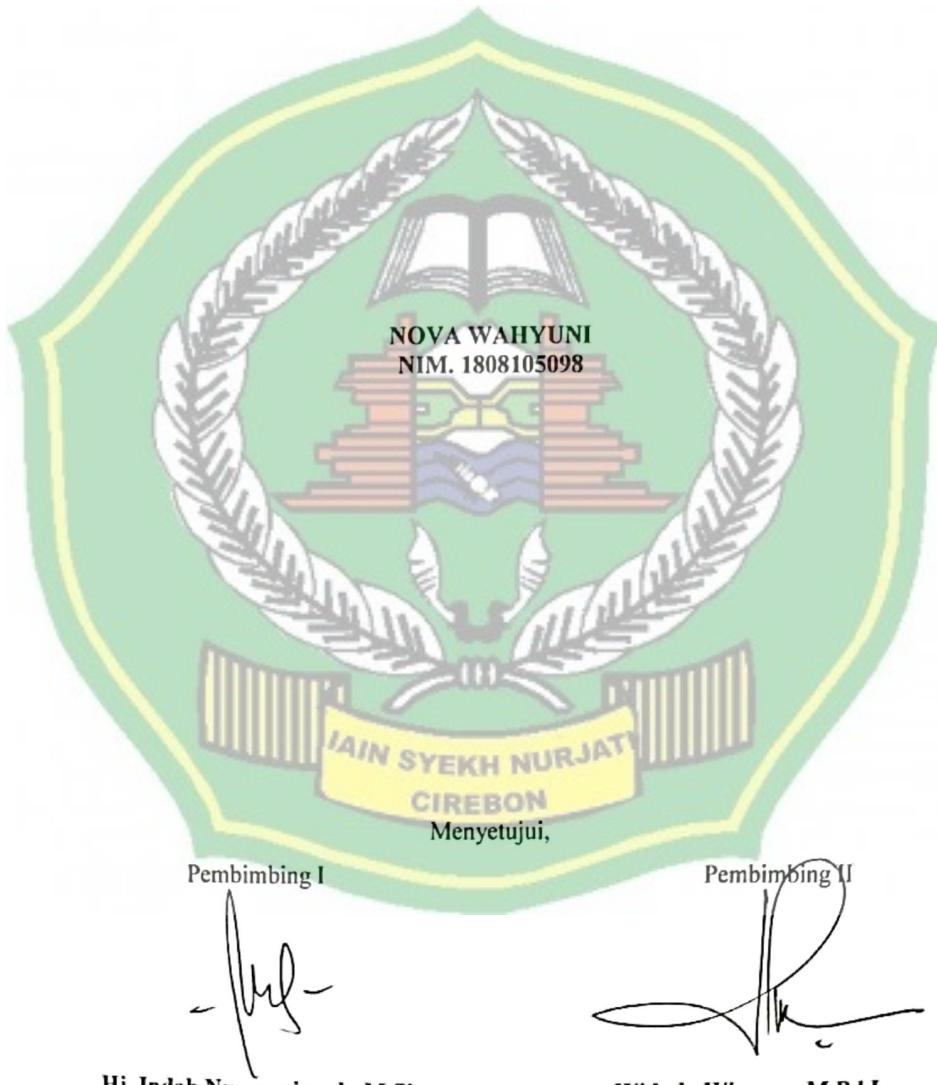
### PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN DAN SELF-EFFICACY MAHASISWA TADRIS MATEMATIKA DALAM PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI DI IAIN SYEKH NURJATI CIREBON

