

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah peserta didik yang belajar di perguruan tinggi, mahasiswa dapat digolongkan memasuki tahap dewasa dimana pada masa ini mahasiswa dihadapkan pada tugas perkembangan yang dipusatkan memenuhi harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapatkan pekerjaan yang bila berhasil diselesaikan dengan baik akan menentukan tingkat kebahagiaan maupun pengakuan sosial. Pentingnya tugas untuk menyelesaikan tugas akhir, kadangkala membuat mahasiswa mengalami tekanan secara psikologis berupa kecemasan.

Greist mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.¹ Menurut Olmanns dan Emery, kecemasan merupakan perasaan yang sering biasa dialami oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari.² Kecemasan biasa ditandai dengan perasaan bersalah, kekhawatiran, dan juga sering disertai dengan kemarahan dan depresi.

¹Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: Penerbit UIN Malang, 2006), h.168

²Thomas F. Oltmanns dan Robert E. Emery, *Abnormal Psychology*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dengan judul, *Psikologi Abnormal Edisi ke Tujuh Jilid 1* (Cet.I; Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h.190

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu, yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu. Kecemasan dalam pandangan Islam diterangkan dalam QS. Al-Fajr /89: 27-30.

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ {٢٧} ارْجِعِي إِلَىٰ رَاضِيَةٍ مَّرْضِيَةٍ {٢٨} فَادْخُلِي فِي عِبَادِي {٢٩}
وَادْخُلِي جَنَّتِي {٣٠}

Terjemahan:

Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai; lalu masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-ku.³

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya mengatakan bahwasanya tujuan utama dari surah Al-Fajr ini adalah mengukuhkan hati Nabi Muhammad saw. dan kaum muslim yang tertindas.⁴ Sedangkan menurut Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya mengenai surah Al-Fajr ini bahwasannya Allah swt. berfirman kepada orang-orang

³Departemen Agama RI Al-Hikmah, *Al-qur'an dan Terjemahan* (Bandung: CV. Penerbit Diponegoro, 2008), h.27-30.

⁴M. Quraish Shihab, *Al-Qur'an dan Maknanya* (Tangerang: Lentera Hati, 2010), h.53.

mukmin secara langsung atau melalui perantara malaikat. Wahai jiwa yang yakin dengan keimanan, kebenaran dan tauhid tanpa terasuki keraguan dalam keyakinannya yang benar, menerima qadha dan qadar Allah swt. dengan rela hati, berhenti pada batasan-batasan (hukum) syari'at lalu datang pada hari kiamat dalam kondisi tenang dan berzikir, teguh dan tidak terguncang, aman tidak takut, kembalilah kepada pahala Rabb yang diberikan kepadamu menuju tempat kemuliaan-Nya yang dikaruniakan kepadamu.

Hasil observasi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang sedang dalam tahap penyelesaian tugas akhir ternyata ada yang mengalami kecemasan. Berbagai respon yang nampak dari kecemasan misalnya khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas akhir, tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki, tegang, takut, khawatir, stress dan takut tidak lulus sesuai target atau wisuda tidak tepat waktu. Sehingga berdampak pada penyelesaian tugas akhir mahasiswa yang dimana menunda untuk menyelesaikan tugas akhir dan tidak lulus sesuai target atau wisuda tidak tepat waktu.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan selama menyelesaikan perkuliahan, terutama dalam penyelesaian tugas akhir yang menjadi syarat untuk menjadi seorang sarjana, faktor yang menjadi penyebab berasal dari lingkungan karena ketidaksesuaian antara fakta yang dialami oleh mahasiswa dengan dorongan dan keinginan dari lingkungannya. Kecemasan yang dialami mahasiswa, disebabkan karena ketidakmampuan dalam penyesuaian dirinya dengan situasi yang sedang terjadi. Artinya mahasiswa tersebut seharusnya menyelesaikan skripsi, namun karena tidak mampu baik dari segi pemikiran dan perilakunya sendiri. Sehingga mahasiswa tersebut membutuhkan bantuan agar dapat mengendalikan situasi yang menyebabkan

kecemasannya muncul, salah satu cara yang memungkinkan agar mahasiswa tersebut mendapatkan bantuan yaitu dengan cara melakukan konseling.

Konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan dimana proses pemberian bantuan itu berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara pembimbing atau konselor dengan klien atau konseli, tujuannya agar konseli itu mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu mengarahkan dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimiliki ke arah perkembangan yang optimal, sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan kemandirian sosial.

Konseling yang akan dilakukan untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan mahasiswa menggunakan teknik *imagery*, teknik yang akan digunakan ini merupakan cara sederhana dan efektif untuk mengelola gejala kecemasan dan mengatasi kecemasan. *Imagery* merupakan suatu teknik relaksasi non farmakologis yang bermanfaat untuk menurunkan atau mengurangi kecemasan, kontraksi otot, dan memfasilitasi tidur.⁵ *Imagery* adalah teknik yang mudah dan sederhana yang dapat membantu mengatasi stres dengan cepat dan mudah serta mengurangi ketegangan di tubuh. *Imagery* mengacu pada proses merasakan dengan sangat intens, seakan-akan perasaan tersebut merupakan keadaan sebenarnya. Setiap orang memiliki kemampuan melakukan *imagery*, seperti halnya dengan yang lain.⁶ Ini merupakan keterampilan yang harus dikembangkan dan dilatih.

⁵Deswita, dkk, Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Prof. Dr. MA. Hanifayah SM Batusangkar. Ners jurnal keperawatan, 10 (1, (14), h.111.

⁶Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), h.103-104.

Gejala dan masalah yang dihadapi mahasiswa berdasarkan hasil pengamatan awal menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami suatu masalah yang sama yaitu kecemasan, takut, khawatir dan gelisah ketika sedang menyelesaikan tugas akhir dan belum mengetahui bagaimana solusi untuk mengatasi kecemasan menghadapi semester akhir. Menurut penulis bermaksud akan melakukan penelitian untuk mengetahui mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian mengenai “Penerapan Konseling *Imagery* Dalam Mengatasi Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah”.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini penulis akan merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana bentuk-bentuk kecemasan mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah ?
- 1.2.2 Apa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan bagi mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah ?
- 1.2.3 Bagaimana penerapan konseling *imagery* dalam mengatasi kecemasan bagi mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin penulis capai dalam penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Untuk mengetahui bagaimana bentuk-bentuk kecemasan mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.

1.3.2 Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan bagi mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.

1.3.3 Untuk mengetahui penerapan konseling *imagery* dalam mengurangi kecemasan bagi mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir pada Fakultas Ushuluddin, Adab Dakwah.

1.4 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dirumuskan, maka kegunaan dan manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1.4.1 Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, temuan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan tentang faktor-faktor yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir dan cara mengatasi kecemasan sehingga sedikit demi sedikit bisa membangun sikap positif dalam menyelesaikan tugas akhir.

1.4.2 Bagi mahasiswa di luar program studi Bimbingan dan Konseling Islam, maupun di luar Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah dalam menyelesaikan tugas akhir, penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengenali cara mengatasi kecemasan bagi mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir.