

SKRIPSI

**SRATEGI MENGATASI KECEMASAN (STUDI PADA MAHASISWA
PESERTA SEMINAR PROPOSAL FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN
DAKWAH)**



Oleh :

ARDIANTI
NIM 16.3200.017

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE**

2021

**STRATEGI MENGATASI KECEMASAN (STUDI PADA MAHASISWA
PESERTA SEMINAR PROPOSAL FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB
DAN DAKWAH)**



Oleh :

ARDIANTI
NIM:16.3200.017

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGANKONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

2021

**SRATEGI MENGATASI KECEMASAN (STUDI PADA MAHASISWA
PESERTA SEMINAR PROPOSAL FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB
DAN DAKWAH)**

Skripsi

**Sebagai salah satu syarat untuk mencapai
Gelar Sarjana Sosial**

**Program Studi
Bimbingan Konseling Islam**

Disusun dan diajukan oleh

**ARDIANTI
NIM: 16.3200.017**

Kepada

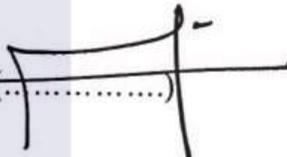
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE**

2020

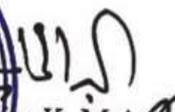
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama : Ardianti
 NIM : 16.3200.017
 Judul Penelitian : Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)
 Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
 : Bimbingan Konseling Islam
 Program Studi
 Dasar Penetapan Pembimbing : SK.Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare No. B-2131/In.39.7/11/2019

Disetujui oleh

Pembimbing Utama : Dr. Zulfah, M.Pd. 
 NIP : 9830420 200801 2 010
 Pembimbing Pendamping : Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.i 
 NIP : 19830116 200912 1 005


 Dr. Ahmad Sultra Rustan, M.Si.
 NIP : 19640427 198703 1 002

Dekan Fakultas
 Ushuluddin, Adab dan Dakwah

 Dr. H. Abd. Halim K., M.A.
 NIP : 199803 1 001



PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)

Nama Mahasiswa : Ardianti

Nomor Induk Mahasiswa : 16.3200.017

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : SK.Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare
No. B-2131/In.39.7/11/2019

Tanggal Kelulusan : 02 Februari 2021

Disahkan Oleh Komisi Penguji

Dr. Zulfah, M Pd

(Ketua)

(.....)

Dr. Muhammad Qadaruddin, M Sos.i

(Sekertaris)

(.....)

Dr. Sitti Jamilah Amin, M Ag.

(Anggota)

(.....)

Dr. A. Nurkadani, M Hum.

(Anggota)

(.....)

Dekan
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah Swt yang telah memberikan petunjuk serta rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw beserta keluarga dan para sahabatnya, sebagai teladan dan pedoman dalam menjalani kehidupan ini.

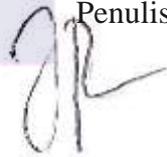
Penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Podding dan Ibunda Asriani yang telah membesarkan dengan penuh kesabaran dan tak henti-hentinya mendidik, serta memberikan seluruh cinta dan kasih sayangnya, tak hentinya memanjatkan doa demi keberhasilan dan kebahagiaan penulis. Selain itu untuk sahabatku sekaligus seangkatanku BKI 16 terima kasih meluangkan waktunya untuk mendengarkan keluh kesahku selama penyusunan skripsi ini. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis ucapkan sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Sultra Rustan, M.Si. selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. H. Abd. Halim K, M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare.
3. Ibu Dr. Zulfah, M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.i. selaku pembimbing II, yang telah membantu, membimbing, serta memberikan motivasi, nasehat dan arahan.

4. Bapak Dr. Ahmad Sultra Rustan, M.Si. selaku penasehat akademik, yang telah membimbing, serta memberikan motivasi, nasehat dan arahan.
5. Bapak Muhammad Haramain, M.Sos.I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
6. Bapak/Ibu dosen dan staf pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah mendidik, membimbing dan memberikan ilmu untuk masa depan penulis.
7. Kepala perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh staf yang telah memberikan pelayanan kepada penulis selama menjalani studi di IAIN Parepare, terutama dalam penulisan skripsi.
8. Terkhusus untuk, Nurul Wahidah ABD. Gafur, Siti Rasma, Evi, Musdalifah, Qiswanah yang juga sangat membantu dalam segala hal dan untuk Rahmiah Rahman teman satu jurusan, teman-teman PPL dan teman-teman KPM yang telah membantu dan memberikan support dalam penulisan skripsi.

Penulis tak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun material. Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 27 November 2020
12 Rabiul Akhir 1442

Penulis


ARDIANTI
NIM: 16.3200.017

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ardianti
NIM : 16.3200.017
Tempat/Tanggal Lahir : Tanrutedong, 27 April 1998
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Judul Skripsi : Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)

Menyatakan dengan sebelumnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya diri sendiri. Apabila ada dikemudian hari terbukti dan dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat, hasil karya oleh orang lain kecuali tulisan yang sebagai bentuk acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Parepare, 27 November 1442

Penulis



ARDIANTI
NIM: 16.3200.017

ABSTRAK

Ardianti, *Strategi Mengatasi Kecemasan (Studi pada mahasiswa Peserta Seminar Proposal Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah)*. dibimbing oleh Zulfah dan Muhammad Qadaruddin.

Kecemasan merupakan sesuatu yang terjadi pada setiap orang dalam waktu dan frekuensi tertentu yang berupa tekanan yang normal dalam kehidupan seseorang. Kecemasan bisa ditandai dengan adanya kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab adanya stimulus yang merangsang sehingga membuat ketidak nyamanan dan disertai dengan perasaan tidak menentu, serta kecemasan yang tidak dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang mengalami kecemasan menjelang seminar proposal. Tujuan dari penelitian ini untuk menemukan strategi yang dilakukan mahasiswa Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan saat seminar proposal.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, sebuah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan orang lain dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian ini dilakukan kurang lebih dari satu bulan yang dilakukan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare. Teknik yang digunakan berupa teknik pengumpulan data yaitu obeservasi, wawancara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang dilakukan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yaitu: pada *coping* yang terdiri dari dua; *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping*. *Problem focused coping* terdiri dari aspek; *Countiousness* (kehatian-hatian), *Instrumental action*, *Negosiasi*. Sedangkan *Problem focused coping Seeking social emosional support, Distancing, Escape avidance, Self control, Accepting responsibility, Positive reappraisal*.

Kata Kunci : Kecemasan, Strategi Mengatasi Kecemasan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	v
PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Kegunaan Penelitian	4
BAB II TINJAUAN TEORI	
2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu	5
2.2 Tinjauan Teori	9
2.2.1 Pendekatan REBT.....	9
2.2.2 Kecemasan.....	15

2.3 Tinjauan Konseptual	17
2.4 Kerangka Pikir	35
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	36
3.2 Fokus Penelitian.....	38
3.3 Jenis dan Sumber Data	38
3.4 Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	39
3.5 Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Perasaan Cemas ketika ingin Seminar.....	43
4.2 Strategi Mengatasi kecemasan mahasiswa.....	50
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No.Tabel	Nama Tabel	Halaman
2.3.3.1	Klasifikasi metode coping dalam hubungannya dengan focus coping	27
2.3.3.2	Penjabaran <i>preventive strategic</i> Versus <i>combative strategic</i>	27



DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kampus	Terlampir
2.	Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Pemerintah Kota	Terlampir
3.	Surat Keterangan Selesai Meneliti	Terlampir
4.	Pedoman Wawancara	Terlampir
5.	Surat Keterangan Wawancara	Terlampir
6.	Biografi Penulis	Terlampir

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap mengikuti perkuliahan seringkali mahasiswa dihadapkan dengan situasi atau kejadian yang memicu timbulnya rasa cemas. Seperti ketika ingin presentasi, ujian Komfrensif dan ujian proposal skiripsi. Sehingga menimbulkan gejala gugup dan gelisah.

kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organism dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta persaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.

Kecemasan merupakan sesuatu yang terjadi pada setiap orang dalam waktu dan frekuensi tertentu yang berupa tekanan yang normal dalam kehidupan seseorang. Kecemasan bisa ditandai dengan adanya kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab adanya stimulus yang merangsang sehingga membuat ketidak nyamanan dan disertai dengan perasaan tidak menentu, serta kecemasan yang tidak dihindari dalam kehidupan sehari-hari.

Kecemasan sebagai campuran dari berbagai emosi, walaupun ketakutan dominan di dalam campuran itu. Emosi dasar yang paling umum mempertimbangkan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah/kepiluan, marahan,malu rasa bersalah, minat/kegembiraan. Kecemasan diasumsikan suatu campuran yang berbeda keseberang situasi dan waktu, misalnya individu merasa ketakutan, kesusahan, dan kemarahan adalah campuran yang disebut “kecemasan”

.kecemasan dianggap sebagai suatu campuran dari emosi pokok, bawaan, masing-masing yang dimodifikasi dengan pelajaran dan pengalaman.

Al-Quran mempunyai kekuatan spiritual yang luar biasa dan mempunyai pengaruh mendalam atas diri manusia. Di dalam Al-Quran banyak memuat ayat-ayat Qur'an tuntutan penyembuhan penyakit manusia termasuk penurunan kecemasan. Sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan mendengarkan dan membaca, memahami, dan merenungkan, serta menerima dan melaksanakan isi kandungan Al-Quran. Berubahnya kondisi cemas menjadi tenang/tentram distimulusi dengan Al-Quran akan dapat menurunkan kecemasan individu, seperti firman Allah swt dalam Q.S Ar-Raa'd/13; 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

Terjemahnya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.¹

Kehadiran Allah sang pencipta Al-Quran juga sangat berpengaruh dalam menentukan perilaku subjek, termasuk perubahan kecemasan menjadi ketenangan. Dengan demikian maka motivasi yang diperoleh dari akibat membaca, mendengarkan al-Quran atau berdoa dengan segala keefetifannya mampu menimbulkan motivasi positif dalam kehidupan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yng dilakukan oleh Lisa Mutiara, Suryani, Ristina Mirwanti pada tahun 2018 mengenai kecemasan yang dialami mahasiswa menunjukkan 26,4% mahasiswa tidak mengalami kecemasan, 27,6% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 32,2% mahasiswa mengalami kecemasan berat, dan 0,8% mahasiswa mengalami kecemasan sangat berat.²

¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Diponegoro: CV Penertbit 2010), h.252.

²Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *MEDISAINS*, 16(2), h.1.

Tingkat kecemasan setiap orang berbeda meskipun dihadapkan dengan masalah yang sama tetapi akan diinterpretasikan secara berbeda, hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan. Kecemasan sampai taraf dan kualitas tertentu mempunyai fungsi daptif dan konstruktif demi kelangsungan hidup individu dalam lingkungan yang berbeda-beda.

Menurut Lazarus, kecemasan memiliki dua pengertian yaitu, *Pertama* merupakan suatu bentuk respon *unpleasant affective state* atau suatu keadaan perasaan yang tidak menyenangkan. Hal tersebut ditandai dengan rasa khawatir, gelisah dan bingung dan tertekan sehingga sulit dimengeti dengan jelas. *Kedua*, kecemasan sebagai situasi yang mendorong individu agar dapat mengatasi masalah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fauzi Marjan, Afrizal Sano dan Ifdi mengenai “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam menyusun Skripsi” di Universitas Negeri Malang Tahun 2018.³ Tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang tinggi dalam menyusun skripsi ditandai oleh jantung berdebar kencang saat berhadapan dengan dosen pembimbing, gugup saat berhadapan dengan dosen pembimbing, dan perasaan bersalah karena tidak dapat melaksanakan bimbingan. Perasaan khawatir dosen penguji tidak dapat menghadiri seminar proposal, perasaan takut gagal saat seminar proposal. Selain itu ada mahasiswa yang mengaku bahwa sulit tidur di malam harinya ketika akan menjalani seminar esok harinya, ada juga mahasiswa yang mengalami nafsu makan menurun.

Berdasarkan pemasalahan-permasalahan yang telah digambarkan pada latar belakang, membuat peneliti tertarik melakukan penelitian yaitu “Strategi

³Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), h.88.

mengatasi Kecemasan (Studi pada Mahasiswa peserta seminar Proposal Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah) IAIN Parepare.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan intisari yang dijadikan sebagai pokok permasalahan dalam penulisan proposal skripsi yang berjudul “Strategi mengatasi Kecemasan (Studi pada Mahasiswa peserta seminar Proposal Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah) IAIN Parepare.”

1.2.1 Bagaimana strategi mahasiswa mengatasi kecemasan terhadap seminar proposal?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dapat dirumuskan sebagai berikut:

1.3.1 Untuk Menggambarkan strategi mahasiswa mengatasi kecemasan.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1.4.1.1 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan bagi Prodi Bimbingan Konseling Islam sebagai sumbangsih pengembangan ilmu pengetahuan mengenai Strategi mengatasi Kecemasan (Studi pada Mahasiswa peserta seminar Proposal Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah) IAIN Parepare.

1.4.1.2 Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan kepada pembaca mengenai Strategi mengatasi Kecemasan (Studi pada Mahasiswa peserta seminar Proposal Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah) IAIN Parepare.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Penelitian Tertentu

Pada bagian ini, disebutkan beberapa penelitian sebelumnya yang ada hubungannya dengan penelitian yang pernah dilakukan. Semua itu untuk menunjukkan bahwa pokok masalah yang diteliti dan dibahas belum pernah diteliti atau dibahas oleh penulis lain sebelumnya. Oleh karena itu tidak layak menulis sebuah skripsi yang sudah pernah ditulis oleh orang lain. Atas dasar itu beberapa penelitian terdahulu dianggap perlu untuk dituliskan, yang berkaitan dengan penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

2.1.1 Skripsi Paurianti Baharuddin, dengan judul , “*Hubungan Kecemasan Suami dengan Kesiagaan Suami pada masa Kehamilan Istri Kota Parepare*” Paurianti melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan suami dan kesiagaan suami.⁴ Penelitian ini membahas tentang hubungan kecemasan suami dengan kesiagaan suami pada masa kehamilan istri di Kota Parepare. Jenis penelitian ini adalah aosiatif kuantitatif, yang menggunakan teknik pengumpulan data Angket. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan kecemasan suami secara signifikan dengan kesiagaan suami pada masa kehamilan istri kota Parepare dengan perolehan $r_{hitung} = 0,981 \geq r_{tabel} = 0,195$ pada taraf yang signifikan 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, dan H_1 diterima.

Hubungan penelitian yang dilakukan oleh Paurianti dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitia adalah membahas mengenai kecemasan. Penelitian

⁴Paurianti Baharuddin, “*Hubungan Kecemasan Suami dengan Kesiagaan Suami pada masa Kehamilan Istri Kota Parepare*” (Skripsi: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare,2019).

ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paurianti, yang membahas mengenai kecemasan suami dengan kesiagaan suami pada masa kehamilan sedangkan peneliti meneliti kecemasan mahasiswa menjelang seminar proposal.

2.1.2 Dewi Kusuma Wardhani, dengan Judul “*Hubungan Antara Self Efficacy dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*”, Dewi melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan *Self Efficacy* dengan kecemasan mahasiswa menghadapi ujian skripsi kemudian juga untuk mengetahui peran *Self Efficacy* dengan kecemasan mahasiswa menghadapi ujian skripsi. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan alat ukur Skala *Self Efficacy* dan Skala kecemasan dengan teknik *Product Moment*. Yang memperoleh hasil koefisien korelasi $r_{xy} = 0,378$ dengan $\text{sig} = 0,005$, $p < 0,01$. Sehingga hipotesis yang diajukan diterima, dapat dikatakan ada hubungan negatif yang signifikan antara *Self Efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi.⁵

Hubungan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa namun penelitian sebelumnya fokus pada kecemasan mahasiswa menghadapi ujian akhir sedangkan peneliti meneliti kecemasan mahasiswa menjelang seminar proposal.

2.1.3 Muhammad Ilham Musyafa, dalam penelitiannya dengan judul “*Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan komunikasi dalam bersiaran pada penyiar radio kota Malang*”, ilham menggunakan metode penelitian yang bersifat korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan komunikasi dalam penyiaran, yang menggunakan dua skala

⁵Dewi Kusuma Wardhani, “*Hubungan Antara Self Efficacy dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*”. (Surakarta, Univ.Muhammadiyah Surakarta,2015).

sebagai alat ukur yaitu skala efisiensi dan skala kecemasan komunikasi dalam penyiaran. Yang menghasilkan analisa bahwa terdapat hubungan negatif antara efisiensi diri dengan kecemasan komunikasi dengan nilai $r = -0,776$, sig (0,01). Artinya semakin tinggi efisiensi diri penyiar akan semakin rendah tingkat kecemasannya dalam bersiaran. Dan sebaliknya, semakin rendah efisiensi diri penyiar maka tingkat kecemasan bersiarannya semakin tinggi.⁶

Penelitian diatas mempunyai persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang membahas mengenai kecemasan namun juga terdapat perbedaan dengan penelitian diatas, fokus penelitian yang dilakukan oleh Ilham yaitu kecemasan berbicara di depan public sedangkan fokus penelitian peneliti adalah kecemasan mahasiswa menjelang seminar proposal.

2.1.4 Winda Septa Riani & Yuli Azmi Rozali, dengan judul “*Hubungan Antara Self Efficacy dan Kecemasan Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul*” dengan melakukan penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self Efficacy* dengan kecemasan mahasiswa saat presentasi, penelitian ini bersifat kuantitatif *korelational non-eksperimental*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *proportionate random sampling*, dengan menggunakan skala *likert*. Yang menghasilkan koefisien korelasi sebesar $-0,589$ dengan sig 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan negatif signifikan antara *Self Efficacy* dengan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul.⁷

Hubungan dengan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan peneliti sama-sama membahas kecemasan mahasiswa namun fokus penelitiannya

⁶Muhammad Ilham Musyafa, “*Hubungan antara efisiensi diri dengan kecemasan komunikasi dalam bersiaran pada penyiar radio kota Malang*”, (Malang, Univ. islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,2017).

⁷Winda Septa Riani & Yuli Azmi Rozali, “*Hubungan Antara Self Efficacy dan Kecemasan Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul*”, (Jakarta, Univ. Esa Unggul.2014).

berbeda peneliti fokus pada kecemasan mahasiswa menjelang seminar proposal dan penelitian sebelumnya meneliti kecemasan mahasiswa saat presentasi.

2.1.5 Hara Permana, Farida Harahap & Budi Astuti, dengan judul “*Hubungan Antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes*” penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan jenis korelasi. Dalam penelitian menunjukkan tingkat efikasi diri siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes 51,6% pada kategori sedang, tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes 69,4% pada kategori tinggi, dan ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,575$.⁸

Penelitian diatas mempunyai persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama meneliti mengenai kecemasan, namun juga terdapat perbedaan dari penelitian sebelumnya yaitu kecemasan siswa mengadapi ujian sedangkan peneliti meneliti kecemasan mahasiswa menjelang seminar proposal.

2.2 Tinjauan Teoritis

2.2.1 Pendekatan REBT

Pendekatan *Rational Emotional Behavior Therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis. Ellis mencoba untuk mengkombinasikan teori-teori humanistik, filosofi, dan *Behavioral*. Pendekatan ini pada akhirnya memunculkan pendekatan atau teori *Rational Emotif Behavior Therapy*. Pendekatan ini merupakan pendekatan pertama mengenai cara berpikir rasional,

⁸Hara Permana, Farida harahap & Budi Astuti, “*Hubungan Antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes*”, jurnal Hisbah, vol. 13. No.1 desember 2016.

pendekatan ini lebih menekankan pada proses berpikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku serta kesulitan psikologi dan emosional.⁹

Pendekatan REBT lebih diorientasikan pada kognisi, perilaku dan aksi yang lebih mengutamakan berpikir, menilai, menentukan, menganalisis dan melakukan sesuatu. REBT lebih banyak bersifat didaktik, sangat direktif dan sangat perhatian terhadap pemikiran daripada perasaan. Pendekatan ini mempunyai asumsi bahwa kognisi, emosi dan perilaku berinteraksi secara signifikan dan mempunyai hubungan sebab akibat yang resiplokal.

Salah satu pandangan pendekatan ini adalah bahwa permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih kepada sistem keyakinan dan cara memandang lingkungan disekitarnya. Lebih dikhususkan lagi, gangguan emosi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi keyakinan, bagaimana dia menilai dan bagaimana dia menginterpretasi apa yang terjadi padanya. Jika emosi seseorang terganggu, maka akan terganggu pula pola pikir yang dimilikinya, dengan demikian akan timbul pola pikir yang irasional.

2.2.1.1 Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Tujuan rational emotive behavior therapy menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.¹⁰ Sedangkan tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah :

⁹Hartono & Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), h. 131.

¹⁰Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 275.

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- c. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific, Thingking, Risk Taking,* dan *Self Acceptance Klien.*

Dengan demikian tujuan REBT adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

2.2.1.2 Teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut :

2.2.1.2.1 Teknik-teknik *Kognitif*

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik *kognitif*:

1) Tahap pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajaran. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan emosi kepada klien tersebut.

2) Tahap *Persuasif*

Menyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan konselor juga mencoba menyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien kearah berfikir yang lebih logika.

4) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.¹¹

2.2.1.2.2 Teknik-teknik *Emotif*

Teknik-teknik *emotif* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

1) Teknik *Sosiodrama*

Memberi peluang mengespresikan berbagai perasaan yang menekankan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.¹²

2) Teknik *Self Modelling*

¹¹Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling* (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1985), h.91-92.

¹² Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), h.288.

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

3) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

2.2.1.2.3 Teknik-teknik Behavioristik

Terapi *Rasional Emotif* banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong *behavioristik* adalah:

1) Teknik *Reinforcement*

Teknik *reinforcement* (Penguatan) yaitu; mendorong klien kearah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*). Ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan mengantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

2) Teknik *Sosial Modeling* (Pemodelan Sosial)

Sosial Modeling (Pemodelan Sosial), yaitu teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam satu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

3) Teknik *Live Models*

Live Models (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi

interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.¹³

2.2.1.3 Langkah-langkah Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Untuk mencapai tujuan Langkah-langkah Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya :

a. Langkah Pertama

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

b. Langkah Kedua

Membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ngulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

c. Langkah Ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi masuk akal.

d. Langkah Keempat

¹³Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung: Pustakan Bani Quraisy, 2003),h.18.

Adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupan yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak pikiran-pikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

2.2.2 Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang akan terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Dekskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan yang tertekan dan tidak tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduksitas berkurang, hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.¹⁴

Lazarus mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang tidak menyenangkan dan di ikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tanggapan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.¹⁵

Namun pengetahuan lain menurut *Wilkinson* menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keresahan, perasaan tidak nyaman dan menakutkan, disertai dengan respon otomatis, dan sumbernya seringkali tidak spesifik, antisipasi terhadap keadaan bahaya. Sedangkan menurut *Stuart* dan *Sinden* mengartikan kecemasan

¹⁴Said Az-zahroni, musfir. *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005).h.512.

¹⁵Tim MBGK, *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Mengengah Jilid 1*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2010).h.17

adalah suatu perasaan diri, pengalaman subjektif individu. Keadaan emosi ini tidak memiliki subjek yang spesifik.¹⁶

Kecemasan dalam perspektif Islam ialah, Kecemasan dan ketakutan biasa merasuki manusia, baik secara individual maupun komunal. Kecemasan psikologis akan terus meningkat seiring dengan pesatnya kemajuan peradaban material serta jauhnya manusia dari pemahaman dan pengalaman ajaran-ajaran Allah swt.

Ketika kita membicarakan tentang ketakutan dan kecemasan, ada baiknya kita membedakan penyakit ketakutan yang bersifat alamiah atau fisiologis. Kecemasan alamiah, dalam beberapa keadaan sering muncul dengan didahului, sidertai, atau diikuti oleh adanya situasi kritis yang dihadapi manusia.¹⁷ Ini merupakan kesempatan fisiologis yang memungkinkan manusia menghadapi berbagai krisis atau melindungi diri darinya dengan segala persiapan psikologis dan struktur fisiologisnya. Kecemasan alamiah bukan hanya terbatas dialami manusia, tetapi juga sering dialami oleh hewan, bahkan tumbuhan, serta segala hal yang memiliki naluri (insting) penjagaan diri.

2.3 Tinjauan Konseptual

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dan penfisan antara peneliti dan pembaca, maka peneliti akan menguraikan deskripsi fokus dalakiripsi ini. Semua ini diupayakan mengingat persoalan pengertian dan penafisan merupakan masalah yang hakiki dn permasalahan yang paling awal untuk dapat memahami lebih mendalam terhadap pokok pikiran yang dikembangkan, deskripsi konseptual terdpat dalam judul “Strategi mengatasi Kecemasan (Studi pada Mahasiswa

¹⁶ Ni Komang Ratih, *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kopng Siswa SMUN 16 dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Skripsi Sarjana Keperawatan, (Depok: Perpustakaan UI, 2012).h.10-11

¹⁷ Tin Tri Rahayu, *Piskoterapi Islam Perspektif Islam & Psikologi Kontenporer* (Malang: Press Cetakan, 2009).h.169-170

peserta seminar Proposal Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah) IAIN Parepare.”

2.3.1 Kecemasan

Diawali melalui pendapat Freud (ahli psikoanalisis) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatic. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism*).

Menurut Davis dan Palladino dalam buku yang ditulis Triantoro, kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang dimiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau symptom psikologis. 19% laki-laki dan 31% perempuan pernah mengalami kecemasan. Sedangkan Hall dan Lindzey menambahkan, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.¹⁸

2.3.2.1 Aspek-Aspek yang Memengaruhi Kecemasan

Selain kita membahas proses terjadinya kecemasan menurut Blackbrun dan Davidson, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang memengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan yang dimiliki subjek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam/tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus kepermasalahannya) dalam menghadapi situasi tersebut.¹⁹ Kesimpulan ini menyatakan apabila kita mampu mengenali situasi

¹⁸Triantoro Safari & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) h.49.

¹⁹Triantoro Safari & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* h.51.

yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal-hal yang dapat memengaruhi emosi negative, seperti rasa bosan, marah, takut, maupun kecemasan.²⁰

Selain pendapat tersebut, bandura menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan antara lain sebagai berikut.

- a. *Self efficacy* adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
- b. *Outcome expectancy* memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang berpengaruh dalam menekan kecemasan.

2.3.2.2 Macam Kecemasan

Kecemasan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Menurut Gilmer, kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu kecemasan normal, dan kecemasan abnormal. Adapun Lazarus dan Speiberger yang di kutip Kendal juga membedakan kecemasan menjadi empat, yaitu: *state anxiety* dan *trait anxiety*. Keempat jenis kecemasan ini, penulis akan menguraikan:²¹

2.3.2.2.1 Kecemasan Normal

Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak , seperti menunjukkan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, contohnya memberikan suatu alasan rasional atas kegagalanyang dialaminya.²²

²⁰Triantoro Safari & Nofrans eka Saputra, *Manajemen Emosi* h.52.

²¹Hartono dan Boy Soedarmadi, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kenacana Prenada Media Group,2013). h.84.

²²Hartono dan Boy Soedarmadi, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kenacana Prenada Media Group,2013). h.85.

2.3.2.2.2 Kecemasan abnormal

Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien, misalnya mahasiswa harus mengulang ujian, karena ujian pertama belum lulus. Sehingga membuat psikis mahasiswa menjadi terganggu.

2.3.2.2.3 Kecemasan *state Anxiety*

Suatu kecemasan disebut *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai suatu situasi yang mengancam individu. Misalnya, konseli merasa terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya pada tahun lalu.

2.3.2.2.4 *Trait anxiety*

Trait anxiety merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Konseli yang mempunyai *trait anxiety* tinggi cenderung menerima situasi sebagai bahaya atau ancaman, dibandingkan konseli yang menderita *trait anxiety* rendah, sehingga mereka akan merespons situasi yang mengancam dengan kecemasan yang lebih besar instensinya.

Sedangkan menurut Freud mengemukakan bahwa kecemasan dibagi menjadi tiga macam, yaitu:

a. Kecemasan Realistis

Kecemasan realistis merupakan perasaan yang menyenangkan dan tidak spesifik yang mencangkup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistis juga merupakan rasa takut karena adanya ancaman-ancaman nyata yang berasal dari eksternal.

b. Kecemasan Neurotik

Kecemasan neourotik adalah rasacemas adanya bahaya yang tidak diketahui. Perasaan berasal dari ego, tatpi muncul dari dorongan id, kecemasan neourotik bukanlah sebuah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri menyebabkan suatu tindakan yang mendatangkan hukuman bagi dirinya sendiri.

c. Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah berakar dari antara ego dan super ego, kecemasan dapat muncul karena disebabkan adanya kegagalan dalam bersikap konsisten dengan apa yang diyakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suatu hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, dimasa lampau pernah mendapatkan hukuman karena melanggar norma yang ada dan dihukum kembali.²³ Dorongan-dorongan yang menyebabkan seseorang tidak dapat memutuskan keadaan emosi yang dirasakan.

2.3.2.3 Tingkatan Kecemasan

Tingkatan kecemasan adalah suatu penentu bagi setiap individu untuk bisa mengetahui seberapa kemampuan dan ketidakmampuan individu dalam kondisi psikis yang dialami. Menurut Gali W.Stuart membagi empat tingkat kecemasan, sebagai berikut:

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan adalah suatu keadaan dimana seorang yang mengalami sebuah peningkatan kesadaran yang terangsang untuk melakukan tindakan secara positif, sedangkan dalam pemeriksaan tertentu mengalami peningkatan suhu. Tanda-tandanya : Ketengangan ringan, kewaspadaan

²³Gelard Corey,*Teori dan Praktek konseling dan Psikoterapi* (cet.7 Bandung: PT Refika Aditama,2013), h.17.

tinggi, penginderaan lebih tajam, persepsi meluas dan mampu menyelesaikan masalah.

2. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa lebih tegang, mengalami penurunan konsentrasi dan persepsi, merasa sadar tetapi fokus pikirannya sempit dan mengalami gangguan peningkatan tanda-tanda vital, sakit mual, sering buang air besar, palpitas dan lebih banyak. Kewaspadaan berlebihan, lebih tegang, pikiran lebih luas, lebih sadar padahal detail yang berkaitan dengan stressor.

3. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah suatu keadaan dimana seseorang atau individu mengalami gangguan persepsi atau perasaan selalu terancam, ketakutan yang meningkat dan adanya diskomunikasi serta mengalami peningkatan suhu tubuh yang lebih dramatis, serta timbul gangguan seperti diare, diaforesis, palpitasi, nyeri dada dan muntah. Persepsi yang sangat sempit, sulit untuk ditembus, kurang teliti atau detail dan tidak mampu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan kesulitan.

4. Kecemasan Panik

Kecemasan panik adalah berhubungan dengan terpeprangah, ketakutan dan teror. Hal ini dialami karena hilangnya pengontrolan diri sehingga mengalami panik yang tidak mampu untuk melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Adanya rasa panik yang dialami akan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk

berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional²⁴

Konseli yang mengalami kecemasan tersebut diatas, pada dirinya timbul reaksi-reaksi tertentu. Pada dasarnya reaksi kecemasan ini dapat dibedakan menjadi reaksi fisiologis dan psikologis. Reaksi fisiologis adalah reaksi tubuh, terutama oleh organ-organ yang diatur oleh saraf simpatetis, seperti jantung, pembuluh darah, kelenjar, pupil mata, sistem pencernaan, dan sistem pembuangan. Dengan adanya kecemasan, maka satu atau lebih organ-organ dalam tubuh akan mengalami peningkatan fungsinya, seperti jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, perut rasa nyeri, keluar, keringat dingin, gemetaran dan sirkulasi darah tidak teratur. Reaksi psikologis adalah reaksi kecemasan biasanya disertai oleh reaksi fisiologis, seperti adanya perasaan tegang, kebingungan, merasa terancam, tidak berdaya, rendah diri, kesulitan memutuskan perhatian, dan kesulitan berkonsentrasi.²⁵

Calhoun dan Acocella dalam buku yang ditulis oleh triantoro mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:²⁶

- a. *Reaksi emosional*, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketengangan, sedih, mencelah diri sendiri atau orang lain.

²⁴Sari Priyanti, "Dukungan Suami Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Pre Operasi Section Caesaia", h.373. Diakses di http://103.38.103.27/lppm/index.php/publikasi_stikes_majapahit/articel/

²⁵Hartono dan Boy Soedarmadj, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kenacana Prenada Media Group,2013). h.86.

²⁶Triantoro Safari & Nofrans eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara,2012) h.55.

- b. *Reaksi kognitif*, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. *Reaksi fisiologis*, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

2.3.3 Strategi Mengatasi Kecemasan

Coping

Coping Strategies (strategi penanggulangan) adalah sebuah cara yang disadari dan rasional untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan hidup.²⁷ Istilah ini digunakan bagi strategi-strategi menanggulangi masalah kecemasan. *Coping* merupakan strategi untuk memanejemen tingkah laku kepada pemecah masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.

Coping berasal dari kata *cope* (bahasa inggris) yang berarti mengurangi mengatasi dan menguasai.²⁸ Strategi menunjukkan pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh dengan tekanan. Dengan perkataan lain *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk

²⁷Arthur S.Reber & Emily S.Reber, *Kamus Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar,2016), h.207.

²⁸ John M.Echols & Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*,(Jakarta;Gramedia Pustaka Utama.1996),h.147.

mengani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif mauapun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Murphy mengatakan bahwa tingkah laku *coping* sebagai segala usaha untuk mengatasi suatu situasi baru yang secara potensial dapat mengancam, menimbulkan frustrasi, dan tantangan. Ahli lain yang mengemukakan tentang *coping* adalah Matheny mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha, sehat atau tidak sehat, positif atau negatif, usaha kesdran atau ketidksadaran, untuk mencengah, menghilangkan, atau melemahkan stressor,, atau untuk memberikan terhadap dampak stress.²⁹ Secara teoritis, usha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.³⁰

Strategi coping sebagai upaya-upaya khusus, baik behavioral maupun psikologis, yang digunakan individu untuk mengurangi, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan kecemasan. *Coping* sebagai serangkaian upaya kognitif dan behavioral yang dikembangkan individu guna mengatasi tuntutan eksternal atau internal yang dinilai sebagai berlebihan atau terlalu besar dalam kaitannya dengan sumber-sumber yang dimilikinya.

Strategi coping adalah strategi yang dipergunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Terdapat dua jenis umum strategi coping, yaitu *problem-solving coping* dan *emotion-focused coping*.

a. *Strategi Problem Coping*

²⁹ Triantoro Safari & Nofrans eka Saputra, *Manajemen Emosi* h.97.

³⁰ Triantoro Safari & Nofrans eka Saputra, *Manajemen Emosi* h.96.

Strategi problem-solving adalah upaya untuk melakukan suatu aktivitas untuk menghilangkan keadaan yang menimbulkan stress. Strategi ini biasanya dipergunakan untuk menghadapi masalah-masalah yang cenderung dapat dikendalikan.³¹

Problem-focused solving adalah usaha usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan.³² Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.

Setiap hari dalam kehidupan kita secara tidak langsung *problem-focused coping* telah sering digunakan, saat kita bernegosiasi untuk membeli sesuatu ditoko, saat kita membuat jadwal pelajaran, mengikuti *treatment-treatment* Psikologis, atau belajar untuk meningkatkan keterampilan (kursus bahasa inggris, menjahit, pelatihan komputer).

Problem focused coping memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi *coping* berbentuk PFC dalam mengatasi masalahnya, individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif.

Problem focused coping digunakan untuk mengontrol hal yang terjadi antara individu dengan lingkungan melalui pemecahan masalah, pembuatan keputusan dan tindakan langsung. *Problem focused coping* dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri.³³ PFC juga dapat berupa pembuatan rencana

³¹ Triantoro Safari & Nofrans eka Saputra, *Manajemen Emosi* h.97.

³² Sitti Maryam, *Stategi Coping; Teoridan Sumberdaynya*, 1(2017).

³³ Triantoro Safari & Nofrans eka Saputra, *Manajemen Emosi* h.105

tindakan, melaksanakan, mempertahankan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Perilaku *coping* menjadi dua macam yaitu pertama sebagai metode *coping* aktif atau menghindar (*avoidant*). Kedua, *coping* dilihat sebagai respon fokus, yaitu orientasi pada masalah (*problem oriented*) dan orientasi pada emosi (*emosional oriented*).

Selain mengkategorikan *coping* menjadi *emosional focused coping* dan *problem focused coping*, juga mengkategorisasikan *coping* menjadi dua macam yaitu *coping instrumental* dan *coping paliatif*. *Coping instrumental* berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan *coping paliatif* lebih berorientasi pada menghilangkan beban emosi.³⁴

Tabel 2.3 klasifikasi Metode Coping dalam Hubungannya dengan Fokus Coping

Fokus Coping	Metode Aktif	Metode Pasif
<i>Problem-oriented</i>	<i>Cognitive-behavioral</i>	<i>Cognitive-behavioral</i>
<i>Emotion-oriented</i>	<i>Cognitive-behavioral</i>	<i>Cognitive-behavioral</i>

Matheny, mengemukakan dua model *coping* yang diperoleh dari beberapa metode analisis dari berbagai literature, yaitu pertama *coping kombatif* dan kedua *coping preventif*. *Coping kombatif* merupakan *escape learning* (penyelesaian) dengan langsung bertempur untuk mengatasi dan memecahkan persoalannya, sedangkan *coping preventif* adalah *avoidant learning* (penghindaran) merupakan usaha-usaha untuk mencengah terjadinya distress sehingga individu lebih tahan terhadap tekanan tersebut.³⁵

Tabel 2.4 Penjabaran *Preventive Strategic Versus Combative Strategic*

Preventive Strategic	Combative Strategic
----------------------	---------------------

³⁴ Triantoro Safari & Nofrans eka Saputra, *Manajemen Emosi* h.106

³⁵ Triantoro Safari & Nofrans eka Saputra, *Manajemen Emosi* h.107

<ol style="list-style-type: none"> 1. Menghindari stressor melalui <i>life adjustments</i> 2. <i>Adjusting</i> tingkat tuntutan 3. Mengubah pola perilaku yang memunculkan stress (<i>altering stress-inducing behavior pattem</i>) 4. Mengembangkan sumber daya coping individu yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Aset fisiologis <ul style="list-style-type: none"> - Kesehatan fisik - Olahraga b. Aset psikologis <ul style="list-style-type: none"> - Kepercayaan diri - <i>Sense of control</i> (efikasi diri) - Harga diri c. Aset kognitif <ul style="list-style-type: none"> - Kompetisi akademik - Perubahan keyakinan, persepsi, penilaian terhadap keadaan stress - Kemampuan manajemen waktu d. Aset sosial <ul style="list-style-type: none"> - Dukungan sosial - Kemampuan menjalin hubungan e. Aset financial <ul style="list-style-type: none"> - Sumber keuangan - Pekerjaan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Monitoring stressor dan symptom 2. Menyusun kekuatan/sumber daya 3. Menyerang stresor seperti: <ol style="list-style-type: none"> a. Pemecahan masalah b. Assertivitas c. Desensitisasi 4. Mentolerisasi stresor seperti: <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Cognitive restructuring</i> b. Menyangkal (denial) c. <i>Sensation focusing</i> 5. Menurunkan ketengangan: <ol style="list-style-type: none"> a. Relaksasi b. <i>Disclosure</i> c. Katarsis d. <i>Self-medication</i>
--	--

Beberapa aspek-aspek *Problem Focused Coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut yaitu :

- a. *Exercised Coughtion (Cautiousness)*, yaitu individu berpikir dan mempertimbangkan beberapa alternative pemecahan masalah yang tersedia, meminta pendapat orang lain, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.
- b. *Instrumental Action*, yaitu tindakan individu yang diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung, serta menyusun langkah yang akan dilakukan.

c. *Negotiation* (Negosiasi), merupakan beberapa usaha oleh seseorang yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau merupakan penyebab masalahnya untuk menyelesaikan masalah.

b. *Strategi Emotion Focused Coping*

Strategi emotion-focused coping adalah upaya untuk mengontrol konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan stress atau berpotensi menimbulkan stressor yang dipersepsi kurang dapat dikendalikan. *Emotional-focused coping* merupakan suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan.³⁶ *Emosional-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh yang jelas ketika seseorang meninggal dunia, dalam situasi ini orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor.

Individu dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa cara, antara lain, adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau menonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tak jarang dengan penggunaan alcohol atau obat-obatan. Cara lain yang biasa digunakan individu dalam pengaturan emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang *stressfull*. Contoh, ketika telah terjadi perceraian suami istri maka sering terjadi adalah pikiran yang mengatakan bahwa, “Aku sesungguhnya tidak benar-benar membutuhkannya, dan aku tetap dapat hidup tanpanya”.

Emotion focused coping memungkinkan individu melihat sisi kebaikan dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain atau mencoba

³⁶ Triantor Safari & Nofrans eka Saputra, *Manajemen Emosi* h.104

melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara.³⁷ Maksudnya individu belajar mencoba dan mengambil hikmah atau nilai dari segala usaha yang telah dilakukan sebelumnya dan dijadikan latihan pertimbangan untuk menyelesaikan masalah berikutnya, hal ini merupakan bentuk EFC adaptif. EFC maladaptive berupa penyangkalan yaitu dengan berpura-pura seakan masalah tidak ada atau tidak terjadi.

Beberapa aspek-aspek *Emosional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut.³⁸

- a. *Seeking social emosional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alcohol yang berlebihan.
- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tidakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

³⁷ Abdul Hayat, *Kecemasan dan Metode Pengendaliaanya*, VII(2014).

³⁸ Triantoro Safari & Nofrans eka Saputra, *Manajemen Emosi* h.108.

- f. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Coping juga dapat diklasifikasikan sebagai *active coping strategies* dan *avoidant coping strategies*. *Active coping strategies* adalah upaya behavioral atau psikologis yang dirancang untuk mengubah hakikat stressor atau mengubah cara pikir tentang penyebab stress itu, sedangkan *avoidant coping strategies* adalah upaya untuk menghindari berhubungan langsung dengan peristiwa penyebab stress dengan melakukan aktivitas seperti penggunaan alcohol atau secara psikologis menjauhkan diri dari sumber stress.³⁹

Menurut Cohen dan Lazarus mengemukakan tujuan melakukan *coping* adalah untuk mengurangi hal-hal yang membayangkan dari situasi dan kondisi lingkungan, meningkatkan kemungkinan untuk pulih, menyesuaikan diri terhadap kejadian-kejadian negatif yang dijumpai dalam kehidupan nyata, mempertahankan keseimbangan emosional, meneruskan hubungan yang memuaskan orang lain, serta mempertahankan citra diri positif.

Berdasarkan uraian di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* mempunyai dua bentuk yaitu *problem focused coping* yang lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, PFC dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri. Sedangkan strategi *coping* yang lainnya adalah *emotion focused coping*. Strategi *coping* ini lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stress emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungannya.

Pada akhirnya harapan individu melakukan *coping* adalah untuk menghasilkan sesuatu yang baik dan lebih produktif. *Coping* tidak dapat

³⁹ Nia Ariestha, Margaretha, Strategi *Coping* terhadap kecemasan pada ibu hamil dengan riwayat keguguran di kehamilan sebelumnya, Vol 05 (Surabaya, 2017).

dikatakan sesuai atau tidak sesuai, salah atau benar, baik atau buruk karena suatu strategi mungkin efektif pada situasi tertentu tetapi tidak pada situasi lain. Demikian pula efektivitas *coping* ditentukan oleh bagaimana tuntutan internal dan eksternal terhadap situasi yang dihadapi.

Coping menghasilkan dua tujuan, *Pertama* individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. *Kedua*, individu biasanya berusaha untuk, atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya.⁴⁰

Coping atau kemampuan mengatasi masalah adalah proses yang digunakan oleh seseorang dalam menangani tuntutan yang menimbulkan stress. *Coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelolah jarak yang ada antara tuntutan (baik dari individu maupun dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka miliki.

Secara spesifik, sumber-sumber yang menfalitasi *coping* itu mencakup sumber-sumber personal (yaitu karakteristik pribadi yang relatif stabil seperti *self estees* atau keterampilan sosial) dan sumber-sumber lingkungan seperti dukungan sosial dan keluarga atau sumber finansial. Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik/energy, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan materi.⁴¹

1. Kesehatan Fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Kondisi fisik yang sehat dan dalam keadaan stamina yang stabil akan sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi dan mengatasi masalahnya.

⁴⁰ Abdul Hayat, *Kecemasan dan Metode Pengendaliaanya*, VII(2014).

⁴¹ Sitti Maryam, *Stategi Coping; Teoridan Sumberdaynya*, 1(2017).

