

# **Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.**

A. Novita Sari

Prodi BKI IAIN Parepare

[anovitasari@iainpare.ac.id](mailto:anovitasari@iainpare.ac.id)

## **PENDAHULUAN**

Pergaulan bebas adalah salah satu sifat yang tercela dan perilaku menyimpang, pergaulan bebas yang dimaksud adalah seks bebas. dimana seks bebas merupakan hubungan yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan tanpa adanya ikatan perkawinan. Pergaulan remaja saat ini sudah mengarah ke pergaulan bebas yang identik dengan perilaku seksual sebelum masa pernikahan. Pada kalangan remaja etika pergaulannya saat ini telah banyak terkikis, pasangan remaja yang berpacaran tidak lagi merasa malu dan mengumbar kemesraan di tempat umum seperti berpelukan, bergandengan, berciuman di tempat umum yang sebenarnya bisa memicu pasangan tersebut untuk melakukan perbuatan seks bebas (intim).

Tanpa di sadari seks bisa mengacu pada sex yang tidak aman yang akan memberikan dampak buruk atau negative pada setiap orang yang melakukannya. Hal tersebut berdampak karena bisa terjadi antara satu pasangan atau satu orang dengan berganti ganti pasangan dan dapat mengakibatkan kerusakan pada fisik dan psikologis. Adapun dampak secara fisik dari sex bebas yaitu kerusakan kelamin, infeksi jamur, epatitis. Adapun dampak secara psikologis yaitu depresi, memengaruhi perkembangan karakter, selalu marah dan agresif, merasa menyesal dan bersalah, munculnya kekhawatiran akan kehamilan dan penyakit seksual, kehamilan di usia muda. Kondisi ini sangat memprihatikan masyarakat khususnya para orang tua dan para guru. Hal ini disebabkan karena pelaku dan korbannya sebagian besar adalah kaum muda (remaja). Adapun secara social yaitu mendapat sanksi social dari masyarakat berupa celaan dan hinaan karena tidak

sesuai dengan aturan agama, hukum, dan budaya yang berlaku. Hal ini akan berdampak pada buruknya nama baik individu ataupun keluarga.

Di dalam agama islam pun melarang perilaku tersebut yang sering di sebut dengan zina. dalam salah satu ayat Al Qur'an yang menjelaskan mengenai larangan terhadap perbuatan zina yaitu dalam Al Qur'an surah Al Isra ayat 17 : 32

“Dan janganlah kalian mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk”

## **PEMBAHASAN**

Untuk mencegah terjadinya seks bebas yaitu dapat dilakukan dengan proses pendidikan pengajaran agama atau “Bimbingan”. Nabi Muhammad SAW menyuruh umat islam untuk menyebarkan atau menyampaikan ajaran agama islam yang diketahui walaupun hanya satu ayat saja. Dengan demikian bisa di ibaratkan nasehat agama adalah bimbingan (guidance) dalam pandangan psikologi. Dakwah islamiyah merupakan salah satu kegiatan bimbingan di bidang agama islam. Dakwah disini adalah kegiatan yang bertujuan dan mengajak manusia untuk melakukan perbuatan yang terbaik dan menjauhi kemungkaran, dakwah berada pada usaha pencegahan dari penyakit masyarakat yang memiliki sifat psikis dengan cara dilakukan dengan cara mengajak, memotivasi serta membimbing individu agar sehat jasmani dan rohani. Karena dakwah yang terarah adalah salah satu bimbingan kepada umat islam yang bisa mencapai dan melaksanakan keseimbangan hidup.

Apabila sudah terjadi seks bebas dapat dilakukan bimbingan secara individu menggunakan teknik yaitu teknik Non directive counseling dalam teknik ini konselor hanya menampung pembicaraan konseli, dan yang lebih banyak berperan adalah klien itu sendiri. Sedangkan konselor hanya menampung pembicaraan konseli dan lebih banyak memberikan masukan-masukan dan pengarahan.

