

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia terdapat 37 ribu penduduk mengalami kecemasan. Tidak seorang pun yang tidak ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Dan semua orang akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai yang diinginkan itu. Berbagai sebab dan rintangan yang mungkin terjadi, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan.

Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin, tidak banyak tergantung kepada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya : akan tetapi lebih tergantung kepada faktor-faktor tersebut. Kita tidak meniadakan pengaruh faktor-faktor luar itu, karena memang ada pengaruhnya. Misalnya dalam menghadapi kemerosotan ekonomi, orang menjadi bingung, gelisah, dan sedih, bukan karena kemerosotan ekonominya itu secara tidak langsung, akan tetapi ketidakmampuannya menghadapi faktor tersebut dengan wajar, serta tidak dapat memikirkan apa yang akan dilakukannya untuk menghadapi perubahan yang drastis dan mendadak itu. Akibatnya ia dihinngapi oleh rasa gelisah yang sangat,

yang kadang-kadang membawa kepada keabnormalan tindakan dan sikap dalam hidupnya.

Kecemasan merupakan perasaan emosi yang bercampur baur yang sering dialami semua orang khususnya santri di Pondok Modern Al Aqsha. Mereka baru mulai beradaptasi dengan lingkungan baru bagi santri pemula kelas 7. Di Pondok Modern Al Aqsha banyak santri yang mengalami kecemasan sehingga menyebabkan santri tidak betah di pondok. Secara klinis cemas dapat diindikasikan munculnya keluhan psikosomatik, khawatir yang kadang-kadang berlebihan, jantung berdebar tinggi akibat dari kekhawatiran tersebut, hilangnya rasa percaya diri, karena masalah yang dia rasakan, lebih besar dari kemampuan yang ia miliki. Bila kecemasan terhadap santri diabaikan begitu saja, para santri akan menemukan titik jenuh yang pada akhirnya mereka akan merasa tidak betah di pondok

Tidak betah itu biasa, dialami hampir semua orang yang tinggal di Pondok Pesantren. Bedanya ada orang yang mampu mengatasi pikiran dan perasaan tidak betah itu, sementara ada orang lain yang tidak mampu mengatasi pikiran dan perasaannya. Betah dan tidak betah adalah masalah pikiran dan perasaan. Ada beberapa masalah penyebab tidak betahnya santri di Pondok seperti terlalu banyak kegiatan, makanan yang tidak cocok, teman yang tidak cocok, banyak dihukum, ingin pulang ke rumah dan pelajaran yang susah.

Meditasi spiritual memiliki unsur do'a & dzikir yang mampu mengendalikan perasaan. Rasulullah SAW menyebutkan do'a sebagai solusi dalam menghadapi segala kekhawatiran, maksudnya bahwa do'a memiliki "tonjokan" psikologis yang sangat dasyat, untuk mengubah kondisi yang kacau bahkan cemas menjadi tenang, takut menjadi *syaja'ah* dan lain sebagainya. Dan juga dzikir merupakan salah satu bentuk terapi yang ditawarkan para sufi sesuai dengan perintah Allah dalam al Qur'an. Dzikir diyakini dapat membuat hati menjadi tenang. Ketenangan hati, membuahakan bersihnya pikiran dan sehatnya jasmani. Dzikir memiliki nilai magis, disamping berfungsi sebagai bagian dari seni, dzikir juga memiliki daya sentuh pada proses penyehatan jiwa. Mulai dari menumbuhkan keyakinan kepada Allah *Azza wa Jalla*, hingga menciptakan kenyamanan spiritual.

Ruhani manusia sangat diperlukan bimbingan dan perawatan agar tetap eksis dan juru keselamatan kehidupan manusia. Oleh sebab itu bimbingan keagamaan merupakan pertolongan dalam bidang spiritual dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri melalui dorongan dari kekuatan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT. Ajaran islam yang dibawa Rasulullah SAW adalah sebagai bimbingan kepada seluruh umat manusia. Dengan tujuan bimbingan agama untuk menegakan sifat kefitrian manusia sesuai dengan ajaran islam, sehingga

manusia mampu hidup selaras dengan ajaran-ajaran islam dan mendapatkan keselamatan serta kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Bimbingan agama adalah bimbingan yang tepat sebagai salah satu solusi untuk penurunan tingkat kecemasan yang dialami santri. Bimbingan agama melalui meditasi spritual guna menjaga, membimbing, memelihara dan mengembangkan kehidupan spiritual manusia secara maksimal untuk kesejahteraan dan keselamatan manusia. Karena substansi hidup sesungguhnya adalah pemeliharaan fitrah ruhani. Sasarannya adalah ruhani manusia yang sehat dengan pemeliharaan dan pengembangan.