Anxiety in the process of writing a thesis is often an obstacle for students in completing their studies. Anxiety is a form of emotion that cannot be controlled so that it causes feelings of fear or worry in certain conditions and situations that are thought to be threatening, causing anxiety, discomfort, loss of self-confidence that is not clear from its form and can interfere with individuals. Anxiety has an impact on low self-efficacy or the level of confidence in oneself. Therefore, there needs to be a positive effort in students to reduce the anxiety they feel during the thesis process, one of which is by getting used to dhikr to Allah. The purpose of this study was to determine how much influence dhikr therapy has on student anxiety and self-efficacy in the thesis preparation process. This study uses a one group pre-test-post-test design with a quantitative approach. Data collection was carried out by means of questionnaires and documentation. The response of tadrис mathematics students to the dhikr program was 94% with a very strong category. The anxiety variable correlation test is known to have  $r_{count} > r_{table} = 0,330 > 0,312$ , for the self-efficacy variable the value of  $r_{count} > r_{table} = 0,401 > 0,312$ . The test of determination of the effect of dhikr therapy on anxiety is 10.9% with the results of the regression test obtained by the equation  $Y = 94,937 - 0,752 X$  with a value of  $t_{count} > t_{table}$  that is  $3,020 > 0,312$  and the effect of dhikr therapy on self-efficacy is 4.6% with the results of the regression test the equation  $Y=72,420+0,282 X$  and a significance value of  $0,02 < 0,05$ . So that the hypothesis is accepted that there is an effect of dhikr therapy on student anxiety and self-efficacy in the process of writing a thesis at IAIN Sheikh Nurjati Cirebon.

**Keywords:** Dhikr, Anxiety, *Self-Efficacy*

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN DAN *SELF-EFFICACY* MAHASISWA TADRIS MATEMATIKA DALAM PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI DI IAIN SYEKH NURJATI CIREBON



Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Hj. Indah Nursupriana".

Hj. Indah Nursupriana, M.Si  
NIP. 19750402 200604 2 001

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Widodo Winarso".

Widodo Winarso, M.Pd.I  
NIP. 19850413 201101 1 011

## NOTA DINAS

Kepada:

Yth. Ketua Jurusan Tadris Matematika

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

di

Cirebon

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi

Nama : Nova Wahyuni

NIM : 1808105098

Judul : Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan *Self-Efficacy* Mahasiswa Tadris Matematika Dalam Proses Penyusunan Skripsi di IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqosahkan. Atas pertimbangan dan kebijakannya, kami haturkan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Cirebon, Juni 2022

Pembimbing I



Hj. Indah Nursuprianah, M.Si  
NIP. 19750402 200604 2 001

Pembimbing II



Widodo Winarso, M.Pd.I  
NIP. 19850413 201101 1 011

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Bismillahirrahmaanirrahiim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nova Wahyuni

NIM : 1808105098

Fakultas / Jurusan : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/ Tadris Matematika

Judul : Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan *Self-Efficacy* Mahasiswa Tadris Matematika Dalam Proses Penyusunan Skripsi di IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun keseluruhan isinya merupakan karya plagiat, penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon



**Nova Wahyuni**  
**NIM. 1808105098**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **"Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan Self-Efficacy Mahasiswa Tadris Matematika Dalam Proses Penyelesaian Skripsi di IAIN Syekh Nurjati Cirebon oleh Nova Wahyuni NIM. 1808105098 telah di-munajatoh-kon pada tanggal 22 Agustus 2022 di hadapan dewan pengaji dan dinyatakan lulus.**

Skripsi ini telah memperoleh salah satu surat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Jurusan Tadris Matematika, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Tim Muajahah

Tanggal

Tanda Tangani

Ketua Jurusan

Dr. Muhammad Ali Misri, M.Si.  
NIP 19811030 201101 1 004

19-09-2022

Sekretaris Jurusan

Hendri Raharjo, M.Kom.  
NIP 19741212 200604 1 003

19-09-2022

Pengaji I

Prof. Dr. Eti Nurhayati, M.Si.  
NIP 19591213 198603 2 001

14-09-2022

Pengaji II

Arif Abdul Haqq, S.Si.,M.Si.  
NIP 19871216 201503 1 004

16-09-2022

Pembimbing I

Hj. Indah Nursupriyah,M.Si.  
NIP 19750402 200604 2 001

16-09-2022

Pembimbing II

Widodo Winarso, M.Pd.I  
NIP 19850413 201101 1 011

16-09-2022



## **RIWAYAT HIDUP**



Nama Lengkap	:	Nova Wahyuni
Tempat/ Tanggal Lahir	:	Cirebon, 13-11-2000
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Nama Bapak	:	Johana
Nama Ibu	:	Yati
Telp./ HP	:	085846756136
e-mail	:	wahyuninovaa@gmail.com