Mengapa saya mengambil judul di atas karena melihat dari kebanyakan mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam meyelesaikan tugas akhir, 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 dengan pihak fakultas yang begitu rumit dan dosen pembimbing yang begitu rumit dan killer dan sangat susah untuk ditemui sehingga mahasiswa merasa terancam apabila tidak selesai dengan tepat waktu akan di keluarkan oleh perguruan tinggi yang bersangkutan.

Kesulitan tersebut akan membawa mahasiswa pada kondisi cemas dan khawatir akan masa depan. bukan hanya itu mahasiswa juga harus mulai memikirkan dan menentukan arah tujuan dan kehidupannya baik secara materi maupun social. Kemana mahasiswa harus melangkah dan mencari pekerjaan sedangkan mencari pekerjaan di era sekarang sangat sulit karena berbagai macam bentuk atau jenis pekerjaan, selain itu ada banyak pesaing diluar sana yang berlomba-lomba mendapatkan pekerjaan yang tersedia.

Kesulitan menyusun skripsi dan kecemasan mahasiswa terhadap masa depan dapat bersifat internal maupun eksternal. Adapun faktor internal yaitu kesulitan dari diri individu itu sendiri seperti: kesulitan dalam penyusunan skripsi, menentukan judul, konsep isi skripsi, penulisan harus sesuai dengan metodologi penulisan karya ilmiah, metode yang digunakan, mencari sumber data, tidak dapat membagi waktu antara skripsi dan kesibukan berorganisasi. Adapun faktor eksternal (lingkungan) yaitu dipengaruhi oleh dari luar individu seperti: kuliah sambil bekerja, lingkungan sekitar, belum jelasnya lapangan pekerjaan yang akan dituju, dan tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi dan pendidikan dengan tepat waktu dan tidak melebihi dari semester 8. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui cara mengatasi kecemasan pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam dalam menyelesaikan tugas akhir.

Adapun teori yang saya gunakan yaitu Teori pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah pendekatan behavioral kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Teori ini di kembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Teori ini berfokus kepada bagaimana seorang konselor berusaha agar klien yang memiliki pikiran irasional kembali menjadi rasional. Mengapa saya mengambil teori REBT karena dapat mengubah pola pikir yang tadinya irasional menjadi rasional.

## **KESIMPULAN**

Kecemasan adalah suatu kondisi emosi yang tidak stabil dan tidak menyenangkan hingga muncul rasa takut ketika dihadapkan kepada situasi seperti: rasa gemetar, kurang nyaman, menekan. Adapun gejala kecemasan yaitu kecemasan fisik, behavioral, dan kognitif:

1. Kecemasan fisik, suatu gejala atau tanda-tanda yang berhubungan dengan keadaan jasmani atau badan sehingga dapat diamati melalui alat indera, seperti kegelisahan, anggota tubuh, bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, lemas, jantung berdetak kencang, mudah marah atau tersinggung.

2. Kecemasan behavioral, adanya perubahan sikap atau perilaku yang disebabkan oleh stimulus atau respon. Seperti: perilaku menghindar, ketergantungan, terganggu.
3. Kecemasan kognitif, suatu masalah yang berasal dari adanya pemikiran-pemikiran yang irasional sehingga menimbulkan suatu pemikiran yang negative terhadap sesuatu yang terjadi di masa yang akan datang.

Adapun gejala-gejala kecemasan yaitu, sesak nafas, jantung, berdebar-debar, pusing, kesemutan, berkeringat, menggigil dan gemetar.

Adapun tingkat kecemasan ada 4 yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, panic.

Adapun reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, reaksi fisiologis.

Cara mengatasi kecemasan yaitu mengenali kecemasan dengan cara mengenali tentang penyebab dan munculnya rasa cemas, mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut, berfikir positif.