Tetapi ketika kondisi fisiknya lemah, maka kemampuan dan daya juangnya akan berkurang.

2. Keyakinan atau pandangan positif.

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib yang mengerahkan individu pada penelitian ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe: *problem-solving coping*.

Seseorang yang memiliki optimis yang tinggi akan menghadapi setiap masalah sebagai sebuah kewajiban, dan dia yakin akan mampu melampauinya dengan baik. Namun sebaliknya, apabila individu memiliki pandangan negatif sebarang kadar masalahnya selalu dianggap serius, sehingga hal ini akan sangat mempengaruhi kemampuannya untuk memecahkan masalah. Walaupun memang kemudian mampu teratasi, akan memiliki optimis, maka dirinya akan mampu mengoptimalkan segenap potensinya, dan juga menjalani proses dengan sepenuh hati.

3. Keterampilan Memecahkan Masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan sesuatu tindakan yang tepat.

4. Keterampilan Sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat. Seseorang yang sedang menghadapi masalah mungkin harus bertanya pada orang lain yang pernah mengalami hal serupa; sehingga dia

akan mampu mengidentifikasikannya dan diselesaikan dengan cara yang cepat dan tepat.

5. Dukungan Sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkaran masyarakat sekitar. Seseorang yang memperoleh dukungan (*backup*) dari lingkungannya maka akan merasakan dirinya masih diterima dan dibantu lingkungannya⁴². Hal ini akan berpengaruh bagi individu untuk memiliki sikap positif dalam menghadapi setiap masalah yang ada. Lain halnya manakala seseorang yang sedang memiliki masalah, sementara lingkungannya tidak mau tahu dan bahkan dirinya dianggap sebagai sumber masalah; hal tersebut akan mengakibatkan individu merasa dimusuhi, tidak dibutuhkan lingkungannya dan teralienasi. Masalah yang dihadapi tidak akan mampu diatasi, bahkan kemungkinan semakin berat.

Dukungan sosial adalah adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Individu melakukan tindakan kooperatif dan mencari dukungan dari orang lain, karena sumberdaya sosial menyediakan dukungan emosional, bantuan nyata dan bantuan informasi. Orang yang mempunyai sumberdaya sosial cenderung menggunakan strategi *problem focused coping* dan menghindari strategi *avoidance coping* dalam menyelesaikan berbagai masalah.⁴³

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi tersebut memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpah mereka. *Coping* dilakukan untuk menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh tekanan. *Coping*

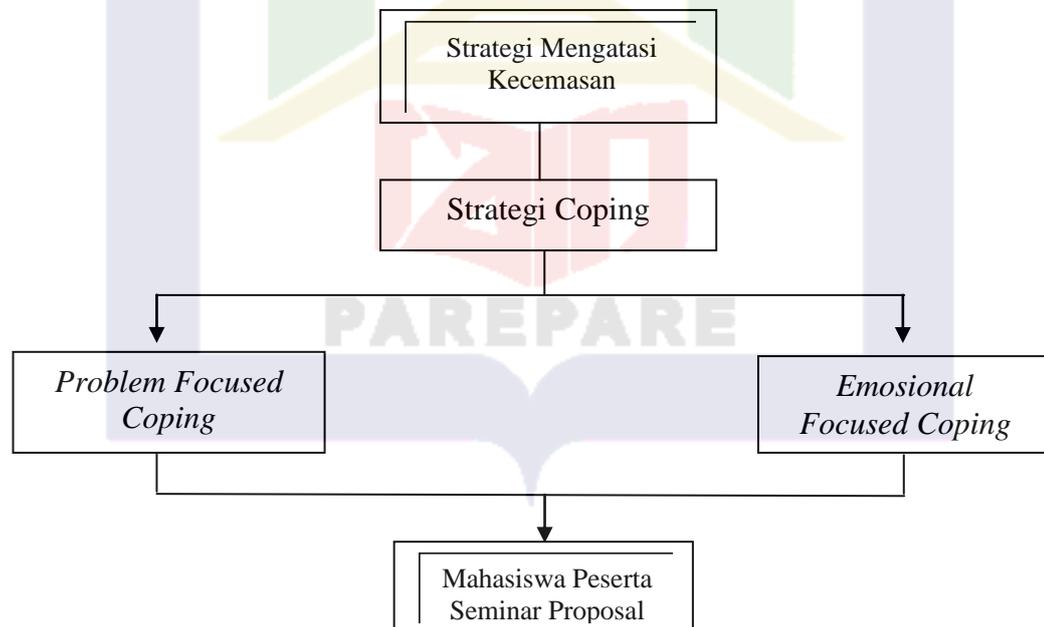
⁴² Didi Tarsidi, *Strategi Coping untuk Beradaptasi dengan Ketunetraan*, 11(2017).

⁴³ Sitti Maryam, *Strategi Coping; Teoridan Sumberdayanya*, 1(2017).

merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan. Perilaku *coping* juga diartikan sebagai tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah. Jika individu dapat menggunakan perilaku *copingnya* dengan baik maka ia dapat melakukan penyesuaian sosial dengan baik pula.

2.4 Bagan Kerangka Pikir

Bagan yang dibuat oleh peneliti merupakan cara pikir yang di gunakan untuk mempermudah pemahaman terkait dari judul penelitian yakni “Strategi mengatasi Kecemasan (Studi pada Mahasiswa peserta seminar Proposal Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah) IAIN Parepare”. Adapun alur kerangka pikir yang digunakan adalah sebagai berikut:



BAB III

METODE PENELITIAN

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi beberapa hal yaitu jenis penelitian, pendekatan, lokasi dan waktu penelitian, fokus penelitian, jenis dan data yang digunakan, teknik pengumpulan data dan analisis data.⁴⁴ Untuk mengetahui metode penelitian dalam penelitian ini, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

3.1 Jenis Penelitian

Dalam penyusunan penelitian, digunakan metode penelitian kualitatif, penelitian kualitatif adalah “suatu penelitian kontekstual yang menjadikan manusia sebagai instrument, dan disesuaikan dengan situasi yang wajar dalam kaitannya dengan pengumpulan data yang pada umumnya bersifat kualitatif.”⁴⁵

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang memiliki tingkat kritisme yang lebih dalam semua proses penelitian. Pada penelitian kualitatif, bentuk data berupa kalimat atau narasi dari subjek/responden penelitian yang diperoleh melalui suatu teknik pengumpulan data yang kemudian data tersebut akan dianalisis dan diolah dengan menggunakan teknik analisis data kualitatif.⁴⁶ Kemudian dari data kualitatif akan menghasilkan suatu temuan atau hasil penelitian yang akan menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan.

Penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan kondisi dan fenomena dengan sedalam-dalamnya melalui pengumpulan data. Penelitian ini tidak mengutamakan besarnya populasi atau sampel atau bahkan populasi atau sampel

⁴⁴Tim penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Makalah dan Skripsi)*, Edisi Revisi (Parepare: STAIN Parepare, 2013), h.34.

⁴⁵ Lexy J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosdakarya, 2001), h.3.

⁴⁶ Haris Herdiansyah, *Wawancara, Observasi, Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h.15.

yang sangat terbatas. Jika data sudah terkumpul sudah mendalam dan bisa menjelaskan kondisi dan fenomena yang diteliti, maka tidak perlu mencari sampling lainnya. Karena yang ditekankan adalah kualitas data.

Metode penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alami, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana meneliti adalah sebagai instrument kunci, tehnik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.⁴⁷

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian sosial yang menggunakan format deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, sebagai situasi atau berbagai fenomena realitas sosial yang ada dimasyarakat yang menjadi objek penelitian, dan berupaya menarik realitas itu ke permukaan sebagai suatu ciri, karakter, sifat, model, tanda, atau gambaran tentang kondisi, situasi atau fenomena tertentu “Strategi mengatasi Kecemasan (Studi pada Mahasiswa peserta seminar Proposal Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah) IAIN Parepare”.

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.1.1 Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Kampus IAIN Parepare, sasarannya yaitu mahasiswa yang ingin melaksanakan seminar proposal.

3.1.2 Waktu penelitian

Waktu yang akan digunakan dalam pelaksanaan ini kurang lebih 1 (satu) bulan lamanya (d disesuaikan dengan kebutuhan).

3.2 Fokus Penelitian

⁴⁷Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h.1.

Judul dari penelitian ini adalah “Strategi mengatasi Kecemasan (Studi pada Mahasiswa peserta seminar Proposal Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah) IAIN Parepare”. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada “Strategi mengatasi kecemasan mahasiswa yang ingin seminar proposal”.

3.3 Jenis dan Sumber Data yang digunakan

3.4.1 Jenis Data

Penelitian yang digunakan penulis adalah menggunakan model atau desain penelitian pendekatan kualitatif yaitu prosedur penelitian data deskripsi untuk memberikan gambaran umum tentang subyek yang diamati, data tersebut tersebut dideskripsikan untuk memberikan gambaran umum tentang subyek yang diteliti.

3.4.2 Sumber Data

3.4.2.1 Data Primer

Sumber data primer adalah data yang bersumber dari lapangan langsung yang telah dilakukan serta wawancara langsung dengan informan yakni Mahasiswa yang ingin seminar proposal. Jumlah informan yang akan penulis wawancarai sebanyak 10 narasumber dari 5 Program studi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah; Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan Konseling Islam (BKI), Manajemen Dakwah (MD), Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), Sejarah Peradaban Islam (SPI).

3.4.2.2 Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari atau berasal dari bahan kepustakaan.⁴⁸ Data sekunder merupakan data pelengkap atau tambahan yang melengkapi data yang sudah ada sebelumnya. Data sekunder dalam penelitian ini

⁴⁸Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT.Rineka Cipta,1991), h.88.

adalah kajian terhadap artikel atau buku-buku yang ditulis oleh para ahli yang ada hubungannya dengan penelitian ini serta kajian pustaka dari hasil penelitian terdahulu yang ada relevansinya dengan pembahasan penelitian ini, baik yang telah diterbitkan maupun yang tidak diterbitkan dalam bentuk buku.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Sebagai seorang peneliti maka harus melakukan kegiatan pengumpulan data. Kegiatan pengumpulan data merupakan prosedur yang sangat menentukan baik tidaknya suatu penelitian. Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan periset untuk anda. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

3.5.2 Observasi

Observasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang melalui sebuah proses penggalian data yang dilakukan langsung oleh peneliti sendiri (bukan oleh asisten peneliti atau orang lain) dengan cara melakukan pengamatan mendetail terhadap manusia sebagai objek observasi dan lingkungannya dalam kancah riset.⁴⁹ Penggunaan metode observasi dalam penelitian diatas mempertimbangkan bahwa data yang dikumpulkan secara efektif yang dilakukan secara langsung dengan mengamati objek. Peneliti menggunakan teknik ini untuk mengetahui kenyataan yang ada dilapangan. Alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati, mencatat dan menganalisis. Pada observasi ini peneliti menggunakannya dengan maksud untuk mendapatkan data yang efektif mengenai “Strategi mengatasi Kecemasan (Studi pada Mahasiswa peserta seminar Proposal Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah) IAIN Parepare”

3.5.3 Wawancara

⁴⁹Haris Heridiansyah, *Wawancara, Observasi, dan Focus Sroups sebagai Instrument Penggalian Data Kualitatif*, (Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada,2013), h.131

Metode wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara bertatap muka, pernyataan yang dilakukan secara lisan dan jawaban juga dilakukan secara lisan. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara secara mendalam yaitu dengan cara mengumpulkan data atau informasi secara langsung bertatap muka dengan informan agar mendapatkan data lengkap dan mendalam mengumpulkan data pada “Strategi mengatasi Kecemasan (Studi pada Mahasiswa peserta seminar Proposal Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah) IAIN Parepare”.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik pengelolaan data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Analisis data kualitatif berarti menarik sebuah makna dari serangkaian data mentah menjadi sebuah interpretasi dari peneliti dimana interpretasi tersebut dapat dipertanggungjawabkan keilmiahannya.⁵⁰ Yang disajikan dalam bentuk narasi kualitatif yang dinyatakan dalam bentuk verbal yang diolah menjadi jelas akurat dan sistematis. Penelitian melakukan pencatatan dan berupaya mengumpulkan informasi mengenai keadaan suatu gejala yang terjadi saat penelitian dilakukan.

Analisis data merupakan upaya untuk mencapai dan menata secara sistematis catatan hasil wawancara, observasi, dokumentasi. Data lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menjadikannya sebagai temuan bagi orang lain.

Tujuan analisis data adalah untuk menyederhakan data kedalam bentuk yang mudah dibaca. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan pendekatan kualitatif, yang artinya setiap data terhimpun dapat dijelaskan dengan berbagai persepsi yang tidak menyimpang dan sesuai dengan judul penelitian.

⁵⁰Haris Heridiansyah, *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups sebagai Instrument Penggalan Data Kualitatif*, (Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada,2013), h.351

Teknik pendekatan deskriptif kualitatif merupakan suatu proses menggambarkan keadaan sasaran sebenarnya, penelitian secara apa adanya, sejauh apa yang peneliti dapatkan dari hasil observasi, wawancara maupun dolah kumentasi.⁵¹

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan (mendeskripsikan) populasi yang telah diteliti. Analisis deskriptif dimaksudkan untuk memberikan data yang diamati agar bermakna dan komunikatif. Langkah-langkah analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

3.6.2 Pengelompokan Data

Pengelompokan data adalah hal pertama yang harus dilakukan. Dimulai dengan menyatukan semua bentuk data mentah kedalam bentuk transkrip atau naskah tertulis. Apabila data telah diubah kedalam bentuk transkrip, langkah berikutnya yang harus dilakukan adalah mengelompokkan data mentah kedalam kelompok tema-tema tertentu yang dibagi per rangkaian diskusi.

3.6.3 Reduksi Data (*Data Reduction*)

Tahapan selanjutnya setelah pengelompokan data adalah reduksi data. Reduksi data merupakan bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu mengorganisasikan data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhir dapat diambil. Peneliti mengelola data dengan bertolak dari teori untuk mendapatkan kejelasan pada masala, baik data yang terdapat dilapangan maupun data yang terdapat pada kepustakaan. Data dikumpulkan, dipilih secara selektif dan disesuaikan dengan permasalahan dirumuskan dalam penelitian. Kemudian dilakukan pengolahan dengan meneliti ulang.

