

SKRIPSI

**DINAMIKA KECEMASAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM DALAM MENYELESAIKAN TUGAS
AKHIR DI FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN
DAKWAH IAIN PAREPARE**



Oleh :

A.NOVITA SARI
NIM: 16.3200.003

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

2021

**DINAMIKA KECEMASAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM DALAM MENYELESAIKAN TUGAS
AKHIR DI FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN
DAKWAH IAIN PAREPARE**



Oleh :

A.NOVITA SARI
NIM: 16.3200.003

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

2021

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare.

Nama Mahasiswa : A. Novita Sari

Nomor Induk Mahasiswa : 16.3200.003

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab, dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare B- 49/In.39.7/01/2020

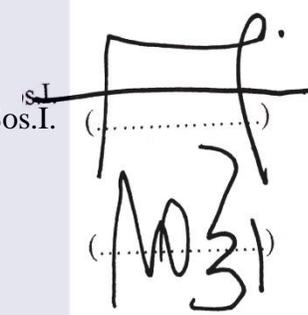
Disetujui Oleh

Pembimbing Utama : Dr. Muhammad Qadaruddin, M. Sos.I. (.....)

NIP : 19830116 200912 1 005

Pembimbing Pendamping : Muhammad Haramain, M.Sos.I. (.....)

NIP : 19840312 201503 1 003



Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. H. Abd. Halim K., M.A.

NIP. 19590624 199803 1 001

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan
Konseling Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir
di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN
Parepare.

Nama Mahasiswa : A. Novita Sari

Nomor Induk Mahasiswa : 16.3200.003

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab, dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
IAIN Parepare B- 49/In.39.7/01/2020

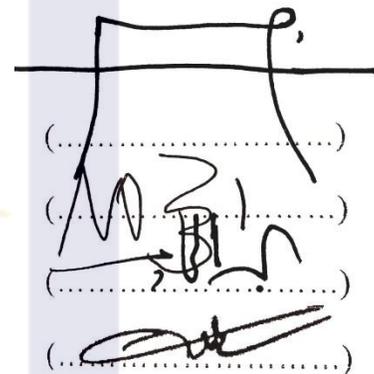
Disahkan oleh Komisi Penguji

Dr. Muhammad Qadaruddin, M. Sos.I (Ketua)

Muhammad Haramain, M.Sos.I. (Sekretaris)

Dr. H. Abd. Halim K, M.A. (Anggota)

Dr. Hj. Muliati, M.Ag. (Anggota)



(.....)

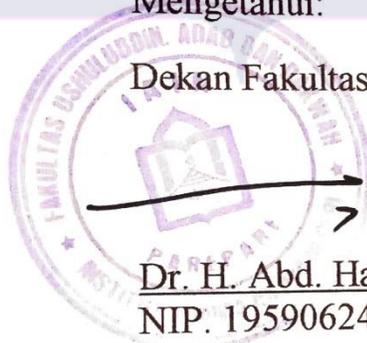
(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



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

KATA PENGANTAR

Rasa syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah menganugrahkan banyak nikmat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar “ Sarjana Sosial (S.sos) Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah” Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW. Nabi yang telah membawa agama Allah SWT, menjadi agama yang benar *Rahmatan Liil ‘Alaamiin* beserta para keluarga dan sahabatnya serta kepada orang yang mengikuti jejak beliau hingga akhir zaman.

Penulis haturkan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua penulis untuk ayahanda A.Mahmud Tongkeng dan Ibunda Esse yang telah melahirkan penulis dengan penuh kesabaran, keikhlasan dan kasih sayang serta sebagai sumber kehidupan dan sebagai pembimbing utama dalam hidup penulis. Merekalah yang telah membesarkan dan memberi kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan kuliah hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Mereka berdua yang berperan besar dan tak terhingga, hingga rasa terima kasih pun tidak akan pernah cukup untuk mendeskripsikan wujud penghargaan penulis.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari bapak Dr. Muhammad Qadaruddin, M. Sos.I. selaku pembimbing I dan bapak Muhammad Haramain, M.Sos.I. selaku pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan bapak yang telah diberikan selama dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ahmad Sultra Rustam, M.Si selaku Rektor (IAIN) Parepare beserta jajarannya yang telah bekerja keras mengelolah pendidikan di IAIN Parepare.
2. Dr. H. Abd. Halim K., M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah atas pengabdianya telah menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Muhammad Haramain, M.Sos. I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam atas segala motivasi dan bimbingannya bagi mahasiswa baik dalam proses perkuliahan maupun diluar perkuliahan.
4. Kepala perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh staf yang telah memberikan pelayanan kepada penulis selama menjalani studi di IAIN Parepare, terutama dalam penulisan skripsi ini.
5. Dosen pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, yang telah meluangkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama proses pendidikan di IAIN Parepare.
6. Saudara (i) penulis yang senantiasa memberi arahan, nasehat serta dorongan dan bantuan moril maupun materi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh sahabat terbaik yang namanya tidak dapat peneliti cantumkan satu per satu yang senantiasa ada dan memberikan dukungan, melantungkan doa serta mengusahakan segala macam bantuan yang terkait penyelesaian skripsi ini.
8. Sahabat seperjuangan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan 2016, teman PPL BNN Baddoka Makassar, serta teman KPM Desa Limporilau, serta kepada seluruh mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

Parepare untuk bantuan dan kebersamaan selama penulis menjalani studi di IAIN Parepare.

Kepada semua pihak yang peneliti hendak menyapa setiap nama yang tidak dapat peneliti cantumkan satu per satu atas doa yang senantiasa mengalir tanpa sepengetahuan peneliti dan kepada orang-orang yang bersuka cita atas keberhasilan peneliti menyelesaikan skripsi ini.

Sebagaimana manusia biasa tentunya peneliti memiliki banyak kekurangan pengetahuan dan pengalaman pada topik yang diangkat dalam skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti akan sangat senang jika menerima berbagai masukan dari para pembaca baik berupa kritik maupun saran yang sifatnya membangun demi penyempurnaan penulisan-penulisan skripsi sripsi selanjutnya.

Penulis tak lupa pula mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, sehingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dengan balasan yang berlimpah dan mendapat rahmat-Nya. Amin.

Parepare, 31 Agustus 2020
Penulis



A. Novita Sari
16.3200.003

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : A.Novita Sari
NIM : 16.3200.003
Tempat/Tanggal Lahir : Pinrang, 04 April 1999
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Judul Skripsi : Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 26 Agustus 2020
Penulis



A. Novita Sari
16.3200.003

ABSTRAK

A.Novita Sari, 2021. *Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhirdi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare*. (Dr. Muhammad Qadaruddin, M. Sos.I. dan Muhammad Haramain, M.Sos.I.).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran penyebab kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir di fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare, dan bagaimana cara mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, Penelitian ini berlokasi di IAIN Parepare (lokasi Penelitian), jadwal penelitian bulan juli s/d agustus 2020 (waktu penelitian), Fokus penelitian, fokus penelitian menitik beratkan pada bagaimana cara mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir. Teknik Pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dokumentasi; Teknik Analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat terjadi karena mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi seperti kesulitan bertemu dosen pembimbing, kesulitan mencari bahan dan literatur, kesulitan merevisi skripsi, kesulitan dalam biaya print skripsi, kesulitan dalam membagi waktu antara mengerjakan skripsi dan berorganisasi. Kesulitan-kesulitan tersebut yang menghambat dan menyebabkan kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan dapat menggunakan Strategi *Coping* yang terbagi dalam dua bentuk yaitu *coping* berfokus pada emosi dan *coping* berfokus pada permasalahan. Mahasiswa akan memilih atau menggunakan strategi *coping* berfokus pada emosi saat mereka memandang kondisi tersebut sulit untuk diubah, seperti berfikir positif, mencari hiburan, mendekati diri kepada Allah SWT, mencari dukungan sosial sehingga kembali termotivasi menyelesaikan skripsinya. Sedangkan mahasiswa akan menggunakan strategi *coping* berfokus pada masalah saat mereka memandang situasi tersebut bisa diatasi. Seperti berusaha menghadapi masalah dan menyelesaikannya serta mencari informasi dari orang lain.

Kata Kunci: Kecemasan, Tugas Akhir, Mahasiswa, Strategi Coping, REBT,

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1-4
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Kegunaan Penelitian.....	5-6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu	7-8
2.2 Tinjauan Teoritis	9
2.2.1 Teori Rational Emotive Behavioral Therapy	9-12
2.3 Tinjauan Konseptual	12
2.4 Bagan Kerangka Pikir	33

BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Jenis Penelitian.....	34
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	34-35
3.3 Fokus Penelitian.....	35
3.4 Sumber Data.....	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	35-37
3.6 Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	39-40
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian.....	40-54
BAB V PENUTUP.....	55
5.1 Kesimpulan.....	55-56
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57-59
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
BIOGRAFI PENULIS	

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
4.2.1	Data Informan	49
4.2.2	Tabel Gambaran Penyebab Kecemasan	57



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Semester akhir bagi mahasiswa merupakan situasi penentu kelulusan. Di samping pembuatan skripsi, mahasiswa akhir harus mulai merancang karir dan masa depannya. Setelah lulus nanti akan ke mana, melanjutkan kuliah S-2 atau bekerja. Secara formal, kesiapan dan kemampuan mahasiswa sebelum kembali ketengah masyarakat, mahasiswa harus melalui tugas akhir yaitu skripsi. Skripsi adalah sebuah karya tulis baik ilmiah, hasil observasi ataupun hasil komplikasi pustaka sebagai syarat untuk meraih title kesarjanaan strata-1 (satu). Jadi setiap mahasiswa wajib menulis skripsi dengan mamadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan, masalah yang berhubungan dengan bidang keeilmuan yang di ambilnya dan sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana.

Penyusunan skripsi dirasakan oleh sebagian mahasiswa sulit dan mengancam. Mahasiswa bekerja keras untuk menyelesaikan skripsinya. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi, kesulitan tersebut karena ketidakmampuan mahasiswa untuk menyusun skripsi dan kemampuan akademis yang memadai, dan bahkan ketika berhubungan kepada pihak fakultas, pembimbing, atau birokrasi dalam penyelenggaraan skripsi yang begitu rumit, sehingga mahasiswa merasa terancam jika sampai batas waktu yang telah ditentukan belum selesai ia akan dikeluarkan dari Perguruan Tinggi yang bersangkutan.

Di samping itu mahasiswa juga harus mulai memikirkan dan menentukan arah kehidupannya, baik secara materi maupun sosial. Kemana mahasiswa harus

melangkah dan mencari pekerjaan. Sedangkan mencari pekerjaan saat ini sangat sulit karena berbagai macam bentuk atau jenis pekerjaannya, selain itu ada banyak pesaing di luar sana yang berlomba-lomba mendapat lowongan pekerjaan yang tersedia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah pengangguran lulusan universitas dengan rentang pendidikan S1 hingga S3 yang mencapai 737.000 orang pada agustus 2019.

Kesulitan dalam menyusun skripsi akan membawa mahasiswa pada kondisi cemas atau khawatir terhadap masa depan adalah hal yang wajar dan dapat dijumpai di kalangan mahasiswa. Kesulitan menyusun skripsi dan kecemasan mahasiswa terhadap masa depan dapat bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal yaitu kesulitan yang bersumber dari diri individu itu sendiri, misalkan: kesulitan dalam penyusunan skripsi, seperti: kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, menyusun atau menentukan judul, merancang konsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi, biaya pembuatan skripsi dan kesibukan berorganisasi.

Sedangkan faktor eksternal (lingkungan) adalah kesulitan yang dipengaruhi dari luar individu, antara lain: kebingungan dengan keahlian (skill) yang dipunyai dari masing-masing individu, lingkungan disekitar, baik itu dilingkungan organisasi maupun kos-kosan dan belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju, kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi dan pendidikan, dan *deadline* masa penulisan skripsi semakin cepat.

Dari faktor internal dan eksternal dapat diketahui bahwa kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan

pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan, dan tekanan darah.

Menurut Nevid, Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak di situasi lain. Kecemasan dan kekhawatiran yang ringan dapat menjadi sebuah motivasi. Sedangkan kecemasan dan kekhawatiran yang kuat dan negatif dapat menimbulkan gangguan fisik maupun psikis. Sedangkan menurut Ibnu Al- Qayyim (Dalam Syukai) Kecemasan adalah perasaan yang tidak disukai ada di dalam hati dan perasaan tersebut berkaitan dengan sesuatu yang terjadi pada masa yang akan datang, sumber cemas ada di hati. Rasulullah SAW bersabda :

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ketahuilah dalam jasad manusia ada mudghoh (segumpal darah), apabila kondisinya baik pula semua jasad, apabila kondisinya memburuk akan buruk pula semua jasad mudghoh itu adalah hati” (Hadis Riwayat al Bukhori).¹

Mahasiswa yang mengalami cemas dikarenakan hatinya tidak merasa aman, tenang, malu, takut, terancam, konflik batin, tegang, tidak berdaya, dan segan bertemu dengan orang lain, kecemasan ini pun dirasakan oleh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2016 Semester Akhir Fakultas Ushuluddin Adabdan Dakwah IAIN Parepare.

