

SKRIPSI

Efektivitas Program Konseling Realitas (CORE) dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI IAIN Parepare



OLEH

AISYATULLAH AMIN

NIM. 19.3200.002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 M/1445 H

Efektivitas Program Konseling Realitas (CORE) dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI IAIN Parepare



OLEH

AISYATULLAH AMIN

NIM. 19.3200.002

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 M/1445 H

PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Proposal Skripsi : Efektivitas Program Konseling Realitas
(CORE) dalam Mengurangi Tingkat
Kecemasan Mahasiswa dalam
Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI
IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Aisyatullah Amin
NIM : 19.3200.002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan
Dakwah Nomor B-1459 /In.39.7/07/2022

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama : Dr. A. Nurkidam, M.Hum. (...)

NIP : 196412311992031045

Pembimbing Pendamping : Nur Afiah, M.A. (...)

NIDN : 2010088803

Mengetahui :

Dekan
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP. 196412311992031045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Efektivitas Program Konseling Realitas (CORE) dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Aisyatullah Amin

NIM : 19.3200.002

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

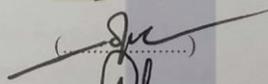
Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Nomor B-1459 /In.39.7/07/2022

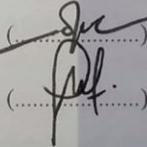
Tanggal Kelulusan : 15 Januari 2024

Disahkan Oleh Komisi Penguji

Dr. A. Nurkidam, M.Hum. (Ketua) 

Nur Afiah, M.A. (Sekretaris) 

Dr. Ramli, S.Ag., M.Sos.I. (Anggota) 

Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi., M.Si. (Anggota) 



Dekan,
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah


Dr. A. Nurkidam, M. Hum
NIP. 196412311992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah swt, berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana S.Sos pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya kepada orang tua tercinta, Ibunda Faridah dan Ayahanda Muhammad Amin, yang senantiasa menjadi sosok yang menguatkan dalam menghadapi berbagai situasi, selalu memberikan dukungan dan doa doa baik yang senantiasa dipanjatkannya untuk penulis. Saudara tercinta Amirullah Amin, Aliyatullah Amin, Ashrullah Amin, terima kasih atas segala doa dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih telah meberikan banyak kalimat penguat sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola Pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum., selaku Dekan, Dr. Iskandar S.Ag, M.Sos.I dan Dr. Nurhikmah, M.Sos.I selaku wakil dekan 1 dan 2 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, serta Ibu Emilia Mustary, M. Psi selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, atas pengabdianya telah menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum dan Ibu Nur Afiah, M.A selaku Pembimbing, Bapak Dr. Ramli, M.Sos.I dan Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi.,M.Si, selaku penguji atas segala bantuan dan arahan serta bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan banyak terima kasih.

4. Ibu dosen Astinah, M.Psi. selaku narasumber pada kegiatan Program Konseling Realitas, serta Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan Konseling Islam atas pengabdian dan bimbingannya dalam mendidik yakni memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama proses perkuliahan.

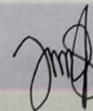
5. Kekan-rekan seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, rekan bimbingan saya Nur zakina Salam, Hasnidar Thamrin dan Nur Rahmi S, rekan saya yang bersedia menjadi subjek yakni Nur Asiinda, Putri Sari Kamadhani, Risdianti Ase dan Alma Fitria, Sahabat saya Nurul Azikin, Santi Saputri Kade, Nur Asiinda, dan Nurul Fuady, Linda Damayanti, rekan KKN dan PPL saya dan yang penulis kenal selama menjalani masa KKN, terima kasih telah banyak memberikan dukungan dan bantuan yang tak terhingga kepada penulis dalam perjuangan dari awal hingga akhir selama masa perkuliahan hingga akhir.

Penulis juga tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun materiil sehingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah SWT berkenan menilainya sebagai kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikannya rahmat dan pahala-Nya.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 15 Januari 2024 M
3 Rajab 1445 H

Penulis,



Aisyatullah Amin
NIM. 19.3200.002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Aisyatullah Amin

NIM : 19.3200.002

Tempat/Tgl. Lahir : Pinrang, 9 Desember 2001

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Judul Skripsi : Efektivitas Program Konseling Realitas (CORE) dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI

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

Parepare, 15 Januari 2024
Penyusun,



Aisyatullah Amin
NIM. 19.3200.002

ABSTRAK

Aisyatullah Amin, 19.3200.002. *Efektivitas Program Konseling Realitas (CORE) dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI* (dibimbing oleh A. Nurkidam dan Nur Afiah)

Cemas merupakan hal yang pasti dialami oleh setiap manusia apabila dihadapkan pada suatu masalah. Cemas merupakan respon yang ditunjukkan pada saat menghadapi suatu masalah atau konflik. Mahasiswa tingkat akhir merasa cemas terutama pada tugas akhir. Kecemasan yang dialami mahasiswa tergolong wajar apabila mahasiswa menyikapinya dengan baik. Namun kecemasan mulai dianggap bermasalah apabila hal tersebut mengganggu proses penyelesaian tahap akhirnya. Sehingga konseling realitas hadir sebagai salah satu upaya dalam menurunkan kecemasan yang dialami mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari konseling realitas dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir prodi BKI.

Rancangan penelitian ini memakai *quasi-eksperimental* yang mana menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jumlah sampel dalam penelitian ini 8 orang mahasiswa BKI IAIN Parepare yang terbagi menjadi dua kelompok yakni eksperimen dan kontrol. Hasil dari pemberian perlakuan konseling realitas dianalisis menggunakan uji Mann Whitney. Pengujian hipotesis menggunakan bantuan program SPSS versi 22. Untuk melihat *efektivitas* program konseling realitas dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir menggunakan *Effect Size* yang dihitung menggunakan bantuan situs website.

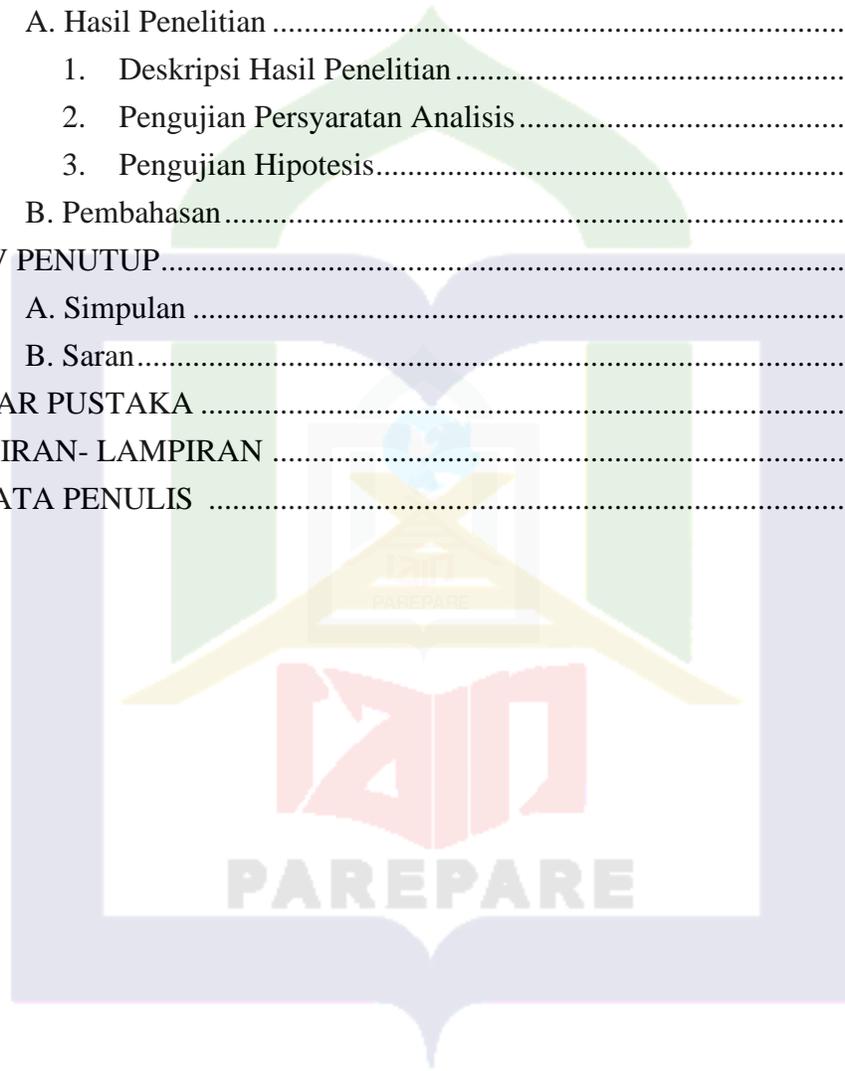
Hasil penelitian menunjukkan bahwa program konseling realitas efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi tugas akhir. Berdasarkan dari data yang ditemukan menyatakan bahwa nilai Sig. (0.02) < 0.05 maka keputusannya adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan uji *Effect Size*, memperoleh skor sebesar 2.3 yang artinya berada pada kategori besar. Hal ini dapat diartikan bahwa program konseling realitas efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Kata Kunci: Kecemasan, Konseling Realitas.

DAFTAR ISI

		Halaman
SAMPUL		i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING		ii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....		iii
KATA PENGANTAR		iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI		vi
ABSTRAK		vii
DAFTAR ISI.....		viii
DAFTAR TABEL.....		x
DAFTAR GAMBAR		xi
DAFTAR LAMPIRAN.....		xii
BAB I	PENDAHULUAN	1
	A. Latar Belakang Masalah	1
	B. Rumusan Masalah	7
	C. Tujuan Penelitian	8
	D. Kegunaan Penelitian	8
BAB II	TINJAUAN PUSTAKA	9
	A. Tinjauan Penelitian Relevan	9
	B. Tinjauan Teoritis	14
	1. Kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir	17
	2. Program Konseling Realitas (CORE)	25
	3. Program Konseling Realitas (CORE) dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir	32
	C. Kerangka Pikir	34
	D. Hipotesis Penelitian	35
BAB III	METODE PENELITIAN	36
	A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
	B. Pelaksanaan Penelitian	37
	C. Lokasi dan Waktu Penelitian	40

D.	Populasi dan Sampel	40
D.	Teknik Pengumpulan dan Pengelolaan Data	43
E.	Definisi Operasional Variabel	56
G.	Teknik Analisis Data	57
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A.	Hasil Penelitian	61
1.	Deskripsi Hasil Penelitian	61
2.	Pengujian Persyaratan Analisis	65
3.	Pengujian Hipotesis	66
B.	Pembahasan	69
BAB V	PENUTUP	77
A.	Simpulan	76
B.	Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	I
LAMPIRAN- LAMPIRAN	V
BIODATA PENULIS	LXX



DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
3.1	Desain Penelitian	37
3.2	Rincian Pelaksanaan Sesi-Sesi Konseling Realitas	39
3.3	Jumlah Mahasiswa yang Centang Mata Kuliah Skripsi	31
3.4	Standar Pembagian Kategori	42
3.5	Standar Pembagian Kategori Tingkat Kecemasan	42
3.6	Blue Print Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir berdasarkan Aspek Kecemasan Nevid	43
3.7	Skala Penilaian Kecemasan Mahasiswa	45
3.8	Modul	46
3.9	Hasil Uji Validitas Kecemasan	49
3.10	Blue Print Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir berdasarkan Aspek Kecemasan Nevid Setelah Uji Validitas	52
3.11	Hasil Uji Aitem Reabilitas Kecemasan	55
4.1	Kategori Angkatan	61
4.2	Kategori Tingkat Kecemasan	62
4.3	Kategori Kelompok Subjek Penelitian	62
4.4	Data Nilai Subjek Pretest dan Posttest	63
4.5	Data Statistik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	64
4.6	Uji Normalitas	65
4.7	Uji Homogenitas	66
4.8	Uji Mann Whitney	67
4.9	Effect Size	68

DAFTAR GAMBAR

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
1	Bagan Kerangka Pikir	35
2	Grafik Mean dari <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	64



DAFTAR LAMPIRAN

No. Lamp	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Izin Melakukan Penelitian dari Kampus	VI
2	Surat izin melaksanakan penelitian dari dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu kota Parepare	VII
3	Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	VIII
4	Surat pernyataan <i>professional judgment</i> modul “Konseling Realita”	IX
5	Lembar Informasi Subjek	XI
6	Kuesioner penelitian	XV
7	Tabulasi Data	XXVII
8	Uji validitas	XXVIII
9	Uji Reliabilitas	XXXII
10	Uji Normalitas	XXXII
11	Uji Homogenitas	XXXIII
12	Uji Man Whitney	XXXIII
13	Uji effect size	XXXIII
14	Modul program Konseling Realitas	XXXIV
15	PPT program Konseling Realitas	LI
16	Absensi Kegiatan	LVIII
17	Hasil Lembar Kerja konseling realitas subjek penelitian	LIX
18	Dokumentasi penelitian	LXVII
19	Biodata penulis	LXX

PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

1. Transliterasi

a. Konsonan

Fonem konsonen bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Th	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dhal	Dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye

ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang diawal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda(‘).

b. Vokal

- 1) Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasi sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Fathah	A	A
ا	Kasrah	I	I
ا	Dammah	U	U

- 2) Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَـ	fathah dan ya	Ai	a dan i
وُـ	fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ: kaifa

حَوْلَ: ḥaula

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
تَا / تَـ	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يَـ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وُـ	dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ :qīla

يَمُوتُ :yamūtu

d. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- 1) *Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- 2) *Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ :*raudah al-jannah* atau *raudatuljannah*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ :*al-madīnah al-fāḍilah* atau *al-madīnatulfāḍilah*

الْحِكْمَةُ :*al-hikmah*

e. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid(ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا :*Rabbanā*

نَجَّيْنَا :*Najjainā*

الْحَقُّ :*al-haqq*

الْحَجُّ :*al-hajj*

نُعَمُّ :*nu‘ima*

عُدُو : 'aduwwun

Jika huruf ى bertasydid diakhiri sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah(يـ), maka iali transliterasi seperti huruf *maddah* (i). Contoh:

عَرَبِيّ : 'Arabi (bukan 'Arabiyyatau 'Araby)

عَلِيّ : 'Ali (bukan 'Alyyatau 'Aly)

f. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan bahasa Arab dilambangkan denganhuruf لا (*alif lam ma'arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan oleh garis mendatar (-), contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukanasy-syamsu)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalalah* (bukanaz-zalzalalah)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

g. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof('), hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Namun bila hamzah terletak diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

سَيِّءٌ : *syai'un*

أَمِيرٌ : *Umirtu*

h. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang di transliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibukukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar*Qur'an*), *sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasikan secara utuh. Contoh:

Fīzilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum al-lafzā bi khusus al-sabab

i. Lafz al-Jalalah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudafilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

بِاللَّهِ *billah* دِينَ اللَّهِ *Dīnullah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْفِي رَحْمَةِ اللَّهِ *Hum firahmatillāh*

j. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada

permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wamā Muhammadunillārasūl
Inna awwalabaitinwudi 'alinnāsilalladhī bi Bakkatamubārakan
Syahru Ramadan al-ladhūnzilafih al-Qur'an Nasir al-Din al-Tusī
Abū Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebut kan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)
Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd (bukan: Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū)

2. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt.	=	<i>subḥānahūwata 'āla</i>
Saw.	=	<i>ṣallallāhu 'alaihiwasallam</i>
a.s.	=	<i>'alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	SebelumMasehi
QS .../...4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دو	=	بدون مكان
صهعي	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
دن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها/إلى آخره
خ	=	جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

- ed. : Editor (atau, eds [dari kata editors] jika lebih dari satu editor), karena dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).
- Et al.: “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.
- Vol. : Volume, dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.
- No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berklasi seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cemas merupakan hal yang pasti dialami oleh setiap manusia apabila dihadapkan pada suatu masalah. Dikatakan wajar, sebab cemas merupakan respon yang ditunjukkan pada saat menghadapi suatu masalah atau konflik. Sebagaimana Nevid menjelaskan bahwa kecemasan merupakan reaksi yang tepat terhadap sesuatu yang dianggap mengancam, namun kecemasan mulai tidak wajar apabila kemunculannya tidak tepat, baik dari intensitas dan tingkatan dari gejalanya.¹

Mahasiswa tingkat akhir merasa cemas terutama pada tugas akhir. Kecemasan yang dialami mahasiswa tergolong wajar apabila mahasiswa menyikapinya dengan baik. Namun kecemasan mulai dianggap bermasalah apabila hal tersebut mengganggu proses penyelesaian tahap akhirnya. Sebagaimana dalam Al-Quran surah Al-Baqarah/2:155 :

وَبَشِّرِ الثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِّنْ وَنَقْصٍ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِّنْ بَشِيءٍ وَانْبَلَوْنَاكُمْ
الصَّابِرِينَ.