## REFERENCE

- Al-Amri, L., & Haramain, M. (2017). Akulturasi Islam dalam Budaya Lokal. *KURIOSITAS*, 10(2), 87–100.
- Aminah, S., Hannani, H., Marhani, M., Dahlan, M., Jalil, A., & Haramain, M. (2022). Countering radicalism through increasing peaceful da'wah to Indonesian students. *The Seybold Report Journal*, 17(7), 664–673.
- Firman, H., & Haramain, M. (2022). Developing the Indonesian student's personality through recognizing local culture and literature: A brief study of Bugis pappaseng. *Journal of Positive School Psychology*, 6(8), 6509–651
- Haramain, M. (2012). *Pemikiran dan Gerakan Dakwah Tuan Guru M. Zainuddin Abdul Madjid di Lombok NTB*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Haramain, M. (2017). Dakwah Dalam Arus Globalisasi Media: Peluang Dan Tantangan. *Komunida : Media Komunikasi Dan Dakwah*, 7(1), 60–73. <https://doi.org/10.35905/komunida.v7i1.471>
- Haramain, M. (2019). al-Wasathiyyah wa Atsaraha fi al-da'wah al-Islamiyyah: Dirasah Lugawiyah Manhajiyah. *Langkawi: Journal of The Association for Arabic and English*, 5(1), 83–100.
- Haramain, M. (2019). Analisis Pesan Dakwah pada Kisah Dua Putera Adam dalam Alquran.
- Haramain, M. (2019). Dakwah dalam Arus Globalisasi Media: Peluang dan Tantangan. *KOMUNIDA: MEDIA KOMUNIKASI DAN DAKWAH*, 9(1), 60–73.

- Haramain, M. (2019). *Dakwah Moderasi Tuan Guru: Kajian Pemikiran dan Gerakan Dakwah Tuan Guru KH. Muhammad Zainuddin Abd. Madjid*. IAIN Parepare Nusantara Press. <https://books.google.co.id/books?id=iBnADwAAQBAJ>
- Haramain, M. (2019). Dakwah Pemberdayaan Perempuan: Telaah Pemikiran Qasim Amin Tentang Kesetaraan Gender. *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam: Jurnal Pemikiran Islam*, 5(2), 218–235. <http://ejournal.iainkendari.ac.id/zawiyah/article/view/1403>
- Haramain, M. (2019). *Prinsip-prinsip Komunikasi Dalam al-Qur'an* (Issue July). IAIN Parepare Nusantara Press. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3333042>
- Haramain, M. (2019). *Satu Kebaikan, Sejuta Kedamaian: Kumpulan Khutbah Jum'at Pilihan*. IAIN Parepare Nusantara Press.
- Haramain, M. (2020). Corona, Fatwa Ulama, Kejiwaan dan Keberagaman Kita. In *Coronology: Varian Analisis & Konstruksi Opini*. IAIN Parepare Nusantara Press.
- Haramain, M. (2020). Moderasi dalam dakwah: Dari paradigma menuju aksi. In *Mainstreaming Moderasi Beragama dalam Dinamika Kebangsaan*. IAIN Parepare Nusantara Press.
- Haramain, M. (2021). Peaceful Da'wah and Religious Conflicts in Contemporary Indonesia. *KURIOSITAS: Media Komunikasi Sosial Dan Keagamaan*, 14(2), 208–223.
- Haramain, M., & Afiah, N. (2022). Analysis of the Effects of Personal Traits and Internet Addiction on Indonesian Students' Learning Motivation. *International Journal of Arts and Humanities Studies*, 2(2 SE-Articles), 13–18. <https://doi.org/10.32996/ijahs.2022.2.2.3>
- Haramain, M., Hannani, H., Aminah, S., Thahir, A., Muliati, M., & Jufri, M. (2022). The contestation of religious radicalism discourses by Indonesian Muslim netizens. *The Seybold Report Journal*, 17(7), 674–782.
- Haramain, M., Nurhikmah, N., Juddah, A. B., & Rustan, A. S. (2020). Contestation of Islamic Radicalism in Online Media: A Study with Foucault's Theory on Power Relation. *Proceedings of the 19th Annual International Conference on Islamic Studies*. <https://doi.org/10.4108/eai.1-10-2019.2291698>
- Ulum, A. C., & Haramain, M. (2018). Eksistensi Dakwah dalam Merespon Pluralisme. *KOMUNIDA: MEDIA KOMUNIKASI DAN DAKWAH*, 8(1), 124–138.