Adapun observasi awal saya dengan beberapa mahasiswa bimbingan dan konseling islam, dan mengatakan merasa takut jika tidak dapat menyelesaikan perkuliahan dengan tepat waktu dan orang tua sendiri sering mendesak dan meminta

¹ Ibn Husain Syukail Abdullah, Kesempitan Hati Tanda-Tanda Penyakit dan Solusi, (Jakarta:Qisthi Press,2004), h.27

supaya dapat selesai dengan tepat waktu, tidak melebihi dari semester 8. Terkendala di dosen pembimbing, disisi lain dosen pembimbing yang killer dan susah untuk ditemui. Ada juga yang sulit membagi waktu antara mengerjakan proposal skripsi dan organisasi.

Dari hasil observasi awal tersebut tampak bahwa beberapa mahasiswa merasa cemas akan hal-hal dalam menyelesaikan studinya. Kecemasan yang dialami mahasiswa bimbingan dan konseling islam angkatan 2016 semester akhir dalam menyelesaikan studi, dapat dilihat dari gejala-gejala yang dialami mahasiswa tersebut.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas dapat di ketahui bahwa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir dapat menimbulkan kecemasan. Maka penulis bermaksud melakukan penelitian dan mengangkat judul proposal skripsi “Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Bagaimana gambaran penyebab kecemasan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dalam menyelesaikan tugas akhir?
- 1.3.2 Bagaimana cara untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dalam menyelesaikan tugas akhir?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini bertujuan untuk:

- 1.3.1 Untuk memperoleh gambaran kecemasan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir.
- 1.3.2 Untuk mengetahui cara mengatasi kecemasan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare.

1.4 Kegunaan Penelitian

Setiap penelitian akan memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis. Kegunaan penelitian ini antara lain:

- 1.4.1 Secara Teoretis, Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengembangkan khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam pembahasan mengenai kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir yang ditimbulkan dari faktor-faktor dan cara mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan studi.
- 1.4.2 Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman serta pengetahuan bagi semua pihak, khususnya yang terkait dengan bidang ilmu bimbingan dan konseling.
 - a. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan tentang faktor-faktor yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam menyelesaikan studi dan cara

mengatasi kecemasan sehingga sedikit demi sedikit bisa membangun sikap positif dalam menyelesaikan tugas akhir.

- b. Bagi mahasiswa di luar program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2016, maupun mahasiswa di luar Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang merasakan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir, penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengenali gejala-gejala dari kecemasan dan cara mengatasi kecemasan tersebut.



BAB II

Tinjauan Pustaka

2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu

Setelah penulis menelaah dari berbagai literature artikel dan skripsi yang ada di internet dan perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mencoba membahas mengenai kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Berikut beberapa penelitiannya ialah sebagai berikut:

Penelitian yang memfokuskan pada “Penanganan Kasus Kecemasan Melalui Terapi Doa (Studi Pada Pasien RSI Hidayatullah Yogyakarta)”, telah diteliti oleh Nunung Sintianita Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2004. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi do’a untuk menangani kecemasan pada pasien, dalam melakukan terapi do’a ini rohaniawan melakukan beberapa metode, agar mempermudah proses terapi. Adapun metode terapi do’a yang dilakukan oleh rohaniawan di RSI Hidayatullah Yogyakarta adalah dilakukannya tegur sapa dengan dengan pasien, memberikan penjelasan tentang musibah, menanamkan sifat tawakkal, menanamkan sikap rela terhadap qodo’ dan qodar Allah, menjelaskan tentang hikmah yang terkandung dari setiap musibah, dan menganjurkan untuk memperbanyak dzikir dan do’a. Dengan dilakukan terapi do’a ini dikatakan berhasil karena telah terbukti dengan pengakuan pasien antara lain, dapat memperkuat mental serta menghilangkan kecemasan.² Yang membedakan penelitian dengan calon peneliti adalah subjek dan objek yang di teliti.

²Nunung Sintiani, *Penanganan Kasus Kecemasan Melalui Terapi Do’a (Studi Pada Pasien RSI Hidayatullah Yogyakarta)*, Jurusan BKI, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004.h.10

Penelitian yang dilakukan oleh Atina Machmudati jurusan Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2013 yaitu Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pelatihan berfikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Subyek penelitian ini adalah 24 mahasiswa yang terbagi dalam dua kelompok eksperimen 12 mahasiswa dan kelompok kontrol 12 mahasiswa. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa pelatihan berfikir positif yang disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif, yaitu Positive expectation, reality adaptation, non-judge menttalking, dan self affirmation. Pelatihan ini terdiri dari tujuh fase yang dilakukan selama dua hari. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada beberapa tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi perlakuan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada metode penelitian, subjek dan objek penelitian.³

Setelah menelaah beberapa karya ilmiah di atas, terlihat jelas bahwa fokus penelitian tersebut berbeda dengan fokus pembahasan pada penelitian yang penulis lakukan. Fokus pembahasan pada penelitian yang penulis lakukan lebih bagaimana gambaran penyebab kecemasan pada mahasiswa semester akhir serta cara untuk mengatasi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

³Fatmawati, *Layanan Konseling Individu Dalam Menangani Kecemasan Berpidato (Studi Pada Siswa MTs. Negeri Yogyakarta 1)*. Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.h. 13

2.2 Tinjauan Teoritis

2.2.1 Teori Pendekatan Rasional Emotive Behavioral Therapy (REBT)

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavioral kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Teori ini dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Teori ini berfokus kepada bagaimana seorang konselor berusaha agar klien yang memiliki pikiran irasional kembali menjadi rasional.⁴

2.2.1.1 Pandangan Tentang Manusia

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Secara psikologis gerak individu ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya.⁵ Salah satu pandangan pendekatan ini bahwa permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan dan cara memandang lingkungan di sekitarnya. Lebih khusus lagi, gangguan emosi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi keyakinan, bagaimana menilai dan bagaimana menginterpretasi apa yang terjadi padanya. Jika emosi seseorang terganggu pula pola pikir yang dimilikinya, dengan demikian akan timbul pola pikir yang irasional.

⁴Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Permata Putri Media, 2015), h.201.

⁵Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Permata Putri Media, 2015), h.202.

Patterson dalam George dan George & Cristiani (1990), menyatakan bahwa pendekatan RET memberikan asumsi bahwa hakikat manusia sebagai berikut:

1. Manusia itu unik dan irasional, keunikan itu di tunjukkan dalam cara berfikir dan berperilaku secara irasional, manusia akan itu efektif, bahagia dan kompeten.
2. Gangguan emosi dan psikologis adalah hasil dari berpikir yang irasioanl dan tidak logis. Emosi menyertai pemikiran, emosi itu bisa penuh prasangka, sangat pribadi dan merupakan pemikiran yang irasional.
3. Pemikiran yang irasional merupakan hasil dari belajar yang tidak logis yang biasanya berasal dari orangtua atau budaya. Dalam proses perkembangannya anak berfikir dan merasa tentang dirinya dan berhubungan dengan ide tentang “ini baik” dan “ini buruk”.
4. Manusia merupakan binatang verbal, dimana dalam berpikir menggunakan symbol atau bahasa. jika pikiran bekerja sama dengan emosi, pikiran yang negatif akan muncul jika pikiran seseorang itu terganggu.
5. Gangguan emosional yang terus menerus akan menimbulkan sikap yang buruk.
6. Individu mempunyai sumber untuk mengaktualisasikan potensi dirinya dan dapat mengubah pribadi dan hubungan sosialnya. Ellis melihat bahwa seseorang itu unik dan mempunyai kekuatan untuk memahami keterbatasannya, mempunyai kekuatan untuk mengubah pandangan serta nilai-nilai dasar yang di terima sejak masih kanak-kanak dan mempunyai kecenderungan untuk menantang kekalahan dirinya.

7. Pikiran negatif mengenai kekalahan diri dan emosi harus dilawan dengan cara merorganisasi pikiran dan persepsi, sehingga akan mengarahkan seseorang untuk berpikir secara lebih logis dan rasional.

Dari ketujuh asumsi hakikat tentang manusia menurut George & Cristiani dapat kita pahami bahwa pikiran irasional manusia disebabkan karena pemikiran yang tidak logis, hasil dari belajar yang salah, misalnya dari orang tua atau budaya. Namun dibalik itu individu mempunyai kekuatan untuk mengubah pandangannya, individu mampu mengorganisasi pikiran dan persepsi yang salah.⁶

2.2.1.2 Tujuan Konseling

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) yaitu membantu individu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka pada kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat dan lebih terpenuhi. Hal tersebut dicapai dengan cara setiap individu berpikir lebih rasional, berperasaan tidak terganggu, dan bertindak dengan cara-cara yang dapat mencapai tujuan akhir. Cara ini dilakukan agar para klien mengetahui bagaimana menjadi terapis bagi diri mereka sendiri untuk memecahkan problem dimasa sekarang dan dimasa mendatang.

Membuat klien melepaskan segala yang mengharuskan dirinya secara kaku misalnya, aku harus, aku sebaiknya, dan sebagainya. Bukan hanya untuk problem-problem yang sedang dihadapi, namun juga dari kehidupan mereka, untuk meminimalkan gangguan emosi di masa depan. Perubahan itu akan mencapai sesuatu yang disebut Ellis sebagai, perubahan filosofis yang mendalam, dan oleh sebab itu dia memandangnya sebagai solusi elegan untuk penyelesaian problem emosional. Tidak semua atau bahkan kebanyakan, klien sampai pada jalur yang ambisius tersebut

⁶ Boy Soedarma dji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), h.132.

sehingga beberapa klien lebih menyukai solusi yang tidak elegan. *Rational Emotive Behavior Therapy* mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri. Secara umum *Rational Emotive Behavior Therapy* mendukung klien untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan.⁷

Teori Rational Emotive Behavioral Therapy memandang manusia ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Jika individu mampu mengendalikan ketiga aspek ini didalam dirinya maka individu itu akan bahagia dalam menjalani kehidupannya. Jadi seorang konselor bertugas membantu individu agar mampu berpikir rasional dalam memandang segala masalah yang dihadapinya. Seorang Konselor membantu klien agar mampu memecahkan problem dimasa sekarang dan dimasa mendatang yang mungkin akan diperhadapkan pada dirinya.

2.3. Tinjauan Konseptual

Untuk memudahkan para pembaca memahami maksud dan arah dari penelitian ini maka calon peneliti memberikan gambaran definisi secara operasional tentang judul penelitian ini, *Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah*.

2.3.1. Dinamika

2.3.1.1. Pengertian Dinamika

Secara harfiah dinamika merupakan bagian dari ilmu fisika tentang benda-benda yang bergerak dan tenaga yang menggerakkannya, dinamika berasal dari istilah

⁷ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2011),h.508.

dinamis yang berarti sifat atau tabiat yang bertenaga atau berkemampuan, serta selalu bergerak dan berubah-ubah.

Sedangkan Menurut Slamet Santoso dinamika berarti tingkah laku warga yang satu secara langsung memengaruhi warga yang lain secara timbal balik, jadi dinamika berarti adanya interaksi dan interdependensi antara anggota kelompok yang satu dengan anggota kelompok yang lain secara timbal balik dan antara anggota dengan kelompok secara keseluruhan.⁸

Wildan Zulkarnain sendiri mengatakan, dinamika adalah suatu yang mengandung arti tenaga kekuatan, selalu bergerak, berkembang dan dapat menyesuaikan diri secara memadai terhadap keadaan. Dinamika juga berarti adanya interaksi dan interdependensi antara kelompok dengan kelompok secara keseluruhan. Keadaan ini terjadi karena selama ada kelompok, maka semangat kelompok (*Group Spirit*) akan terus-terus ada dalam kelompok itu. Oleh karena itu kelompok tersebut bersifat dinamis, artinya setiap saat kelompok yang bersangkutan dapat berubah. Sedangkan pengertian kelompok tidak lepas dari elemen keberadaan dua orang atau lebih yang melakukan interaksi untuk mencapai tujuan bersama.⁹

Jadi Dinamika bisa dikatakan gerak atau kekuatan yang dimiliki sekumpulan orang di dalam masyarakat yang dapat menimbulkan perubahan hidup masyarakat yang bersangkutan. Dengan adanya konflik, masyarakat mencoba melakukan pola perubahan-perubahan dalam mempertahankan hidupnya menghindari adanya kepunahan berupa materi dan nonmateri, solusi diperlukan didalam kehidupan yang menuntut adanya persatuan diantara masyarakat dan memberdayakan upaya dan daya yang dimiliki.

⁸ Slamet Santoso, *Dinamika Kelompok* (Jakarta: Bumi Aksara,2009),h.35.

⁹ Zulkarnain, Wildan, *Dinamika Kelompok* (Jakarta: Bumi Aksara,2013),h.43.