Mengatasi tingkat kecemasan yang dialami santri merupakan salah satu upaya yang dilakukan bimbingan agama. Bimbingan agama melalui meditasi spritual yang dilakukan santri merupakan salah satu kegiatan yang bernilai ibadah. Sehingga dari masalah tersebut penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dari bimbingan agama melalui meditasi spritual pada individu santri dalam penuruanan tingkat kecemasan, sehingga dapat ditarik kesimpulan dengan judul **“Pengaruh Bimbingan Agama Melalui Meditasi Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Santri”**.

B. Rumusan masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan yang dialami oleh santri pemula di Pondok Modern Al Aqsha ?
2. Bagaimana pelaksanaan bimbingan agama melalui meditasi spiritual di Pondok Modern Al Aqsha ?
3. Bagaimana pengaruh bimbingan agama melalui meditasi spiritual terhadap tingkat kecemasan bagi santri pemula di Pondok Modern Al Aqsha ?

C. Tujuan penelitian

1. Untuk mendeskripsikan penyebab kecemasan yang dialami oleh santri pemula di Pondok Modern Al Aqsha;
2. Untuk menganalisis pelaksanaan bimbingan agama melalui meditasi spiritual di Pondok Modern Al Aqsha;
3. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh bimbingan agama melalui meditasi spiritual terhadap tingkat kecemasan bagi santri pemula di Pondok Modern Al Aqsha.

D. Manfaat penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara akademis

Penelitian ini diharapkan berguna untuk kedepannya dalam pengembangan ilmiah atau khazanah ilmu di bidang bimbingan konseling islam maupun dakwah.

2. Secara praktis

a. Bagi universitas

Untuk menambah pemahaman dan kemampuan dalam merealisasikan ilmu yang didapat oleh mahasiswa di bangku kuliah dan dalam kehidupan di tengah masyarakat.

b. Bagi lembaga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan sejauh mana pengaruh bimbingan keagamaan melalui meditasi spiritual di Pondok Modern Al Aqsha untuk menurunkan tingkat kecemasan pada santri. Dan juga sangat diharapkan kedepannya bisa menjadi bahan evaluasi dalam pelaksanaan bimbingan keagamaan ini melalui meditasi spiritual.

c. Bagi peneliti

Merupakan pengalaman yang berharga dan bermanfaat dalam mengembangkan ilmu yang telah didapat selama di bangku perkuliahan, dan peneliti semoga bisa

mengaplikasinnnya dalam kehidupan sehari-hari di tengah masyarakat.

E. Kerangka Pemikiran

Dalam buku *Meditate & Grow Rich* (2008:8) dijelaskan bahwa meditasi adalah latihan jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental dan spiritual seseorang. Meditasi telah teruji secara klinis dapat menyembuhkan berbagai macam masalah kesehatan fisik maupun non fisik. Meditasi yang dulu hanya dikenal dan dipraktikkan di negara-negara maju di kebudayaan Barat.

Penelitian di bidang kedokteran modern telah membuktikan bahwa meditasi memberikan dampak yang positif bagi tingkat kebugaran seseorang secara psikologis dan fisik. Hal ini dapat terjadi karena Meditasi membawa gelombang otak manusia setidaknya ke tingkat *alpha*, di level mana tingkat kesadaran manusia dapat merangsang terjadinya kesembuhan.

Meditasi telah teruji secara klinis dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat stres dan rasa sakit. Jika digabungkan dengan teknik “biofeedback”, Meditasi meningkatkan efektivitas *biofeedback* dalam menyembuhkan berbagai macam penyakit.

Patricia norris, Phd, Pimpinan *Biofeedback & Psychophysiology Clinic* di *Menninger Foundation* melaporkan bahwa teknik Meditasi digunakan di klinik mereka untuk membantu pasien kanker dan AIDS. Mereka juga menggunakan sesi Meditasi dengan sesi *neuro-feedback* untuk

menormalkan gelombang otak dan susunan kimiawi pada pasien kecanduan alkohol dan narkotika.

Semua pasien yang ditambahkan sesi Meditasi dalam perawatan kedokterannya mendapatkan kemajuan pesat dalam penyembuhan mereka. Oleh karena itu, Meditasi sangat dianjurkan sebagai salah satu pilihan yang tepat dalam proses penyembuhan pasien.