Terjemahan :

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”²

Tafsir kemenag :

Allah akan menguji kaum Muslimin dengan berbagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (bahan makanan). Dengan ujian ini,

¹Aditya Dedy Nugraha, “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam”. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*,: 2(1), (2020). h..4

²Qur’an Kemenag in Word Add-Ins

kaum Muslimin menjadi umat yang kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya, dan tahan menghadapi ujian dan cobaan. Mereka akan mendapat predikat sabar, dan merekalah orang-orang yang mendapat kabar gembira dari Allah.³

Berdasarkan hal tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa Allah SWT memang menguji hambanya dengan sedikit perasaan takut yang mana dalam bahasa arab dapat diartikan kecemasan. Sebagaimana mahasiswa tingkat akhir juga mendapat ujian perasaan cemas menghadapi tugas akhirnya.

Tugas akhir atau skripsi yang seharusnya menjadi sebuah proses petualangan intelektual sering berubah menjadi hal yang sangat menakutkan bagi mahasiswa.⁴ Hal yang menakutkan akibat penyelesaian tugas akhir, berdampak pada perasaan negatif lainnya yang akan bermunculan. Perasaan negatif seperti merasa khawatir, perasaan tidak mampu menghadapi masalah dan perasaan negatif lainnya. Perasaan tersebut apabila berlanjut secara terus menerus dapat berefek negatif pada mahasiswa.⁵

Terdapat dua faktor yang mengakibatkan mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhirnya, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan berfikir dan sikap menghadapi problema hidup. Faktor eksternal berupa, keadaan

³Tafsir Online, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-2-al-baqarah/ayat-155>

⁴Khoirunnisa, "Tingkat kecemasan mahasiswa terhadap tugas akhir prodi pai di IAIN Palangka Raya" (Doctoral dissertation, IAIN Palangka Raya, 2021). h.2.

⁵Yolanda Karina Puri dan Surya Akbar, "Adversity Quotient dan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir". *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan teknologi Medik)*,5(1). (2022). h.51

lingkungan dan ekonomi.⁶ Faktor internal yang mana bersumber dari dalam diri mahasiswa seperti cara mahasiswa berpikir ketika menghadapi masalah. Faktor eksternal yang bersumber dari luar diri mahasiswa seperti keadaan lingkungan tempat tinggal, atau kesibukan seperti bekerja sambil kuliah.

Meihat faktor penyebab mahasiswa merasakan kecemasan pada tingkat akhir, dapat ditarik garis singgung antara faktor penyebabnya dan pemberian konseling yang dapat menekan faktor penyebab tersebut. Kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, yang salah satunya disebabkan oleh faktor dari dalam diri mahasiswa yakni merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akhir. Ketidakmampuan yang dirasakan mahasiswa merupakan hal yang harus diselesaikan.

Program Konseling Realitas (CORE) hadir sebagai salah satu bentuk intervensi yang ditawarkan dalam menyelesaikan masalah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Program “CORE” merupakan program yang dalam pelaksanaannya menggunakan konseling realitas. Kata “CORE” sendiri merupakan singkatan dari konseling realitas. Pada dasarnya tujuan dari konseling realitas sama dengan tujuan dari kehidupan manusia yaitu untuk mencapai *success indentity*. Untuk mencapainya diperlukan adanya rasa tanggung jawab dari individu serta mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personal.⁷

Sebagaimana tujuan dari konseling realitas yang menekankan individunya untuk bertanggung jawab terhadap dirinya, sehingga ketidakmampuan yang dialami mahasiswa yang mengakibatkan munculnya kecemasan tersebut dapat ditekan dengan

⁶Reza Fachrozie, Lisda Sofia, Ayunda Ramadhani, “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi”. *Psikoborneo :Jurnal Ilmiah Psikologi*,(3). (2021). h.511.

⁷Aprillia Dewi Suciati, Yanuari Srienturi, “Konseling Realitas untuk Mengatasi Siblings Rivalry Anak Usia Dini”. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), (2021). h.167-176.

konseling realitas. Sehingga program konseling realitas (CORE) dapat dijadikan sebagai salah satu upaya yang sesuai untuk mengatasi permasalahan mahasiswa.

Melihat dari sudut pandang ajaran Islam, ada beberapa ayat yang membahas terkait individu bertanggung jawab atas dirinya yang mana hal ini merupakan konsep dasar dari konseling realitas. Dalam Q.S Al Mudassir/ 74:38

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ

Terjemahnya:

Setiap orang bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya.⁸

Ibnu Katsir :

Yakni tergantung kepada amal perbuatannya sendiri kelak di hari kiamat, demikianlah menurut apa yang dikatakan oleh Ibnu Abbas dan yang lainnya.⁹

Sehingga dapat dipahami bahwa manusia memang menanggung atas apa yang telah diperbuatnya. Manusia memiliki tanggungjawab atas segala perbuatannya, sehingga dirinya sendirilah yang dapat menentukan sesuatu yang baik untuk dirinya.

Penjelasan lain dalam Q.S Al Isra/ 17:36

مَسْئُوْلًا عَنْهُ كَانَ اَوْلٰىكَ كُلُّ الْاَفْوَادِ وَالْبَصَرِ السَّمْعِ اِنَّ عِلْمٌ بِهَلْكَ لَيْسَ مَا تَقْفُ وَلَا

Terjemahnya :

Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Karena pendengaran, penglihatan dan hati nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya.¹⁰

Tafsir Jalalain :

(Dan janganlah kamu mengikuti) menuruti (apa yang kami tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati) yakni kalbu (semuanya itu akan diminta pertanggungjawabannya)

⁸Qur'an Kemenag in Word Add-Ins

⁹ Tafsir, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-74-al-mudatsir/ayat-38>

¹⁰Qur'an Kemenag in Word Add-Ins

pemiliknya akan dimintai pertanggungjawabannya, yaitu apakah yang diperbuat dengannya?¹¹

Berdasarkan ayat dan tafsir tersebut, dapat kita maknai bahwa individu sepenuhnya memiliki tanggung jawab untuk dirinya, untuk apa yang dilakukannya sehingga individu diminta untuk berhati-hati dalam bertindak tanpa mengetahui maksud hal yang dilakukannya, karena dirinyalah yang nantinya akan mempertanggung jawabkan tindakannya.

Penelitian sebelumnya, terkait kecemasan dan dijadikan sebuah rujukan dalam penelitian ini dilakukan oleh Yolanda Karina Putri dan Surya Akbar, bahwa terdapat korelasi yang rendah dan signifikansi antara daya juang dengan tingkat kecemasan. Hubungan kedua variabel tersebut bernilai negatif yang artinya semakin tinggi daya juang maka tingkat kecemasan mahasiswa akan rendah, begitupun sebaliknya.¹² Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami, variabel daya juang memiliki sumbangsi efektif dalam mempengaruhi kecemasan. Berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini yang membahas terkait kecemasan, dapat ditarik garis hubung bahwa terdapat banyak hal yang mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat kecemasan. Variabel lain yang mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat kecemasan dalam penelitian ini berupa pemberian *treatment* berupa konseling realitas.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Desi Wahyuni Sari, Sri Muliati Abdullah, menunjukkan adanya penurunan kecemasan saat *post-test* antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa *thought stopping* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, hal tersebut menunjukkan bahwa *thought stopping*

¹¹Tafsir Online, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-17-al-isra/ayat-36>

¹²Yolanda Karina Puri dan Surya Akbar, "Adversity Quotient dan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir". *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan teknologi Medik)*, 5(1). (2022). h.52

dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan.¹³ Berdasarkan hasil penelitian tersebut, bahwa terdapat variabel lain yang mempengaruhi penurunan kecemasan. Penelitian ini menjadikan *thought stopping* sebagai treatment atau variabel yang mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan. Sehingga pada penelitian yang akan dilakukan saat ini, pemberian treatment konseling realitas sebagai salah satu upaya menurunkan kecemasan.

Penelitian lain terkait konseling realitas dalam menurunkan kecemasan dan menjadi rujukan dalam penelitian ini dilakukan oleh Bayu Febrianto dan Tri Kurniati Ambarini, menunjukkan hasil analisis uji beda yang dilakukan untuk melihat perbedaan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dengan hasil *posttest* pada kelompok kontrol. Diketahui bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa konseling kelompok realita pada kelompok eksperimen. Hasil di atas diperkuat dengan hasil perhitungan *effect size* yang berada pada kategori efektivitas besar.¹⁴ Berdasarkan penjelasan tersebut, diketahui bahwa konseling realitas kelompok memiliki efektivitas yang besar dalam menurunkan kecemasan yang dialami subjeknya. Sehubungan dengan penelitian ini, memiliki permasalahan yang sama baik dari pemberian treatment dan permasalahannya.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari mahasiswa yang tengah menyelesaikan tugas akhirnya, diperoleh beberapa hal seperti mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya memiliki banyak perasaan negatif yang meliputinya

¹³Desi Wahyuni Sari dan Sri Muliati Abdullah, “Similiarity artikel: Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(2), (2021). h.139-148.

¹⁴Bayu Febrianto dan Tri Kurniati Ambarini, “Efektivitas konseling kelompok realita untuk menurunkan kecemasan pada klien permasyarakatan”. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), (2019). h.140

sehingga menghambat proses pengerjaan tugas akhir. Perasaan negatif seperti pesimis akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akhir menjadi alasan paling umum yang dikemukakan. Bahkan beberapa mahasiswa mengalami perasaan tidak nyaman ketika membahas proposal. Topik mengenai proposal menjadi hal yang menakutkan dan mengganggu pikirannya.

Beberapa perilaku juga ditunjukkan sebagai tanda bahwa terdapat permasalahan yang dialaminya dalam menyelesaikan tugas akhir. Perilaku seperti malas untuk melakukan bimbingan, atau menyalahkan dosen pembimbing atas proses bimbingan yang terhambat menjadi contoh paling nampak yang ditunjukkan. Perilaku yang terus menerus terjadi dapat menjadi sebuah penghambat bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Ketidaktahuan akan solusi dalam menyelesaikan tugas akhir menjadi alasan timbulnya perasaan dan perilaku tersebut.

Berdasarkan penjabaran masalah yang dialami oleh mahasiswa, dan beberapa penjelasan dari penelitian sebelumnya terkait kecemasan mahasiswa tingkat akhir dan terapi realitas. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian Program “CORE” atau konseling realitas dapat menjadi pilihan yang tepat dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalahnya adalah apakah program konseling realitas (CORE) efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa program konseling realitas (CORE) realitas efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitiannya antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai sumber informasi bagi mahasiswa bimbingan konseling terkait terapi realitas untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya
- b. Sebagai referensi dan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya terhadap masalah serupa, dalam hal ini terkait terapi realitas untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai sebuah solusi untuk masalah yang sedang dihadapi oleh dihadapi subjek dalam penelitian.
- b. Sebagai sebuah gambaran atau solusi bagi mahasiswa yang tengah mengalami masalah pada tahap penyelesaian tugas akhirnya.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Bagian ini, membahas terkait penelitian terdahulu yang dianggap relevan dan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam penyusunan penelitian ini. Berikut beberapa penelitian terdahulu terkait kecemasan terhadap kematian dan terapi realitas.

1. Penelitian terdahulu dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Menurunkan Kecemasan pada Klien Pemasarakatan” oleh Bayu Febrianto dan Tri Kurniati Ambarini menunjukkan, hasil analisis uji beda yang dilakukan untuk melihat perbedaan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dengan hasil *posttest* pada kelompok kontrol. Hasil yang diperoleh menunjukkan nilai signifikansi perbedaan sebesar $0,020 < 0,05$. Berdasarkan nilai tersebut dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi kecemasan pada kelompok eksperimen dengan kondisi kecemasan pada kelompok kontrol setelah pemberian intervensi berupa konseling kelompok realita. Perbedaan kondisi kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat dari data deskriptif rata-rata skor kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Diketahui bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa konseling kelompok realita pada kelompok eksperimen. Hasil uji *posstest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol hasil diperkuat dengan hasil perhitungan *effect*

size yang memperoleh nilai EF sebesar 2,91. Nilai tersebut berada pada rentang $X \geq 0,8$ yang berarti berada pada kategori efektivitas besar. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa konseling realita memiliki efektivitas yang besar untuk menurunkan kecemasan pada klien pemasyarakatan di Balai Pemasyarakatan Kelas II Mataram.¹⁵

Berdasarkan penjelasan tersebut, persamaan dalam penelitian yang akan dilakukan terletak pada metode penelitiannya yakni kuantitatif eksperimen, dengan rancangan *quasi-eksperimental* menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang dalam penelitian ini menggunakan metode yang sama. Kemudian membahas terkait konseling realitas dan penurunan kecemasan sebagaimana rancangan program dalam penelitian ini.

Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada subjeknya. Subjek dalam penelitian sebelumnya yakni klien pemasyarakatan yang berada di balai pemasyarakatan atau narapidana yang telah bebas namun masih tetap dalam pengawasan balai pemasyarakatan. Sedangkan, dalam penelitian ini subjeknya yakni mahasiswa terkhususnya yang mengalami kecemasan terkait tugas akhirnya.

2. Penelitian terdahulu dengan judul “Pengaruh Konseling Realitas terhadap Adaption dan Responsibility Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan” oleh Mestiana Br Karo, Murni Sari Dewi Simanullang, Mariska Regina Konseling realita dengan menggunakan teknik WDEP dapat membantu seseorang untuk memiliki perilaku yang efektif. Teknik WDEP mengacu kepada

¹⁵Bayu Febrianto dan Tri Kurniati Ambarini, “Efektivitas konseling kelompok realita untuk menurunkan kecemasan pada klien pemasyarakatan”. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), (2019). h.140

empat kelompok strategi yaitu Want, Doing, Evaluation, dan Plan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh konseling realita teknik WDEP terhadap adaptation dan responsibility mahasiswa. Dari 33 orang mahasiswa Kebidanan tingkat 1 di STIKes Santa Elisabeth Medan, dilakukan simple random sampling dan didapatkan 10 orang responden penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental one group pre post test design. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari 13 pernyataan untuk adaptasi dan 13 pernyataan untuk responsibility. Konseling realita dilakukan sebanyak empat kali pertemuan, dengan durasi 45 menit setiap pertemuan. Analisa data dilakukan dengan uji Fisher Exact dengan hasil p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna konseling realita teknik WDEP terhadap adaptation dan responsibility mahasiswa Kebidanan tingkat 1 di STIKes Santa Elisabeth Medan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi institusi pendidikan untuk memberikan konseling realita teknik WDEP kepada mahasiswa tingkat pertama.¹⁶

Berdasarkan penelitian tersebut, persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini adalah membahas terkait konseling realitas sebagai salah satu bentuk intervensi, yang mana dalam penelitian saat ini juga menggunakan konseling realitas sebagai bentuk intervensinya.

Adapun perbedaan penelitian saat ini dengan penelitian sebelumnya, yakni pada metodologi penelitiannya menggunakan kuantitatif eksperimen

¹⁶Mestiana Br Karo, Murni Sari Dewi Simanullang, Mariska Regina, "Pengaruh Konseling Realita Terhadap Adaptation dan Responsibility Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan". *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 3(1) (2020). h.151

namun hanya menggunakan satu grup. Perbedaan lainnya adalah permasalahan pada subjek penelitiannya. Meskipun kedua penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa, akan tetapi penelitian sebelumnya membahas terkait adaptasi dan tanggung jawab mahasiswa sedangkan penelitian saat ini yaitu kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

3. Penelitian terdahulu dengan judul “Adversity Quotient dan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir” oleh Yolanda Karina Putri dan Surya Akbar, menjelaskan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yolanda Karina Putri dan Surya Akbar diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,191$ dengan $p=0,019$. Nilai tersebut terletak pada rentang nilai $0,1000-0,199$ dengan kategori yang sangat rendah. Hasil tersebut terlihat bahwa ada korelasi yang rendah dan signifikansi antara daya juang dengan tingkat kecemasan. Hubungan kedua variabel tersebut bernilai negatif yang artinya semakin tinggi daya juang maka tingkat kecemasan mahasiswa akan rendah, begitupun sebaliknya. Sumbangan efektif dari daya juang terhadap kecemasan dalam menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi pada mahasiswa/i sangat rendah yakni sebesar $3,6\%$ ($0,1912$).¹⁷

Berdasarkan hal tersebut, persamaan dalam penelitian ini, yakni membahas terkait kecemasan terhadap tugas akhir mahasiswa. Penelitian ini relevan karena memiliki persamaan permasalahan yang akan diteliti sehingga dapat menjadi acuan dalam penelitian.

¹⁷Yolanda Karina Puri dan Surya Akbar, “Adversity Quotient dan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir”. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan teknologi Medik)*, 5(1). (2022). h.52

Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada metode penelitiannya, yang mana dalam penelitian sebelumnya menggunakan kuantitatif korelasi dan penelitian saat ini menggunakan kuantitatif eksperimen.

4. Penelitian terdahulu dengan judul “Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi” oleh Desi Wahyuni Sari, Sri Muliati Abdullah, menunjukkan adanya penurunan kecemasan saat *post-test* antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa *thought stopping* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, dengan nilai z sebesar 2,619 dengan signifikansi 0,009 ($p < 0,005$). Hasil skor kecemasan saat *post-test* pada kelompok eksperimen (KE) setelah diberikan *thought stopping* lebih rendah dibandingkan skor kecemasan *post-test* kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan *thought stopping*, dengan nilai *mean* pada kelompok eksperimen (KE) sebesar 3,00 dan nilai *mean* kelompok kontrol (KK) sebesar 8,00. Hasil saat diberikan *follow up* juga terdapat perbedaan pengaruh penurunan kecemasan antara kelompok eksperimen (KE) yang mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol (KK) yang tidak mendapatkan perlakuan, dengan nilai z 2,619 dan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$). Hasil skor kecemasan saat *follow up* menunjukkan bahwa skor kecemasan pada kelompok eksperimen (KE) lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (KK), dengan nilai *mean* pada kelompok eksperimen (KE) sebesar 3,00 dan nilai *mean* kelompok kontrol (KK) sebesar 8,00. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa *thought stopping* dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan, yang dapat terlihat pada skor *post-test* yang diberikan pada saat hari terakhir pemberian perlakuan, dimana menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan pada kelompok

eksperimen (KE) dibandingkan dengan kelompok kontrol (KK), bahkan terdapat satu mengalami peningkatan skor.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, persamaan dalam penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada metode penelitiannya yakni kuantitatif eksperimen dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kontrol sebagai pembanding yang mana dalam penelitian ini juga menggunakan metode yang sama.

Adapun perbedaan terletak pada treatment yang diberikan. Pada penelitian terdahulu menggunakan *thought stopping* sebagai intervensinya sedangkan dalam penelitian ini menggunakan konseling realitas sebagai bentuk intervensinya. treatment dapat menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

5. Penelitian terdahulu dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving terhadap Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP UNIB” oleh Raditya Angga Kusuma Eka Putri, Yessy Elita, Afifat Sholihah, bahwa hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata skor sebelum diberikan treatment 115,67 dalam kategori tinggi dan setelah diberikan treatment nilai rata-rata skor menjadi 78,17 dalam kategori sedang. Hasil Uji T menunjukkan nilai $t = 12.500$ dan $\text{sig}(2\text{-tailed}) = 0.000$ artinya $0.000 < 0.05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada pengaruh yang signifikan

¹⁸ Desi Wahyuni Sari dan Sri Muliati Abdullah, “Similarity artikel: Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”. *Jurnal Intervensi Psikologi*,.13(2), (2021). h.144-145.

terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik problem solving.¹⁹

Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa terjadi penurunan kecemasan karena *treatment* dengan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*. Penelitian tersebut dijadikan sebagai referensi penelitian terdahulu sebab dalam penelitian ini memiliki persamaan bahwa untuk menurunkan kecemasan diperlukan sebuah *treatment*. Perbedaan dalam penelitian ini yakni terletak pada *treatment* yang diberikan dan metode penelitiannya hanya menggunakan satu grup yakni *one grup pretest dan posttest*.

B. Tinjauan Teoritis

1. Teori Kecemasan

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yakni teori kecemasan oleh Nevid dkk. Teori kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid akan dijadikan sebagai rujukan dalam membuat instrumen penelitian ini. Kecemasan menurut Nevid adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya.²⁰ Dalam penelitian yang dilakukan oleh Uly Hidayanti, menjelaskan bahwa salah satu subjek dalam penelitiannya lebih senang menonton drama dibanding mengerjakan tugas akhir sehingga penyelesaiannya menjadi tertunda, yang mana hal tersebut

¹⁹Raditya Angga Kusuma Eka Putri, Yessy Elita, Afifatul Sholihah, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fkip Unib". *Triadik*, :19(1), (2020). h.19

²⁰Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam". *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*,: 2(1), (2020). h..4

mengakibatkan tertundanya penyelesaian tugas akhir dan memicu kecemasan pada mahasiswa.²¹ Setiap mahasiswa yang memiliki kecemasan dapat menurunkan kemampuan akademisnya karena akan mengganggu dan menurunkan kinerja individu.²² Sehingga, apabila individu mengalami kecemasan, maka dapat dipastikan bahwa hal tersebut mengganggu proses penyelesaian tugas akhir yang menjadi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Untuk mengatasi hal tersebut, konseling realitas hadir sebagai sebuah solusi dalam mengatasi permasalahan kecemasan yang dialami mahasiswa.

2. Teori Konseling Realitas

Teori yang digunakan adalah teori konseling realitas oleh William glasser dengan teknik WDEP (*wants, direction and doing, evaluation, planning and commitment*). Teori konseling realitas digunakan sebagai acuan dalam proses intervensi dalam penelitian ini. Sebagaimana teori konseling realitas menekankan kepada 3R dalam hal ini *Responsibility* (tanggung jawab), *Reality* (kenyataan) serta *Right* (kebenaran). Konsep tersebut menekankan individu dalam menghadapi penyelesaian tugas akhir, agar menerima kenyataan bahwa tugas akhir merupakan proses yang harus dilalui sehingga hal tersebut dilakukan berdasarkan tanggung jawab dan kebenaran.

Menurut glasser, hal yang membawa perubahan sikap dan perilaku dari penolakan ke penerimaan realitas yang terjadi selama proses konseling adalah :

- a) Konseli dapat mengeksplorasi keinginan, kebutuhan dan apa yang dipersepsikan tentang kondisi yang dihadapinya.

²¹Hidayati, U. "Analisis Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika dalam Menyusun Tugas Akhir." *Jurnal Pendidik Indonesia*, 3(2),(2022). h.36

²²Husni Wakhyudin dan Anggun Dwi Setya Putri, "Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi." *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), (2020). h.15.

- b) Konseli fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu.
- c) Konseli mengevaluasi perilakunya, merupakan kondisi dimana ia menilai apakah yang dilakukannya sesuai dengan sistem nilai yang berlaku di masyarakat.
- d) Konseli mulai menetapkan perubahan yang dikehendaknya dan komitmen terhadap apa yang direncanakan.²³

Berdasarkan hal tersebut, langkah-langkah di atas sesuai dengan teknik WDEP. Glasser dan Wubbolding menyebutkan bahwa prosedur konseling realitas dapat dilakukan dengan langkah WDEP, yaitu *wants* (harapan dan keinginan), *direction and doing* (perilaku apa saja yang sudah dilakukan berkaitan dengan harapan/keinginan), *evaluation* (evaluasi kesesuaian perilaku yang sudah dilakukan dengan harapan/keinginan), dan *planning and commitment* (rencana perilaku yang akan dilakukan kedepan).²⁴

Dalam mendukung penelitian ini, diperlukan beberapa penjelasan tambahan sebagai berikut :

1. Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

a) Pengertian kecemasan mahasiswa tingkat akhir

Menurut Al Rifai dalam Baltrash, Khadijah, & Ben Salem, kecemasan merupakan respon terhadap suatu bahaya yang dikhawatirkan akan terjadi yang ditunjukkan pada komponen pribadi, dan respon ini membawa makna

²³Gantania Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, “*Teori dan teknik konseling*”, (Jakarta Barat: Indeks Permata Putra Media, 2018). h.241-243

²⁴Susi Diriyanti Novalina, “Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri.” *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(2), (2015). h.96.

internal yang berhubungan dengan privat dan menambahkan pada dunia eksternal.²⁵ Dalam Aditya dedy nugrah, menurut Nevid et al Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya.²⁶ Menurut Stuart & Sundeen kecemasan terjadi ketika seseorang merasa terancam, baik secara fisik maupun psikologis seperti harga diri, gambaran diri, atau identitas diri.²⁷

Berdasarkan beberapa pengertian terkait kecemasan dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu respon dalam diri individu apabila dihadapkan pada sebuah keadaan yang mengkhawatirkan. Keadaan yang mengkhawatirkan yang dapat mengancam fisik maupun psikologis yang mengancam menurut individu.

Dalam Al-Quran terdapat beberapa Terem yang menyinggung beberapa pembahasan mengenai kecemasan di antaranya kata *Khauf*, *Yahzan*, *dhayq*, dan *halu'a*. Keempat Kata tersebut memiliki arti kecemasan di dalam al-Qur'ān.²⁸ Sebagaimana firman Allah yang menggunakan kata *khauf* dalam Al-Quran surah Al-Baqarah/2:155 :

²⁵Bialtirashu, Khadijata, Wabin Salima, "qalaq almustaqbal waealaqatuh bialkafa'at aldhaatiat ladaa altulaab (utaruhat dukturah, jamieat aibn khaldun - tyart), 2023.h.15

²⁶Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam". *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*,: 2(1), (2020). h..4

²⁷Upik Pebriyani, Vira Sandayanti, Woro Pramesti, Nura Safira, "Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, :9(1), (2020). h.80.

²⁸Muhammad Ikhsan, "*Term-term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)*" (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU), (2021). h.4

وَبَشِيرِ وَالنَّمْرِاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِّنْ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِّنْ بَشِيرِ وَأَنْبَلُوتَكُمْ
الصَّابِرِينَ.

Terjemahnya :

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”²⁹

Tafsir kemenag :

Allah akan menguji kaum Muslimin dengan berbagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (bahan makanan). Dengan ujian ini, kaum Muslimin menjadi umat yang kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya, dan tahan menghadapi ujian dan cobaan. Mereka akan mendapat predikat sabar, dan merekalah orang-orang yang mendapat kabar gembira dari Allah.³⁰

Berdasarkan hal tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa Allah SWT memang menguji hambanya dengan sedikit perasaan takut yang mana dalam Bahasa Arab dapat diartikan pula kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa di dalam Al-Quran terdapat sebuah kata yang makna kalimatnya sama dengan kata gelisah atau cemas.

Kata takut juga terdapat dalam QS. Fhussilat / 41:30 :

وَأَبَشِرُوا وَتَحَزَّنُوا وَلَا تَخَافُوا أَلَا لِمَلِكَةٍ عَلَيْهِمُتَنَزَّرَتْ سَتَقُمُوا ثُمَّ لِلَّهَابُنَّارِ وَأَقَالِينَ الَّذِينَ
ثُوْعَدُونَ كُنْتُمْ أَلَّتِي بِالْجَنَّةِ .