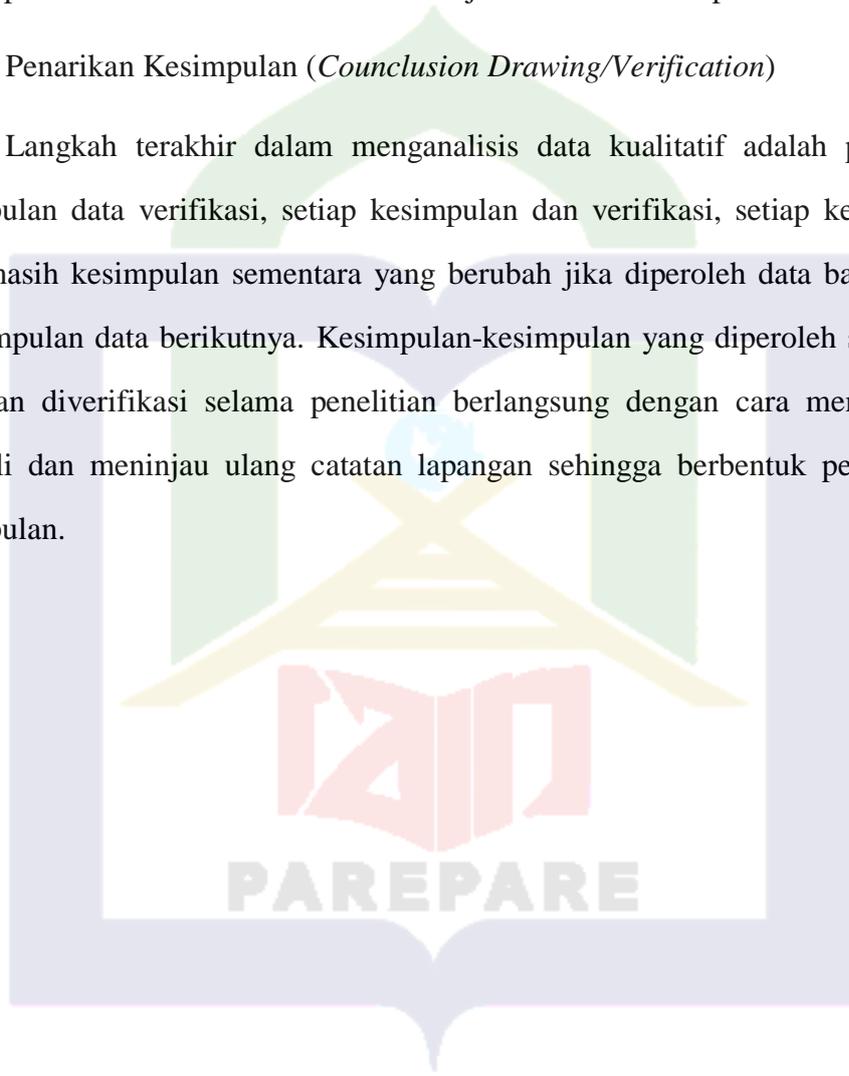
3.6.4 Penyajian Data (*Data Display*)

⁵¹Tjejep Saeful Muhtadi, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: UI Press,1992), h.15

Penyajian dan perorganisasian data ke dalam satu bentuk tertentu sehingga terlihat sosoknya secara utuh. Dalam penyajian data dilakukan secara induktif yakni menguraikan setiap permasalahan dalam permasalahan penelitian dengan menamparkan secara umum kemudian menjelaskan secara ekspresifik.

3.6.5 Penarikan Kesimpulan (*Counclusion Drawing/Verification*)

Langkah terakhir dalam menganalisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan data verifikasi, setiap kesimpulan dan verifikasi, setiap kesimpulan awal masih kesimpulan sementara yang berubah jika diperoleh data baru dalam pengumpulan data berikutnya. Kesimpulan-kesimpulan yang diperoleh selama di lapangan diverifikasi selama penelitian berlangsung dengan cara memikirkan kembali dan meninjau ulang catatan lapangan sehingga berbentuk penegasan kesimpulan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran perasaan cemas ketika ingin seminar

Cemas berasal dari bahasa latin *anxius* dan dalam bahasa Jerman *anGst* dan kemudian menjadi *anxiety* yang berarti kecemasan, merupakan suatu kata yang digunakan oleh Freud untuk menggambarkan suatu efek negatif dan keterangsangan.

Kecemasan juga merupakan suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu yang buruk akan terjadi. Banyak yang dapat menimbulkan kecemasan misalnya, ujian, kesehatan, relasi sosial, karier, relasi internasional dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Sebagaimana yang diungkapkan beberapa mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah melalui wawancara mengenai kecemasan yang dirasakan menjelang seminar proposal :“Perasaan saya ketika ingin seminar itu gelisah, dan juga saya merasakan cemas.”⁵² Perasaan informan ketika ingin seminar yaitu perasaan gelisah, dan cemas menjelang seminar proposalnya.

Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah: jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dan dada sesak seperti yang dirasakan oleh informan ketika ditanya mengenai perasaannya ketika ingin seminar “Yang dirasakan sebelum seminar itu to gugup, cemas dan jantung berdegup kencang. Dan susah juga tidur.”⁵³. selain dari itu juga memiliki gejala yang bersifat mental: ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak memusatkan perhatian, tidak tenang dan ingin lari dari kenyataan.

⁵²ANP, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, IAIN Parepare, 06 November 2020.

⁵³EI, Mahasiswa Sejarah Peradaban Islam, IAIN Parepare, 09 November 2020.

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejalanya pun tiap individu berbeda. Cemas atau takut merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

Kecemasan adalah hal yang wajar dan alami terjadi dalam kehidupan manusia, apapun dimanapun dan kapan pun pasti terjadi dan selalu menyertai hati manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari “Perasaan gugup, agak cemas dan khawatir ketika ingin seminar. Merasakan tangan gemetar.”⁵⁴. perasaan gugup yang dirasakan oleh informan ketika seminar proposal informan juga merasakan gejala kecemasan dan tangan gemetar. Apabila seseorang menghadapi keadaan yang berbahaya dan menakutkan, maka jantungnya akan berdegup lebih kencang, mulutnya kering dan telapak tangan yang berkeripat maka reaksi seperti itu merupakan reaksi dari kecemasan.

“Perasaan saya ketika ingin seminar awalnya cukup grogi takut apa yang di hafalkan tdk bisa diingat dengan baik tapi pada saat sdh mulai memaparkan sudah agak santai sampai selesai. Saya juga merasakan sedikit cemas. Dan jantung berdegup kencang. Saya juga merasakan takut dan gelisah, takut karena apa yang dihafalkan tidak bisa berjalan dengan semestinya”.⁵⁵

Menurut informan perasaan yang dialami ketika ingin seminar ialah cukup grogi, takut jika proposal yang telah dipelajarinya tidak dapat diingat dengan baik pada saat pemaparan materi. Tetapi ketika pemaparan dimulai informan sudah merasa *rileks* sampai diakhir pemaparan materi. Jantung berdegup kencang gelisah, takut juga dirasakan oleh informan.

⁵⁴IKS, Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam, IAIN Parepare, 09 November 2020.

⁵⁵NM, Mahasiswa Manajemen Dakwah, IAIN Parepare, 08 November 2020.

Kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Perasaan gelisah atau cemas sering dirasakan seseorang ketika mengalami kecemasan dan mengalami aktifitas sistem saraf otonom dalam merespon sesuatu ancaman yang tidak jelas dan tidak spesifik.

Yang kurasakan itu yang pertama takut salah, kemudian takutkan kalau datang pak saleh (pembimbing) paling dumba-dumba ser dagdigdug. Dan secara teknis itu rusak laptopku jadi mendominan rasa takut ku itu rusak laptopku tdk bisa terhubung ke proyektor. Dan jelas rasa merasakan cemas cumin cemas seperti biasa dan jatung berdegup lebih kencang tapi tidak berlangsung lama.⁵⁶

Perasaan takut yang dialami informan, takut salah kemudian takut kalau dosen pembimbing yang kedua datang kemudian merasakan jantung berdegup kencang. Dan secara teknis laptop saya tidak mendung tidak bisa tersambung keproyektor jadi hal itu yang lebih mendominan rasa takut yang saya alami. Sayapun merasakan cemas cuman cemas pada umunya dan jantung berdegup kencang akan tetapi durasinya tidak lama. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.

Perasaan saya ketika ingin seminar proposal yaitu sangatlah tidak mendukung. Dimana banyak hal-hal kecil yang bahkan tidak masuk akal. Misalnya tiba-tiba semua yang sudah saya pelajari hilang seketika, makanpun tidak berselera bahkan saya merasakan suhu tubuh mulai tidak baik. Dan hal itu membuat saya demam mengingat saya mau seminar proposal.⁵⁷

Kecemasan adalah suatu karakteristik kepribadian dalam menjawab kesituasi tertentu dengan suatu sidrom/gejala respon stress/tekanan. Kemudian kondisi kecemasan adalah suatu fungsi dari situasi yang membangkitkan/menstimulir kepada kecemasan dan kepribadian individu yang cenderung tertekan. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang akan

⁵⁶ NMHY, Mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam ,IAIN Parepare,05 November 2020.

⁵⁷ NI, Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam,IAIN Parepare,08 November 2020.

terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis yaitu ansietas atau kecemasan.

Informan mengatakan ketika dia ingin seminar proposal seua hal sangat tidak mendukung, dimana hal-hal kecil yang bahkan tidak masuk akal. Seperti proposal yang telah dipelajari seketika tidak dingat, nafsu makan terganggu dan merasakan suhu tubuh tidak baik membuat informan menjelang seminar proposal demam.

Senang dan campur aduk, karena hal yang ditunggu-tunggu datang juga, saya juga merasakan cemas dan khawatir dan maseleng selengki juga dan juga gelisah dan khawatir takutnya tidak dengan yang saya harapkan merasakan juga susah tidur karena memikirkan hasil sempro sesuaii ga atau tidak.⁵⁸

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan perasaan senang dan campur aduk karena hari yang ditunggu datang juga dan perasaan cemas dan khawatir dan gelisah, jantung berdegup kencang dan takut jika pada saat seminar tidak sesuai dengan harapan dan juga mengalami susah tidur. orang yang dilanda kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Individu yang cemas merasakan dirinya terkukung dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk keluar dari rasa bebas maka orang tersebut harus keluar dari rasa kecemasannya

Perasaan saya ketika ingin seminar rasa senang sih, sudah sampai dititik ingin mau seminar proposal tapi ada juga rasa khawatir, takut salah pada saat seminar berlangsung perasaaan akan malu ketika salah. jantung sya berdegup lebih cepat, saya merasakan semua itu saya gelisah, khawatir, takut kenapa karna saya beranggapan bahwa saya tidak akan berhasil mengikuti seminar proposal ini dan timbul juga rasa akan takut SALAH.⁵⁹

Ansietas adalah perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membuat individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Perasaan senang sudah sampai dititik ini, tapi juga ada rasa khawatir, takut salah pada saat seminar berlangsung

⁵⁸ FR, Mahasiswa Sejarah Peradaban Islam, IAIN Parepare, 09 November 2020.

⁵⁹ MDR, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, IAIN Parepare, 09 November 2020.

perasaan akan malu ketika salah ketika menjawab pertanyaan peserta seminar, jantung berdegup kencang, gelisah dan takut, khawatir karena tanggapan kalau saya tidak akan berhasil mengikuti seminar proposal. Banyak orang tidak sadar akan gagasan-gagasan yang kreatif yang dimiliki karena inspirasi mereka itu dihalangi oleh kecemasan sebelum gagasan-gagasan itu sampai kepada tingkat kesadaran. Berdasarkan hasil wawancara dengan formasi di dapatkan hasil.

“Seperti yang sudah saya jelaskan sebelumnya hal hal yang tidak masuk akal tiba tiba muncul. untuk alasannya sendiri saya kurang tahu tapi mungkin karena tidak terlalu percaya diri dengan berbicara di depan umum. Pikiran mulai gelisah apakah ketika saya seminar proposal akan berjalan lancar, apakah ketika seminar proposal pertanyaan apa kira kira yang muncul, apakah pertanyaan itu bisa saya jawab atau tidak, apakah akan banyak peserta yang datang atau tidak.. semua pikiran itulah yang membuat gelisah, khawatir dan takut semuanya menjadi satu”.⁶⁰

Respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Perasaan subjektif mengenai ketengangan mental yang menggeliskan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang artinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis.

Berhubungan dengan ketengangan dalam sehari hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kemampuan melihat dan mendengar menjadi meningkat serta cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan kreatifitas.

“saya merasakannya karna seperti manusia pada umumnya akan merasakn hal yg seperti itu ketika mnghadapi suatu ujian atau akan berhadapan dengan banyak org dan lebih lgi juga dinilai dan audience mngkin akn melemparkan pertanyaan yg tdk kt bs jlaskn”.⁶¹

⁶⁰ NI, Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam, IAIN Parepare, 08 November 2020.

⁶¹ MDR, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, IAIN Parepare, 09 November 2020.

Cemas yang dirasakan oleh informan sama dengan yang dirasakan oleh kebanyakan orang lain. Cemas dengan menghadapi orang lain ketika seminar proposal berlangsung juga cemas mengenai nilai yang akan di berikan oleh pembimbing, dan kecemasan dalam menjawab pertanyaan yang akan di berikan oleh peserta seminar.

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Seperti yang diutarakan oleh informan bahwa kecemasan yang dirasakan adalah;

“Cemas jelas ada tidak berlebihannya seperti biasa aja merasakan jantung berdegup kencang pasti tapi tidak berlangsung lama karna berusaha sugesti diriku bilang kalau pasti bisaka walaupun ada salah itu adalah awal perbaikan karna kutaami kelebihan dan kekurangannya proposalku. Karna kalau tdk kusugesti diriku pasti tidak berjalan lancarmu seminarku. Yang memperparah rasa cemas itu pas saat seminarka itu pas menjelaskan jawaban dan diperhatikan karna saya itu lumayan lemahkan kalau naperhatika ka orang apa lagi natatp mataku jadi itumi bisaka ji sebenarnya jawab I cuman cemas jadi kayak bleng begitu seering yang jalami itu bisaji”.⁶²

Kecemasan yang dirasakan jantung berdegup kencang tetapi berlangsung lama karna informan mencoba untuk mensugesti dirinya sendiri untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan, karena informan sudah mengetahui kelebihan dan kekurangan dari proposalnya. Yang mendominasi kecemasan yang dirasakan oleh informan ketika diberikan oleh pertanyaan dari peserta dan ketika memberikan penjelasan dan tatap matanya oleh peserta akan membuat informan kurang fokus.

Sangat membatasi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketengangan. Orang tersebut

⁶²NMHY, Mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam, IAIN Parepare, 05 November 2020.

memerlukan banyak pengarahan sehingga dapat memusatkan pada suatu objek lain.

“Kurang tahu juga apa yang membuat semua itu bisa terjadi. Tapi kurasa karena efek khawatir yang terlalu berlebihan sehingga sesuatu yang mungkin di anggap biasa oleh orang lain malahan terlalu luar biasa bagi saya. Kurasa semua kecemasan saya rasakan. Seperti yang saya jelaskan sebelumnya. Semua kecemasan sudah bertumpuk di dalam pikiran saya. Bahkan hal sekecil pun dan untuk mendeskripsikannya saja mungkin sudah jelas apa yang saya sebutkan sebelumnya.”⁶³

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang menggonggongan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang nampak, sehingga dapat menimbulkan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah.

Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Kecemasan juga merupakan ketakutan/keprihatinan, tegang, atau rasa gelisah yang berasal dariantisipasi bahaya, sumber yang sebagian besar tidak dikenali atau yang tak dikenal. Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda

⁶³NI, Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam, IAIN Parepare, 08 November 2020.