Meditasi adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental dan spiritual seseorang. Pada zaman modern orang melakukan meditasi untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Ketenangan jiwa yang diperoleh dalam sebuah meditasi yang baik akan meredakan stres dan memungkinkan seseorang untuk berpikir lebih jernih untuk mengambil keputusan yang lebih baik. (Iskandar & Novianto, 2008:1)

Jika dilihat dari sudut pandang seorang praktisi metafisika, meditasi sangat penting untuk mendapatkan ilham dari Tuhan dan mempertajam indera ke enam seseorang. Praktisi spiritual biasanya melakukan meditasi di tempat-tempat sunyi seperti makam, goa, hutan dsb, untuk mengasah kepekaan fokus indera ke enamnya dan mengolah ketajaman ilmu batinnya. Meditasi yang dilakukan secara rutin dapat membantu menekan sifat emosional ke titik terendah, hingga tidak gampang marah atau naik darah.

Meditasi dalam konteks spiritual, sesuai pengertian spiritual sebagai sesuatu yang berhubungan dengan rohani, maka meditasi ini sering diidentikkan dengan proses memfokuskan perhatian dan pikiran pada rohani diri sendiri. Objek diri sendiri sebagai fokus dalam meditasi ini lebih banyak

bertujuan mencapai pemahaman kedirian. Bisa dikatakan meditasi dalam konteks spiritual menjadi semacam media perenungan untuk introspeksi. Walaupun fokus pada perenungan, akan tetapi ini tidaklah sama seperti melamun.

Dalam konteks spiritual, fokus pikiran dan perhatian masuk ke alam spiritual yakni dimensi rohani diri sendiri untuk mengenali, memahami dan mengontrol diri sendiri. Dengan mengenali diri sendiri, maka akan mengetahui seberapa besar potensi kekuatan yang ada dalam diri sendiri. Kekuatan itu berhubungan dengan kekuatan mental dan sikap. Meditasi ini hampir mirip dengan meditasi untuk suatu kebutuhan psikologi. Manfaatnya, kesehatan mental spiritual yang berhubungan dengan kematangan pola pikir, empati, dan sikap yang selanjutnya dapat menjadi ketenangan dan kemantapan rohani (batin).

Bersinggung dengan religius, meditasi spiritual ini dapat menjadi sarana untuk pengenalan diri sendiri, hingga pengenalan dan penyatuan dengan Sang Makrokosmos. Ada pula yang menjadikan meditasi spiritual ini sebagai “muhasabah” alias tafakur, bahkan mengistilahkan dengan “khalwat”. Meditasi spiritual ini melibatkan cita rasa religius, yakni keimanan.

Bagian ini menguraikan pemikiran mendalam peneliti yang didasarkan pada hasil survey sebelumnya, serta uraian beberapa teori yang akan dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian. Uraian pada bagian ini terdiri atas :

a) Hasil Penelitian Sebelumnya

Penelitian-penelitian yang terdahulu terkait dengan konsep dzikir dan kecemasan pernah dilakukan, meskipun rencana penelitian tidak sama dengan yang akan peneliti lakukan. Yang berkaitan dengan konsep dzikir, misalnya pernah dilakukan oleh Sutrisno (2006) dengan judul Pengaruh Bimbingan Doa dan Dzikir Terhadap Kecemasan Pre Operasi. Penelitian tersebut dilakukan di RSUD Swadana Pare Kediri. Subyek penelitian adalah pasien pre operasi di RSUD Swadana Pare Kediri, yang masing-masing diambil sebanyak 20 orang untuk kelompok eksperimen dan 20 orang untuk kelompok kontrol. Hasil penelitian tersebut membuktikan ada perbedaan yang signifikan pada kecemasan pasien pre operasi antara pasien yang diberi bimbingan do'a dan dzikir dengan yang tidak ($t = 3,344$ dan $p = 0,002$). Penelitian berkaitan dengan dzikir juga telah dilakukan oleh Sitepu, Nunung 2009, dimana hasilnya menunjukkan nilai yang signifikan pada pasien dengan operasi bedah pada bagian perut. Penelitian tersebut menggunakan kalimat Subhanallah, Alhamdulillah dan Laa Ilaahailallah sebanyak 33 kali selama 10 menit yang dilakukan pada hari pertama dan kedua pasca operasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mardiyono pada tahun 2007 yang meneliti tentang efek dzikir terhadap kecemasan pasien yang akan dioperasi juga menunjukkan nilai yang signifikan ($p = < 0,05$). Penelitian tersebut ($n = 70$) menggunakan kata-kata Subhanallah selama 25 menit

sebelum dilakukan operasi dimana seluruh pasien menunjukkan hasil tidak cemas. Hal senada juga dilakukan dijumpai pada penelitian yang dilakukan oleh Purwanto dan Zulekha (2007) yang menemukan bahwa terapi relaksasi religius dapat menurunkan insomnia.