Terjemahnya :

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan

²⁹Qur'an Kemenag in Word Add-Ins

³⁰Tafsir Online, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-2-al-baqarah/ayat-155>

janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".³¹

Tafsir Jalalain :

(Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan, "Rabb kami adalah Allah," kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka) dalam ajaran tauhid dan lain-lainnya yang diwajibkan atas mereka (maka malaikat akan turun kepada mereka) sewaktu mereka mati ("Hendaknya kalian jangan merasa takut) akan mati dan hal-hal yang sesudahnya (dan jangan pula kalian merasa sedih) atas semua yang telah kalian tinggalkan, yaitu istri dan anak-anak, maka Kamilah yang akan menggantikan kedudukan mereka di sisi kalian (dan bergembiralah dengan surga yang telah dijanjikan Allah kepada kalian.)³²

Berdasarkan ayat dan tafsir di atas, dapat diperoleh kesimpulan bahwa ada beberapa ayat membahas terkait ketakutan yang merupakan kata lain dari kecemasan.

Mahasiswa Perguruan Tinggi diwajibkan untuk melakukan penelitian, seperti melakukan penelitian lapangan dan menulis skripsi, sebagai pekerjaan wajib sebagai bagian dari persyaratan gelar mereka. Mahasiswa harus menyelesaikan kedua tugas ini sebelum lulus. Kegagalan untuk mematuhi akan menunda kelulusan.³³

Berdasarkan pengertian di atas terkait tugas akhir adalah suatu tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa apabila ingin menyelesaikan perkuliahan. Tugas akhir yang dalam proses penyelesaiannya membutuhkan dua dosen sebagai pembimbing mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

³¹Qur'an Kemenag in Word Add-Ins

³²Tafsir Online, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-41-fussilat/ayat-30>

³³Mudra, H., & Sastria, E, "MEASURING ANXIETY TOWARDS RESEARCH AND THESIS WRITING AMONG ISLAMIC COLLAGE STUDENTS : MIXED-METHODS STUDY", : JURNAL TARBIYAH, 30(1). 2023. h.23-24.

Dalam Sarah Florencea dan Elisabet Widyaning Hapsari, Santrock menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan karena selama semester-semester sebelumnya, mahasiswa tersebut mendapatkan evaluasi dari tugas-tugas kuliah, pernah mengalami kegagalan pada tugas-tugas tertentu sehingga memunculkan suatu *labeling* pada diri mahasiswa tersebut terkait kemampuan dalam menghadapi tugas akhir.³⁴

Berdasarkan pengertian kecemasan, tugas akhir, dan terakhir menurut Santrock yang membahas terkait kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Menurut Santrock, kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir disebabkan pernah mengalami kegagalan dalam tugas perkuliahan sebelumnya sehingga menganggap tugas akhir sulit.

b) Tokoh

Nevid Jeffrey S, dkk merupakan tokoh yang banyak menuangkan pemikirannya terkait masalah kecemasan. Perjalanan tokoh tidak banyak dibahas, hanya banyak membahas terkait teori kecemasan itu sendiri.

c) Aspek

Gejala gangguan kecemasan dari tanda-tanda berikut berdasarkan pendapat dari Nevid Jeffrey S, dkk.

1. Gejala Fisik

Gejala fisik merupakan respon tubuh terhadap kecemasan dengan mengaktifkan sistem saraf otonom, baik simpatis maupun parasimpatis.

³⁴Sarah Florencea dan Elisabet Widyaning Hapsari. "Self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa UKWMS", *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, :7(1), (2019). h.56.

Sistem saraf simpatis akan mengaktivasi proses tubuh, sedangkan sistem saraf parasimpatis akan menimbulkan respon tubuh. Contoh gejala fisik adalah gelisah, gugup, anggota tubuh bergetar, pusing seperti terikat pita, keluar keringat berlebihan, telapat tangan berkeringat, pingsan, mulut terasa kering, sulit berbicara, sulit bernapas, jantung berdebar-debar, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, dan mual.

Seseorang dengan gangguan kecemasan juga mengalami agitasi, yakni bentuk gangguan psikomotor yang membuat karakter gerakan tidak jelas. Misalnya berjalan bolak-balik satu ruangan tanpa alasan, mengetuk jari-jari kaki, atau meremas-remas tangan. Seseorang dengan gangguan kecemasan juga akan mengalami gangguan tidur atau insomnia. Hal tersebut karena masalah yang dialami sangat menyita pikiran. Gangguan tidur lainnya adalah kerap terbangun ditengah malam karena terdapat rasa tidak siap untuk menghadapi permasalahannya.

2. Gejala Behavioural

Gejala *behavioural* disebut juga gejala perubahan tingkah laku. Hal tersebut bentuk pertahanan diri sehingga hal yang sebelumnya tidak pernah dilakukan menjadi dilakukan. Contoh gejala *behavioural* adalah perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, serta perilaku terguncang. Perilaku menghindar diartikan sebagai sebuah upaya seseorang untuk menarik diri dari interaksi sosial dengan orang di sekitarnya. Contohnya seseorang yang mencoba menjauhi tempat ramai dan memilih tempat sepi. Ia cenderung menyendiri, padahal sebelumnya tidak. Perilaku melekat dan dependen dapat diartikan sebagai upaya seseorang terus bergantung pada

orang lain yang dirasa dapat membantunya. Contohnya seseorang yang mengekang teman dekatnya karena takut ditinggalkan. Perilaku terguncang dapat diartikan sebagai rasa waspada yang berlebihan dan memandang suatu hal ancaman baginya. Contohnya seseorang yang memiliki ketakutan terhadap balon karena merasa balon dapat membuatnya terkena penyakit jantung.

3. Gejala Kognitif

Gejala kognitif merupakan gejala yang mempengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Contoh dari gejala kognitif adalah khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi pada masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi.³⁵

Berdasarkan penjelasan sebelumnya terkait aspek kecemasan, yang mana kecemasan terdiri dari 3 yakni aspek perilaku atau reaksi perilaku yang timbul akibat kecemasan, kemudian aspek kognitif yakni persepsi yang muncul akibat kecemasan dan terakhir aspek afektif yakni perasaan yang timbul akibat kecemasan.

d) Faktor

Menurut Stuart dan Laraia faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi.

³⁵Brigitta Adelia Dewandari, "Cari tahu tentang gangguan kecemasan". (Pt Mediantara semesta : Jakarta pusat, 2020) h.15-17

- 1) Faktor predisposisi terdiri dari pandangan psikoanalitik, pandangan interpersonal, pandangan perilaku, kajian keluarga, dan kajian biologis.
- 2) Faktor presipitasi berasal dari sumber internal dan eksternal yang dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu ancaman terhadap integritas fisik dan ancaman terhadap sistem diri.³⁶

Berdasarkan penjelasan terkait faktor yang menyebabkan kecemasan, Stuart membaginya menjadi dua yakni faktor predisposisi yang mana bersumber dari stress psikologis individu, dan faktor presipitasi yakni faktor mengancam yang bisa saja bersumber dari internal maupun eksternal individu.

e) Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dalam Lina Cahyanti, ada beberapa tingkat kecemasan dan karakteristiknya antara lain:

- 1) Kecemasan Ringan, berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.
- 2) Kecemasan Sedang, memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu

³⁶Pratiwi, S. R., Widiati, E., & Solehati, T, "Gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pasien kanker payudara dalam menjalani kemoterapi", *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, :3(2), (2017). h.168-169

mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

- 3) Kecemasan Berat, sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.
- 4) Tingkat Panik, berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.³⁷

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, bahwa kecemasan terbagi menjadi empat tingkatan yakni kecemasan tingkat ringan, sedang, berat dan panik.

2. Program “CORE” (Konseling Realitas)

a) Pengertian Konseling Realitas

Menurut Novalina dalam Mubasyaroh, konseling realitas adalah membantu konseli untuk mengubah perilaku yang tidak bertanggung jawab menjadi bertanggung jawab karena secara teoretis, perilaku bertanggung

³⁷Lina Cahyanti, “*Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi General Anestesi di RS PKU Muhammadiyah Gamping*”, (Doctoral dissertation, Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2020) h.21-22

jawab akan mengarahkan pada identitas sukses. Pendapat lain menurut Widodo, konseling realitas dipilih karena berfokus pada hakekat manusia untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan proses yang rasional.³⁸

Beberapa pendapat ahli terkait konseling realitas, dapat disimpulkan bahwa konseling realitas adalah salah satu konseling yang pada metodenya berfokus pada tingkah laku sekarang dan menghancurkan individunya bertanggung jawab untuk dirinya sendiri. Individu yang bertanggung jawab akan dirinya, tentu akan mudah menerima dan megarahkan apa yang dirasakannya.

Sejalan dengan hal tersebut, terkait konsep konseling realitas juga dijelaskan di dalam Al- Quran surah Ar-Rad/ 13:11:

إِنَّ اللَّهَ أَمْرٌ مِّنْ يَحْفَظُونَهُ خَلْفَهُ وَمِنْ يَدَيْهِ بَيْنَ مَن مَّعْبُوتٍ لَهُ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Terjemahnya :

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah telah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”³⁹

Tafsir jalalain :

“(Baginya) manusia (ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran) para malaikat yang bertugas mengawasinya (di muka) di hadapannya (dan di belakangnya) dari belakangnya (mereka menjaganya atas perintah Allah) berdasarkan perintah Allah, dari gangguan jin dan makhluk-makhluk yang lainnya. (Sesungguhnya Allah tidak mengubah

³⁸Mubasyaroh, “Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem”. Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi, :13(1), (2019). h.169

³⁹Qur’an Kemenag in Word Add-Ins

keadaan sesuatu kaum) artinya Dia tidak mencabut dari mereka nikmat-Nya (sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri) dari keadaan yang baik dengan melakukan perbuatan durhaka. (Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum) yakni menimpakan azab (maka tak ada yang dapat menolaknya) dari siksaan-siksaan tersebut dan pula dari hal-hal lainnya yang telah dipastikan-Nya (dan sekali-kali tak ada bagi mereka) bagi orang-orang yang telah dikehendaki keburukan oleh Allah (selain Dia) selain Allah sendiri (seorang penolong pun) yang dapat mencegah datangnya azab Allah terhadap mereka. Huruf min di sini adalah zaidah.”⁴⁰

Berdasarkan tafsir dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling realitas juga merupakan salah satu upaya untuk mengatasi masalah pada diri individu, sebagaimana dalam Quran surah Ar-Rad dan tafsir Jalalin bahwa sesungguhnya manusialah yang harus mengubah dirinya sendiri, sebab Allah tidak akan merubah nasibnya jika bukan dirinya yang berusaha akan hal tersebut. Salah satu usaha yang dapat dilakukan yakni dengan konseling realitas.

Sebagaimana konsep konseling realitas yang melatih individu untuk bertanggung jawab, juga dijelaskan dalam Al-Quran yang juga terdapat dalam Q.S Al Mudassir/ 74:38 :

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ

Terjemahnya:

Setiap orang bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya.⁴¹

Tafsir Ibnu Katsir :

Yakni tergantung kepada amal perbuatannya sendiri kelak di hari kiamat, demikianlah menurut apa yang dikatakan oleh Ibnu Abbas dan yang lainnya.⁴²

⁴⁰Tafsir Online, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-13-ar-rad/ayat-11>

⁴¹Qur'an Kemenag in Word Add-Ins

⁴² Tafsir, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-74-al-mudatsir/ayat-38>

Sehingga, dari ayat dan tafsir di atas, dapat dipahami bahwa manusia memang menanggung atas apa yang telah diperbuatnya. Oleh karena ini manusia diminta untuk bertanggung jawab dalam bersikap sehingga menimbulkan dampak baik baginya. Hal tersebut sejalan dengan tujuan konseling realitas yang menginginkan agar individu bertanggung jawab atas perilakunya sehingga mengarahkannya pada perilaku baik.

b) Tokoh

Konseling realitas dicetuskan oleh William Glasser, yang merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung pada klien. Alasan Glasser mengembangkan pendekatan ini antara lain karena ketidakpuasan terhadap pendekatan psikoanalisis karena pendekatan psikoanalisis kurang efektif dan efisien dan tidak setuju dengan anggapan bahwa pada dasarnya manusia itu baik. Proses pengembangan Glasser mulai menerbitkan sebuah buku dan dikembangkan di rumah sakit, tetapi oleh teman-temannya tidak mendapat persetujuan serta dukungan bahkan ditolak namun hal ini tidak membuat Glasser putus asa.

Glasser kemudian mempraktekkan teorinya di V.A. Hospital disana mendapat tanggapan baik, pada akhirnya teori tersebut dapat berkembang serta diterima oleh kolega-kolega yang sebelumnya tidak menyetujuinya. Hal ini berdasarkan pada konsep terapi realitas dimana seorang klien ditolong agar dia mampu menghadapi realita di masa depan dengan penuh optimis. Konseling realitas berprinsip bahwa seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dan terapi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan

dasarnya dan mampu meng-hadapi kenyataan tanpa merugikan siapa-pun.⁴³ Teori William Glasser digunakan, selain karena dirinya merupakan pencetus konseling realitas juga Glasser banyak mengemukakan teori terkait Konseling realitas.

c) Tujuan

Secara rinci tujuan konseling realitas menurut Glasser 1993, Corey 2005 dalam Bernardus Widodo dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) membantu anggota kelompok ke arah belajar berperilaku realistik dan bertanggung jawab, lebih lanjut adalah mengembangkan identitas sukses,
- 2) membantu anggota untuk dapat membuat keputusan nilai (*making value judgment*) tentang perilaku mereka dan dalam memutuskan rencana tindakan yang lebih efektif dan bertanggung jawab untuk tujuan yang ingin dicapainya,
- 3) mengembangkan pedoman hidup (*way of life*) yang memungkinkan untuk berhasil dalam hampir semua usahanya. Tujuan ini lebih mengarah pada pencapaian otonomi. Otonomi merupakan keadaan kematangan yang menyebabkan individu mampu melepaskan dukungan lingkungan dan menggantikannya dengan dukungan sendiri.⁴⁴

⁴³Ali Daud, "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas". *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), (2019) . h.80

⁴⁴Bernardus Widodo, "Keefektifan konseling kelompok realitas mengatasi persoalan perilaku disiplin siswa di sekolah". *Widya Warta*,: 35(01). (2011). h.96

Berdasarkan penjelasan di atas terkait tujuan dari konseling realitas adalah membantu individu agar lebih bertanggung jawab atas dirinya, dengan menanamkan nilai dan individu yang bertanggung jawab menentukan pilihan atas tindakan yang dilakukan sesuai keadaan realitas. Konseling realitas ingin agar individu mampu mencapai kemandirian dirinya hingga individu tersebut mampu mengatasi semua masalah yang berkaitan dengan dirinya. Sebagaimana konsep dari konseling realitas bahwa individu yang bertanggung jawab atas dirinya, maka tujuan dari konseling realitas ini untuk mencapai kemandirian dirinya sehingga mampu mengatasi masalahnya sendiri.

d) Proses Konseling Realitas

Menurut Glasser, hal yang membawa perubahan sikap dan perilaku dari penolakan ke penerimaan realitas yang terjadi selama proses konseling adalah :

- 1) Konseli dapat mengeksplorasi keinginan, kebutuhan dan apa yang dipersepsikan tentang kondisi yang dihadapinya. Tahap ini, konseli terdorong untuk mendefinisikan keinginannya untuk memenuhi kebutuhannya. Setelah mengetahui yang diinginkan, konseli lalu mengevaluasi apa yang telah ia lakukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut.
- 2) Konseli fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu. Tahap ini, konseli harus memahami bahwa kondisi yang dialaminya ini bukan hal yang bisa dipungkiri. Kemudian mereka mulai menentukan alternatif yang harus dilakukan.
- 3) Konseli mengevaluasi perilakunya, merupakan kondisi di mana ia menilai apakah yang dilakukannya sesuai dengan sistem nilai yang

berlaku di masyarakat. Apakah yang dilakukannya ini dapat menolong dirinya atau sebaliknya, apakah hal itu bermanfaat, sudahkah sesuai aturan dan realitas yang dapat dicapai. Evaluasi ini mencakup seluruh komponen perilaku total.