2.3.2 Kecemasan

2.3.2.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi emosi yang tidak stabil dan tidak menyenangkan hingga muncul rasa takut ketika dihadapkan kepada situasi misalnya: rasa gemetar, menekan, kurang nyaman. Dalam kamus Psikologi, kecemasan juga bisa diartikan sebagai keadaan emosi yang kronis dan menyeluruh sehingga terjadinya ketidakbebasan dalam berperilaku dan rasa takut yang merupakan salah satu unsur paling sangat dominan pada gangguan saraf dan gangguan saraf dan mental. Dimana mental yang berperan pada diri individu mengalami kecemasan.¹⁰

Kecemasan ialah suatu kondisi atau keadaan emosi yang kurang menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan merupakan sifat yang subjektif, yang dapat dilihat adanya perasaan tegang, khawatir, takut, serta perubahan fisiologis seperti halnya peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan dan tekanan darah.¹¹ Istilah anxiety (kecemasan) bisa dirujuk pada suatu kondisi atau suasana-suasana atau sindrom (gejala). Suasana perasaan cemas sering didefinisikan dengan adanya perbandingan emosi spesifik ketakutan yang mungkin lebih dipahami. Perbandingan yang dilakukan dalam emosi spesifik ketakutan yang mungkin lebih dipahami.¹² Perbandingan yang dilakukan dalam emosi hingga ketakutan yang dirasakan agar dapat dimengerti.

¹⁰ Arthur S. Reber & Emily S. Reber, *Kamus Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016),h.57.

¹¹Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group,2012),h.84.

¹²Thomas F. Oltmants dan Robert. E. Emery, *Psikologi Abnormal* (Yogyakarta: Pustaka Belajar,2013),h.192.

Menurut Hanna Djumhana mendefinisikan kecemasan adalah ketakutan terhadap sesuatu yang belum pernah terjadi. Perasaan cemas biasanya muncul apabila dihadapkan suatu keadaan yang tidak pernah disangka akan merugikan dan membuat kita terancam dan tidak mampu untuk menghadapinya. Dengan demikian, perasaan cemas berasal dari diri sendiri.¹³ Perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakuti sehingga tidak dapat menghilangkan perasaan yang gelisah dan cemas itu.¹⁴ Penyebab kecemasan dikarenakan oleh diri individu sehingga berdampak kepada perasaan yang emosi itu sendiri.

Kecemasan merupakan sensasi perasaan takut dan gelisah. Menurut Kaplan, Sadoxk dan Grebb mengemukakan bahwa kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam.¹⁵ Menurut Kartini dan Kartono juga menjelaskan bahwa kecemasan semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kata cemas sering diganti rasa takut dalam arti khusus, yaitu takut berdasarkan objeknya yang samar-samar. Akan tetapi, arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berhubungan dengan gangguan mental atau perasaan yang bercampur aduk terutama pada tekanan-tekanan.¹⁶ Berdasarkan definisi kecemasan dapat dikatakan bahwa kecemasan muncul karena keadaan yang situasional yang tidak dapat diimbangi secara rasional oleh pemikiran sehingga menyebabkan perilaku yang maladaptif.

¹³Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2011),h.156.

¹⁴Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Toko Agung,1996),h.17.

¹⁵ Adon Nasrullah Jamaluddin, *Dasar-DasarPatologi Sosial* (Bandung:CV.Pustaka Setia 2016), h.148.

¹⁶Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan- Gangguan Kejiwaan (Cet.6;Jakarta: CV Rajagrafindo Persada,2011),h.129.*

2.3.2.2 Gejala Kecemasan

Gejala atau tanda-tanda merupakan perihai yang mengenai keadaan dan peristiwa yang dimunculkan pada saat mengalami kecemasan. Menurut Jeffrey S. Nevi dada tiga gejala-gejala kecemasan yakni kecemasan fisik, kecemasan behavioral, dan kecemasan kognitif, sebagai berikut:

1. Kecemasan Fisik

Kecemasan fisik merupakan suatu gejala atau tanda-tanda yang berhubungan dengan keadaan jasmani atau badan sehingga dapat diamati melalui alat indera. Adapun gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.

2. Kecemasan Behavioral

Kecemasan behavioral merupakan adanya perubahan sikap atau perilaku yang disebabkan oleh stimulus dengan respon. Stimulus atau rangsangan terjadi apabila seseorang ditempatkan pada suatu kejadian yang tidak dapat dihadapi sehingga pada kejadian tersebut seseorang akan ditempatkan pada suatu kejadian yang tidak dapat dihadapi sehingga pada kejadian tersebut seseorang akan mengalami sebuah kecemasan yang berdampak kepada perilaku/behavioral. Beberapa perilaku yang dapat dimunculkan ketika seseorang mengalami sebuah kecemasan behavioral, diantara yakni adanya perilaku menghindar, terguncang, perilaku melekat dan *dependen* atau ketergantungan.

3. Kecemasan Kognitif

Kecemasan kognitif merupakan suatu masalah yang berasal dari adanya pemikiran-pemikiran yang irasional sehingga menimbulkan suatu pemikiran yang negatif terhadap masalah yang mengganggunya. Adapun gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

Sedangkan menurut Zakiyah Darajad menyebutkan tentang penampilan atau gejala yang bermacam-macam dari kecemasan ini dapat dilihat dari: Gejala Jasmaniyah (Fisiologis) yaitu ujung-ujungnya anggota dingin (kaki dan tangan), berkeringat berpeccikan, gangguan pencernaan, cepatnya detakan jantung, insomnia (tidur terganggu), kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernafasan terganggu.

Gejala kejiwaan (*Psychis*) antara lain: sangat kuat, seraya akan terjadi serangan bahaya (panic attack) atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan (tidak berdaya), kemurungan (keterasingan), hilang kepercayaan diri (minder) dan ketenangan (gugup) dan ingin lari dari suasana kehidupan.

Manifestasi serangan panik berupa periode-periode jelas teori kecemasan atau ketakutan, dan sekurang-kurangnya terdapat empat gejala-gejala di bawah ini yang muncul pada setiap serangan:

1. Sesak nafas
2. Jantung

3. Berdebar-debar
4. Nyeri atau rasa tidak enak dada
5. Rasa tercekik atau sesak
6. Pusing, Perasaan melayang.
7. Perasaan seakan-akan diri atau lingkungan tidak realistis.
8. Kesemutan (Paratesia)
9. Rasa ada aliran panas dan dingin
10. Berkeringat banyak
11. Menggigil atau gemetar
12. Merasa takut mati, atau menjadi gila atau khawatir akan melakukan sesuatu secara tak terkendali selama serangan.

Menurut Durand and Barlow, gejala kecemasan dapat bersifat fisik maupun psikis, pada manusia kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah resah) atau respon fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Beberapa gejala tersebut juga dialami oleh mahasiswa yang cemas dalam menyelesaikan tugas akhir. Kecemasan diartikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan.¹⁷

2.3.2.3 Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi terhadap suatu pengalaman bagi individu yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Menurut Spilberger menjelaskan ada dua macam-macam kecemasan, yakni:

¹⁷ Barlow, D.H. dan Durand, V. M. *Psikologi Abnormal Alih Bahasa Soetjipto*, H.P.USA,(Jakarta: Pustaka Pelajar,2006),h.98.

1. *Trait anxiety*, adanya rasa khawatir dan terancam yang ada pada diri seseorang terhadap situasi yang kenyataannya tidak membahayakan. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas jika dibanding dengan individu lain.
2. *State anxiety*, merupakan keadaan dan situasi emosional sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar dan subjektif. ¹⁸Hal ini menunjukkan keadaan perasaan yang terjadi dalam individu.

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

1. Kecemasan Realistis

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

2. Kecemasan Neurotik

Kecemasan *neurotik* adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan berasal dari ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurotic bukanlah sebuah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri menyebabkan suatu tindakan yang dapat mendatangkan hukuman bagi dirinya sendiri.

¹⁸ Trintoro Safaria dan Notfrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), h.53.

3. Kecemasan Moral

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

2.3.2.4 Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan adalah suatu penentu bagi setiap individu untuk bisa mengetahui seberapa kemampuan dan ketidakmampuan individu dalam kondisi psikis yang dialami. Menurut Gail 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: ketegangan ringan, kewaspadaan 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

kepala, mual, sering buang air besar, palpitasi dan letih. 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 dan perasaan selalu terancam, ketakutan yang meningkat dan adanya diskomunikasi serta mengalami peningkatan suhu tubuh yang lebih dramatis, serta timbul gangguan seperti diare, diaphoresis, 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 terperangah, ketakutan dan terror. 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 rasional.

2.3.2.5 Reaksi yang Ditimbulkan oleh Kecemasan

Calhoun dan Acocella mengemukakan kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

1. Reaksi Emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.

2. Reaksi Kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Intervensi kognitif melibatkan proses berfikir, berfikir adalah tindakan, pikiran seseorang untuk memproduksi pemikiran yang bersifat positif atau negatif. orang yang berfikir negatif disebut pesimis dan orang yang berfikir positif disebut optimis. Mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir, dengan menerapkan pola fikir positif kemungkinan akan dapat mengurangi tingkat kecemasan, sehingga mahasiswa lebih optimis untuk bisa menyelesaikan tugas akhir dengan hasil yang sesuai dengan harapan.
3. Reaksi Fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Dari penjelasan mengenai reaksi yang di timbulkan oleh kecemasan, dapat disimpulkan bahwa reaksi yang ditimbulkan adalah reaksi emosional, kognitif, dan fisiologis yang tampak pada seseorang ketika mengalami situasi yang dianggap berbahaya.

2.3.2.6 Dampak Kecemasan

Dampak kecemasan merupakan segala bentuk perilaku yang dilakukan oleh penderita kecemasan sebagai akibat dari kondisi psikologis yang tidak stabil lalu

menimbulkan perilaku abnormal. Dampak kecemasan bermacam-macam. Berikut merupakan dampak kecemasan.¹⁹

1. Menurut Eysenck dalam suharman yaitu menurunnya kapasitas kognitif seseorang dalam menyelesaikan permasalahan yang kompleks. Hal ini terjadi dikarenakan kemampuan kognitifnya terpecah antara kecemasan dan tugas yang ada.
2. Menurut Powell, mempengaruhi *performance* yang berbeda daripada saat individu tidak mengalami kecemasan.
3. Menurut Clark dalam Romans dan Sharma, terjadinya gangguan terhadap hubungan sosial dan depresi. Begitu seseorang mengalami kecemasan, ia akan menghindari hal-hal yang membuatnya terancam. Orang tersebut menjadi tertutup diri terhadap lingkungannya. Ketiadaan orang lain, membuat kecemasannya semakin parah hingga ke tingkat depresi.

2.3.2.7 Faktor Penyebab Kecemasan

Secara garis besar kecemasan dapat ditimbulkan oleh dua sebab. Pertama, perasaan cemas yang timbul dari apa yang ada pada diri sendiri seperti rasa takut, terkejut, perasaan bersalah atau berdosa, merasa terancam, dan sebagainya. Kedua, perasaan cemas yang terjadi diluar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan yang tidak menyenangkan itu.

Thalis (dalam tresnowaty), mengatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan adalah faktor individual dan faktor lingkungan. Faktor individual antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup,

¹⁹Wahyuning Sri Herdiani. *Pengaruh Expressive Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*, 2012. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya.

dankeseimbangan dalam berfikir.²⁰ Dari beberapa faktor individual berikut penjelasannya:

1. Kondisi Fisik

Seseorang yang mengalami gangguan fisik seperti cedera, operasi akan mudah mengalami kelelahan fisik sehingga lebih mudah mengalami kecemasan, disamping itu orang yang mengalami kelelahan fisik mudah mengalami kecemasan.

2. Kondisi Psikologis

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika penderitanya mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan sehingga dampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya.

3. Kematangan

Individu yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar mengalami gangguan akibat kecemasan, karena individu yang matur (matang) mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.

4. Sikap Menghadapi Problema Hidup

Kecemasan bisa terjadi apabila individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal dan intra personal.

5. Keseimbangan Dalam Berfikir

Dalam keseimbangan berfikir ini sama halnya dengan berjalannya antara fikiran yang tidak rasional dengan pikiran rasional ini merupakan faktor dari

²⁰ Bukhori Baidi. *Hubungan Kematangan Beragama Latar Belakang Fakultas dan Jenis Kelamin Dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir*.2008.Jurnal Ilmiah Mahasiswa IAIN Walisongo.

kecemasan karena pada dasarnya dalam hal ini adanya keseimbangan antara pikiran rasional dan irasional.

Adapun yang termasuk faktor dari lingkungan antara lain keadaan sosial, ekonomi dan sebagainya.

1. Keadaan Sosial

Dalam hal keadaan sosial ini merupakan pemicu faktor munculnya kecemasan pada diri individu, karena pada dasarnya kita hidup di masyarakat membutuhkan pengakuan, dukungan sosial dari lingkungan sekitar tempat tinggal. Dukungan sosial itu bisa berupa dukungan dari keluarga atau teman sebaya. Dukungan sosial merupakan peran penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental, individu yang memiliki dukungan lebih kecil, lebih memungkinkan mengalami konsekuensi psikis yang negatif.

Keuntungan individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun masa yang akan datang, serta tingkat kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi keterampilan interpersonal memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan dan lebih membimbing individu untuk beradaptasi dengan stres.