Alamat Lengkap : Jl. Jaenudin Kp. Duku RT.013 RW.007 Ds. Bangodua  
Kec. Klangenan Kab. Cirebon

### Riwayat Pendidikan:

1. SDN 1 Jemaras Lor, lulus tahun 2012
2. SMPN 2 Jamblang, lulus tahun 2015
3. SMAN 1 Jamblang, lulus tahun 2018
4. IAIN Syekh Nurjati Cirebon, Jurusan Tadris Matematika Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, lulus tahun 2022

### Pengalaman menyajikan makalah/ Hasil Karya/ prestasi akademik

1. Juara 1 Lomba MHQ Tingkat Jurusan Matematika Tahun 2019

### Riwayat Organisasi Kemahasiswaan

1. Staff Bendahara Umum HIMKA Jurusan Tadris Matematika Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, periode 2019 – 2020
2. Bendahara Umum HIMKA Jurusan Tadris Matematika Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, periode 2020 – 2021

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, kehendak, kekuatan, pertolongan dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Selawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada baginda Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabat yang telah memberikan penerangan bagi umat Islam.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan *Self-Efficacy* Mahasiswa Tadris Matematika Dalam Proses Penyusunan Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon)” ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan serta untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, iringan do'a dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Dr. H. Sumanta, M. Ag., Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. H. Farihin, M. Pd., Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
3. Dr. Muhamad Ali Misri, M. Si., Ketua Jurusan Tadris Matematika
4. Hendri Raharjo, M.Kom., sekretaris jurusan Tadris Matematika
5. Hj. Indah Nursuprianah, M.Si, Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan dan kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Widodo Winarso, M.Pd.I, Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan dan kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Segenap dosen IAIN Syekh Nurjati Cirebon, khususnya dosen Matematika yang telah memberikan ilmunya dengan sabar dan tanpa pamrih kepada penulis sehingga penulis mempunyai masa depan dan wawasan yang lebih dalam.
8. Orang tua yang selalu mendoakan, dukungan serta motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

9. Teruntuk kak Suryono, kak Abi, kak Agus, kak Ian dan kak Irfan yang sudah berkenan berbagi ilmunya dalam menyelesaikan tugas skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman Tadris Matematika IAIN Syekh Nurjati Cirebon yang turut mendukung, mensupport dan berbagi ilmu kepada penulis

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca sehingga dapat menyempurnakan penulisan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan.

Cirebon, 18 September 2022  
Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar .....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel .....	xiv
Daftar Gambar.....	xvii
Daftar Lampiran .....	xviii
Bab I Pendahuluan.....	1
1. 1. Latar Belakang .....	1
1. 2. Identifikasi Masalah .....	5
1. 3. Pembatasan Masalah .....	5
1. 4. Rumusan Masalah .....	6
1. 5. Tujuan Penelitian .....	6
1. 6. Manfaat Penelitian .....	7
Bab II Telaah Pustaka .....	9
2. 1. Kajian Teori .....	9
2.1.1. Kecemasan Pada Penyelesaian Tugas Akhir .....	9
2.1.2. <i>Self-Efficacy</i> .....	19
2.1.3. Dzikir .....	23
2.1.4. Hubungan Dzikir Terhadap Kecemasan dan <i>Self-Efficacy</i> .....	27
2.1.5 Urgensi Matematika .....	28
2. 2. Penelitian Relevan.....	30
2.2.1. Keaslian Penelitian.....	31
2. 3. Kerangka Pemikiran.....	35
Bab III Metode Penelitian .....	37
3. 1. Desain dan Jenis Penelitian.....	37
3.1.1. Prosedur Penelitian .....	38
3. 2. Waktu dan Tempat Penelitian .....	39