- 4) Konseli mulai menetapkan perubahan yang dikehendaknya dan komitmen terhadap apa yang direncanakan. Rencana-rencana yang ditetapkan harus sesuai kemampuan konseli, jelas pada bagian mana perilakunya yang ingin diubah, realitas dan melibatkan perubahan positif.⁴⁵

Berdasarkan hal tersebut, langkah langkah di atas sesuai dengan teknik WDEP. Glasser dan Wubbolding menyebutkan bahwa prosedur konseling realitas dapat dilakukan dengan langkah WDEP, yaitu *wants, direction and doing, evaluation and planning and commitment*.⁴⁶ Penggunaan teknik WDEP ini bertujuan untuk membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik nantinya.⁴⁷Langkah-langkah dalam teknik WDEP dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Want* (Keinginan). *Want* adalah fase di mana konselor mengkaji harapan, kebutuhan, dan persepsi siswa. Pada tahap ini, konselor perlu bersikap hangat dan reseptif agar siswa yang menerima konseling dapat menggambarkan apa yang mereka inginkan dalam keluarga, persahabatan, dan pekerjaan.

⁴⁵Gantania Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, “*Teori dan teknik konseling*”, (Jakarta Barat: Indeks Permata Putra Media, 2018). h.241-243

⁴⁶Susi Diriyanti Novalina, “Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri.”*Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(2), (2015). h.96.

⁴⁷Masrohan, A. “*Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi*” (Doctoral dissertation, State University of Surabaya, 2014). h.4

- b. *Direction*(Arahan). Konseling Konselor menekankan bahwa konseling ini hanya berfokus pada perilaku dan masalah saat ini, bukan masa lalu. Meskipun suatu masalah mungkin berasal dari peristiwa atau pengalaman masa lalu, siswa yang menerima konseling harus belajar untuk menerima masa lalu mereka dan menunjukkan perilaku yang lebih baik dan lebih bertanggung jawab untuk mencapai keinginan mereka.
- c. *Evaluation* (Penilaian). Inti dari pendekatan realitas adalah membantu siswa sebagai konselor menilai perilakunya. Konselor pada tahap ini dapat menghadapi siswa dengan konsekuensi atas perilaku mereka.
- d. *Planning* (Perencanaan). Ketika siswa bebas memilih apa yang mereka inginkan dan siap diajak untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk perilaku yang dapat mengarah pada tujuan yang diinginkan, maka sudah saatnya konselor mengajak siswa untuk bertindak sebagai konselor, merencanakan perilaku dan mengambil tindakan.⁴⁸

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dalam konseling realitas terdapat empat tahapan dalam melakukan konseling realitas yakni *wantt* yakni harapan konseli, kemudian *direction* yakni berfokus pada masalah perilaku yang timbul. Kemudian *evaluation* penilaian perilaku individu, dan terakhir *planning* yakni rencana kedepan individu untuk mencapai tujuan kedepannya.

3. Program Konseling Realitas (CORE) dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

⁴⁸Devivatul Adibah dan Aji Bagus Priyambodo, "Penggunaan Konseling Realitas Berbasis Teknik WDEP untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa". In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* Vol. 1, No. 1, (2022). h.32-33

Kecemasan pasti dirasakan ketika orang menghadapi suatu masalah. Hal ini tepat karena kecemasan merupakan respon yang terjadi ketika suatu masalah atau konflik diselesaikan. Mahasiswa tingkat akhir yang cemas terutama selama pengerjaan tugas akhirnya ini. Kecemasan yang dialami mahasiswa merupakan hal yang wajar jika mahasiswa merespon dengan baik. Namun, kecemasan mulai dianggap sebagai masalah ketika mengganggu proses penyelesaian akhir.

Berdasarkan beberapa penelitian yang dijadikan sebagai bahan referensi yakni tiga diantaranya memiliki persamaan yakni membahas terkait kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir dan dua lainnya membahas terkait konseling realitas itu sendiri. Ketiga penelitian yang membahas terkait kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir, satu diantaranya mengaitkan dengan variabel lain untuk melihat keterkaitan variabel tersebut dengan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir. Dua penelitian lainnya mengukur tingkat kecemasan yang dialami subjeknya dan memberikan sebuah treatment untuk melihat pengaruh treatment tersebut dalam menurunkan kecemasan.

Penelitian selanjutnya yakni membahas terkait konseling realitas, yang mana dalam penelitian ini digunakan sebagai sebuah treatment untuk mengatasi permasalahan yang dialami subjeknya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling realitas efektif dalam menurunkan kecemasan dan penelitian lainnya melihat pengaruh konseling realitas dalam membantu penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan perkuliahan. Dari kedua penelitian yang membahas terkait kecemasan terhadap kematian dan terapi realitas, dapat ditarik garis singgung keduanya. Garis singgung tersebut berasal dari kontribusi variabel lain yang mempengaruhi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir, sehingga pada penelitian ini variabel

lain yang diujikan adalah konseling realitas. Kemudian berdasarkan faktor penyebab kecemasan seperti yang dijelaskan dalam salah satu penelitian, bahwa subjeknya khawatir dalam beberapa proses menyusun tugas akhir. Sebagaimana tujuan konseling realitas yang menenkankan tanggung jawab, maka dalam menyusun tugas akhir yang merupakan tanggung jawab mahasiswa tentu menjadi sebuah treatment yang efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa. Sehingga dalam penelitian ini Program “CORE” (Konseling Realitas) efektif digunakan untuk mengatasi permasalahan mahasiswa.

C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir adalah suatu model konseptual yang menjelaskan terkait teori yang saling berhubungan terhadap faktor yang telah diidentifikasi sebagai suatu masalah yang penting. Variabel penelitian dalam kerangka pikir tidak hanya mendefinisikan variabelnya tetapi menjelaskan keterkaitan variabel tersebut.

Penelitian ini, objek penelitiannya adalah mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang memiliki perasaan negatif dan perilaku bermasalah dalam proses pengerjaan tugas akhir. Teori konseling realitas oleh Glasser kemudian digunakan dalam pembuatan modul konseling realitas sebagai intervensi dalam menurunkan kecemasan. Kemudian tujuan akhir dari penelitian ini yaitu kecemasan mahasiswa mengalami penurunan yang menjadikan mahasiswa mandiri dan bertanggung jawab untuk mencapai tujuannya.

Adapun kerangka pikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1 Bagan Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu :

Ha: Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan konseling realitas terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir prodi BKI IAIN Parepare

H₀: Tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan konseling realitas terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir prodi BKI IAIN Parepare.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan yakni penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Krathwohl dalam Fenti Hikmawati, bahwa metode ini bersifat *validation* atau menguji, yaitu menguji pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya.⁴⁹ Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen*. Desain ini memiliki kelompok kontrol tapi tidak sepenuhnya berfungsi mengontrol variabel variabel yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.⁵⁰ Metode ini dipilih karena peneliti ingin melihat apakah konseling realitas efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Peneliti tetap bisa mengontrol namun tidak mampu mengontrol variabel lain yang mampu mempengaruhi penurunan kecemasan mahasiswa selain *treatment* yang diberikan.

Rancangan dalam penelitian ini yakni menggunakan dua kelompok yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yang diberikan pra uji secara bersamaan. Kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan dan kelompok kontrol tidak. Setelah perlakuan kedua kelompok diuji kembali untuk melihat apakah ada penurunan kecemasan. Penelitian ini juga menguji seberapa efektif program yang dilakukan dalam menurunkan kecemasan mahasiswa.

⁴⁹Ajat Rukajat, “*Pendekatan Penelitian Kuantitatif (Quantitative Research Approach)*”. (Yogyakarta : Deepublish, 2018) h. 120

⁵⁰Fenti Hikmawati, “*Metodologi Penelitian,*” (Depok : Rajawali Pers, 2020) h. 151

Tabel 3.1. Desain Penelitian

Pre-Test	Perlakuan	Post-test
KE	X	KE
KK		KK

Keterangan :

KE = Kelompok Eksperimen

KK = Kelompok Kontrol

X = Treatment (Perlakuan)

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan yaitu mengadaptasi skala penelitian kecemasan oleh Nevid Jeffrey S, dkk kemudian tahap penyusunan modul.

a. Adaptasi skala kecemasan

Skala kecemasan diadaptasi berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Nevid Jeffrey S dkk, yakni gelisah, gugup, anggota tubuh bergetar, pusing seperti terikat pita, keluar keringat berlebihan, telapat tangan berkeringat, pingsan, mulut terasa kering, sulit berbicara, sulit bernapas, jantung berdebar-debar, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, mual, agitasi, gangguan tidur atau insomnia, menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang, khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi pada masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi.

b. Menguji validitas dan reabilitas skala kecemasan

Skala kecemasan yang telah dibuat terdiri dari 83 butir pernyataan, kemudian skala kecemasan dibagikan melalui google form kepada mahasiswa yang berada pada tahap penyusunan tugas akhir, yang diisi oleh 30 orang mahasiswa prodi SA. Hasil yang diperoleh kemudian melalui tahap pengujian validitas dan reabilitas yang diuji menggunakan aplikasi SPSS. Diperoleh sebanyak 63 item yang valid yang kemudian menjadi skala ukur dalam penelitian ini.

c. Penyusunan modul program konseling realitas (CORE)

Modul program konseling realitas diuji validitas pada tanggal 14 sampai 21 Juni 2023 oleh validator bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum dan Ibu Nur Afiah, M.A. Setelah modul direvisi sesuai saran validator selanjutnya dilakukan pelaksanaan program berdasarkan modul yang telah dibuat.

2. Tahap pelaksanaan

a. Pre-test

Tahap ini dilakukan sebelum pemberian treatment pada mahasiswa yang mengalami kecemasan. Pelaksanaan pre-test ini dilakukan pada tanggal 4 November 2023 dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa BKI. Peneliti kemudian mengkategorikan kecemasan yang dialami mahasiswa ke dalam tiga kategori yakni rendah, sedang dan tinggi. Mahasiswa yang berada pada kecemasan tinggi selanjutnya diberikan perlakuan konseling realitas.

b. Pelaksanaan Perlakuan

Pelaksanaan program konseling realitas ini dilaksanakan selama dua hari dalam empat sesi yakni pada tanggal 17 dan 21 November 2023 yang dilakukan

oleh Ibu Astinah, M.Psi. Pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada modul program konseling realitas (CORE). Pelaksanaan ini memberi jeda kepada subjek selama 14 hari dengan melakukan tugas yang dilakukan dalam rentang waktu tersebut dan dipantau melalui pesan pribadi di *whatsapp*. Tugas tersebut berupa mengisi lembar *checklist* dengan menentang kegiatan yang berhasil dilaksanakan berdasarkan kegiatan yang telah direncanakan pada sesi ke-empat.

Tabel 3.2 Rincian pelaksanaan sesi-sesi konseling realitas

Sesi	Program Konseling Realitas (CORE)	Durasi waktu pelaksanaan	Tanggal pelaksanaan
1	Mengetahui harapan peserta	60 menit	17 November 2023
2	Indetifikasi perilaku masa kini	60 menit	17 November 2023
3	Evaluasi perilaku bermasalah	60 menit	21 November 2023
4	Rancangan kedepan	60 menit	21 November 2023
5	Tugas	-	22 November -5 Desember 2023

c. Post-test

Kegiatan post-test dilakukan sesudah subjek penelitian mengisi checklist kegiatan yang telah dibagikan sebagai kontrol selama 14 hari. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi, maka diberikan post-test.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini akan dilakukan tepatnya di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare. Pemilihan lokasi ini dikarenakan subjek dari penelitian merupakan mahasiswa IAIN Parepare.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini, akan dilakukan dalam kurun waktu 3 bulan lamanya.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Cramer & Howitt dalam I Ketut Swarjana, populasi adalah semua jenis individu tertentu, yang mana hal ini dibatasi oleh lokasi geografis atau karakteristik lainnya.⁵¹ Populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa BKI yang sedang menyusun proposal/skripsi dibuktikan dengan mencentang mata kuliah skripsi pada tahun 2023 semester ganjil. Terdapat 102 orang yang terdaftar sebagai mahasiswa BKI aktif yang memprogram mata kuliah skripsi sehingga keseluruhan jumlah tersebut adalah populasi dalam penelitian ini.

TABEL 3.3 Jumlah Mahasiswa yang centang mata kuliah skripsi

No	Angkatan	Jumlah
1	2017	8 Orang
2	2018	16 Orang
3	2019	43 Orang
4	2020	35 Orang

⁵¹I Ketut Swarjana, “*Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian.*” (Yogyakarta : Penerbit Andi, 2022) h.4

	Jumlah	102 Orang
--	--------	-----------

Suber data : Sisfo IAIN Parepare tahun 2023

2. Sampel

Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan. Pengambilan sampel tersebut dilakukan secara sengaja dengan jalan mengambil sampel tertentu saja yang mempunyai karakteristik, ciri, kriteria, atau sifat tertentu. Dengan demikian, pengambilan sampelnya dilakukan tidak secara acak.⁵² Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi yang diperoleh dari hasil pre-test dengan skala ukur kecemasan.
- b) Bersedia mengikuti kegiatan yang telah disusun.

Kriteria di atas ditentukan berdasarkan tujuan dari penelitian ini yakni ingin mengukur efektivitas program konseling realitas dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, sehingga mahasiswa dengan kecemasan tinggi dipilih untuk melihat apakah terdapat pengurangan setelah pemberian intervensi

Menurut Azwar dalam Riska Aprilya Agustin, statistik hipotetik merupakan teknik rerata dan deviasi standar yang dipakai sebagai bahan penyusunan titik kategori didapatkan dari alat ukur.⁵³ Azwar menyatakan

⁵²Akhmad Fauzy, “*Metode Sampling*,”(Tangerang Selatan : Universitas Terbuka, 2019) h. 125

⁵³Agustin, R. A. “*Pengaruh Literasi Ekonomi, Konformitas Teman Sebaya, Dan Modernitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa IAIN Ponorogo*” (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo). (2021). h.65

bahwa tujuan dari pengkategorian adalah untuk menepatkan individu kedalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur.⁵⁴ Penentuan kategori ini diperlukan untuk menentukan mahasiswa yang berada pada kategori kecemasan yang tinggi, sehingga mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi akan menjadi subjek dalam penelitian ini.