2. Ekonomi

Tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir rasional terhadap dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah baru.

2.3.2.8 Mengatasi Kecemasan

Kecemasan merupakan tanggapan dari seluruh masalah yang terjadi karena tidak dapat mengendalikan pikiran buruk serta cenderung semakin lama semakin bertambah. Menurut Frank Tallis, cara untuk mengatasi kecemasan dengan beberapa tahap, yaitu:

1. Mengenali kecemasan, yaitu mengenali tentang penyebab dan munculnya rasa cemas. Kecemasan timbul tanpa di sadari sehingga seseorang tidak dapat dikenali ketika pikiran negatif memenuhi benak seseorang yang dapat merubah perasaan hingga perilaku seseorang.
2. Mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menulis dibukuharian ataupun *sharing* dengan orang terdekat.
3. Berfikir positif, yaitu jika rasa cemas tersebut telah dikenali karena adanya pikiran negatif, hendaknya segera mungkin menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif karena pikiran dapat mempengaruhi perasaan.

Sedangkan menurut Ramaiah ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut:

1. Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
2. Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
3. Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olahraga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.

4. Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
5. Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
6. Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

Cara mengurangi beban yang dilakukan mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir pada dasarnya sama, yaitu pergi jalan-jalan bersama teman-teman yang sama-sama sedang mengalami kesulitan mengerjakan skripsi. Menghubungi teman-temannya yang dirasa sama seperti dirinya, yaitu mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi.

Selain pendapat tersebut, Bandura juga menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan antara lain sebagai berikut:

1. *Self Efficacy* adalah sebagai suatu pikiran individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
2. *Outcome Expectancy* adalah memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.²¹

2.3.2.9 Faktor- Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir.

1. Proses pengajuan judul.

Pengajuan judul mahasiswa mahasiswa kepada dosen penguji judul kerap kali mengalami penyesuaian ataupun penolakan, bahkan tidak jarang penolakan ini

²¹Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara,2012),h.52

terjadi lebih dari satu kali. Penolakan judul skripsi menurut subjek dilakukan dosen dengan tujuan mempermudah subjek didalam melakukan penelitian yang akan dilakukan sehingga mahasiswa yang menerima penyusaian judul yang diajukannya, namun mahasiswa lain merasa sedih bahkan sampai menangis didepan teman-temanya karena judul yang diajukannya sudah beberapa kali tidak disetujui oleh dosen penguji judul. Perasaan sedih yang dialami subjek ini juga berasal dari dorongan orang tua kepada subjek untuk segera menyelesaikan studinya.

2. Kesulitan dalam mencari literatur.

Proses pencarian literatur ini sering kali mengalami hambatan didalam perjalanannya. Hambatan ini biasanya disebabkan karena keterbatasan kelengkapan tempat-tempat sumber literatur yang menyediakannya sumber referensi berupa buku. Kelengkapan penyediaan buku dipergustakaan Universitas juga di pandang mempunyai andil yang besar dalam membantu kelancaran mahasiswa melakukan penelitian.

3. Kesulitan dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing.

Hal ini terkait dengan kesibukan dosen dan proses revisi yang menurunkan motivasi mahasiswa.

4. Harapan kelulusan

Harapan atau target kelulusan yang telah direncanakan oleh mahasiswa, namun pada posisinya mahasiswa tersebut belum memulai atau melakukan

satu tahapan awal dalam menyelesaikan tugas akhir sehingga rasa pesimisme dan kecemasan karena tertundanya kelulusan akan dirasakan.²²

Faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir adalah suatu bentuk emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran yang berlebihan”, dan “rasa takut”.²³ Kecemasan menyelesaikan tugas akhir termasuk ke dalam *state anxiety* yaitu reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan oleh mahasiswa sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, mengerjakan skripsi, desakan orang tua untuk tepat waktu, kebingungan dengan masa depan dan belum jelasnya lapangan kerja.

Selain kecemasan yang dikarenakan situasi di atas mahasiswa juga mengalami kecemasan yang disebabkan oleh hal-hal lain diantaranya, mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi sering memikirkan kejadian buruk yang akan terjadi terhadap pengerjaan skripsinya. Ketakutan yang dialami mahasiswa seperti ketakutan terhadap proses bimbingan karena takut mengalami revisi dan takut tidak segera menemukan literatur sehingga melakukan penggantian judul dan akhirnya penelitian yang dikerjakan tidak kunjung selesai.

Keadaan yang demikian ditentukan oleh perasaan tegang yang subyektif. Kecemasan adalah perasaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi.²⁴ Dalam menyelesaikan tugas akhir mahasiswa harus mengerjakan skripsi, skripsi merupakan salah satu kewajiban bagi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan

²² Latifah Mukhayyaroh, *Kecemasan Menyusun Tugas Akhir Ditinjau Dari Berfikir Positif Pada Mahasiswa Prodi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang*, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang*.

²³ Rita L, *Pengantar Psikologi*, (Tangerang: Interaksara, 2010), h.212.

²⁴ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), h.14.

Dakwah Institut Agama Islam Negeri IAIN Parepare guna memperoleh gelar strata satu (S-I) di bawah bimbingan seorang dosen. Selain dalam menyusun tugas akhir, mahasiswa tidak hanya terfokus pada tugas akhir saja melainkan permasalahan-permasalahan diluar tugas menyusun skripsi seperti halnya: kesibukan organisasi, kesibukan kerja, faktor ekonomi, desakan orang tua untuk lulus tepat waktu dan faktor lingkungan.

Selain itu mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir yaitu skripsi tidak hanya cakap dalam akademik saja, tetapi mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir juga harus memperhatikan nilai-nilai kecakapan lainnya diantaranya nilai kejujuran, tanggung jawab, sopan santun, disiplin, komitmen, rasa percaya diri, kreativitas dan komunikasi. Mahasiswa khususnya yang berada pada tingkat akhir, sering mengalami kecemasan yang berkaitan dengan penyelesaian studi dan dunia kerja yang akan mereka hadapi setelah lulus kuliah. Mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan yang lebih tinggi, kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah kesiapan dengan dunia kerja.

Berdasarkan definisi di atas, dapat diuraikan bahwasannya kecemasan adalah suasana perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat emosional yang ditandai dengan gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran terhadap datangnya peristiwa yang akan datang. Namun, semuanya merupakan bayangan yang belum pasti. Begitu halnya pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwasannya tentunya akan mengalami kekhawatiran dan bahkan kecemasan ketika tidak dapat mengatasi

kendala-kendala yang dihadapi tersebut, baik itu kendala yang bersifat internal maupun eksternal.

2.3.3 Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi.²⁵ Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah adalah pelajar yang sedang melanjutkan studi jenjang strata satu (S-1) di Institut Agama Islam Negeri IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang mengambil program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Semester akhir dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 8,10,12 yang sedang dalam mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1).

2.3.4 Menyelesaikan Tugas Akhir

Istilah “menyelesaikan tugas akhir” dalam penelitian ini adalah karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai prasyarat akhir pendidikan akademisnya. Pengertian diatas mengandung arti bahwa semua individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang disebut mahasiswa wajib menyusun tugas akhir dengan proses belajar secara individual.

Subjek orientasi dari istilah “menyelesaikan tugas akhir” adalah mahasiswa yang sedang melangsungkan perkuliahan, proses belajar mengajar di semester tujuh (VII) dan mengakhiri proses belajar mengajar di semester empat belas dan sedang mengerjakan atau menyelesaikan tugas akhir.

²⁵WJS.Poerwadarminto, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h.731.

2.3.5 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Fakultas adalah bagian dari perguruan tinggi, tempat mempelajari suatu bidang ilmu yang terdiri atas beberapa jurusan.²⁶ Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah merupakan salah satu fakultas yang berada di bawah manajemen IAIN Parepare di antara empat fakultas yang lain, diantara: Fakultas Tarbiyah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum, yang masing-masing membawahi bidang-bidang pengetahuan tertentu.

Jurusan-jurusan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah secara umum memiliki kecenderungan prioritas hubungan personal dan sosial dengan lingkungan sekitar, baik yang bersifat pemberdayaan masyarakat hingga yang bersifat pengembangan dan itu diklasifikasi ke dalam tujuh jurusan yang masing-masing memiliki ranah dan jenis hubungan sesuai dengan karakter bidang jurusan. Sehingga dalam setiap periode Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah meluluskan sarjana-sarjana sosial dengan wawasan sosial dan pengetahuan keagamaan yang siap terjun dan berkomunikasi baik dengan masyarakat umum.

2.3.4 Strategi Coping

Coping merupakan strategi untuk memajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membeabskan 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. Tuntutan-tuntutan itu bersifat internal dan eksternal. Tuntutan internal seperti adanya konflik peran, misalnya seorang wanita

²⁶WJS.Poerwadarminto, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h.429.

harus memilih antara keluarganya dan kariernya. Tuntutan eksternal, berupa kemacetan, konflik interpersonal seperti stress pekerjaan dan sebagainya.

Coping merupakan dua tujuan. Pertama individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. Kedua, individu biasanya berusaha untuk meredakan atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya. Matheny, dkk mengemukakan *coping* merupakan segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran dan ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stresor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak cemas. *Coping* memiliki pengertian yang sangat penting dan mengindikasikan sebagai usaha untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada. Intinya, apabila kita dapat mengatasi setiap masalah yang ditemui, kita akan dapat memberikan penilaian secara sederhana setelah mengamati setiap perbedaan permasalahan yang terjadi, apakah kita dapat mentoleransi atau menerima suatu ketakutan serta ancaman dan apakah kita akan menghindar dan menolak setiap permasalahan yang hadir.

2.3.4.1 Proses Terjadinya *Coping*

Ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh dengan tekanan), maka akan melakukan penelitian awal (*primary appraisal*) untuk menemukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penelitian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada.

Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah saya dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan *strategic coping* untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Keputusan pemilihan *coping* dan respons yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal di dalamnya adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Faktor internal, termasuk di dalamnya adalah gaya *coping* yang biasa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian dari seseorang tersebut.

Setelah keputusan dibuat untuk menentukan strategi *coping* yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan strategi *coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah, ada dua strategi *coping* yang dapat dipakai apakah strategi *coping* berfokus pada permasalahan ataupun pemilihan strategi *coping* untuk mengatur emosi. Kedua strategi *coping* tersebut dapat bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses *coping* tersebut dapat menciptakan berfungsinya kembali aktivitas yang bisa dilakukan oleh individu.

2.3.4.2. Bentuk-Bentuk *Coping*

Coping memiliki dua bentuk umum yaitu berupa berfokus ke titik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah, adapun fungsi dari bentuk *coping* tersebut sebagai berikut:

1. Emotion-Focused Coping (Coping Berfokus Emosi)

Emoton-focused coping adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Emotion-fokused coping cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang cemas yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh yang jelas ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor.

Emotion-focused coping merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres. Individu dapat mengatur respons emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan. Cara lain yang biasa digunakan individu dalam pengaturan emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang cemas. Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut.

- a. *Seeking social emotional 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 mengkhayal 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 menggunakan alkohol yang berlebihan.

- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Peran emosi positif dalam *coping* menjadi ketertarikan para peneliti dewasa ini. Emosi positif dapat dan memang menyertai timbulnya emosi negatif dalam situasi penuh cemas, dan dapat memberikan manfaat. Contohnya, emosi positif dapat menghilangkan beberapa efek tidak menyenangkan dari emosi negatif, terutama efek fisiologis. Dalam suatu studi, para individu yang tersejau dan tertawa dengan tulus ketika bercerita tentang hubungan mereka dengan pasangannya yang telah meninggal enam bulan lalu mengalami simtom-simtom duka cita yang lebih sedikit dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain dua tahun setelah kematian pasangan mereka. Studi lain menemukan bahwa para individu yang mampu menemukan makna positif, seperti pertumbuhan spiritual atau apresiasi terhadap hidup, setelah terjadinya suatu peristiwa traumatis mampu merespons stresor di laboratorium dengan cara yang lebih adaptif.

2. *Problem-Focused Coping*

Problem-Focused Coping (Coping Fokus Masalah) adalah penanganan untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan.

Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Penanganan terfokus masalah merupakan penanganan stres yang menekankan upaya-upaya konstruktif-proaktif untuk mengambil tindakan tentang sebuah situasi yang penuh stres. Para peneliti mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek-aspek *emotional focused coping* dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut:

- a. *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- b. *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c. *Planful problem solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Seseorang sering kali menerapkan beberapa tipe strategi *coping* secara simultan. Selain itu, mereka menggunakan strategi berfokus pada emosi yang lebih sering ketika mereka memersepsi kondisi yang tidak dapat diubah, dan menggunakan lebih banyak strategi berfokus pada masalah untuk situasi yang mereka pandang relatif lebih dapat dimodifikasi. Beberapa bentuk *coping* sepertinya kurang berhasil. Salah satu bentuk *coping* yang jarang berhasil adalah *coping* menghindar. Dalam *coping* menghindar, seseorang dapat menggunakan impian untuk mengurangi cemas atau menggunakan cara yang lebih langsung untuk melarikan diri, seperti mengonsumsi obat-obatan dan alkohol sertamakan berlebihan.