3.2.1.	Tempat Penelitian .....	39
3.2.2.	Waktu Penelitian.....	39
3. 3.	Populasi dan Sampel .....	40
3.3.1.	Populasi Penelitian.....	40
3.3.2.	Sampel Penelitian.....	41
3. 4.	Jenis dan Sumber Data .....	42
3.4.1.	Jenis Data.....	42
3.4.2.	Sumber Data.....	42
3. 5.	Metode Pengumpulan Data .....	42
3. 6.	Instrumen Penelitian.....	43
3. 7.	Kisi-kisi Instrumen.....	45
3. 8.	Validitas dan Reliabilitas .....	52
3.8.1.	Validitas .....	52
3.8.2.	Reliabilitas .....	58
3. 9.	Teknik Analisis Data.....	60
3.9.1.	Menentukan Kategorisasi.....	60
3.9.2.	Analisis Data Statistik Deskriptif.....	61
3.9.3.	Analisis Data Statistik Inferensial.....	61
3. 10.	Hipotesis Statistik .....	64
Bab IV	Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	65
4. 1.	Deskripsi Hasil Penelitian .....	65
4.1.1.	Respon Mahasiswa Terhadap Penerapan Program Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Skripsi.....	66
4.1.2.	Kecemasan Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Skripsi yang Diberikan Perlakuan Dzikir Pagi dan Petang (al-matsurat) .....	69
4.1.3.	<i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Skripsi yang Diberikan Perlakuan Dzikir Pagi dan Petang (al-matsurat) .....	76

4.1.4.	Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Tadris Matematika Dalam Proses Penyusunan Skripsi .....	84
4.1.5.	Urgensi Matematika pada Penelitian .....	92
4. 2.	Pembahasan.....	93
4. 3.	Keterbatasan Penelitian.....	97
Bab V	Penutup .....	99
5. 1.	Simpulan .....	99
5. 2.	Saran.....	101
	Daftar Pustaka .....	102
	Lampiran-lampiran.....	108



## DAFTAR TABEL

	Halaman	
Tabel II. 1	Indikator Kecemasan.....	14
Tabel II. 2	Perbedaan <i>Self-Efficacy</i> , <i>Self-Concept</i> , dan <i>Self-Confidence</i> .....	22
Tabel II. 3	Rundown Program Dzikir Pagi dan Petang .....	27
Tabel II. 4	Keaslian Penelitian.....	31
Tabel III. 1	Desain Penelitian.....	37
Tabel III. 2	Waktu Penelitian .....	39
Tabel III. 3	Jumlah Populasi Penelitian .....	40
Tabel III. 4	Skala Likert .....	43
Tabel III. 5	Rumus Perhitungan Angket .....	44
Tabel III. 6	Kriteria Persentase Angket.....	44
Tabel III. 7	Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Sebelum Uji Coba.....	45
Tabel III. 8	Kisi-kisi Angket <i>Self-Efficacy</i> Sebelum Uji Coba .....	48
Tabel III. 9	Kisi-kisi Respon Program Terapi Dzikir.....	51
Tabel III. 10	Kategori Uji Aiken.....	53
Tabel III. 11	Hasil Uji Validasi Isi Skala Kecemasan.....	53
Tabel III. 12	Hasil Uji Validasi Bahasa Skala Kecemasan .....	53
Tabel III. 13	Hasil Uji Validasi Isi <i>Self-Efficacy</i> .....	54
Tabel III. 14	Hasil Validasi Bahasa <i>Self-Efficacy</i> .....	54
Tabel III. 15	Hasil Validasi Isi dan Bahasa Program Terapi Dzikir .....	55
Tabel III. 16	Kisi-kisi angket kecemasan setelah uji coba .....	56
Tabel III. 17	Hasil t hitung angket kecemasan.....	56
Tabel III. 18	Kisi-kisi angket <i>self-efficacy</i> setelah uji coba .....	57
Tabel III. 19	Hasil t hitung angket <i>self-efficacy</i> .....	57
Tabel III. 20	Kriteria Guilford.....	59
Tabel III. 21	Hasil uji coba angket kecemasan .....	59
Tabel III. 22	Reabilitas Hasil uji coba angket <i>self-efficacy</i> .....	60
Tabel III. 23	Norma Kategorisasi.....	61