Tingkat kecemasan ringan dihubungkan dengan ketengangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang lebih waspada serta meningkatkan ruang persepsinya. Tingkat kecemasan sedang menjadikan seseorang untuk terfokus pada hal yang dirasakan penting dengan mengesampingkan aspek hal yang lain, sehingga seseorang masuk dalam kondisi perhatian yang selektif tetapi tetap melakukan suatu hal tertentu dengan terarah. Tingkatan kecemasan berat dapat menyebabkan seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang lebih terperinci, spesifik serta tidak dapat berpikir tentang perihal lain serta akan memerlukan banyak pengarahan agar dapat memusatkan perhatian pada suatu objek yang lain.

B. Strategi mengatasi kecemasan mahasiswa

Folkman dan Lazarus mengklasifikasikan strategi *coping* menjadi dua bentuk, yaitu *Problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC). *Problem focused coping* adalah cara-cara penyelesaian masalah secara langsung disertai tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber stres, sedangkan *emotion focused coping* adalah strategi *coping* yang berorientasi pada emosi dan hanya bersifat sementara, selama seseorang memandang permasalahan sebagai sesuatu yang tidak dapat berubah. Strategi *coping* yang dilakukan akan dipengaruhi oleh bentuk permasalahan yang dihadapi dan siapa yang mempunyai permasalahan, karena setiap orang mempunyai tingkat ketahanan stress yang berbeda-beda. Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan hasil wawancara dengan informan penelitian ini lebih berfokus pada *Emotion Focused Coping*.

4.2.1 Problem Focused Coping

Problem focused coping (PFC) merupakan strategi *coping* untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk

menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress. Yang terdiri dari dari tiga aspek;1) *countiousness* (kehati-hatian) yaitu individu berpikir dan mampu mempertimbangkan beberapa pemecahan masalah serta mengevaluasi strategi-strategi yang pernah dilakukan sebelumnya atau meminta pendapat orang lain, 2). *Instrumental action* yaitu usaha-usaha langsung individu dalam menemukan solusi permasalahannya serta menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan,3) *negosiasi*, merupakan salah satu taktik dalam PFC yang diarahkan langsung pada orang lain atau mengubah pikiran orang lain demi mendapatkan hal yang positif dari situasi yang problematik tersebut.

Salah satu aspek dari PFC sesuai dengan dari hasil wawancara dengan informan, beberapa informan menemukan jalan keluar yang dapat mengeluarkan rasa cemas yang dirasakan dengan cara percaya diri.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang.⁶⁴ Hal tersebut dikarenakan dengan percaya diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak atau orang tua, secara individual maupun kelompok.

Kondisi kepribadian yang penuh percaya diri atau sebaliknya merupakan suatu kondisi yang sudah tersimpan dan terprogram didalam batin bawah sadar. Segala sesuatu yang sudah terprogram di dalam batin bawah sadar, baik positif atau negatif akan menjadi suatu kecendrungan yang kuat dan otomatis mempengaruhi seseorang. Misalya pengalaman yang didik terlalu keras akan

⁶⁴Nur Ghufon, Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*.(Yogyakarta:Ar-Ruzz Media.2011).h.33.

membuat batin bawah sadar mendominasi kepribadian dengan kecenderungan untuk mudah cemas, takut berbicara, gugup, dan tidak percaya diri.

Biasanya orang yang tidak percaya diri memiliki ciri-ciri yang tampak sebagai berikut: Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu; menentralisasi timbulnya ketegangan dalam suatu situasi; gugup kadang berbicara gagap; kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu; dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu; sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya; dan reaksi negatif dalam menghadapi masalah.

“strategi ku itu berusaha percaya diri kenapa orang lain bisa kenapa saya tidak bisa menyakikan dirika juga bilang nalewati semua mahasiswa ini seminar makanya haruska juga saya dan sebelumka seminar itu kupersiapkan memangmi keperluanku da belajar supaya bisaka jawab i pertanyaan yang diberikankan”.⁶⁵

Strategi yang dilakukan informan adalah dengan percaya diri. Menurutnya orang lain mampu atau bisa melawati sseminar proposal dan semua mahasiswa pasti melaluinya berarti informan juga pasti bisa melaluinya. Dan belajar sebelum seminar proposal meningkatkan rasa percaya dirinya dan menyiapkan keperluan yang dibutuhkan ketika seminar proposal juga menamba rasa percaya diri.

Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menaggulangi suatu dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Rasa percaya diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan

⁶⁵FR, Mahasiswa Sejarah Peradaban Islam, 09 November 2020

tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.⁶⁶

Percaya diri merupakan modal dasar mengembangkan aktualisasi diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Semetara itu, kurang percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri, jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi orang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dengan orang lain.

“yang saya lakukan adalah dengan berfikiran positif karena dengan melakukan hal tersebut semuanya akan berjalan dengan baik dan santai. Dengan berfikir positif semua yang kita pelajari sebelumnya akan mudah di ingat sehingga ketika kita sudah melaksanakan seminar proposal tersebut sehingga memunculkan sikap yang percaya diri”.⁶⁷

Rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana merasakan tentang diri sendiri, dan perilaku akan merefleksikan tanpa disadari.⁶⁸ Menurut informan berpikir positif akan membuat apa yang telah direncanakan akan berjalan dengan baik dan proposal yang telah dipelajari sebelumnya akan mudah diingat sehingga pada saat seminar proposal memunculkan rasa percaya diri.

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan tanggung jawab. Kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melaksanakan sesuatu dengan baik. Anggapan yang seperti itu

⁶⁶Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta:Puspa Swara,2002),h.6.

⁶⁷NI, Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam, 08 November 2020.

⁶⁸Inge Pudjiastuti Adywibowo, *Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial*. Jurnal Pendidikan Penabur-No.15/Tahunke-9/Desember 2010.Jakarta,h.37.

membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati.

“hal yang saya lakukan ketika menjelang seminar proposal adalah menyakikan diri dan menguasai isi proposal agar saya mampu berbicara didepan umum dan mempermudah ketika diberikan pertanyaan pada saat seminar Gelisah dan khawatir Iyaaa. Kenapa gelisah dan khawatir karena takut tidak sesuai dengan apa yang sudah dikuasai”.⁶⁹

Kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkembang sesuai dengan sendirinya melainkan berkembang sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihanya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri yang kuat pula untuk menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Menurut informan menyakikan diri dan menguasai isi proposal meningkatkan rasa percaya dirinya dan membuatnya mampu untuk berbicara didepan umum. Dengan menguasai isi proposal mempermudah informan menjawab pertanyaan yang diberikan kepadanya. Keyakinan bahwa mampu menggangguli suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang baik untuk orang lain.

Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri sendiri yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Percaya diri itu sangat penting dalam kehidupan seseorang. Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Kepercayaan diri timbul dari penerimaan diri, penerimaan diri

⁶⁹ ZS.Mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam, IAIN Parepare, 09 November 2020.

adalah kemampuan individu dalam menyakinin bahwa dia memiliki kelebihan sekaligus juga kekurangan, dan dia dapat menerimanya dengan rasa syukur yang mendalam.

Hakikatnya kepercayaan diri bersumber dari prinsip-prinsip dan nilai-nilai luhur yang diyakini oleh individu, bukan merupakan kelebihan fisik, materi, atau presentasi semata. Orang yang percaya diri merasa bahwa dia telah melakukan yang terbaik dengan usahanya dan berusaha mengaktualisasikan nilai-nilai luhur dalam hidupnya.

4.2.2 *Emotion Focused Coping*

Emotion Focused Coping, strategi ini untuk mengatasi emosi negatif yang menyertai, strategi ini untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stress), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stress secara langsung. Aspek-aspek dari *coping* ini yaitu; *Seeking social emosional support, distancing, Escape avoidance, Self control, Accepting responsibility, positive reappraisal.*

Seeking social emosional support merupakan aspek dari *emosional focused coping*, strategi ini individu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain atau dukungan sosial sebagai persepsi seseorang terhadap dukungan potensial yang diterima dari lingkungan, dukungan sosial tersebut mengacu ada kesenangan yang dirasakan sebagai penghargaan akan kepedulian serta pemberian bantuan dalam konteks keakraban.

Pengertian tersebut mempunyai makna bahwa dengan adanya dukungan sosial, seseorang mempunyai rasa senang sehingga secara psikologi seseorang dapat berpikir jernih dan kecemasan dapat diminimalkan. Dukungan sosial internal berarti adanya dukungan dari keluarga seperti menyediakan berbagai

fasilitas yang berkaitan dengan pendidikan. Ketersediaan sarana dan prasana belajar.

Dukungan sosial adalah persepsi seseorang terhadap dukungan yang diberikan orang lain dalam jaringan sosialnya (orang tua, teman dekat, dan sebagainya). Umumnya berorientasi pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau sekelompok kepada individu.

Kecemasan menghadapi seminar adalah keadaan atau situasi yang buruk dan kurang menyenangkan yang dialami oleh individu baik saat menjelang seminar proposal dan ketika seminar berlangsung. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi seminar, faktor internal individu seperti rasa tidak percaya diri yang dialami informan dalam seminar proposal, konsep diri yang rendah, persiapan yang kurang memadai, takut gagal, rasa kekhawatiran yang berlebih maupun pikiran yang tidak rasional terjadi saat seminar. Faktor eksternal, baik itu lingkungan dan dukungan sosial, baik dukungan sosial yang bersifat material maupun non materil.

Ketidakhadiran dukungan sosial yang sesuai merupakan determinan utama bagi timbulnya kecemasan, keseimbangan dalam pertukaran sosial akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan pengalaman atau pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain menyediakan bantuan dan dukungan.

“Dukungan ia sangat berpengaruh karena dengan adanya dukungan tersebut saya bisa mengontrol hal hal yang membuat saya cemas”.⁷⁰

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa suatu buruk akan terjadi. Menurut informan dengan adanya dukungan sosial sangat membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan.

⁷⁰ NI, Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam, IAIN Parepare, 08 November 2020.

Apabila kecemasan yang dirasakan dalam jangka panjang, maka akan dapat menimbulkan stress atau tekanan jiwa yang tertentu berakibat fatal bagi informan. Maka, untuk mengantisipasi terjadinya tekanan jiwa, maka diperlukan pihak lain yang mampu memberikan pemahaman yang mudah dipahami atas masalah-masalah yang dihadapi, sehingga tingkat kecemasan dapat menurun dan terjadinya stress dapat dihindari.

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

“sangat berpengaruh menurutku karna sangat mengurangi kecemasan apalagi dukungan sahabat-sahabat bilangki tenang mko baca ko bismillah, optimis, baikji pembimbingmu langsung tidak maseleng sekalima. Trus cobaka juga bertanya sama senior yang sudah seminar.”⁷¹

Dukungan sosial adalah adanya respon atau informasi dari orang lain yang dicintai dan disayangi yang menghormati serta menghargai dan mencangkup suatu interaksi dalam satu kondisi dan situasi yang saling bergantung satu sama lain. Dukungan sosial meliputi penilaian, dukungan informasi, dukungan emosional, dan dukungan instrument yang bersumber dari orang terdekat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dengan adanya dukungan sosial dari teman terdekat dan motivasi dari mereka dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan. Selain itu juga informan banyak bertanya dengan senior yang telah semina proposal untuk mengurangi rasa cemasnya.

⁷¹ MDR, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, IAIN Parepare, 09 November 2020.

Dukungan sosial ialah adanya kenyamanan secara fisiologis serta psikologis yang didapatkan dari orang lain. Dukungan sosial yang diterima berasal dari berbagai pihak, yang diberikan baik disadari maupun tidak disadari oleh pemberi dukungan dan sangat menguntungkan ketika individu mengalami masalah psikologis.

Kesediaan untuk mendengarkan keluh kesah seseorang akan memberikan dampak yang positif bagi individu yang bersangkutan karena dengan menceritakan keluhan yang dirasakan kepada orang lain merupakan sarana untuk pelepasan emosi, sehingga dapat mengurangi kecemasan, membuat individu merasa tenang, tenteram, dan merasa dicintai serta diperhatikan ketika menghadapi berbagai tekanan atau permasalahan hidup.

“Iy sangat berpengaruh, karena mereka dapat mengurangi beban kecemasan kita kata-kata yang positif yang keluar dari mereka akan membuat tindakan kita juga nantinya menjadi lebih tenang dan positif juga”.⁷²

Dukungan sosial merupakan pemberian bantuan berupa empati, perhatian, kepercayaan dan cinta (dukungan emosional), bantuan secara nyata dalam bentuk materi, waktu dan jasa (dukungan instrumental), umpan balik secara evaluasi atau penilaian yang membuat individu merasa berharga (dukungan penghargaan) dukungan mencakup saran-saran dan nasehat.

Informan mengatakan dukungan sosial sangat berpengaruh dalam mereduksi kecemasan yang dialaminya. Adanya kata-kata positif dari teman-teman sekitar membuat informan dalam bertindak dan berpikir positif juga. Dukungan sosial merupakan kenyamanan secara psikologis serta fisik yang didapatkan dari anggota keluarga atau teman dekat. Dukungan sosial dapat didapatkan dari orang yang terdekat dengan individu, seperti sahabat, keluarga atau orang tua, juga teman.

⁷² DS.Mahasiswa Manajemen Dakwah,IAIN Parepare,09 November 2020.

Adanya kesanggupan untuk membantu dalam pemenuhan kebutuhan orang lain dengan adanya pemberian bantuan atau dorongan semangat serta nasehat kepada individu yang bersangkutan untuk mengambil suatu keputusan. Dukungan, perhatian, penghargaan, kepedulian yang berasal dari orang sekitar yang terdekat dengan individu yang dapat menumbuhkan kenyamanan, ketenraman, kesejahteraan bagi individu bagi dala segi fisik maupun psikologis.

Dukungan sosial merupakan dukungan atau bantuan yang memberikan kenyamanan sehingga membuat individu yang bersangkutan merasa bagian anggota dari suatu kelompok yang memiliki kepentingan yang sama dalam bentuk emosi, informasi, penghargaan dan instrumental.

Distancing, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti beberapa informan dengan cara mengurangi kecemasan yang dirasakan dengan cara berpikir positif. Kemampuan berpikir yang dimiliki oleh manusia akan membantunya dalam mengkaji dan meneliti berbagai peristiwa, menarik kesimpulan secara induktif, serta membuat kesimpulan secara deduktif. Tujuan berpikir adalah untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi. Berpikir ialah tindakan pikiran seseorang untuk memproduksi pemikiran. Berpikir merupakan aktivitas *psikis* yang internasional, dan apabila seseorang mengalami masalah (Promblem) yang harus dipecahkan.

Berpikir positif sebagai cara untuk mempertahankan gairah hidup dan mencapai tujuan yang diinginkan serta kecenderungan beripikir individu dalam menghadapi keadaan atau sistuasi. Khususnya tidak menyenangkan, misalnya adanya rintangan sehingga selalu berpikir positif menjadikan individu tidak mudah putus asa atau menghindari dari keadsaan tersebut, tetapi justru akan

mencari jalan keluarnya sehingga individu akan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil disekitar kehidupannya.