Cara lain untuk mengatasi cemas terjadi secara tidak sadar dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri. Mekanisme pertahanan diri adalah strategi tidak sadar

yang digunakan seseorang untuk menurunkan kecemasan dengan menyembunyikan sumber stres dari diri mereka dan orang lain. Mekanisme pertahanan diri membuat seseorang dapat menghindari stres dengan seolah-olah stres tersebut tidak pernah ada. Mekanisme pertahanan lain yang digunakan untuk mengatasi cemas adalah *isolasi emosional*, yaitu ketika seseorang berhenti mengalami emosi apa pun, sehingga tetap tidak terpengaruh dan tergerak oleh pengalaman positif dan negatif. Masalah dengan penggunaan mekanisme pertahanan diri adalah mereka sekedar menyembunyikan masalah dan bukan mengatasi secara nyata.

2.3.5 Sumber Kekuatan dalam Menghadapi Cemas

1. Dukungan Sosial

Hubungan kita dengan orang lain juga membantu kita mengatasi stres. Para peneliti telah menemukan bahwa dukungan sosial merupakan bagian dari jaringan timbal-balik bersama orang lain yang menyayangi dan peduli, hal tersebut membuat kita mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan lebih dapat mengatasi dan mengurangi stres yang sedang kita hadapi. Dukungan sosial dan emosional yang diberikan oleh orang lain mampu membantu mengatasi stres. Misalnya, dukungan seperti ini menunjukkan bahwa seseorang merupakan anggota jaringan sosial yang berharga dan penting.

Orang lain dapat memberikan kebaikan dan pelayanan yang sebenarnya untuk membantu orang lain yang sedang berada dalam situasi yang menimbulkan stres. Misalnya, seorang teman yang menawarkan bantuan belajar kepada seorang temannya yang mengalami stres karena perfoma akademis yang buruk. Perhatian emosi yang diberikan baik itu berupa kehangatan, kepedulian dan empati dapat meyakinkan korban, bahwa dirinya diperhatikan orang lain. Penghargaan positif yang

diberikan itu mampu memberikan dorongan untuk maju dan dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan seseorang. Hal ini memberikan keuntungan terkait dengan kesehatan juga menggambarkan pentingnya dukungan sosial.

2. Optimisme

Optimisme merupakan pilihan yang muncul dari pemikiran positif seseorang dalam mempersepsikan sebuah masalah yang berorientasi pada pikiran yang negatif. Jika optimis kita maju, jika pesimis kita mundur. Optimisme adalah sebuah kekuatan terbesar manusia. Optimisme memberikan energi dan arah pada tujuan yang lahir sebelum aksi nyata. Orang-orang sukses semacam Bill Gates dan Steve Jobs telah mengubah dunia dengan kemampuan mengubah pesimistis menjadi optimisme. Tidak ada kehidupan yang tidak ada cobaannya. Tidak ada keuntungan yang tidak ada resikonya. Itulah hidup, selalu ada hitam dan selalu ada putih. Kedinamisan itu mengandaikan kehidupan yang penuh makna jika kita mampu melampauinya. Optimisme menjadikan rintangan menjadi mudah untuk dilalui, kesedihan mudah dihapuskan, dan kelemahan berubah menjadi semangat. Optimisme adalah suatu sikap yang lahir dari dalam diri. Ia merupakan sikap positif terhadap masalah yang sedang dihadapi.

3. Berpikir Positif

Pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin masa depan diri maupun keluarga. Dengan berpikir seseorang bisa menentukan pikirannya. Dalam psikologi-sosial, ilmuwan mendefinisikan berpikir sebagai bagian terpenting yang membedakan manusia dengan binatang, tumbuhan, dan benda mati. Dengan berpikir manusia dapat membedakan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, antara yang halal dan haram,

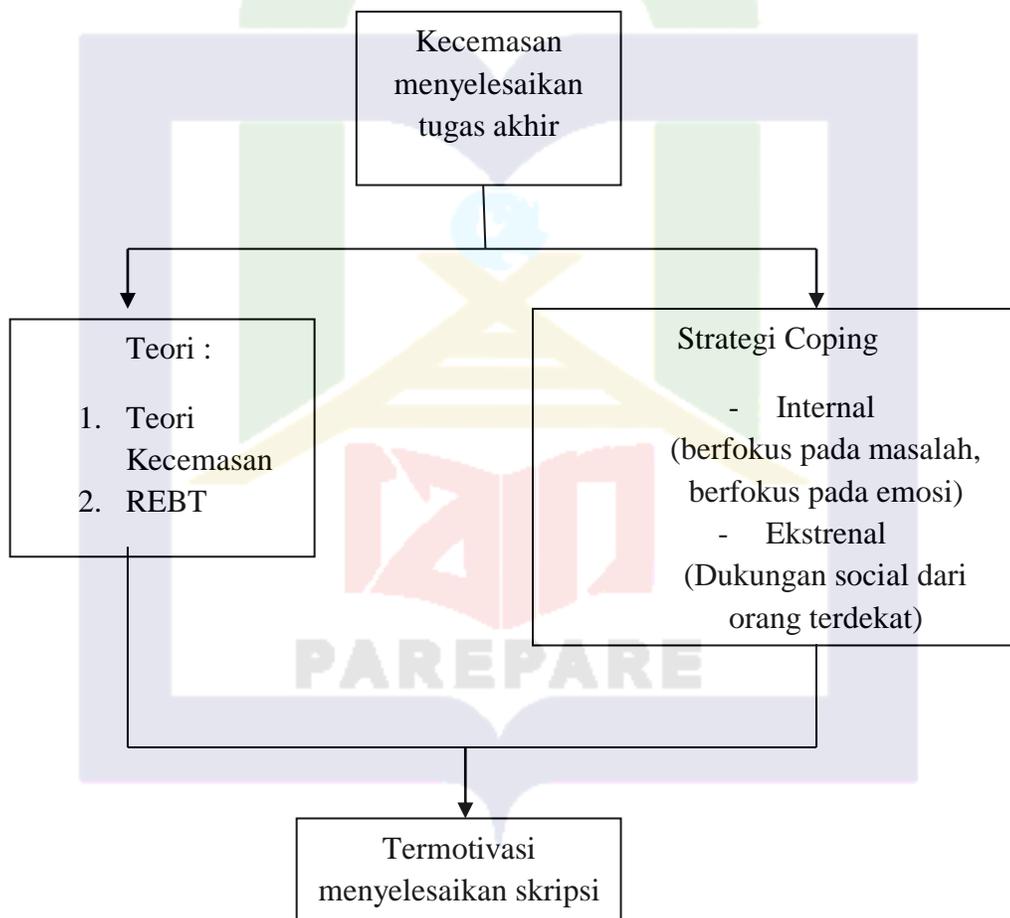
antara positif dan negatif. Dengan begitu, ia bisa memilih yang cocok dengan dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya. Pikiranlah yang menentukan kondisi jiwa, tubuh, kepribadian, dan rasa percaya diri. Untuk itu berpikir positif sangat diperlukan untuk membangun kecerdasan dalam menentukan sesuatu karena pikiran yang baik akan menghasilkan tindakan yang baik pula pada kehidupan.

4. Beriman, Memohon Bantuan, dan Tawakal Kepada Allah

Kepribadian positif adalah kepribadian yang beriman kepada Allah, tawakal kepadanya dan meminta pertolongan kepadanya disetiap waktu. Bertawakal adalah menyerahkan segala sesuatu kepada Allah setelah berusaha dengan sungguh-sungguh, dalam bertawakal kita menjadi pribadi yang sabar menghadapi cobaan namun bukan berarti kita berdiam diri. Kadangkala Allah menutup pintu yang ada di depan kita, tapi Dia membuka pintu yang lain yang lebih baik. Namun, kebanyakan manusia menyi-nyiakan waktu, konsentrasi, dan tenaga untuk memandang pintu yang tertutup daripada menyambut pintu impian yang terbuka di hadapannya. Artinya kita selalu diberikan kesempatan kepada Allah untuk memulai sesuatu yang lebih baik, manusia tidak sepatasnya berputus asa dan berdiam diri menerima keadaan begitu saja karena selalu ada jalan bagi orang yang ingin berusaha dan usaha tidak akan pernah mengkhianati hasil. Setiap orang pasti akan menghadapi masalah yang besar untuk itu diharapkan untuk selalu bertawakal kepada Allah seraya memohon bantuan sebab Allah tidak akan memberikan cobaan melebihi dari ambang batas yang dimiliki manusia.

2.4 Kerangka Pikir

Bagan yang dibuat oleh peneliti merupakan cara pikir yang digunakan untuk mempermudah pemahaman terkait dari judul penelitian yakni “Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”. Adapun alur kerangka pikir yang digunakan adalah sebagai berikut:



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam proposal ini merujuk pada pedoman penulisan karya tulis ilmiah skripsi yang diterbitkan IAIN Parepare, tanpa mengabaikan buku-buku metodologi lainnya. Metode penelitian dalam buku tersebut, mencakup beberapa bagian, yakni jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, jenis dan sumber data yang digunakan, teknik pengumpulan data, dan teknik analisa data.²⁷

3.1 Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya: perilaku, persepsi, motivasi, serta tindakan lainnya. Secara holistik dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.²⁸

Jenis penelitian yang dipakai penulis dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian jenis deskriptif ini akan digunakan untuk mendiskripsikan mengenai faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan studi serta mengetahui cara untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Peneliti dalam hal ini akan melakukan penelitian di (IAIN) Parepare. Penulis mengambil lokasi tersebut dengan pertimbangan bahwa lokasi tersebut mudah untuk

²⁷Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Makalah Dan Skripsi), Edisi Revisi* (Parepare: STAIN Parepare, 2013), h.30.

²⁸Husain Usman dan Purnomo Soetady, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta:PT.Bumi Aksara,2000)h.42.

dijangkau dalam melakukan penelitian. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, berlokasi di Jalan Amal Bhakti No. 8, Kelurahan Lembah Harapan Kecamatan Soreang Kota Parepare Sulawesi Selatan. Adapun waktu penelitian kurang lebih dua bulan.

3.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan judul penulis maka akan difokuskan untuk melaksanakan penelitian tentang Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dimana studi ini membahas tentang apa saja yang menjadi faktor-faktor kecemasan serta mengetahui cara untuk mengatasi pada mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan tugas akhir.

3.4 Jenis dan Sumber Data

Sumber data adalah semua keterangan yang diperoleh dari responden ataupun berasal dari dokumen-dokumen baik dalam bentuk statistik atau dalam bentuk lainnya guna keperluan penelitian tersebut.²⁹ Dalam penelitian lazimnya terdapat dua jenis data yang dianalisis, yaitu primer dan sekunder sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumbernya, diamati dan dicatat untuk pertama kalinya. Dengan kata lain diambil oleh peneliti secara langsung dari objek penelitiannya, tanpa diperantarai oleh pihak ketiga, keempat dan seterusnya. Dalam penelitian ini data diperoleh langsung dari lapangan baik yang berupa observasi maupun berupa hasil wawancara tentang Dinamika Kecemasan

²⁹ Joko Subagyo, *Metode Penelitian (Daklam Teori Praktek)* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 87.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Data primer dalam hal ini diperoleh dari sumber individu atau perorangan yang terlibat langsung dalam permasalahan yang diteliti.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang mencakup dokumen-dokumen resmi, buku-buku yang berhubungan dengan objek penelitian, hasil penelitian dalam bentuk laporan, skripsi, peraturan perundang-undangan, dan lain-lain.³⁰

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama peneliti adalah mendapatkan data. Penelitian ini, peneliti terlibat langsung di lokasi untuk mendapatkan data-data yang kongkret yang berhubungan dengan penelitian ini. adapun teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam penyusunan ini adalah;

1. Teknik *Field Research*

Teknik field research dilakukan dengan cara melakukan penyelidikan langsung kelokasi untuk mengadakan penelitian dan untuk memperoleh data-data kongkret berhubungan dengan pembahasan ini. adapun teknik yang digunakan untuk memperoleh data di lapangan yang sesuai dengan data yang bersifat teknik yaitu seabgai berikut:

a. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan di lokasi.

³⁰Zainuddi Ali, *Metode Penelitian Hukum*(Jakarta: Sinar Grafika, 2011),h. 106.

b. Wawancara (*Interview*)

Wawancara (*Interview*) merupakan alat pengumpul informasi dengan cara tanya jawab. Ciri utama dari interview adalah kontak langsung dengan tatap muka antara pencari informasi dan sumber informasi. Data penelitian ini penulis melakukan wawancara dengan pihak-pihak yang terkait.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu cara pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan penting yang berhubungan dengan masalah yang diteliti, sehingga akan diperoleh data yang lengkap, sah dan bukan berdasarkan perkiraan.