Tabel IV. 1	Indikator Menunjukkan Sikap Positif .....	66
Tabel IV. 2	Indikator Menunjukkan Rasa Semangat .....	67
Tabel IV. 3	Indikator Menunjukkan Kesungguhan .....	67
Tabel IV. 4	Indikator Menunjukkan Kepedulian .....	68
Tabel IV. 5	Rekapitulasi Hasil Respon Mahasiswa .....	69
Tabel IV. 6	Kategorisasi Pretest Kecemasan .....	70
Tabel IV. 7	Pretest Dimensi Psikologis Kecemasan .....	71
Tabel IV. 8	Pretest Dimensi Somatik Kecemasan.....	71
Tabel IV. 9	Pretest Dimensi Fisik Kecemasan .....	72
Tabel IV. 10	Rekapitulasi Hasil Pretest Kecemasan .....	73
Tabel IV. 11	Hasil Posttest Kecemasan .....	73
Tabel IV. 12	Posttest Dimensi Psikologis Kecemasan.....	74
Tabel IV. 13	Posttest Dimensi Somatik Kecemasan .....	74
Tabel IV. 14	Posttest Dimensi Fisik Kecemasan .....	75
Tabel IV. 15	Rekapitulasi Hasil Posttest Kecemasan .....	75
Tabel IV. 16	Hasil Rekapitulasi Pretest - Posttest Kecemasan .....	76
Tabel IV. 17	Hasil Pretest <i>Self-Efficacy</i> .....	77
Tabel IV. 18	Pretest Dimensi Tingkat Kesulitan Tugas (Magnitude).....	78
Tabel IV. 19	Pretest Dimensi Luas Bidang Perilaku (Generality) .....	79
Tabel IV. 20	Pretest Dimensi Kemantapan Keyakinan (Strength).....	79
Tabel IV. 21	Rekapitulasi Pretest <i>Self-Efficacy</i> .....	80
Tabel IV. 22	Hasil Posttest <i>Self-Efficacy</i> .....	80
Tabel IV. 23	Posttest Dimensi Tingkat Kesulitan Tugas (Magnitude) .....	81
Tabel IV. 24	Posttest Dimensi Luas Bidang Perilaku (Generality).....	82
Tabel IV. 25	Posttest Dimensi Kemantapan Keyakinan (Strength) .....	82
Tabel IV. 26	Hasil Rekapitulasi Posttest <i>Self-Efficacy</i> .....	83
Tabel IV. 27	Hasil Rekapitulasi Pretest - Posttest <i>Self-Efficacy</i> .....	83
Tabel IV. 28	Uji Normalitas Kecemasan .....	85
Tabel IV. 29	Tabel Normalitas <i>Self-Efficacy</i> .....	86
Tabel IV. 30	Uji Homogenitas Kecemasan.....	87
Tabel IV. 31	Uji Homogenitas <i>Self-Efficacy</i> .....	87
Tabel IV. 32	Uji Linearitas.....	88

Tabel IV. 33	Uji Korelasi .....	89
Tabel IV. 34	Uji Koefisien Determinasi Kecemasan .....	90
Tabel IV. 35	Uji Koefisien Determinasi <i>Self-Efficacy</i> .....	90
Tabel IV. 36	Hasil Uji Regresi Kecemasan .....	90
Tabel IV. 37	Hasil Uji Regresi <i>Self-Efficacy</i> .....	91
Tabel IV. 38	Uji Independen Test .....	92



## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar II. 1 Kerangka Penelitian .....	36
Gambar IV. 1 Rekapitulasi Pretest - Posttest Kecemasan.....	76
Gambar IV. 2 Rekapitulasi Hasil Pretest - Posttest <i>Self-Efficacy</i> .....	84



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Literatur Review.....	108
Lampiran 2	Lembar Validasi .....	115
Lampiran 3	Lembar Validator .....	179
Lampiran 4	Tabulasi data penelitian.....	186
Lampiran 5	Standar Operational Prosedural (SOP) Dan Bacaan Dzikir Pagi Petang.....	196
Lampiran 6	Dokumentasi .....	203
Lampiran 7	Administrasi .....	205