b) Landasan Teoritis

Dalam buku Psikoterapi Religius (Ahmad Fajar, 2014:135) dijelaskan bahwa cemas terjadi akibat gangguan jiwa yang menunjukkan adanya *mal adaptip* (kegagalan adaptasi). Kecemasan juga mendasar adanya perilaku yang tergolong *neurosis* atau *neurotik* (sebagian menerjemahkannya dengan lemahnya kerja syaraf). *Neurotik* sendiri merupakan sebuah tampilan konflik yang terjadi dalam jiwa (galau). Penyebabnya bisa diakibatkan oleh tidak tercapainya sebuah keinginan, atau karena dipengaruhi ego yang sangat aktif berlebihan, sehingga menunjukkan sikap yang *egoisme*, akhirnya tidak mencapai sebuah keputusan yang signifikan. Freud kemudian membagi jenis kecemasan menjadi tiga bagian, yakni : kecemasan moral, kecemasan neurotik dan kecemasan realita. Pada umumnya secara terjadi secara tersusun antara cemas dan depresi. Karena keduanya saling berkaitan. Meskipun demikian ada juga orang yang hanya memiliki sikap cemas saja. Selanjutnya disusul oleh berbagai perasaan yang menumpuk dalam benaknya, mengakibatkan dua *nur* (nurani) dalam jiwa tidak dapat memancar, yakni *nur Al Qalbi dan nur Al Aqli*.

Al Qur'an mengisyaratkan, bahwa cemas bila tidak segera diatasi, akan meningkat menjadi sedih yang berlebihan. Hal ini sempat dialami Rasulullah SAW, ketika ditinggalkan oleh keluarga dekatnya, termasuk istri yang sangat dicintainya, Khadijah yang sangat besar terhadap Rasulullah, maka wafat beliau, membuat terpukulnya jiwa Rasulullah SAW.

Perlu diperhatikan, bahwa setiap orang mengalami kecemasan, tidak dapat menghindari ledakan amarah yang kadang-kadang berlebihan. Hal ini tidak mengherankan, sebab biasanya saking besarnya desakan kecemasan, menjadikan kondisi psikologisnya tidak terkontrol, berakibat munculnya amarah. Salah satunya saat seseorang mengalami kecemasan akibat penyakit fisik yang dideritanya cukup menyakitkan atau terlalu lama tidak kunjung sembuh, padahal diobati secara kontinu. Dalam identifikasi kemarahan terdapat beberapa hal yang menimbulkannya, antara lain : akibat penyakit yang diderita terlalu parah, adanya kehilangan pada beberapa hal, mulai anggota tubuh atau kesayangan, baik orang maupun yang lainnya.

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik).

Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi yang terjadi di luar kesadaran itu. Rasa cemas itu terdapat

dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, dan ada bermacam-macam pula.

Pertama : rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. *Kedua* : rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Yang paling sederhana ialah cemas yang umum, dimana orang merasa cemas (takut) yang kurang jelas, tidak tertentu dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa, serta takut itu mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Adapula cemas dalam bentuk takut akan benda-benda atau hal-hal tertentu, misalnya takut melihat darah, serangga, tempat yang tinggi atau orang yang ramai. Ini berarti bahwa objek yang ditakuti itu, tidak seimbang dengan bahaya yang mungkin ditimbulkan oleh benda-benda tersebut atau tidak berbahaya sama sekali. Selanjutnya ada pula cemas dalam bentuk ancaman, yaitu kecemasan yang menyertai gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa. Orang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga ia merasa terancam oleh sesuatu itu. *Ketiga* : cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Cemas ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum. Gejala-gejala cemas ada yang bersifat fisik dan ada pula yang bersifat mental. Gejala fisik yaitu ; ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, pukulan jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan

hilang, kepala pusing, nafas sesak dan sebagainya. Gejala mental antara lain sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa memusatkan perhatian, rendah diri, hilang kepercayaan pada diri, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.

Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran



Ada tiga unsur yang terkandung dalam meditasi spritual yang selama ini diaplikasikan oleh Kyai Al Aqsha kepada santrinya. Disinilah bagaimana peran bimbingan keagamaan membangun unsur keyakinan bagi para santri. Lalu dari situ kita bisa mengukur seberapa jauh pengaruhnya meditasi spritual ini.

Pejamkan mata, lalu ambil nafas dari hidung secara perlahan Lalu membaca ta'awudz, basmalah, shalawat, do'a lalu membaca *lafadz Allah* tiga kali dan hembuskan nafas pelan-pelan melalui mulut membaca "*La haula wa laa quwwata illa billahil aliyyl adzim*". Dalam meditasi ini bisa diisi dengan ucapan, do'a dan keinginan untuk mendapat relaksasi terdalam.

F. Hipotesis

Hipotesis terbagi menjadi dua bagian, yakni H₀ (hipotesis nol) dan H₁ (hipotesis pengganti). Hipotesis statistik dalam penelitian ini, yaitu :

H₀ : $\beta_1 = 0$ → tidak terdapat pengaruh bimbingan keagamaan melalui meditasi spiritual terhadap tingkat kecemasan santri

H₀ : $\beta_1 \neq 0$ → terdapat pengaruh bimbingan keagamaan melalui meditasi spiritual terhadap tingkat kecemasan santri

G. Langkah-langkah penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Modern Al Aqsha di Jalan Raya Cibeusi no.02 Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45363. Alasan memilih lokasi ini adalah sebagai berikut :

- a. Karena disana tersedianya data yang akan dijadikan sebagai objek penelitian.
- b. Lokasi ini memiliki relevansi permasalahan yang sesuai dengan jurusan Bimbingan Konseling Islam.
- c. Lokasi yang strategis sehingga mudah untuk dijangkau.

2. Paradigma dan pendekatan

Adapun berdasarkan data yang diperoleh, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sebagaimana berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara dua variabel yaitu bimbingan keagamaan dan kecemasan pada santri, sehingga penulis

menggunakan cara-cara yang terukur dan terkontrol dengan memakai alat statistik sebagai alat ukurnya, selain itu responden yang lebih dari 1 jumlahnya maka penulis mengambil sampel dari banyaknya populasi.

3. Metode penelitian

Metode penelitian eksperimen merupakan metode percobaan untuk mempelajari pengaruh dari variabel tertentu terhadap variabel yang lain, melalui uji coba dalam kondisi khusus yang sengaja diciptakan (Fathoni, 2006:99). Penelitian ini menggunakan desain *one shot case study*. Metode *pre experimental design one shot case study* belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat. Sugiyono (2012 :109) mengelompokkan tiga jenis desain penelitian yang lazim digunakan pada *pre experimental design* yaitu *one shot case study* , *one group pretest-posttest design*, dan *intact group comparison*. Adapun yang termasuk dalam variabel penelitian ini yaitu hanya terdapat dua variabel X (bimbingan keagamaan) dan variabel Y (kecemasan). Data penelitian di analisis statistik menggunakan model regresi linear sederhana.

4. Jenis data dan sumber data

a. Jenis data

Jenis data merupakan jawaban terhadap pertanyaan peneliti yang ada di rumusan masalah, maka jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Tingkat kecemasan yang dialami oleh santri.

- 2) Pelaksanaan bimbingan agama melalui meditasi spiritual.
- 3) Pengaruh bimbingan agama melalui meditasi spiritual terhadap tingkat kecemasan bagi santri.

b. Sumber data

Sumber data dibagi menjadi 2 yaitu :

- a) Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh secara langsung dari responden atau narasumber dari hasil pengisian angket atau hasil wawancara, sumber data primer disini ialah pembimbing dan ustadzah yang melakukan bimbingan keagamaan dan santriwati selaku responden yang diberikan angket.
- b) Sumber data sekunder disini ialah dokumen ialah dokumen atau publikasi dan laporan mengenai perkembangan santriwati serta permasalahan yang terjadi pada santriwati yang berkaitan dengan penelitian yang digunakan untuk memperkuat sumber data primer.

5. Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah santriwati kelas 7 SMP Plus Al Aqsha Jatinangor yang berjumlah 270. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai anggota sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010 : 109). Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 112), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya

diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15 % atau 20-25 % atau lebih. Adapun yang akan dijadikan sampel adalah 10 % dari populasi yang berjumlah 270 santri pemula yaitu berjumlah 27 orang dengan *simple random sampling*. Pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak (random) tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

6. Teknik pengumpulan data

a) Observasi

Teknik pengumpulan data observasi digunakan karena untuk mengetahui kondisi awal tentang objek dan subjek sehingga peneliti bisa langsung terjun ke lapangan dan juga teknik observasi dilakukan sebagai tahapan awal untuk memperoleh data sebelum penelitian.

b) Wawancara

Teknik wawancara digunakan sebagai penunjang dari hasil teknik observasi yang dilakukan pada tahap awal. Sementara pihak-pihak yang diwawancarai ialah pembimbing dan ustadzah yang melakukan bimbingan keagamaan. Wawancara ini digunakan untuk memperoleh data awal mengenai berbagai kecemasan santriwati sebelum diberikan bimbingan keagamaan.

c) Angket dan kuesioner

Teknik pengumpulan data selanjutnya ialah menggunakan angket atau kuesioner, karena jumlah dari responden yang diteliti

lebih dari dua orang maka angket atau kuesioner merupakan alat pengumpul data yang efektif selain itu juga angket atau kuesioner sebagai penunjang dari hasil wawancara.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket tertutup adalah suatu angket dimana pertanyaan-pertanyaan dan alternatif jawabannya telah ditentukan sehingga responden tinggal memilih jawaban yang diinginkan dan siswa hanya memberi tanda *checklist* pada jawaban yang telah dipilih.

Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert. Dengan skala likert, variabel yang akan diukur menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang berupa pertanyaan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrument menggunakan skala Likert yang mempunyai gradasi sangat positif sampai sangat negatif dengan skala tertentu (Sugiyono, 2009 : 134).

Penskoran menggunakan skala sikap yang disertai dengan empat pilihan jawaban, yaitu : selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah. Data diolah dengan menggunakan skala Likert dengan jawaban atas pernyataan yaitu skala 1-4.

7. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas instrumen

Validitas instrumen digunakan sebagaimana yang diketahui bahwa validitas untuk mengukur sejauh mana ketepatan dan kecepatan suatu

instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Karena suatu alat ukur yang tidak valid akan memberikan informasi yang keliru mengenai keadaan subjek atau individu yang diberikan tes. Validitas dalam penelitian ini menggunakan content validity (validitas isi), karena untuk mencari sejauh mana item-item dalam alat ukur mencakup keseluruhan isi objek yang hendak diukur sehingga apa yang akan diukur dengan isi harus relevan dan tidak keluar dari batasan ukuran.

b. Realibilitas instrumen

Realibilitas instrumen digunakan untuk menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkapkan data dan mampu mengungkapkan informasi yang sebenarnya di lapangan. Teknik uji realibilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus Alpha. Peneliti menggunakan rumus ini karena dengan menggunakan uji Cronbach's alfa maka akan terdeteksi indikator-indikator yang tidak konsisten, selain itu teknik ini merupakan teknik pengujian kuesioner yang paling sering digunakan dan juga instrumen yang digunakan berbentuk angket dengan skor skala bertingkat. Untuk angket dengan skala bertingkat diuji dengan menggunakan rumusan Alpha.

8. Teknik analisis data

Analisis data dilakukan untuk mengolah data yang telah terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Analisis data yang digunakan peneliti yaitu analisis deskriptif untuk

mengetahui gambaran pengaruh bimbingan keagamaan dan kecemasan pada santri. Adapun dalam analisisnya peneliti menggunakan SPSS (*statistical packages for social science*) versi 23. Pada penelitian ini digunakan analisis data dengan analisis korelasi dan regresi sederhana.

a. Analisis korelasi

Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis korelasi product moment. Analisis ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan variabel X (bimbingan keagamaan) dengan variabel Y (kecemasan).

b. Analisis regresi sederhana

Analisis ini merupakan satu analisis yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Dalam analisis regresi, variabel yang mempengaruhi disebut Independent Variable (variabel bebas) yaitu bimbingan keagamaan dan variabel yang dipengaruhi disebut Dependent Variable (variabel terikat) yaitu kecemasan. Jika dalam persamaan regresi hanya terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat, maka disebut sebagai persamaan regresi sederhana, sedangkan jika variabel bebasnya lebih dari satu, maka disebut sebagai persamaan regresi ganda.

Sebagaimana yang telah dikemukakan diatas bahwa analisis regresi sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas (bimbingan keagamaan) terhadap variabel terikat

(kecemasan) atau dengan kata lain untuk mengetahui seberapa jauh perubahan variabel bebas dalam mempengaruhi variabel berikut.