3.6 Teknik Analisis data

Analisis data merupakan proses pengindraan (*Description*) dan penyusunan transkrip serta material lain yang telah terkumpul. Maksudnya agar peneliti dapat menyempurnakan pemahaman terhadap data tersebut untuk kemudian menyajikannya kepada orang lain lebih jelas tentang apa yang telah ditemukan atau didapatkan di lapangan.³¹ Analisis data nantinya akan menarik kesimpulan yang bersifat khusus atau berangkat dari kebenaran yang bersifat umum mengenai sesuatu fenomena dan menggeneralisasikan kebenaran tersebut pada suatu peristiwa atau data yang berindikasi sama dengan fenomena yang bersangkutan.³² Adapun tahapan dalam menganalisis data yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Reduksi data (*Data Reduction*)

Dalam teknik reduksi data yang pertama kali dilakukan adalah memilih hal-hal pokok dan penting mengenai permasalahan dalam peneliti, kemudian membuang data yang dianggap tidak penting.

³²Saifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), h.40.

2. Penyajian data (*data display*)

Dimana peneliti melakukan interpretasi dan penetapan makna dari data yang tersaji. Kegiatan ini dilakukan dengan cara komparasi dan pengelompokkan. Data yang tersaji kemudian dirumuskan menjadi kesimpulan sementara. Kesimpulan sementara tersebut senantiasa akan terus berkembang sejalan dengan pengumpulan data baru dan pemahaman baru dari sumber data lainnya, sehingga akan diperoleh suatu kesimpulan yang benar-benar sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare Jalan Amal Bhakti No.8 Bukit Harapan Soreang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Adapun Visi dan Misi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah sebagai berikut:

Visi :

“Unggul dalam kajian Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi di kawasan Indonesia Timur tahun 2025.

Misi :

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran dalam bidang disiplin ilmu Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi.
2. Melakukan penelitian dalam bidang disiplin ilmu Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi.
3. Melakukan pengabdian dalam bidang disiplin ilmu Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi.
4. Melakukan kerjasama dengan lembaga pemerintah, pendidikan dan, lembaga swasta.

Tujuan :

1. Menghasilkan sarjana yang memiliki kompetensi bidang disiplin ilmu Ushuluddin, Adab, dan Dakwah berbasis akulturasi budaya melalui tek

2. Menghasilkan sarjana yang memiliki kompetensi dalam bidang disiplin ilmu Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi.
3. Menghasilkan penelitian dalam bidang disiplin ilmu Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi.
4. Menghasilkan pengabdian dalam bidang disiplin ilmu Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi.
5. Menghasilkan kerjasama dalam bidang disiplin ilmu Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah.

4.2 Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan mencari informan untuk pengumpulan data dalam penelitian skripsi. Sebelum mencari informan terlebih dahulu penulis membuat beberapa pertanyaan agar memudahkan untuk mencari mahasiswa dan mahasiswi yang mengalami kecemasan akibat menyelesaikan tugas akhir. Kegiatan ini penulis lakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan sebelum melakukan wawancara lebih lanjut dengan beberapa mahasiswa dan mahasiswi dengan menggunakan aplikasi WhatsApp. Adapun 18 Mahasiswa yang berpartisipasi di aplikasi WhataApp.

Setelah menemukan 18 mahasiswa dan mahasiswi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah angkatan 2014-2016 yang lebih mengarah ke penelitian penulis, maka penulis memilih 5 mahasiswa dan mahasiswi yang paling sesuai untuk dijadikan informan dalam penelitian penulis.

Untuk informan yang tidak dapat melakukan wawancara secara langsung karena adanya wabah corona virus disease 2019 (Covid-19) maka peneliti dan informan melakukan wawancara secara *face to face* secara daring menggunakan aplikasi whatsapp.

4.2.1 Data Informan

Berikut ini tabel informan pada mahasiswa dan mahasiswi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir:

No.	Informan (Insial)	Semester	Alamat	Umur
1	ANP	8	Parepare	21 tahun
2	MR	10	Pinrang	23 tahun
3	SH	10	Parepare	22 tahun
4	FS	8	Majene	23 tahun
5	IA	8	Pinrang	23 tahun

Tabel 4.1 Data Informan

4.2.2 Gambaran penyebab kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir

Berdasarkan hasil wawancara dengan kelima informan akhirnya dapat diketahui tentang bagaimana gambaran penyebab kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir. Hasil wawancara penulis dengan masing-masing informan dianalisis sebagai berikut.

a. Informan I

Informan 1 berinisial ANP adalah seorang mahasiswi semester 8 yang berusia 21 tahun berasal dari kota Parepare tepatnya di jalan Bau Massepe. Ia

merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Informan memulai mengerjakan penulisan proposal skripsi sejak 8 bulan yang lalu, ia terkendala di dosen pembimbing pertama karena belum mempunyai kesempatan untuk bertemu dan berkonsultasi.

“Kendalanya itu saat menghubungi dosen pembimbing, kadang seminggu bahkan lebih baru direspon, teruskan sekarang terbatas tatap muka dengan dosen pembimbing jadi revisi proposal skripsi di kirim lewat email ambil waktu lumayan lama untuk tunggu koreksian dari dosen pembimbing.”³³

Menurut informan saat di wawancarai menyatakan bahwa dosen pembimbing yang sulit ditemui salah satu penghambat dalam menyelesaikan tugas akhir, informan mengatakan kadang pembimbing bukan hanya sulit ditemui saat konsultasi, tapi setelah konsultasi umpan balik dari dosen pembimbing sangat lama dan mengulur ulur waktu. Terkadang memakan waktu sampai berbulan-bulan sehingga hal ini menjadi penghambat sehingga membuat informan merasa kecewa, sedih, takut, cemas.

“ Kalau takutnya kita sebagai mahasiswa takut untuk menelfon karena chat saja kadang di read dan tidak di respon apalagi kalau dosen pembimbing ta termasuk dosen killer. Kadang Kalau tidak di respon mi lagi kadang ka berfikir kenapa ini di read saja sampai merasa takut dan gelisah biasa tertinggal sekali apalagi banyak teman yang sudah seminar sedangkan kita masih menunggu respon.”³⁴

Dosen pembimbing proposal skripsi mempunyai peran penting dalam suksesnya seorang mahasiswa dalam penyusunan skripsi karena dosen pembimbing mempunyai tanggung jawab untuk membimbing mahasiswanya agar mampu menyusun skripsi dengan baik dan benar hingga siap diujikan dan berkualitas.

³³ ANP Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 09 Agustus 2010.

³⁴ ANP Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 09 Agustus 2010.

Adapun gejala kecemasan yang di alami yaitu informan menjadi gelisah, frustrasi dan perilaku menghindar karena selalu memikirkan skripsi yang belum juga terselesaikan.

“ Saya selalu gelisah dan frustrasi karena selalu memikirkan skripsi yang belum juga ACC, saya juga jadi mudah tersinggung dan selalu menghindar apalagi kalau sudah ketemu dengan teman seangkatan yang sudah ujian akhir (Munaqasyah), bawaannya selalu minder”.³⁵

Informan mengatakan ada rasa frustrasi yang di rasakan karena skripsi belum juga terselesaikan sedangkan teman seangkatannya telah menyelesaikan skripsinya bahkan sudah telah melaksanakan ujian munaqasyah. informan merasa minder dan malu jika bertemu dengan seangkatan yang sudah hampir selesai.

b. Informan II

Informan I bernama MR adalah seorang mahasiswa berusia 23 tahun dan sudah berada pada semester 10 berasal dari kota Pinrang. Ia merupakan angkatan yang lebih tinggi dibandingkan penulis yang saat ini masih berada pada semester 8.

Peneliti melakukan wawancara dengan informan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare. Informan menjelaskan bahwa ia baru memulai menulis skripsinya karena sulit membagi waktu antara mengerjakan skripsi dan berorganisasi karena ia juga merupakan pengurus dari salah satu organisasi kemahasiswaan yang ada di kampus.

“Terkadang saya sulit membagi bagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kesibukan di organisasi apalagi saya salah satu pengurus di organisasi kemahasiswaan di kampus. Saya pernah memulai mengerjakan skripsi, saya sudah mengumpulkan data penelitian di

³⁵ ANP Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 09 Agustus 2010.

lokasiku terus setelah itu saya tidak tau mau mulai dari mana lagi. Kadang sampai sakitmi kepalaku fikir terus harus mulai dari mana.”³⁶

Setelah selesai mengumpulkan data informan merasa bingung harus memulai dari mana untuk mengerjakan skripsinya karena data yang telah ia dapatkan harus di apakan, sehingga jika sudah terlalu capek berfikir terkadang informan menghibur diri sendiri dengan cara nongkrong di sekretanya atau dicafe. Selain itu informan juga pernah ingin bertemu dan meminta masukan kepada dosen pembimbing tapi dosen pembimbing hanya menyuruh informan untuk menyimpan proposal skripsinya di meja dosen pembimbingnya.

“Saya pernah ingin bertemu dan meminta masukan kepada dosen pembimbing tapi dosen pembimbing saya sibuk dan susah untuk di temui jadi hanya menyuruh untuk menyimpan proposal skripsi di mejanya, setelah 2 minggu saya datang lagi untuk melihat proposal skripsi saya ternyata belum di periksa dan itu membuat saya kecewa, cemas, bahkan sampai rasanya malas dan ingin menyerah saja”³⁷

Semua orang mempunyai kesibukan baik itu mahasiswa ataupun dosen, dan kesibukan setiap orang berbeda-beda. Dosen mempunyai banyak kegiatan seperti mengajar, memeriksa tugas dari mahasiswa, rapat, maupun kegiatan lainnya. Mahasiswa juga punya kesibukan yang tentunya berbeda dengan dosen. Jadi kegiatan yang berbeda ini terkadang membuat mahasiswa sulit untuk bertemu dengan dosen pembimbingnya.

Adapun gejala kecemasan yang dialami oleh informan yaitu merasa sulit berkonsentrasi, semangat menjadi menurun. Informan sulit untuk berkonsentrasi karena kurangnya porsi tidur dan membuat informan sakit kepala karena begadang selama mengerjakan skripsi dan berorganisasi.

³⁶ MR Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 09 Agustus 2010.

³⁷ MR Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 09 Agustus 2010.

c. Informan III (Tiga)

Informan III bernama HRF saat ini berusia 22 tahun berasal dari Kota Parepare yang saat ini telah berada pada semester 10. Informan merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara. Menurut informan ia memang sudah banyak mengalami kendala dalam penulisan skripsinya, informan sudah lebih setahun mengerjakan skripsinya dimulai dari sidang judul hingga melakukan penelitian tetapi prosesnya memang lambat sehingga belum selesai sampai sekarang sedangkan teman seangkatannya sudah banyak sarjana.

“jalan sendirian itu tidak enak apalagi teman-teman yang sering ditemani di kampus sudah selesai semua, kadang mau minta bantuan untuk bantu kerja skripsi tapi tidak enak lagi karena sudah punya kesibukan masing-masing”³⁸

Di awal ia sering terkendala di permintaan dosen pembimbing yang sering merevisi di bagian teorinya karena tidak nyambung dengan judul. Kemudian ia juga terkendala di bagian literatur.

“Yang bikin saya kadang sakit kepala sampai stress itu kalau misalnya tidak nyambung antara teori dengan judul jadi harus lagi cari teori terus buku di perpustakaan kampus banyak yang tidak ada, tidak lengkap, jadi harus lagi kesana kemari pinjam dan cari buku. Kadang sampai beli kalau betul-betul sudah tidak ada di dapat”.³⁹

Saat informan berkonsultasi dengan dosen pembimbing menyarankan agar mengubah teori yang digunakan dengan teori yang lebih efektif dan cocok sesuai dengan judul skripsi. Hal ini yang membuat informan mengalami sakit kepala sampai membuatnya merasa cemas karena informan harus menggunakan teori yang bagaimana lagi sedangkan buku yang ada di perpustakaan kampus tidak menunjang hal tersebut.

³⁸ HRF Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 10 Agustus 2010.

³⁹ HRF Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 10 Agustus 2010.

Adapun Gejala kecemasan yang dialami informan saat mengerjakan skripsi yaitu gelisah karena selalu terbayang-bayang dengan skripsi, hilangnya nafsu makan. Ketika mengalami kecemasan informan merasakan ada perubahan pada nafsu makan ia sering merasa malas untuk makan karena selalu memikirkan skripsinya sehingga membuat berat badannya berkurang.

d. Informan IV (Empat)

Informan IV bernama FS, saat ini berusia 23 tahun berasal dari Kabupaten Majene yang saat ini telah berada pada semester 8. Informan adalah anak terakhir dari empat bersaudara. Informan melakukan penelitian di Sekolah luar biasa (SLB) Parepare, Informan belum melakukan penelitian karena lokasi penelitian informan di tutup untuk sementara waktu karena adanya wabah corona virus disease 2019 (Covid-19).