Pemikiran yang diproduksi itu bisa positif atau negatif. Pemikiran positif diarahkan pada perilaku pemecahan masalah, sedangkan pemikiran negatif terekspresi dalam bentuk alasan-alasan atas kegagalan untuk menghindari perilaku pemecahan masalah. Orang yang berpikiran negatif akan terlihat *pesimis* semetara orang berpikiran positif akan tampak *optimis* dalam kehidupan sehari-hari oleh karena itu berpikir positif sebagai *studi* yang penting sebagai salah satu cara manusia membuat strategi *Problem Solving*. Sesuai dengan yang dikatan oleh informan:

“Peregangan dan memberikan sugesti positif terhadap diri sendiri. Mengatur powerpoint serapi mungkin, menyiapkan bahan pendukung dalam menyampaikan seminar proposal. *Self-talk*, menyakikan diri, mengatur nafas, peregangan, dan mendengarkan musik moodbooster.berpikir positif, menentukan target yang realistis, dan mempersiapkan rencana yang matang sebelum menghadapi kemungkinan terburuk pada saat seminar berlangsung”.⁷³

Pengaruh positif atas jiwa atau tingkah laku seseorang dengan maksud tertentu, sehingga pikiran dan pikiran akan terpengaruhi. Mempersiapkan keperluan saat akan seminar akan mengurangi kecemasan yang alami. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan informan pada saat wawancara strategi yang dilakukan untuk meruksi kecemasan yang dirasakan adalah berpikir positif, merencanakan dengan matang konsep sebelum menghadapi kemungkinan terburuk ketika seminar proposal.

Berpikir positif diartikan sebagai sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif bagi perkembangan pikiran. Dengan demikian, pikiran positif akan melahirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan

⁷³ IKS, Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam, IAIN Parepare, 09 November 2020.

tindakan. Berpikir positif sebagai perhatian yang tertuju pada subjek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya kepada hal-hal yang positif, berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, keyakinan dari pada ketakutan, sehingga ia akan berpikiran positif dalam menghadapi permasalahan.

“kubuang pikiranku yang buatka cemas trus kuubah polah pikirku kearah yang positif, bilang bisa jika jelaskan i nanti apa yang napertanyakan peserta dengan dosen pembimbing. kipersiapkan i juga apa yang kuperlukan sebelum seminarkan dan yang penting itu tetapka tenang walapun cemaska”⁷⁴

Informan lebih memilih membuang pikiran-pikiran negatif yang mengganggu sehingga merasakan kecemasan dan berpikir positif dan memotivasi dirinya sendiri. Menurutnya ia pasti bisa menjawab pertanyaan yang akan diajukan oleh peserta seminar proposal dan pertanyaan dari dosen pembimbing dan informan bersikap untuk mereduksi kecemasan yang dialami. Individu yang berpikir negatif akan mendapatkan hasil yang negatif dan individu yang berpikir positif akan mendapatkan hasil yang positif.

Berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian pada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran.⁷⁵ Kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran serta kaitannya dengan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

“mencoba untuk menenangkan diri dan berpikir positif karna jauh-jauh hari sebelumnya seminar cemas memang meka trus apalagi ditambah dari pendapatnya orang-orang yang sudah seminar bilang itu dosen pembimbingku Killer jadi jauh-jauh harima cemas.”⁷⁶

⁷⁴ DS, Mahasiswa Manajemen Dawkah, IAIN Parepare, 09 November 2020.

⁷⁵ Albrecht. *Berpikir positif Edisi Revisi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999). h. 70.

⁷⁶ ANP, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, IAIN Parepare, 06 November 2020.

Berpikir positif merupakan aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri kita, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita. Informan mengatakan untuk meredakan kecemasan yang dirasakan informan memilih untuk bersikap lebih tenang dan berpikir positif hal itu karena faktor eksternal yang menyebabkan informan merasakan kecemasan seperti pendapat orang lain atau cerita pengalaman teman-teman sebelumnya yang sudah seminar proposal yang menerangkan bahwa dosen pembimbingnya *Killer*. Jadi hal tersebut membuat informan merasakan kecemasan.

Kemampuan berpikir seseorang untuk menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya, sebagai bahan yang berharga untuk pengalaman selanjutnya dan menganggap semua itu sebagai proses hidup. Dalam konteks inilah berpikir positif telah menjadi sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang melemahkan semangat. Pikiran positif ialah ketika anda merasa gelisah tetapi merasa senang yang lebih besae, memandang hal-hal yang mencerahkan dan tidak memenuhi akal dengan pikiran-pikiran negatif.

Kemampuan berpikir juga merupakan kemampuan berpikir positif di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa berpikir seseorang yang tertuju pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa positif untuk mengungkapkan pikiranranya, sehingga mampu menimbulkan ketengangan.

“Mensugesti diri sendiri karna itu kecemasanta itu muncul dari pikiranta ji itu satu-satu cara menurutku yang paling ampuh itu mensugesti diri sendiri semuanya pasti selesai semuanya pasti berlalu semuanya akan terselesaikan baik-baik kalaunya misalnya yang buruk buruk sa pikirkan semakin lama rasa cemas yang kurasakan semakin besar trus kalau begitumi tdk bisama keluar dari emosi negatifku trus ada kebiasaan burukku itu tapi mempan mengurangi kecemasanku dengan ku gigit kuku

atau gigit pulpen atau kasi goyang2 kaki terus efektif memang kurangi rasa cemas⁷⁷.

Menurut informan cara untuk mengurangi kecemasan yang ia rasakan dengan cara mensugesti dirinya, karna menurutnya kecemasan itu muncul dari pikiran kita sendiri jadi cara menyakinkan diri sendiri bahwa semua masalah yang dihadapi pasti berlalu, semua yang terjadi akan terselesaikan dengan baik-baik dan jika kita terus menerus berpikiran negatif maka kecemasan yang dirasakan semakin tinggi dan akan merusak mental yang dimiliki. Menggoyangkan kaki, menggigit kuku atau pulpen merupakan hal yang dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Sugesti adalah pengaruh terhadap jiwa atau laku seseorang dengan maksud tertentu, sehingga pikiran dan kemampuan terpengaruh olehnya. Sugesti adalah pengaruh jiwa atau perbuatan seseorang sehingga pikiran, perasaan dan kemauanya terpengaruh dan dengan begitu orang mengakui atau menyakini apa yang dikehendaki. Akitifitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah mejadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

Escape Avodiance, menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau melakukan hal lain yang dapat mengurangi kecemasan. Seperti yang diungkapkan informan:

⁷⁷ NMHY, Mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam, IAIN Parepare, 05 November 2020.

“Saya lebih bersikap tenang dan memikirkan yang menyenangkan atau ku meyibukkan diri dengan berbicara dengan teman atau mengalihkan kegugupan dengan hal-hal lain dan juga menonton film atau drama korea untuk mengalihkan rasa cemas yang dirasakan.”⁷⁸

Informan memilih untuk bersikap tenang dan melakukan hal-hal lain yang menyenangkan untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan akibat adanya tekanan-tekanan yang berasal dari kognitifnya. Sehingga informan mengalihkan perasaan cemas dengan bercanda atau berdiskusi dengan teman-temannya atau melakukan aktivitas nonton.

Self Control, individu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Kecemasan (*anxiety*) merupakan bagian dari kondisi hidup, artinya kecemasan ada pada setiap manusia. Kecemasan merupakan sumber memotivasi untuk berbuat kearah kemajuan dan kesuksesan hidup, apabila kecemasan itu dalam kondisi normal, tetapi kecemasan yang tinggi melebihi batas normal ia akan menggau keseimbangan hidup. Oleh karena itu, perlu pengendalian diri atau *self control* agar kita terhindar dari kecemasan berlebih.

Self control atau kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, konstruktif, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya. Pusat dari konsep pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang.

Tingkah laku individu ditentukan oleh dua variabel yakni variabel internal dan variabel eksternal. Sekuat apapun stimulus dan penguat eksternal, perilaku

⁷⁸ EI, Mahasiswa Sejarah peradaban Islam, IAIN Parepare, 09 November 2020.

individu masih bisa dirubah melalui proses kontrol diri. Meskipun kondisi eksternal sangat mempengaruhi, dengan kemampuan kontrol diri individu dapat memilih perilaku mana yang akan ditampilkan.

“Adapun strategi yang saya gunakan yang pertama adalah bersikap santai, tenang dan atur pernafasan dengan baik. Karena menurut saya dengan melakukan hal tersebut akan membuat saya tidak terlalu cemas dalam menghadapi ada yang ada di lingkungan saya termasuk seminar proposal dan mencoba untuk tidak panik dan tetap tenang sehingga ketika saya sudah memulai seminar proposal saya akan lebih mudah untuk mengendalikan suara, artikulasi dan ucapan sehingga semuanya bisa berjalan sesuai apa yang saya harapkan”.⁷⁹

Menurut Informan strategi untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan dengan cara bersikap santai dan tenang, mengatur pernafasan dengan baik. Dengan begitu cemas yang dirasakan mereda, tidak memusingkan apa yang ada di lingkungan sekitar membuatnya juga tidak begitu cemas. Bersikap tenang, mengatur nafas juga sebelum memulai seminar membuatnya mampu mengendalikan suara, artikulasi sehingga apa yang dilakukan berjalan dengan lancar.

Self control merupakan kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral. Kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

“Cara mengatasi kecemasan yang pertama adalah yang saya lakukan yakni melakukan hal hal yang positif yaitu melakukan apa yang saya sukai contohnya saya pergi ke pantai karena kebetulan saya tinggalnya di pesisir jadi ketika muncul kecemasan saya yang berlebihan saya akan menuju ke pantai dan selain itu hal yang saya lakukan adalah jogging atau olahraga karena hal itu membuat saya lebih segar lebih sehat dan juga bahagia.”⁸⁰

Self control sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku

⁷⁹ NI, Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam, IAIN Parepare, 08 November 2020.

⁸⁰ NI, Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam, 08 November 2020

implusif. *Self control* memiliki peran untuk mencengah individu berperilaku implusif agar tidak melanggar standar perilaku. *Self control* dapat membuat individu menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya sehingga tidak akan menimbulkan keresahan dalam berhubungan dengan dirinya sendiri dengan orang lain.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan informan cara untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan adalah melakukan hal-hal atau memikirkan hal yang disukai. Seperti informan yang berada di pesisir pantai jadi ketika dia merasa cemas dia akan pergi kepinggir pantai maka dia akan merasa *rileks*. Selain itu informan juga melakukan olahraga atau jongging agar merasakan segar dan bahagia.

Self control merupakan kemampuan individu yang bermanfaat untuk mencengah, mengatur, dan mengelola dorongan dalam diri agar tidak melanggar standar moral yang berlaku untuk mendapatkan manfaat yang lebih besar. Relaksasi pernapasan yang biasa dilakukan pada situasi yang tidak memungkinkan relaksasi yang rumit. Seperti, dalam kendaraan yang terjebak kemacetan lalu lintas atau ban mobil pecah di jalan yang ramai, tegang dan cemas menunggu ujian, atau jengkel harus menyelesaikan setumpuk pekerjaan, sehingga disebut rekasasi termudah dan murah. Relaksi ini dipandang sebagai cara mudah dan murah untuk mengubah stess menjadi gairah hidup, dan dapat mengendalikan emosi dan menunda kemarahan sebelum memutuskan tindakan yang lebih bijak.

“Saya lebih bersikap tenang dan memikirkan yang menyenangkan atau ku meyibukkan diri dengan berbicara dengan teman atau mengalihkan kegugupan dengan hal-hal lain”.⁸¹

Informan lebih memilih bersikap tenang dan memikirkan hal-hal yang menyenangkan atau menyibukkan diri dengan berbicara dengan teman untuk mengalihkan rasa cemas yang dirasakan. Pengendalian kecemasan adalah upaya

⁸¹ EI, Mahasiswa Sejarah Penyiaran Islam, 09 November 2020

dalam mengatasi kecemasan yang mengganggu. Pengendalian kecemasan bagian dari pengendalian diri (*Self control*).

Self control sebagai suatu pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat lebih besar dengan cara menunda kepuasan sesaat. Individu biasanya memiliki kesulitan untuk menolak kesenangan yang menghipirinya, meskipun kesenangan akan memberikan dampak atau konsekuensi negatif dimasa yang akan datang. Individu dengan *self control* yang akan mampu mengambil pilihan yang dapat memberikan dampak positif yang akan datang meskipun perlu mengesampingkan kesenangan sesaat.

Pengendalian kecemasan adalah proses dimana seseorang mampu menyadari tentang kecemasan yang ada pada dirinya sendiri, dan mampu mengendalikannya tanpa bantuan orang lain. Pengendalian diri ini bukan menekan atau menghilangkan kecemasan sama sekali, tetapi hanya menyadari dan mengendalikannya. Sehingga kecemasan yang ada tidak mengganggu tetapi menjadi sumber motivasi untuk berbuat yang lebih baik.

Relaksi salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi suatu keterampilan, mempelajari suatu respons, yang mana seseorang itu mampu menggunakannya ketika dia mengalami stress dan cemas. Dengan teknik ini seseorang dapat menjadi mengenali dan memadamkan tegangan didalam diri untuk diri mereka tanpa menggunakan obat. Teknik ini juga dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari dirumah.

Positive reappraisal, individu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat

yang religius. Seperti yang di jelaskan oleh informan mengenai strategi yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan

“Berdoa aja agar apa yg di persiapkn misalnya seperti seminar proposal di bsok harinya trlaksana dgn lancar dan sesuai harapan plus sbkm brangkt seminar sarapan dl tenangkn pikiran jg dan jgn lupa berdoa.”⁸²

Carver , mengemukakan bentuk-bentuk perilaku *coping* yang berfokus pada emosi salah satu aspeknya itu berpaling kepada agama (yaitu usaha individu untuk meningkatkan aktivitas keagamaan. Informan mengurangi kecemasan yang dirasakan dengan cara berdoa dan menyiapkan segala keperluan besok untuk seminar agar semiar yang dilaksanakan berjalan dengan lancar.

Manfaat dari strategi *coping* adalah pada intinya agar seseorang tetap dapat melanjutkan kehidupan selanjutnya walaupun memiliki masalah, yaitu untuk mempertahankan *Self image* yang positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kajian dan tetap melanjutkan hubungna yang memuaskan dengan orang lain.

⁸²NM, Mahasiswa Manajemen Dakwah, IAIN Parepare, 08 November 2020.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian yang telah disampaikan pada bab sebelumnya, berikut ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan yang dapat diambil mengenai kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah pada saat seminar proposal.

Problem focused coping (PFC) merupakan strategi *coping* untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress;1) *countiousness* (kehati-hatian) yaitu individu berpikir dan mampu mempertimbangkan beberapa pemecahan masalah serta mengevaluasi strategi-strategi yang pernah dilakukan sebelumnya atau meminta pendapat orang lain, 2). *Instrumental action* yaitu usaha-usaha langsung individu dalam menemukan solusi permasalahannya serta menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan,3) *negosiasi*, merupakan salah satu taktik dalam PFC yang diarahkan langsung pada orang lain atau mengubah pikiran orang lain demi mendapatkan hal yang positif dari situasi yang problematik tersebut.

Strategi emotion-focused coping adalah upaya untuk mengontrol konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan stress atau berpotensi menimbulkan stressor yang dipersepsi kurang dapat dikendalikan. *Emotional-focused coping* merupakan suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emosional-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull*, yang dilakukan individu adalah mengatur

emosinya. Beberapa aspek-aspek *Emosional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut. *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain; *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif; *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan.; *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah; *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya; *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang relegius.

5.2 Saran

Pada penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, baik dari segi aspek penelitian maupun isi penelitian. Namun, satu hal yang peneliti ingin sampaikan bahwa penelitian ini adalah hasil kerja maksimal yang mampu peneliti lakukan dalam proses penelitian ini, peneliti menemukan beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan sekaligus saran yaitu sebagai berikut:

Untuk mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang ingin melaksanakan seminar proposal tetap semangat, jika terjadi kecemasan itu hal yang wajar tetapi ketika kecemasannya sudah berada ditingkat kecemasannya tinggi akan menyebabkan kerusakan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim.

- Achiruddin Saleh, Adnan.2018. *Pengantar Psikologi*. Makassar: Aksara Timur.
- Arikunto,Suharsimi.1998.*Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Pendekatan Praktek*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Albercht.1999.*Berpikir Positif Edisi Revisi*.Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Az-zahroni, Said.2005.musfir.*Konseling Terapi*.Jakarta: Gema Insani
- Baharuddin, Paurianti.2019.*Hubungan Kecemasan Suami dengan Kesiagaan Suami pada masa Kehamilan Istri Kota Parepare*” (Skripsi: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare).
- Corey, Gelard.2013.*Teori dan Praktek konseling dan Psikoterapi*.Bandung: PT Refika Aditama.
- Departemen Agama RI. 2010. *Al-Qur'an dan Terjemahannya* Diponegoro: CV Penerbit
- Ghufroon, Nur, Rini Risnawita.2011.*Teori-Teori Psikologi*.Yogyakarta:Ar-ruzz Media.
- Hakim.2002.*Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*.Jakarta:Puspa Swara.
- Hartono dan Boy Soedarmadi.2013. *Psikologi Konseling* .Jakarta: Kenacana Prenada Media Group.
- Haryanti, L. P. S., & Nia, T. (2012). Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa fakultas psikologi uin syarif hidayatullah jakarta. *Jurnal Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 14(1), 32-40.
- Hude,M.Darwis.2006.*Emosi;Penjelajahan Religion-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-quran*).Jakarta:Erlangga.
- H.Olson,Matthew & B.R. Hargenhanhn.2013. *Pengantar TEORI KEPERIBADIAN Edisi ke-8*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pudjiastuti Adywibowo,Inge.(2010).*Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial*.Jurnal Pendidikan Penabur-No.15/Tahunke-9/Desember 2010.Jakarta
- Mappiare AT,Andi.2010. *Konseling dan Psikoterapi*;Edisi Kedua.Jakarta: PT Rajaagrafindo Persada.
- Marjan. F.. Sano. A.. & Ifdil. I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84-89.
- Musyafa, Muhammad Ilham.2017. “*Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan komunikasi dalam bersiaran pada penyiar radio kota Malang*”, (Malang, Univ. islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)
- M.Echols, John & Hassan Shadily.1996.*Kamus Inggris Indonesia*.Jakarta:Gramedia Pustakan Utama.
- Narbuko, Cholid.2009.*Metode Penelitian* .Jakarta: Bumi Aksara.

- Natawidjaya, Rochman.2009.*Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*.Bandung:Rizqi Press
- Nia siti sumariah & Kasmadi.2016.*Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*.Bandung:Alfabeta.
- Noor. Juliansyah.2014.*Metode Penelitian Skiripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah*.Jakarta: Prenadamedia Group.
- Priyanti, Sari. Dukungan Suami Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Pre Operasi Section Caesaia. Diakses di http://103.38.103.27/lppm/index.php/publikasi_stikes_majapahit_/artikel/. Pada tanggal 27 Maret 2019.
- Permana,Hara, Farida harahap & Budi Astuti, “*Hubungan Antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes*”, jurnal Hisbah,vol. 13. No.1 desember 2016.
- Rahayu, Iin Tri.2009.*Piskoterapi Islam Perspektif Islam & Psikologi Kontenporer*.Malang: Press Cetakan.
- Ratih, Ni Komang.2012.*Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kopng Siswa SMUN 16 dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Skripsi Sarjana Keperawatan.Depok: Perpustakaan UI.
- Riani , Winda Septa & Yuli Azmi Rozali.2014. “*Hubungan Antara Self Efficacy dan Kecemasan Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul*”, (Jakarta, Univ. Esa Unggul)
- Safari, Triantoro & norfrans eka Saputra.2012. *Manajemen Emosi*.Jakarta: Bumi Aksara.
- S.Reber ,Arthur & Emily S.Rebe.2016. *Kamus Psikologi*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukardi, Dewa Ketut.1985.*Pengantar Teori Konseling*.Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Surya, Muhammad.2003.*Teori-teori Konseling*.Bandung: Pustakan Bani Quraisy.
- Syaodih Sukmadinata ,Nana.2008.*Metode Penelitian Pendidikan*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- STAIN Parepare.2013.*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Makalah dan skripsi)*.Parepare.
- Sugiyono.2010.*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*.Bandung: Alfabeta.
- .2017. *Statistika Untuk Penelitian*.Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata,Sumardi.1998.*Metode Penelitian*.Jakarta:PT RajaGrafindo Persada.
- Siregar, Syofian.2014.*Metode Penelitian KUantitatif (Perhitungan Manual & SPSS)*.Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Setyosari ,Punaji.2010.*Metode Penelitian dan Pengembangan*.Jakarta: Prenada Media Group.
- Tim MBGK.2010., *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Mengengah Jilid 1*.Jakarta:PT.Grasindo
- Wardhani,Dewi Kusuma.2015.“*Hubungan Antara Self Efficacy dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa psikologi*

Universitas Muhammadiyah Surakarta”. (Surakarta,
Univ.Muhammadiyah Surakarta)



LAMPIRAN





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Anaf Baki No. 8 Sawang, Kota Parepare 91032 Telpun (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 509 Parepare 91009 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor : B- 732 /In.39.7/PP.00.9/09/2020
Lamp : -
Hal : 1x1n Melaksanakan Penelitian

Parepare, 30 September 2020

Kepada Yth.
Walikota Parepare
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
Di-
Kota Parepare

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Yang bertandatangan dibawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) parepare menerangkan bahwa:

Nama : ARDIANTI
Tempat/Tgl. Lahir : Tanru Tedong, 27 April 1998
NIM : 16.3200.017
Semester : IX
Alamat : SIDRAP

Adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) parepare bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Kota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

"Strategi mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi Pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)"

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada bulan September S/d Oktober 2020.

Sehubungan dengan hal tersebut dimohon kerjasamanya agar kiranya yang bersangkutan dapat diberi izin sekaligus dukungan dalam memperlancar penelitiannya.

Demikian, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah



Dr. H. Hafid Halim K., Lc.M.A
NIP. 19600624 199803 1 001



SRN IP0000518

PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Veteran Nomor 28 Telp (0421) 23594 Faksimile (0421) 27719 Kode Pos 91111. Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 519/IP/DPM-PTSP/10/2020

- Dasar :
1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
 3. Peraturan Walikota Parepare No. 7 Tahun 2019 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA

NAMA

: **ARDIANTI**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA

: **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

Jurusan

: **BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT

: **DSN LAGALAUMPANG, KEC. DUA PITUE, KAB. SIDRAP**

UNTUK

: melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **STRATEGI MENGATASI KECEMASAN (MAHASISWA PESERTA SEMINAR PROPOSAL STUDI PADA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH)**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE (FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH)**

LAMA PENELITIAN : **09 Oktober 2020 s.d 09 November 2020**

- a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
- b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**

Pada Tanggal : **09 Oktober 2020**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**



Hj. ANDI RUSIA, SH.MH

Pangkat : **Pembina Utama Muda, (IV/c)**

NIP : **19620915 198101 2 001**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakti No. 8 Soroaeng, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-13 /In.39.7/PP.00.9/01/2021

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. H. Abd. Halim K.,M.A
NIP : 19590624 199803 1 001
Pangkat/Gol. : Lektor Kepala/IVa
Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : ARDIANTI
NIM/Fakultas : 16.3200.017/Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) IAIN Parepare
Judul:Strategi mengatasi Kecemasan (Mahasiswa
Peserta Seminar Proposal studi pada Fakultas
Ushuluddin, Adab dan Dakwah)

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare. terhitung mulai tanggal 09 Oktober 2020 S/D 09 November 2020.

Parepare, 04 Januari 2021

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. H. Abd. Halim K.,M.A
NIP.19590624 199803 1 001

PEDOMAN WAWANCARA NARASUMBER

Nama :

Nim:

Prodi :

1. Bagaimana perasaan anda ketika ingin seminar proposal ?
2. Apakah anda merasakan kecemasan ketika ingin seminar proposal ?
3. Apa anda merasakan jantung berdegup lebih cepat ketika ingin seminar proposal?
4. Apakah anda mengalami gelisah, khawatir dan takut ketika ingin seminar proposal, kenapa?
5. Apakah anda mengalami susah tidur menjelang seminar proposal?
6. Apakah anda merasakan mual dan menggigil dan berkeringat ketika anda seminar proposal?
7. Apa yang membuat anda merasakan hal itu ketika ingin seminar proposal?
8. Bisakah anda mendeskripsikan kecemasan apa yang anda rasakan?
9. Bagaimana strategi anda dalam mengatasi masalah yang tidak nyata (irrasional) dalam menghadapi kecemasan?
10. Bagaimana strategi anda dalam mengatasi masalah yang nyata (lingkungan) dalam menghadapi kecemasan?
11. Bagaimana cara anda mengubah dan memperbaiki gangguan emosional (cemas)?
12. Bagaimana usaha anda dalam mencari jalan keluar dari masalah emosional yang dihadapi (kecemasan) ?
13. Apakah anda merasakan adanya dorongan dari stimulus dan respon yang menyebabkan anda merasakan cemas saat berbicara di depan publik?
14. Apakah dukungan sosial berpengaruh dalam pengurangan kecemasan yang dialami ?

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ardini Nialia Putri
Tempat, Tanggal Lahir : Pare-pare. 19 Januari 1999
Alamat : Pare-pare
Program Studi : Bimbingan konseling Islam
Fakultas : PUAD

Menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa : Ardianti
NIM : 16.3200.017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di pergunakan seperlunya.

Parepare,...../...../2020

IAIN
PAREPARE



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur maya hidayah yqin
Tempat, Tanggal Lahir : Amparita, 11-10-1997, Sidrap
Alamat : Amparita
Program Studi : Pengembangan Masyarakat Islam
Fakultas : FUAD

Menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa : Ardianti
NIM : 16.3200.017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare .

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di gunakan seperlunya.

PAREPARE

Parepare,...../...../2020

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ZAHARIPAH SALEH
Tempat, Tanggal Lahir : PARE-PARE, 25 JULI 1998
Alamat : PARE-PARE
Program Studi : PENGEMBANGAN MATYARAHAT ISLAM
Fakultas : FUAD

Menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa : Ardianti
NIM : 16.3200.017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di pergunakan seperlunya.

Parepare,/...../2020



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muh. Dedy Risaldi
Tempat, Tanggal Lahir : Pare - pare, 30 Maret 1998
Alamat : Pare - pare
Program Studi : Bimbingan konseling Islam
Fakultas : PUAD

Menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa : Ardianti
NIM : 16.3200.017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di gunakan seperlunya.

Parepare, / / 2020



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mual Magfiah
Tempat, Tanggal Lahir : Bojo 19 oktober 1998
Alamat : Bojo
Program Studi : Manajemen Dakwah
Fakultas : FOAD

Menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa : Ardianti
NIM : 16.3200.017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di pergunakan seperlunya.

PAREPARE

Parepare,/...../2020

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : IMAM KURNIAWAN
Tempat, Tanggal Lahir : PARE - PARE - 20 MEI 1998
Alamat : PARE - PARE
Program Studi : KOMUNIKASI PENYIARAN ISLAM
Fakultas : FUAD

Menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa : Ardianti
NIM : 16.3200.017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di pergunakan seperlunya.

Parepare,...../...../2020



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

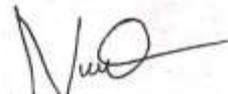
Nama : Nur Iza
Tempat, Tanggal Lahir : Wungamo, 05-07-1997
Alamat : Majene
Program Studi : Komunikasi Penyiaran Islam
Fakultas : FUAD

Menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa : Ardianti
NIM : 16.3200.017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di pergunakan seperlunya.

Parepare,...../...../2020



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ferawati
Tempat, Tanggal Lahir : Pinrang, 11 Juli 1998
Alamat : Pinrang
Program Studi : SPI
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa : Ardianti
NIM : 16.3200.017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di pergunakan seperlunya.

Parepare, 9 / 11 / 2020


Ferawati

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : EVI
Tempat, Tanggal Lahir : Pa'bolongan 17 oktober 1997
Alamat : POLMAN
Program Studi : Sejarah peradaban Islam
Fakultas : FUAD

Menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa : Ardianti
NIM : 16.3200.017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di gunakan seperlunya.

PAREPARE

Parepare, ... 3... / November 2020

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

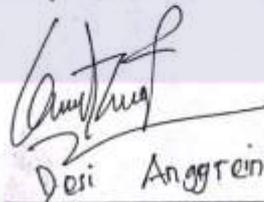
Nama : Desi Anggraini Yulianingsih
Tempat, Tanggal Lahir : Parepare, 12 Desember 1997
Alamat : Jl. Jambu
Program Studi : Manajemen Dakwah
Fakultas : FUAD

Menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa : Ardianti
NIM : 16.3200.017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi pada Mahasiswa Ushuluddin, Adab, dan Dakwah)". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di pergunakan seperlunya.

Parepare,/11/...../2020


Desi Anggraini



BIOGRAFI PENULIS

ARDIANTI, lahir pada tanggal 27 April 1998, Anak dari pasangan suami istri Bapak Podding dan Ibu Asriani yang berasal dari Kabupaten Sidrap Kecamatan Dua Pitue. Penulis memulai pendidikan dasarnya di SDN 12 Tanru tedong pada tahun 2004-2010, kemudian melanjutkan sekolah di MTS II As'adiyah Puteri Sengkan ditahun 2010-2013 selanjutnya penulis melanjutkan pendidikannya di Madrasah Aliyah As'adiyah Puteri Sengkang selama 3 tahun pada tahun 2013-2016. Dan saat ini penulis memilih bangku perkuliahan strata satu di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare di tahun 2016 dengan menempuh program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Penulis pernah melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di LPKA kelas II (LAPAS) Parepare dan melakukan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) di Kabupaten Wajo Kecamatan Tanasitolo Kelurahan Baru tancung.

Penulis memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.sos) dengan mengajukan tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Strategi Mengatasi Kecemasan (Mahasiswa Peserta Seminar Proposal Studi Pada Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah)”**