Tabel 3.4 Standar Pembagian Kategori

Kriteria	Kategori
$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Saifuddin Azwar (2012)

Berdasarkan tabel di atas, maka pengkategorisasian dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus tersebut sehingga memperoleh hasil seperti yang tertera pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.5 Standar Pembagian Kategori Tingkat Kecemasan

Kriteria	frekuensi	Kategori
$X < 147$	2	Rendah
$147 \leq X < 231$	30	Sedang
$231 \leq X$	8	Tinggi

Berdasarkan kategorisasi tersebut, diketahui bahwa terdapat 8 mahasiswa yang berada pada ketegori kecemasan rendah, 8 mahasiswa yang berada pada ketegori kecemasan sedang dan 8 mahasiswa yang berada pada ketegori kecemasan tinggi. Mahasiswa yang berada pada kategori kecemasan

⁵⁴ Azwar, S, "Penyusunan Skala Psikologi". Pustaka Pelajar (2012)

yang tinggi kemudian dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen atau yang mendapat perlakuan dan kelompok kontrol yakni yang tidak mendapat perlakuan. Sehingga 4 mahasiswa berada pada kelompok eksperimen dan 4 mahasiswa berada pada kelompok kontrol.

E. Teknik Pengumpulan dan Pengelolaan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara sistematis agar memperoleh data yang diinginkan.

a. Angket

Pada penelitian ini metode pengumpulan data berupa angket (kuesioner) untuk mencari data yang diberikan kepada mahasiswa sebagai populasi dalam penelitian ini. Data yang diperoleh digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

Tabel 3.6 Blue Print Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir berdasarkan aspek kecemasan Nevid

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		jumlah
			Favora bel	Unfavor abel	
1.	Fisik	Gelisah	1,2	3,	3
		Gugup	4,5	6,7	4
		Anggota tubuh bergetar	8,9	10	3
		Pusing seperti terikat pita	11,12	13,14	4

		Keluar keringat berlebihan	15	16,17	3
		Telapak tangan berkeringat	18	19	2
		Pingsan	20	21	2
		Mulut terasa kering	22	23,24	3
		Sulit berbicara	25,26	27,28	4
		Sulit bernapas	29,30	31,32	4
		Jantung berdebar-debar	33,34	35,36	4
		Merasa lemas atau mati rasa	37,38	39,40	4
		Sering buang air kecil	41	42	2
		Mual	43	44	2
		Agitasi	45,46	47,48	4
		Gangguan tidur (insomnia)	49,50	51,52	4
2.	Behaviour / perilaku	Menghindar	53,54	55	3
		Melekat dan dependen	56,57	58,59	4
		Terguncang	60,61	62,63	4
3.	Kognitif	Khawatir tentang sesuatu	64,65	66,67	4
		Perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi pada masa depan	68,69	70,71	4
		keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan	72,73	74	3

		segera terjadi			
		Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah	75	76	2
		Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan	77,78	79,80	4
		Sulit berkonsentrasi	81	82,83	3
		TOTAL			83

Keterangan :

Angka pada kolom Favorabel dan Unfavorabel merupakan nomor pernyataan yang tertera pada skala atau angket penelitian ini.

Penelitian dilakukan di kalangan mahasiswa aktif BKI untuk memperoleh sampel dengan kriteria yang diinginkan. Pengumpulan data menggunakan skala pengukuran berupa kuesioner yang diberikan kepada subjek. Kuesioner dengan pengukuran skala likert dalam 5 bentuk jawaban yakni sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Tabel 3.7 Slaka Penilaian Kecemasan Mahasiswa

Pernyataan aitem favorabel	Keterangan	Skor	Pernyataan aitem unfavorabel	Keterangan	Skor
Sangat Setuju	SS	5	Sangat Setuju	SS	1
Setuju	S	4	Setuju	S	2
Ragu-Ragu	R	3	Ragu-Ragu	R	3
Tidak Setuju	TS	2	Tidak Setuju	TS	4
Sangat Tidak Setuju	STS	1	Sangat Tidak Setuju	STS	5

b. Program “CORE” (Konseling Realitas)

TABEL 3.8 Modul

No	Pertemuan	Kegiatan	Uraian Kegiatan	Tujuan
1	Pertama (60 Menit)	Mengetahui Harapan Peserta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masing-masing peserta diminta mengeksplorasi harapannya terkait tugas akhir 2. konselor yang mendengarkan diminta untuk memberikan pertanyaan atau umpan balik pada peserta pada yang sedang menjelaskan. 	Mengeksp lorasi harapan peserta
2	Kedua (60 Menit)	Mengidentif ikasi perilaku masa kini	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masing Masing peserta diminta untuk menjelaskan perilakunya saat ini dalam mencapai harapan terkait tugas akhir. 2. Konselor membantu peserta dalam mengidentifikasi secara mendalam perilaku peserta. 	Mengident ifikasikan perilaku peserta saat ini

3.	Ketiga (60 Menit)	Evaluasi Perilaku Bermasalah	Evaluasi kesenjangan antara hal yang sudah dilakukan peserta, bantu peserta menyadari beberapa perilaku bermasalah berdasarkan sesi sebelumnya.	Melakukan evaluasi terhadap kesesuaian antara harapan peserta dengan tindakan yang sudah dilakukan saat ini.
4.	Keempat (60 Menit)	Rancangan kedepan	Peserta diminta untuk membuat rencana perubahan perilaku kemudian menjelaskannya kepada konselor. Konselor yang mendiskusikan / memberikan tanggapan mengenai rencana perubahan perilaku yang sedang dijelaskan untuk menilai apakah rencana tersebut cukup realistis untuk dilaksanakan. Konseli	Membuat rencana perubahan perilaku

			diberi waktu selama 2 minggu untuk melaksanakan semua rencana perubahan perilaku yang telah dibuat.	
--	--	--	---	--

2. Pengelolaan Data

Teknik pengelolaan data menggunakan bantuan aplikasi SPSS 22 (*Statistical Product and Service Solutions*) untuk menganalisis data. SPSS (*Statistical Product for Service Solutions*, dahulunya *Statistical Packedge for Social Sciences*) merupakan program komputer statistik yang mampu memproses data statistik secara cepat dan akurat. SPSS menjadi sangat populer karena memiliki bentuk pemaparan yang baik (berbentuk grafik dan table), bersifat dinamis (mudah dilakukan perubahan data dan update analisis) dan mudah dihubungkan dengan aplikasi lain (misalnya ekspor/impor data ke/dari Excel).⁵⁵

a. Uji Validitas

Validitas dilakukan untuk mengetahui apakah angket yang digunakan daam penelitian ini sesuai untuk mengukur masalah yang akan diteliti. Berikut rumus perhitungan uji validitas.

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi

⁵⁵ Fauziah, F., & Sandaya Karhab, R, "Pelatihan pengolahan data Menggunakan aplikasi SPSS pada mahasiswa". (2019). h.134

X = Jumlah butir pernyataan variabel bebas (Promosi Jabatan)

Y = Jumlah butir pernyataan variabel total (Kinerja)

ΣX^2 = Jumlah kuadrat item pernyataan X

ΣY^2 = Jumlah kuadrat item pernyataan Y

n = Jumlah sampel/responden

Adapun ketentuan penelitian pada uji validitas ini adalah :

- a. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka item pertanyaan atau pernyataan dalam angket berkorelasi signifikan terhadap skor total (artinya item angket dinyatakan valid).
- b. Apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item pertanyaan atau pernyataan dalam angket tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (artinya item angket dinyatakan tidak valid).⁵⁶

Tabel 3.9. Hasil Uji Validitas Kecemasan

No. Aitem	r hitung	r table	Keterangan
1	0,794	0,361	Valid
2	0,765	0,361	Valid
3	0,285	0,361	Invalid
4	0,643	0,361	Valid
5	0,803	0,361	Valid
6	0,600	0,361	Valid
7	0,745	0,361	Valid
8	0,369	0,361	Valid
9	0,681	0,361	Valid
10	0,144	0,361	Invalid

⁵⁶ Rahayu, S, "Pengaruh Promosi Jabatan terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Garuda Metalindo. *Jurnal Kreatif*", 5(1), (2017). h. 65-66.

11	0,747	0,361	Valid
12	0,437	0,361	Valid
13	0,592	0,361	Valid
14	0,375	0,361	Valid
15	0,602	0,361	Valid
16	0,272	0,361	Invalid
17	0,265	0,361	Invalid
18	0,543	0,361	Valid
19	0,611	0,361	Valid
20	0,245	0,361	Invalid
21	0,459	0,361	Valid
22	0,395	0,361	Valid
23	0,720	0,361	Valid
24	0,365	0,361	Valid
25	0,725	0,361	Valid
26	0,749	0,361	Valid
27	0,769	0,361	Valid
28	0,714	0,361	Valid
29	0,283	0,361	Invalid
30	0,283	0,361	Invalid
31	0,344	0,361	Invalid
32	0,615	0,361	Valid
33	0,753	0,361	Valid
34	0,761	0,361	Valid
35	0,202	0,361	Invalid
36	0,611	0,361	Valid
37	0,411	0,361	Valid
38	0,596	0,361	Valid
39	0,408	0,361	Valid
40	0,323	0,361	Invalid
41	0,383	0,361	Valid

42	0,649	0,361	Valid
43	0,470	0,361	Valid
44	0,322	0,361	Invalid
45	0,453	0,361	Valid
46	0,047	0,361	Invalid
47	0,433	0,361	Valid
48	0,260	0,361	Invalid
49	0,220	0,361	Invalid
50	0,513	0,361	Valid
51	0,563	0,361	Valid
52	0,474	0,361	Valid
53	0,508	0,361	Valid
54	0,496	0,361	Valid
55	0,430	0,361	Valid
56	0,336	0,361	Invalid
57	0,176	0,361	Invalid
58	0,402	0,361	Valid
59	0,636	0,361	Valid
60	0,749	0,361	Valid
61	0,548	0,361	Valid
62	0,619	0,361	Valid
63	0,583	0,361	Valid
64	0,482	0,361	Valid
65	0,475	0,361	Valid
66	0,454	0,361	Valid
67	0,410	0,361	Valid
68	0,812	0,361	Valid
69	0,703	0,361	Valid
70	0,577	0,361	Valid
71	0,432	0,361	Valid
72	0,740	0,361	Valid
73	0,700	0,361	Valid

74	0,306	0,361	Invalid
75	0,412	0,361	Valid
76	0,570	0,361	Valid
77	0,212	0,361	Invalid
78	0,629	0,361	Valid
79	0,116	0,361	Invalid
80	0,712	0,361	Valid
81	0,652	0,361	Valid
82	0,586	0,361	Valid
83	-0,095	0,361	Invalid

Sumber: SPSS *for Windows*22

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil dari uji validitas sebanyak 63 aitem yang dinyatakan valid karena nilai r hitung $>$ r tabel (0,361).

Tabel 3.10 Blue Print Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir berdasarkan aspek kecemasan Nevid setelah Uji Validitas

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Juml -ah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Fisik	Gelisah	1,2		2
		Gugup	3,4	5,6	4
		Anggota tubuh bergetar	7,8	-	2
		Pusing seperti terikat pita	9,10	11,12	4
		Keluar keringat berlebihan	13	-	1
		Telapak tangan	14	15	2

		berkeringat			
		Pingsan	-	16	1
		Mulut terasa kering	17	18,19	3
		Sulit berbicara	20,21	22,23	4
		Sulit bernapas	-	24	1
		Jantung berdebar- debar	25,26	27	3
		Merasa lemas atau mati rasa	28,29	30	3
		Sering buang air kecil	31	32	2
		Mual	33	-	1
		Agitasi	34	35	2
		Gangguan tidur (insomnia)	36	37,38	3
2.	Behaviour / perilaku	Menghindar	39,40	41	3
		Melekat dan dependen	-	42,43	2
		Terguncang	44,45	46,47	4
3.	Kognitif	Khawatir tentang sesuatu	48,49	50,51	4
		Perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang	52,53	54,55	4

		terjadi pada masa depan			
		keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi	56,57	-	2
		Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah	58	59	2
		Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan	60	61	2
		Sulit berkonsentrasi	62	63	2
		TOTAL			63

Tabel di atas merupakan tabel item aspek kecemasan yang telah melalui proses uji validitas, sehingga menampilkan 63 item tersisa setelah melalui uji tersebut.

b. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono dalam Rahayu, uji reliabilitas merupakan uji yang berkaitan dengan konsistensi dan stabilitas dari suatu data temuan, suatu data yang reliabel konsisten cenderung valid, meskipun belum tentu valid. Jadi tujuan dari uji ini adalah untuk mengukur sejauh mana hasil pengukuran bisa

dipercaya. Cara yang digunakan untuk menguji reliabilitas suatu kuesioner adalah menggunakan rumus *cronbach alpha*, yang mana suatu kuesioner dikatakan reliabel apabila mendekati angka 1.⁵⁷ Menurut Ghozali dalam Bachtiar dalam Juli, suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika mempunyai nilai Cronbach Alpha > 0,600.⁵⁸

Rumus :

$$r_{11} = \frac{n}{n-1} \frac{1 - \sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2}$$

Keterangan :

r_{11} = Reliabilitas instrument

$\sum \sigma_i^2$ = Jumlah varian butir

σ_t^2 = Varians total

n = Jumlah sampel/responden⁵⁹

Tabel 3.11 Hasil Uji Aitem Reliabilitas Kecemasan

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	63

Sumber: SPSS for Windows 22

⁵⁷ Rahayu, S, "Pengaruh Promosi Jabatan terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Garuda Metalindo. *Jurnal Kreatif*", 5(1). (2017). h.66.

⁵⁸ Juli, E. K, "Pengaruh Harga, Kepercayaan, Brand Love Dan E-Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Produk Wardah Pada Pengguna Aplikasi Tiktok Pada Era Pandemi Covid 19". *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 3(1), (2022). h.7

⁵⁹ Rahayu, S, "Pengaruh Promosi Jabatan terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Garuda Metalindo. *Jurnal Kreatif*", 5(1). (2017). h.66.

Berdasarkan tabel uji reabilitas di atas, diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* dari variabel senilai 0,968 yang artinya variabel tersebut reliabel sebab nilai *Cronbach's Alpha* > 0,600.

F. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel terikat (Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir)

Kecemasan merupakan suatu respon tubuh ketika individu merasakan ancaman. Kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir tergolong wajar apabila mahasiswa menyikapinya dengan baik. Namun kecemasan mulai dianggap bermasalah apabila hal tersebut mengganggu proses penyelesaian tugas akhirnya. Mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya memiliki banyak perasaan negatif seperti pesimis akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akhir dan perasaan tidak nyaman ketika membahas proposal. Beberapa perilaku juga ditunjukkan seperti malas untuk melakukan bimbingan, atau menyalahkan dosen pembimbing atas proses bimbingan yang terhambat. Kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir ini diukur dengan skala kecemasan berdasarkan aspek Nevid dan menghubungkannya dengan tugas akhir. Jika skor kecemasan yang ditunjukkan berada pada taraf kecemasan tinggi, maka mahasiswa tersebut dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini yang selanjutnya akan dibagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

2. Variabel bebas (Program “CORE”)

Program “CORE” atau konseling realitas merupakan sebuah program yang dirancang dalam menyelesaikan masalah konseli dalam penelitian ini. Menurut Glasser, konseling realitas merupakan konseling yang berfokus pada

tingkah laku saat ini dan bertujuan untuk mencapai tanggung jawab individu atas dirinya. Program “CORE” ini menawarkan konseling realitas sebagai bentuk intervensi yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir yang dialami oleh mahasiswa. Sebagaimana teknik yang digunakan dalam program ini yakni konseling realitas WDEP, yang dilakukan dengan langkah-langkah yaitu *Want, Direction, Evaluation, dan Planning*. Adapun banyaknya pertemuan sebagai bentuk intervensi ini dilakukan sebanyak empat kali. Setelah pemberian intervensi pada kelompok eksperimen, selanjutnya diukur kembali tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk melihat perbedaan penurunan kecemasannya.

G. Teknik Analisis Data

Sejalan dengan hipotesis yang diajukan dan tujuan dari penelitian ini, maka data yang diperoleh dilakukan uji pra-syarat terlebih dahulu dengan uji normalitas dan uji homogenitas yang selanjutnya akan dianalisis untuk menguji hipotesis yang diajukan.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Sugiono dalam Rizal Khairul (dalam sudarmin manik) dalam melakukan analisis statistik, maka data harus diuji ke-normalan terlebih dahulu, jika tidak normal maka akan uji statistik parametris tidak dapat digunakan. Uji normalitas digunakan untuk melihat distribusi data

apakah distribusi data normal atau tidak.⁶⁰ Kriteria pengujian uji normalitas adalah, jika signifikansi diperoleh lebih besar ($>$) dari α ($\alpha = 0,05$) maka sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Jika signifikansi lebih kecil ($<$) dari α , maka sampel bukan dari populasi yang terdistribusi normal.⁶¹

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *independent sample t test* dan Anova. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian (Anova) adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Uji kesamaan dua varians digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan kedua variansnya.⁶²

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah data melalui uji prasyarat. Uji hipotesis ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan dapat diterima. Pada penelitian ini hipotesis dibagi menjadi dua, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Penjabarannya sebagai berikut :

H_a : Program konseling realitas (CORE) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir prodi BKI IAIN Parepare

⁶⁰Manik, S. "Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Disiplin Kerja Pegawai Kantor Camat Pendalihan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu." *International Journal of Social Science and Business*, 1(4), (2017). h.260

⁶¹Juliansyah, Noor. "METODOLOGI PENELITIAN : SKRIPSI, TESIS, DISERTASI DAN KARYA ILMIAH." (Jakarta : Kencana, 2011) h.178

⁶²Usmadi, "Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas)." *Inovasi Pendidikan*, 7(1):(2020) h.51.

H_0 : Program konseling realitas (CORE) tidak efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir prodi BKI IAIN Parepare.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Pengujian Hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis data uji statistik non parametrik yakni Uji Mann Whitney. Uji Ini dilakukan menggunakan spss 22. Uji Mann Whitney ini digunakan untuk dua sampel data yang tidak saling berhubungan. Bertujuan untuk membedakan hasil data dua kelompok menggunakan rata rata variabel dan jumlah data sampel yang sangat sedikit (kurang dari 30).⁶³

Adapun kriteria pengujian *Mann Whitney* :

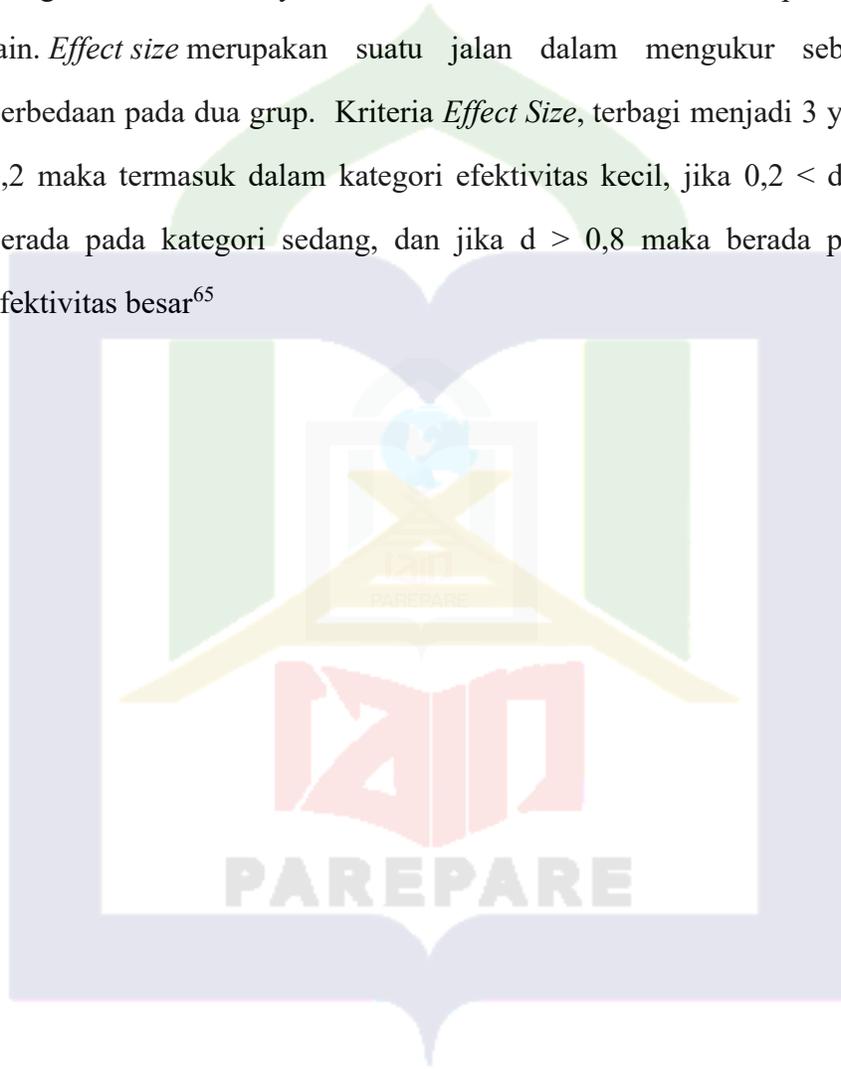
1. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari probabilitas 0,05 maka hipotesis atau H_a diterima.
2. Jika nilai signifikansi lebih besar dari probabilitas 0,05 maka hipotesis H_a ditolak.⁶⁴

⁶³Al'Ain, M. O., & Mulyana, O. P. "Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi FIP UNESA." *Jurnal Ilmu Manajemen (JIM)*, 1(3), (2013)..h.4

⁶⁴Dharmayanti, L. "Penerapan Pendekatan Pembelajaran Kontekstual Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Matematika Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas IV." *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 2(6). (2019). h.243

b. Uji Efektivitas

Uji efektivitas dilakukan guna mengetahui efektivitas konseling realita untuk menurunkan kecemasan. *Effect size* merupakan suatu ukuran untuk mengetahui besarnya efek suatu variabel pada variabel lain. *Effect size* merupakan suatu jalan dalam mengukur sebuah ukuran perbedaan pada dua grup. Kriteria *Effect Size*, terbagi menjadi 3 yakni jika $d < 0,2$ maka termasuk dalam kategori efektivitas kecil, jika $0,2 < d < 0,8$ maka berada pada kategori sedang, dan jika $d > 0,8$ maka berada pada kategori efektivitas besar⁶⁵



⁶⁵ Latifah, S., & Kusyeni, M. "Efektivitas strategi REACT (*Relating, Experiencing, Applying, Cooperating, Transferring*) terhadap hasil belajar dan keterampilan proses sains di SMP N 22 Bandar Lampung." *Jurnal Penelitian Pembelajaran Fisika*, 8(2). (2017). h.103-104

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Institut Agama Islam Negeri Parepare, jalan Amal Bakti No.8, Kelurahan Lembah Bukit Harapan Kecamatan Soreang Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen yakni dengan memberikan pretest dan posttest pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 8 orang, terdiri dari 4 orang dari kelompok eksperimen dan 4 orang lainnya berada pada kelompok kontrol.

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Identifikasi Responden

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pada mahasiswa BKI IAIN Parepare. Adapun karakteristik responden yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa yang men-centang mata kuliah skripsi

Tabel 4.1 Kategori Angkatan

Angkatan	Frekuensi
2018	3 Orang
2019	35 Orang
2020	2 Orang

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mencentang mata kuliah skripsi dan mengisi kuesioner/angket yang telah dibagikan terdiri dari angkatan 2018 sebanyak 3 orang, angkatan 2019 sebanyak 36 orang dan angkatan 2020 sebanyak 2 orang. Sehingga total

keseluruhan mahasiswa BKI yang mengisi kuesioner penelitian sebanyak 40 orang sehingga responden dalam penelitian ini sebanyak 40 orang.

2. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi

Tabel 4.2 Kategori tingkat kecemasan

Kategori	Frekuensi
Tinggi	8 Orang
Sedang	30 Orang
Rendah	2 Orang
Total	40

Berdasarkan tabel di atas, mahasiswa yang sebelumnya telah mengisi kuesioner yakni dari angkatan 2018,2019 dan 2020 menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada pada kategori kecemasan tinggi sebanyak 8 orang, kemudian pada kategori sedang sebanyak 30 orang dan yang berada pada kategori rendah sebanyak 2 orang. Sehingga subjek dalam penelitian ini sebanyak 8 orang yang berada pada kategori tinggi.

Tabel 4.3 Kategori kelompok subjek penelitian

Kelompok	Frekuensi
Kelompok Kontrol	4 Orang
Kelompok Eksperimen	4 Orang
TOTAL	8 Orang

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 orang, sebanyak 4 orang berada pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak mendapat perlakuan dan sebanyak 4 orang

berada pada kelompok eksperimen atau yang mendapat perlakuan berupa konseling realitas.

b. Deskriptif Nilai Pre-Test dan Post-test Kelompok Ekperimen

Tabel 4.4 Nilai subjek Pretest dan PostTest

No	Subjek	PreTest	PostTest	Perbedaan Nilai
1	Subjek 1	234	226	8
2	Subjek 2	231	185	46
3	Subjek 3	233	192	41
4	Subjek 4	237	209	28

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh kesimpulan bahwa subjek pertama mengalami penurunan angka yang tidak signifikan yakni hanya 8 angka, namun pada subjek kedua, ketiga dan keempat mengalami penurunan yang cukup signifikan yakni berada pada rentang 46 pada subjek kedua, 41 pada subjek ketiga dan 28 pada subjek keempat.

c. Deskriptif Pre-Test dan Post-test Kelompok Ekperimen Kelompok Kontrol

Pretest diberikan sebelum pemberian treatment koneling realitas. *Pretest* ini dilakukan untuk mendapatkan nilai awal yang nantinya akan dibandingkan dengan hasil post test. *Pretest* dilakukan pada tanggal 4 november 2023. Data yang diperoleh dari hasil pre-test sebelumnya telah dikategorikan yakni mahasiswa dengan kecemasan yang tinggi sebanyak 8 orang yang kemudian di bagi ke dalam dua kategori kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Postttest* diberikan setelah pemberian treatment koneling

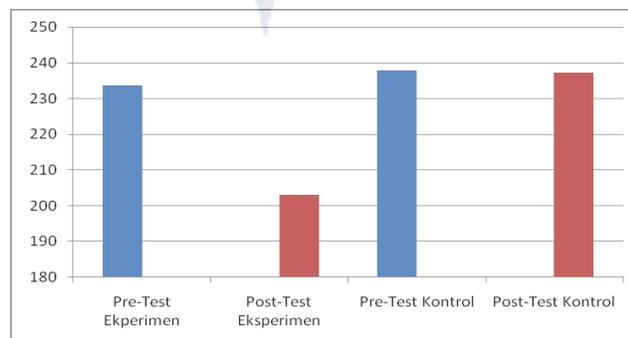
realitas. *Posttest* ini dilakukan untuk mendapatkan nilai akhir yang nantinya akan menjadi perbandingan dengan nilai *pretest* diawal. Berikut data statistik pre-test dan post-test pada kelompok kontrol dan dan kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.5 Data Statistik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Eksperimen	4	6	231	237	233.75	2.500
Post Test Eksperimen	4	41	185	226	203.00	18.348
Pre Test Kontrol	4	7	234	241	237.75	3.304
Post Test Kontrol	4	12	231	243	237.25	4.924
Valid N (listwise)	4					

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa perbedaan rata rata atau nilai mean pada kelompok eksperimen yakni pada pretest sejumlah 233.75 dan pada *posttest* atau setelah diberikan perlakuan sebesar 203.00, yang menandakan terdapat penurunan setelah diberikan perlakuan. Kemudian, pada kelompok kontrol nilai *pretest*-nya sebesar 237.75 dan nilai *posttest* sebesar 237.25 yang nilainya hampir sama besar pada kedua tesnya, yang artinya tidak terdapat penurunan pada kelompok kontrol. Perbedaan tersebut dapat kita lihat pada grafik 4.1.

Gambar 2 Grafik mean dari *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol



Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa pada kelompok kontrol terlihat bahwa hampir keduanya berada pada tingkatan yang sama atau tidak mengalami penurunan atau peningkatan. Adapun pada kelompok eksperimen terlihat bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, yakni pada hasil *posttest* kelompok eksperimen mengalami penurunan.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Data normal merupakan syarat mutlak sebelum dilakukannya analisis statistik parametrik. Jika data tidak normal maka tidak dapat diuji menggunakan uji statistik parametrik. Kriteria pengujian normalitas yakni jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.6 Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PretestEksperimen	.210	4	.	.982	4	.911
PosttestEksperimen	.226	4	.	.952	4	.728
PreTestKontrol	.252	4	.	.916	4	.513
PostTestKontrol	.230	4	.	.973	4	.860

Sumber: SPSS for Windows ver. 22

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *pretest* kelompok eksperimen sebesar 0,911 yang artinya lebih besar daripada 0,05 sedangkan nilai *posttest* sebesar 0,728 yang artinya lebih besar daripada 0,05. Adapun nilai *pretest* pada kelompok kontrol sebesar 0,513 dan *posttest* sebesar 0,860 yang artinya lebih besar daripada 0,05. Sehingga berdasarkan hal tersebut, maka data penelitian ini terdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *independent sample t test* dan Anova. Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui sama atau tidaknya tingkat varians data dari hasil *posttests* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun kriteria pengujian yang dapat dikatakan homogen apabila data signifikansinya $> 0,05$.