“Saya belum sempat penelitian karena di tempat penelitian saya di tutup untuk sementara waktu karena Covid 19 jadi murid di liburkan. Coba saya tau dari awal saya meneliti di Sekolah luar biasa (SLB) di Majene saja supaya tidak pulang balik Majene Parepare. Itu yang bikin saya khawatir, takut sampai cemas karena orangtua juga maunya sampai semester 8 saja tidak lebih dari semester 8. Kemudian sepupu yang kuliah disini ada yang sudah mau yudisium. Jangan sampai fikiran orangtua berfikiran negatif lagi kalau duluan sepupu selesai dari pada saya”.⁴⁰

e. Informan V (lima)

Informan V berinisial RI adalah mahasiswi yang berusia 23 tahun yang sudah berada pada semester 14 sehingga ia merupakan angkatan yang beda tiga tahun lebih tinggi dibandingkan dengan penulis yang saat ini masih berada pada semester 8. Informan berasal dari Kabupaten Pinrang yang berjarak kurang lebih 1 jam dari Kota Parepare sehingga informan harus

⁴⁰ FS Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 10 Agustus 2010.

tinggal di rumah pamannya. Selain kuliah informan juga bekerja di salah satu Outlet jus buah untuk membantu pembayaran kuliahnya. Peneliti melakukan wawancara dengan informan menggunakan aplikasi WhatsApp.

“saya bekerja sambil mengerjakan skripsi karena saya tidak mau tambah beban orangtua karena saya terkendala juga di bagian finansial, di butuhkan biaya untuk beli kertas dan tinta print”.⁴¹

Skripsi membutuhkan banyak biaya sehingga informan harus bekerja karena dari segi finansial informan merasa tidak mampu dan tidak ingin menambah beban orangtua dengan meminta biaya print.

Di awal penulisan informan sering terkendala dengan permintaan dosen pembimbing yang sering merevisi di pedoman wawancara yang dibuatnya, setiap konsultasi hal yang sering di permasalahan pedoman wawancara yang berulang kali di revisi oleh informan. Ketika informan telah selesai mengerjakan revisi skripsinya kemudin ingin berkonsultasi dengan dosen pembimbing terkadang dosen pembimbing sangat sulit untuk ditemui dan ketika informan mencoba menghubungi tapi tidak diangkat, dan kadang dosen pembimbing hanya menyuruh informan untuk menyimpan skripsi tersebut di atas meja.

“Terkadang yang membuat semangat mengerjakan skripsiku menurun karena capek menunggu coretan dan masukan dari dosen, kadang sampai berminggu-minggu menunggu, terus kalau sudah mi di coret dan di kasih masukan di skripsi terkadang ada saja yang tidak di mengerti dimasukan tersebut”.⁴²

Informan mengatakan ketika selesai berkonsultasi ada perasaan sedikit lega dan ada juga perasaan cemas karena takut jika terlalu lama menunggu masukan dari dosen dan informan juga takut jika skripsinya mendapatkan

⁴¹ RI Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 13 Agustus 2010.

⁴² RI Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 13 Agustus 2010.

banyak coretan yang tidak di mengerti dari dosen pembimbing. Hal ini membuat semangatnya menjadi menurun untuk melanjutkan mengerjakan skripsinya.

Informan juga mengatakan bahwa saat cemas ia menjadi gelisah dan merasa lemas dalam beraktivitas karena adanya beban pikiran yang selalu tertuju pada skripsi yang belum diselesaikan

Gambaran Penyebab Kecemasan

Keterangan	Gambaran Penyebab Kecemasan	Gejala yang di alami
Informan I	1. Kendala pada dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui	1. Gelisah 2. Frustrasi 3. Perilaku menghindar
Informan II	1. Sulit membagi waktu mengerjakan proposal skripsi dengan organisasi. 2. Sulit untuk bertemu dengan dosen pembimbing.	1. Sulit berkonsentrasi 2. Semangat menjadi menurun
Informan III	1. Sulit menyesuaikan antara teori dengan judul	1. Gelisah 2. Hilang nafsu makan

	2. Sulit menemukan literature	
Informan IV	<p>1. Belum melakukan penelitian karena terkendala di lokasi penelitian yang di liburkan karena adanya covid 19.</p> <p>2. Orang tua yang selalu mengekang untuk tidaklebih dari semester 8.</p>	<p>1. Cemas</p> <p>2. Selalu kefikiran</p>
Informan V	<p>1. Terkendala di biaya.</p> <p>2. Dosen pembimbing sulit untuk ditemui hanya menyuruh untuk menyimpan skripsi di atas meja.</p>	<p>1. Cemas</p> <p>2. Takut</p> <p>3. Gelisah</p> <p>4. Merasa lemas, dan sulit untuk beraktivitas karena selalu teringat pada skripsi yang belum terselesaikan.</p>

4.2.2 Tabel Gambaran Penyebab Kecemasan

4.2.3 Cara Mengatasi Kecemasan Menggunakan Strategi *Coping*

Berdasarkan hasil wawancara dengan ke lima informan dapat di ketahui bahwa cara mengatasi kecemasan menggunakan Strategi *Coping* dalam

menyelesaikan tugas akhir di fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare. Hasil wawancara masing-masing informan dianalisis sebagai berikut:

1. Informan 1

Menurut informan ada banyak hal yang memicu cemas bagi seseorang, semuanya tergantung bagaimana seseorang tersebut memandang cemas yang dialaminya dan cara mengatasinya juga berbeda-beda. Seperti dalam penyusunan skripsi mahasiswa yang satu dengan lainnya akan membutuhkan waktu yang berbeda-beda tergantung kesulitan-kesulitan apa yang dialaminya. Menurut informan usaha yang dilakukan saat sedang mengalami cemas ia akan meninggalkan skripsinya untuk sementara waktu dan mencari hiburan bersama teman-temannya.

“kalau mulai ma lagi cemas dan merasa tertekan lebih ku pilih dulu tinggalkan skripsiku baru kuajak teman-temanku pergi cari hiburan, ntah itu naik motor keliling, nongkrong dicafe, atau jalan-jalan di lapangan sambil makan somay”⁴³

Informan mengatasi masalahnya dengan menghindar untuk sementara waktu karena merasa tertekan dan cemas. Ia melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat semangatnya kembali dengan kegiatan yang menurut informan menyenangkan seperti berkeliling naik motor, nongkrong di café, dan jalan di lapangan sambil makan somay. Dari semua usaha yang dilakukan, menurut informan dukungan dari teman-teman dan motivasi dari teman yang paling membuat ia semakin bersemangat untuk menyelesaikan skripsinya.

“ternyata yang saya butuhkan itu motivasi dan dukungan dari teman-teman, kadang teman saya bilang akan kamu lewatiji ini semua, pernah ja juga jadi kau, masa saya bisa kamu tidak bisa”⁴⁴

Pada saat kehilangan semangat untuk mengerjakan skripsinya informan mendapat motivasi dan dukungan dari teman-temannya, motivasi

⁴³ ANP Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 18 Agustus 2010.

⁴⁴ ANP Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 18 Agustus 2010.

yang diberikan oleh teman membuat informan berfikir sejenak dan mencerna nasehat yang berikan oleh teman-temannya. Hingga akhirnya informan kembali bersemangat untuk melanjutkan mengerjakan skripsinya.

2. Informan II

Dari hasil wawancara dengan informan mengatakan bahwa usaha dalam mengatasi gelisah, cemas, dalam menyelesaikan skripsi itu tidak mudah karena semakin difikirkan akan membuat kita semakin stress bahkan sampai cemas. Dalam menyelesaikan tugas akhir akan banyak rintangan yang akan di hadapi baik itu dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui, kurangnya pemahaman tentang skripsi, sulit menemukan literature tapi hal ini bukan alasan untuk menunda menyelesaikan skripsi.

“kalau misalkan tidak bisaka lagi konsen atau lagi menurun semangatku untuk kerja skripsi pasti saya cari cari hiburan di sekret, kadang saya menyanyi sampai teriak-teriak untuk kembalikan lagi semangat ku untuk kerja skripsi tapi hanya untuk itu malam saja, besoknya saya kembali lagi untuk kerja skripsiku karena apalagi saya sudah semester 10 jadi selalu kefikiran kalau semakin saya tunda semakin lama ka tinggal di kampus.⁴⁵

Informan mengatasi masalahnya dengan mencari hiburan di sekretariat organisasi, ia bernyanyi sambil berteriak-teriak untuk mengembalikan semangatnya yang mulai menurun. Setelah itu informan akan merasakan sedikit lebih tenang dan merasa bahagia karena telah menghibur dirinya sendiri, setelah merasa kembali bersemangat informan akan mulai mengerjakan skripsinya.

“kadang juga saya minta saran dan bimbingan sama senior-senior di sekret terkait skripsi kalau sudah kebingungan, Alhamdulillah selalu

⁴⁵ MR Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 18 Agustus 2010.

dibantu dan dikasih masukan baik itu terkait masalah literature dan pedoman penulisan karya ilmiah, selalu juga dikasih motivasi”⁴⁶

Informan juga meminta saran dan bimbingan bersama senior yang sudah selesai, Setelah mendapatkan masukan dan saran dari senior informan akan mulai bersemangat lagi untuk mengerjakan skripsinya.

3. Informan III

Pada saat penulis melakukan wawancara kepada informan lalu menanyakan mengenai cara mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan problem-problem dalam menyelesaikan tugas akhir. Informan mengatakan bahwa cara yang di lakukan yaitu bercerita kepada sahabatnya dan meminta bimbingan seseorang untuk membantu menyelesaikan masalah yang di hadapinya karena terkadang ia membutuhkan dukungan dari sahabatnya dan orang lain untuk meringankan beban yang sedang dirasakannya, karena saat sendiri beban yang di tanggung akan sangat terasa terpikirkan karena tidak ada yang memberi masukan dan dukungan disaat pikiran sedang kacau.

“Saya sering curhat sama sahabat saya yang juga berkuliah tetapi sudah selesai, dia selalu memberi saya dukungan, semangat bahkan membantu saya mencari buku yang tidak bisa saya dapatkan. Terkadang di saat saya lagi kacau dan kehilangan nafsu makan, ia selalu ada memberikan saya semangat dan membelikan makanan yang saya sukai. Ternyata dukungan dan semangat dari orang lain itu memang sangat penting kalau kita lagi kacau kacaunya”⁴⁷

Dukungan sosial memang sangat penting dan dibutuhkan dalam membantu meringankan beban yang dirasakan, karena dengan adanya dukungan dari orang lain ia tidak merasa sendiri menghadapi beban yang dirasakan, ia merasa dicintai dan diberikan perhatian sebagai bentuk motivasi

⁴⁶ MR Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 18 Agustus 2010.

⁴⁷ HRF Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 20 Agustus 2010.

dirinya untuk tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi. Informan kembali bersemangat dalam mengerjakan skripsinya setelah mendapat dukungan dari sahabat dan orang terdekatnya.

4. Informan IV

Menurut informan dalam menghadapi suatu permasalahan jangan terlalu di pikirkan karena hanya akan menjadi beban. Semua yang terjadi ada hikmah di baliknya. Dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh informan yaitu belum melakukan penelitian karena lokasi penelitian yang ditutup untuk sementara waktu karena adanya covid19. Usaha yang di lakukan informan dalam menghadapi permasalahan orangtua yang mengekang agar informan hanya sampai semester 8 saja tidak lewat dari semester 8 yaitu dengan meyakinkan dan memberikan pemahaman orangtua.

“Usaha yang saya lakukan terkait orangtua yang selau mengekang agar saya hanya sampai semester 8, tidak lebih yaitu memberikan orangtua pemahaman bahwa lokasi tempat penelitian saya di tutup untuk sementara waktu dan dibuka kembali pada saat covid 19 ini sudah meredah, dan apa yang terjadi sekarang bukan kesalahan saya tapi ini cobaan dari AllahSWT, entah hikmah apa di balik semua ini. Walaupun saya lebih dari semester 8 dan sepupu saya sudah selesai di semester 8 tidak menutup kemungkinan saya akan tertinggal jauh, kita tidak tau hikmah apa dibalik kejadian ini. Saya hanya bisa berdoa agar kedepannya lebih di permudahkan lagi urusannya. Saya juga berjanji dan meyakinkan orangtua setelah covid 19 meredah dan lokasi penelitian sudah terbuka saya tidak akan menunda nunda untuk menyelesaikan skripsi saya”⁴⁸.

Menurut informan setelah lokasi penelitian sudah terbuka kembali ia akan berusaha secepat mungkin dan tidak menunda nunda untuk mengerjakan skripsinya, kejadian sekarang akan menjadi motivasi saya agar lebih giat untuk mengerjakan skripsi.

⁴⁸ FS Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 20 Agustus 2010.

5. Informan V

Menurut Informan ia harus tetap semangat mengerjakan skripsinya meskipun ada beberapa hambatan itu bukan menjadi alasan karena selalu ada jalan untuk menuju keberhasilan yang penting berusaha dan bekerja agar bisa terwujud. Informan mengatakan saat sedang merasa cemas dan khawatir akan masalah skripsi, informan selalu berusaha melihat skripsi dari segi menyenangkan dan berusaha membawa pikirannya lebih rileks dan santai walaupun informan selalu merasa cemas dan gelisah karena dosen pembimbing yang sering memberikan banyak coretan dan kadang tidak dapat di mengerti oleh informan. Namun informan selalu berusaha berpikir positif dan melawan pikiran negatif dengan mengontrol perasaannya dan menenangkan pikiran serta berdoa kepada Allah agar merasakan ketenangan.

“Usaha yang saya lakukan yang pertama menenangkan diri terus mendekati diri dengan Allah SWT, Shalat 5 waktu, ku abaikan fikiran negatif setelah perasaan enak baru saya mulai lagi kerjakan bukan memikirkan karna kalau terlalu banyak berfikir kapanpi bisa selesai ini skripsiku. Yang penting perbanyak membaca buku dan jurnal, pikirkan juga orangtua yang selalu menantikan kelulusan kita, tetap menanamkan semangat meskipun kadang apa yang diinginkan tidak sesuai dengan realita, misalkan dosen yang membimbing kita tapi malah dibuat bimbang, tapi kita harus selalu berfikir positif karena mungkin itu cara dosen untuk pembimbing kita untuk kritis dalam mengerjakan skripsi.”⁴⁹

Meskipun banyak rintangan yang dihadapi, salah satunya terkait dosen pembimbing yang terkadang mempersulit namun hal ini bukan alasan untuk menunda mengerjakan skripsi. Informan tetap berfikir positif sebab itulah cara dosen memberikan tanggung jawab kepada mahasiswa untuk menjadikan skripsi lebih baik dan juga lebih berkualitas.

⁴⁹ RI Mahasiswa Penyusun Skripsi, Wawancara Penulis Pada Tanggal 20 Agustus 2010.

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa strategi *coping* stres pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi dalam penyusunan skripsi dari masing-masing informan yang telah diwawancarai menerapkan strategi *coping* stres secara simultan. Artinya, mereka menggunakan strategi berfokus pada emosi ketika mereka memersepsi kondisi yang sulit untuk diubah. Seperti informan 1 saat merasa cemas ia memilih menenangkan diri terlebih dahulu, mendekati diri kepada Allah, dan mencari dukungan sosial sehingga kembali termotivasi. Sedangkan mereka menggunakan strategi berfokus pada masalah saat situasi yang mereka hadapi dipandang bisa diatasi. Misalnya informan III, IV dan V tetap berusaha menghadapi masalah meskipun tertekan karena semakin ditunda maka semakin menjadi beban pikiran sehingga mereka tetap berusaha menghadapinya dengan berpikir positif. Kemudian selanjutnya berusaha mencari informasi dengan orang lain, contohnya saja informan III dan V saat merasa cemas karena tidak menemukan literatur dipergustakaan kampus ia tetap berusaha mencari informasi tentang buku di tempat lain sampai ada teman dan senior yang meminjamkan buku. Berdasarkan dari hasil wawancara dari kelima informan, peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan yang biasanya dihadapi mahasiswa dalam proses penulisan skripsi diantaranya kesulitan mencari literatur, revisi skripsi saat konsultasi, kesulitan menganalisis data, masalah dengan dosen pembimbing skripsi dan kesulitan finansial untuk membiayai skripsi. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya menyebabkan frustrasi, lelah, kecewa, kehilangan motivasi, selalu merasa cemas dan sampai ada informan yang menunda mengerjakan skripsi. Gambaran faktor yang menyebabkan stres bisa terjadi dikarenakan mahasiswa tidak bisa melawan rasa malas, memiliki motivasi yang rendah dalam mengerjakan skripsi dan sulit menyesuaikan diri dengan dosen

pembimbing. Keadaan gambaran faktor penyebab stres pada mahasiswa penyusun skripsi yang dijelaskan di atas secara langsung ataupun tidak langsung dapat mempengaruhi proses penyelesaian skripsi karena saat mengalami cemas tubuh akan mengaktifkan respon melawan dan menghindar yang mengeluarkan banyak energi dan dapat menyebabkan kelelahan baik secara mental maupun fisik dan biasanya keadaan ini akan ditandai dengan adanya gejala-gejala kecemasan seperti penurunan produktivitas karena menjadi malas mengerjakan skripsi, mudah marah karena merasakan frustrasi, perubahan nafsu makan dan sulit berkonsentrasi karena merasa tertekan. Usaha yang dilakukan informan saat mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi yaitu dengan mencari pelarian sebagai cara untuk menghilangkan rasa cemasnya dan menghindari hal yang membuatnya tertekan dengan mencari hiburan untuk menenangkan diri, berpikir positif, mendekati diri kepada Allah dan mencari dukungan sosial dari orang-orang terdekat sehingga akhirnya termotivasi kembali mengerjakan skripsi.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian skripsi yang berjudul “Dinamika Kecemasan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare maka penulis”, maka penulis dapat menarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran penyebab kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam fakultas ushuluddin adab dan dakwah Iain Parepare masing-masing mempunyai penyebab yang berbeda-beda seperti kesulitan mencari literature, kesulitan menganalisis data, dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui dan lamanya umpan balik dari dosen pembimbing jika telah melakukan konsultasi, terkendala di finansial untuk membiayai skripsi karena biaya print yang mahal karena harus berulang kali revisi. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya yang membuat mahasiswa merasa khawatir, sakit kepala, gelisah, cemas dan kehilangan motivasi dan menunda untuk mengerjakan skripsinya.
2. Strategi coping stres dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi dari masing-masing informan yang telah diwawancarai menerapkan strategi copingstres secara simultan. Artinya, mereka menggunakan strategi berfokus pada emosi ketika mereka memersepsi kondisi yang sulit untuk diubah. Seperti informan 1 saat merasa frustrasi ia memilih menenangkan diri terlebih dahulu, mendekati diri kepada Allah, dan mencari dukungan sosial sehingga kembali termotivasi. Sedangkan mereka menggunakan strategi berfokus pada masalah saat situasi yang mereka hadapi dipandang bisa diatasi Misalnya informan II dan III berusaha

menghadapi masalah meskipun tertekan karena semakin ditunda maka semakin menjadi beban pikiran sehingga mereka tetap berusaha.

5.2 Saran

1. Bagi mahasiswa, untuk menghadapi dan mengurangi cemas dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) di butuhkan penerapan strategi yang baik, dimana untuk mencapai suatu kesuksesan dibutuhkan usaha keras yang dibarengi dengan doa serta bertawakal kepada Allah SWT, Oleh karena itu berusahalah menghilangkan ketakutan dan kegelisahan lalu menjadikan tujuan sebagai kekuatan, maka akan timbul ketekunan serta motivasi yang tinggi untuk terus belajar, berusaha, dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan skripsi.
2. Bagi program studi Bimbingan dan Konseling Islam, penulis berharap skripsi ini memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan acuan yang dijadikan sebagai literatur pada penelitian mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengerjakan skripsi terkait dengan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. 2000. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ali, Zainuddin. 2011. *Metode Penelitian Hukum*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Baidi, Bukhori. 2008. *Hubungan Kematangan Beragama Latar Belakang Fakultas dan Jenis Kelamin Dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa IAIN Walisongo.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2011. *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darajat, Zakiyah. 1996. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT .Toko Agung.
- D.H, Barlow dan Durand, V. M. 2006. *Psikologi Abnormal Alih Bahasa Soetjipto*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Dji, Boy Soedarma. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Fatmawati. 2015. *Layanan Konseling Individu Dalam Menangani Kecemasan Berpidato (Studi Pada Siswa MTs. Negeri Yogyakarta)*, Skripsi Sarjana; Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Herdiani., Wahyuning Sri. 2012. *Pengaruh Expressive Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya.
- Jamaluddin, Adon Nasrullah. 2016. *Dasar-Dasar Patologi Sosial*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

- Kartono, Kartini. 2011. *Gangguan- Gangguan Kejiwaan* . Jakarta: CV Rajagrafindo Persada.
- Komalasari Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. 2015. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Permata Putri Media.
- L, Rita.2010. *Pengantar Psikologi*, Tangerang: Interaksara.
- Lubis, Namora Lumongga. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Latifah Mukhayyaroh, *Kecemasan Menyusun Tugas Akhir Ditinjau Dari Berfikir Positif Pada Mahasiswa Prodi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Poerwadarminto, WJS. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
- Reber, Arthur S, Emily S. Reber.2016.*Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Syukail Abdullah, Ibn Husain. 2004. *Kesempitan Hati Tanda-Tanda Penyakit dan Solusi*. Jakarta: Qisthi Press.
- Sintiati, nunung. 2004. *Penanganan Kasus Kecemasan Melalui Terapi Do'a Studi Pada Pasien RSI Hidayatullah Yogyakarta*, Skripsi Sarjana; Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Subagyo, Joko.2006. *Metode Penelitian (Daklam Teori Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santoso,Slamet.2009. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Safaria, Trintoro. Notfrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi* .Jakarta: PT Bumi Aksara..
- Thomas F. Oltmants, Robert. E. Emery.2013. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Tim Penyusun. 2013. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Makalah Dan Skripsi), Edisi Revisi*. Parepare: STAIN Parepare,
- Usman, Husain. Purnomo Soetady.2000. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta:PT.Bumi Aksara,2000.
- Wildan, Zulkarnain.2013. *Dinamika Kemlompok*. Jakarta: Bumi Aksara.





LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Gambaran penyebab kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir (Skripsi)	Dalam proses penyusunan skripsi: <ol style="list-style-type: none">1. Bagaimana pendapat Anda mengenai skripsi yang sedang anda kerjakan?2. Pada Bagian apa Anda merasa bahwa skripsi itu sulit?3. Menurut anda apa yang menjadi penyebab anda lama dalam menyelesaikan skripsi?
2.	Gejala Kecemasan	<ol style="list-style-type: none">1. Apakah yang anda rasakan saat kesulitan mengerjakan skripsi?2. Apakah anda merasa kehilangan semangat untuk mengerjakan skripsi?3. Apakah anda pernah merasakan gelisah, khawatir, dan cemas apabila mengerjakan

		skripsi?
3.	Cara Mengatasi Kecemasan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usaha apa yang anda lakukan jika mengalami kecemasan dalam menyelesaikan skripsi? 2. Apakah anda lebih memilih menghadapi atau menghindari masalah yang dihadapi? 3. Apakah anda memerlukan dukungan dari keluarga. teman orang terdekat? 4. Siapa yang paling berperan dalam membantu anda dalam mengatasi kondisi tersebut? 5. Bagaimana cara anda atau usaha anda untuk menghilangkan cemas yang anda rasakan? 6. Apakah dengan usaha tersebut membuat anda merasa nyaman? 7. Dampak apa yang anda

		rasakan setelah melakukan hal tersebut?
--	--	---





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

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

Nomor : B-1048/In.39.7/07/2020

Lamp : -

Parepare, 21 Juli 2020

Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

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

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

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

Nama : A. NOVITA SARI
Tempat/Tgl. Lahir : Pinrang, 04 April 1999
NIM : 16.3200.003
Semester : VIII
Alamat : Pinrang

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 :

"Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare"

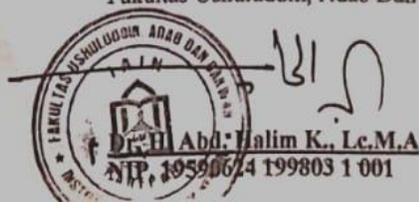
Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada bulan Juli s/d Agustus 2020.

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





SRN IP0000338

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 : 337/IP/DPM-PTSP/7/2020

- 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 : **A. NOVITA SARI**
 UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**
 Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**
 ALAMAT : **JL. POLE BARAMULI KAB. PINRANG**
 UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **DINAMIKA KECEMASAN MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN PAREPARE**

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

LAMA PENELITIAN : **28 Juli 2020 s.d 02 September 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 : 28 Juli 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**

Biaya : Rp. 0,00

- Uji ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan BSSR
- Dokumen ini dapat dibuktikan kebenarannya dengan terdaftar di database DPMPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai Sertifikasi Elektronik



DOKUMENTASI



DOKUMENTASI





BIOGRAFI PENULIS



A. Novita Sari nama penulis pada skripsi ini, penulis lahir dari orang tua bernama A. Mahmud T dan Besse. Anak ke dua dari tiga bersaudara. Penulis di lahirkan di Kabupaten Pinrang pada tanggal 04 April 1999.

Penulis mengawali jenjang pendidikan pada tingkatsekolah dasar di SDN 162 Kabupaten Pinrang pada Tahun 2004 hingga 2009. Penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Kabupaten Pinrang pada tahun 2010 dan lulus pada tahun 2013. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 1 Kabupaten Pinrang tahun 2013 dan lulus pada tahun 2016. Setelah menyelesaikan studi pada tingkat SMK, Pada Tahun yang samapenulis melanjutkan studi ke tingkat perguruan tinggi tepatnya di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Parepare, yang Kemudian berubah nama Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dan memilih Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Penulis juga aktif di salah satu organisasi internal kampus yaitu Aliansi Mahasiswa Seni (ANIMASI) IAIN Parepare pada tahun 2017.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT dan seluruh pihak yang telah membantu penulis atas terselesaikannya skripsi ini dan semoga skripsi ini mampu member kontribusi positif bagi dunia pendidikan.

Penulis melakukan proses penyelesaian studi program S1 dengan judul skripsi sebagai tugas akhir, yaitu “Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare.

PAREPARE