Tabel 4.7 Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.601	1	6	.033

Sumber: SPSS *for Windows* ver. 22

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa 0,03 lebih kecil daripada 0,05 yang artinya varian data tidak homogen. Sehingga data penelitian ini menggunakan uji statistik non-paramaterik.

3. Pengujian Hipotesis

a. Uji beda uji *Mann Whitney*

Uji hipotesis dilakukan setelah data melalui uji prasyarat. Uji hipotesis ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan dapat diterima. Pada penelitian ini hipotesis dibagi menjadi dua, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Penjabarannya sebagai berikut :

H_a : Program konseling realitas (CORE) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir prodi BKI IAIN Parepare

H_0 : Program konseling realitas (CORE) tidak efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir prodi BKI IAIN Parepare.

Uji *Mann Whitney* digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak saling berhubungan. Hasil analisis uji beda skor kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diuji menggunakan spss ver.22. Adapun kriteria pengujian *Mann Whitney* adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_a ditolak. Berikut hasil uji *Mann Whitney* dapat dilihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.8 Uji Mann Whitney

Mann-Whitney U	0.000
Wilcoxon W	10.000
Z	-2.309
Asymp. Sig. (2-tailed)	.021
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.029 _b

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Asymp.Sig sebesar 0,021 yang artinya lebih kecil dari 0,05 yang artinya terdapat perbedaan

signifikan antara skor kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah adanya pemberian perlakuan. Diketahui bahwa subjek yang mendapat perlakuan atau yang berada pada kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang berbeda dengan subjek yang tidak mendapat perlakuan atau kelompok kontrol. Sehingga, berdasarkan hal tersebut hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan, sehingga dalam pengujian ini Hipotesis penelitian (H_a) diterima.

b. Uji Efektivitas dengan Effect Size

Uji efektivitas dilakukan guna mengetahui efektivitas konseling realita untuk menurunkan kecemasan. Perhitungan ini menggunakan nilai pada kelompok eksperimen untuk melihat tingkat efektivitas dari program konseling realitas atau intervensi dalam penelitian ini. Perhitungan nilai ES (*effect size*) pada kelompok eksperimen pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan website <https://www.socscistatistics.com/effectsize/default3.aspx> yang menyediakan kalkulator untuk menghitung besaran efektivitas. Kriteria *Effect Size*, terbagi menjadi 3 yakni jika $d < 0,2$ maka termasuk dalam kategori efektivitas kecil, jika $0,2 < d < 0,8$ maka berada pada kategori Sedang, dan jika $d > 0,8$ maka berada pada kategori Efektivitas besar.

Tabel 4.9 Effect Size

Mean Pretest	Sd Pretest	Mean Posttest	SD Posttest	Sample Size	Nilai ES	Kategori
233,75	2.500	203.00	18.348	4	2.34	Efektivitas Besar

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai efektivitas konseling realitas dalam menurunkan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir berada pada rentang $X > 0.8$, dengan nilai *effect size* sebesar 2.34 yang artinya berada pada ategori efektivitas besar. Konseling realitas ini efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama di IAIN Parepare dalam kurun waktu satu bulan lebih, yang mana dihitung mulai dari dikeluarkannya surat penelitian dari daerah. Tujuan dari peneltian ini adalah untuk mengetahui efektivitas program konseling realitas (CORE) dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir BKI IAIN Parepare. Hasil penelitian ini diuji menggunakan dianalisis menggunakan uji deskriptif statistik yang mana memperoleh makna bahwa perbedaan nilai posttes kelompok eksperimen mengalami pengurangan dan kontrol tidak mengalami pengurangan yang signifikan.

Hasil peneltian ini diuji menggunakan uji *Mann Whitney* sebagai salah satu pengujian hipotesisnya selain uji *effect size*. Hasil uji Mann Whitney diperoleh nilai sebesar 0.02 yang lebih kecil dari 0.05 sehingga hipotesis dalam penelitan ini yakni H_a dapat diterima dan H_0 ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program konseling realitas ini memberikan pengaruh dalam menurunkan kecemasan.

Pengujian selanjutnya yang dilakukan yakni *effect size* untuk melihat kategori efektivitas dari program konseling realitas untuk menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai dari uji *effect size* 2.34 berada pada kategori efektivitas besar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program konseling realitas (CORE) memberikan pengaruh yang cukup signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

Kecemasan menurut Nevid merupakan respon normal tubuh ketika menghadapi suatu konflik. Kecemasan menjadi hal yang tidak wajar apabila kemunculan gejala dan intensitasnya tidak tepat. Mahasiswa tingkat akhir yang saat ini tengah mengerjakan tugas akhir tentu mengalami hambatan, namun hambatan terkait tugas akhir akan menjadi masalah apabila mahasiswa tidak dapat mengatasinya dengan baik.

Kecemasan pasti ada di dalam setiap aspek kehidupan, namun setelah kesulitan berupa kecemasan pasti ada kemudahan. Sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al-Isyirah/94:5 :

أَيْسَّرَ الْأَعْسَرَ مَعَ فَاِنَّ

Terjemahnya :

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

Tafsir Jalalain :

(Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu) atau kesukaran itu (ada kelapangan) yakni kemudahan.

Berdasarkan ayat dan tafsir ayat di atas, di peroleh makna bahwa sebagai manusia kita hendaknya meyakini bahwa dibalik kesulitan, kesusahan, kecemasan pasti akan menemui kemudahan. Kemudahan tentunya tidak serta merta diperoleh begitu saja, harus ada juga usaha dari manusia untuk menyelesaikan masalahnya. Sebagaimana lebih lanjut dijelaskan dalam Q.S Ar-Rad/13:11 :

إِنَّ اللَّهَ أَمْرٌ مِنْ يَحْفَظُونَهُ خَلْفَهُ وَمِنْ يَدَيْهِ بَيْنَ مَنْ مَعْبُودَاتٍ لَهُ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Terjemahnya :

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah telah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

Tafsir jalalain :

“(Baginya) manusia (ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran) para malaikat yang bertugas mengawasinya (di muka) di hadapannya (dan di belakangnya) dari belakangnya (mereka menjaganya atas perintah Allah) berdasarkan perintah Allah, dari gangguan jin dan makhluk-makhluk yang lainnya. (Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum) artinya Dia tidak mencabut dari mereka nikmat-Nya (sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri) dari keadaan yang baik dengan melakukan perbuatan durhaka. (Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum) yakni menimpakan azab (maka tak ada yang dapat menolaknya) dari siksaan-siksaan tersebut dan pula dari hal-hal lainnya yang telah dipastikan-Nya (dan sekali-kali tak ada bagi mereka) bagi orang-orang yang telah dikehendaki keburukan oleh Allah (selain Dia) selain Allah sendiri (seorang penolong pun) yang dapat mencegah datangnya azab Allah terhadap mereka. Huruf min di sini adalah zaidah.”

Berdasarkan hal tersebut, pada kalimat Allah tidak akan merubah sesuatu melainkan hal tersebut terlebih dahulu mengubah keadaan yang ada padanya. Sehingga dalam penelitian ini, mahasiswa yang mengalami kecemasan tidak akan mampu berubah apabila tidak adanya usaha pada dirinya untuk berubah. Penelitian ini menawarkan sebuah solusi untuk mengatasi permasalahan yang dialami, yakni pelaksanaan program konseling realitas untuk menurunkan kecemasan.

Proses intervensi dalam penelitian ini dilakukan selama 16 hari lamanya, yakni 2 hari proses pemberian intervensi dan 14 hari merupakan jeda waktu pengerjaan tugas checklist yang diberikan. Pemberian intervensi atau pelaksanaan program konseling realitas (CORE) dilakukan selama dua hari lamanya. Satu hari terbagi menjadi dua sesi sehingga terdapat 4 sesi selama kegiatan intervensi. Hal ini sejalan dengan Glasser dan Wubbolding dalam Susi Diryanti Novalina bahwa konseling realitas dapat dilakukan dengan 4 langkah sesuai dengan namanya WDEP, yaitu *wants, direction and doing, evaluation* dan *planning and commitment*.

Konseling realitas pada salah satu sesinya meminta subjek fokus pada hal yang diharapkan segera tercapai. Namun, salah satu subjek mengungkapkan bahwa dirinya tidak banyak berharap karena takut akan kecewa, lebih lanjut dijelaskan oleh subjek bahwa di kehidupan yang dijalannya mengalami banyak kekecewaan sehingga dirinya takut untuk berharap. Fasilitator (dalam hal ini psikolog yang memberikan intervensi) menekankan bahwa terkait penyelesaian tugas akhir ini subjek harus memiliki harapan, karena dengan adanya harapan dapat menjadi motivasi subjek untuk secepatnya mencapai tujuan. Hal yang diungkapkan fasilitator sejalan dengan Reni Susanti (2015) menjelaskan konseling realitas berlandaskan pada *control theory* dari William Glasser (dalam Corey), yang menyatakan bahwa perilaku manusia itu memiliki tujuan untuk memenuhi apa yang diinginkan oleh individu itu sendiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa memiliki atau harapan yang kuat, menjadikan terciptanya perilaku yang semakin mendekati pada tujuannya.

Sesi lainnya, fasilitator membantu individu menyadari perilaku bermasalah yang dimiliki subjek. Subjek secara tidak langsung mengungkapkan terhambatnya tugas akhir karena adanya pihak lain seperti pembimbing atau jadwal wisuda yang semakin dekat dan persyaratan ujian seminar hasil yang banyak, sehingga menimbulkan kecemasan dan perasaan tertekan. Fasilitator mengungkapkan bahwa dengan menjadikan pihak ketiga sebagai alasan terhambatnya proses penyelesaian tugas akhir bukan hal yang benar, sebab kita tidak dapat mengontrol orang lain dan yang menjadi tanggung jawab kita adalah diri sendiri. Tindakan fasilitator sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bilqis Rahmanda Hakim, Sri Mastutik, Abdul Muhid (2020) menjelaskan bahwa metode konseling realitas ini melihat tindakan dalam membangkitkan pilihan individu, daripada membiarkan orang lain mengontrol dirinya sendiri, karena individu harus mengontrol dirinya sendiri. Sebagaimana Munif Chatib juga mengatakan dalam Hendrikus Midun bahwa “(*stop curcing darkness, let’s light more and more candles*)” lebih baik kita menyalakan lilin lebih banyak daripada mengutuk kegelapan. Hal tersebut bermakna, bahwa dibanding sibuk menyalahkan lebih baik mencari solusi atas hal tersebut. Sehingga hal tersebut membangkitkan kesadaran subjek agar berfokus pada hal lain yang dapat dilakukan mencapai tujuan dibanding menyalahkan pihak lain, sehingga dengan mengetahui hal yang dapat dikontrol, menjadikan perasaan cemas dan tertekan tidak lagi dirasakan subjek.

Proses pemberian intervensi pada hari pertama yaitu sejalan dengan tujuan *wants* dan *direction dan doing* pada teknik WEDP, kemudian hari kedua berjuan untuk *evaluation* dan *planning and comment*. Setelah proses pemberian intervensi, diberikan jda waktu selama 14 hari atau dua minggu untuk

melaksanakan tugas yang diperoleh pada hari terakhir, yang kemudian pada hari terakhir atau hari ke 16 diberikan posttes untuk melihat perbedaan sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Penerapan konseling realitas sebagai salah satu bentuk intervensi dalam menurunkan kecemasan. Subjek dalam penelitian ini akan di tanya satu-per satu terakit hal yang menjadi tujuan utamanya terkait tugas akhir, proses menuju tujuan dan beberapa saran agar tujuan yang dikemukakan diawal sesi dapat tercapai, sehingga seluruh subjek dalam penelitian ini mendapat hak yang sama untuk dibahas lebih lanjut terkait hal yang menjadi masalahnya. Dengan begitu, permasalahan yang dialami subjek yang menjadi pemicu kecemasannya dapat diatasi dan menjadi alasan dari menurunnya tingkat kecemasan subjek. Hal ini sejalan dengan Glasser (2004) yang menyatakan bahwa pada proses konseling realitas ini, klien diajak untuk menyusun rencana rencana yang akan digunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Konseling realitas ini memiliki tujuan agar klien mampu menentukan dam memilik mana perilaku yang efektif dan tidak demi mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan Mestiana Br Karo, Murni Sari Dewi Simanullang, Mariska Regina (2020) bahwa Konseling realita dengan menggunakan teknik WDEP dapat membantu seseorang untuk memiliki perilaku yang efektif.

Temuan dalam penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Bayu Febrianto dan Tri Kurniati Ambarani (2019) yang menunjukkan hasil analisis uji beda yang dilakukan pada posttest kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,020 < 0,05$ yang

artinya diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi, yang kemudian diukur efektivitasnya menggunakan *effect size* dengan hasil nilai EF sebesar 2,91 yang artinya rentang tersebut berada pada kategori efektivitas besar. Penelitian yang dilakukan saat ini juga memperoleh nilai sebesar 2.34 yang mana juga berada pada kategori besar sehingga hasil penelitian sebelumnya mendukung hasil penelitian yang dilakukan saat ini.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mestiana Br Karo, Murni Sari Dewi Simanullang, Mariska Regina (2020) memperoleh hasil bahwa analisa data dilakukan dengan uji Fisher Exact dengan hasil p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna pada konseling realita teknik WDEP terhadap *adaptation dan responsibility* mahasiswa Kebidanan tingkat 1 di STIKes Santa Elisabeth Medan. Hal tersebut mendukung penelitian yang dilakukan saat ini bahwa konseling realitas memberikan pengaruh terhadap pemmasalahan yang dialami subjek.

Berdasarkan penjelasan di atas dan beberapa temuan dari penelitian terdahulu yang sejalan dengan penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa konseling realitas efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Melalui konseling realitas, subjek diajak untuk memilah perilaku yang mengantarkan subjek untuk semakin dekat mencapai tujuannya dan meninggalkan atau mengganti perilaku bermasalah yang semakin menjauhkannya dari tercapainya tujuan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah diuraikan dalam skripsi ini, yang mana membahas terkait tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling realitas pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Parepare. Maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji Mann Whitney yang mengukur nilai *posttest* pada kelompok eksperimen dan *nilai posttest* pada kelompok kontrol diperoleh nilai Sig. (2-tailed) 0.21 yang mana lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis (H_a) dalam penelitian ini diterima dan (H_0) ditolak.
2. Pengujian tingkat efektivitas dilakukan menggunakan uji *effect size* dengan bantuan website kalkulator *effect size*, yang memperoleh nilai sebesar 2.34 yang artinya nilai tersebut berada pada kategori efektivitas besar sehingga disimpulkan bahwa program konseling realitas (CORE) efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

B. Saran

Sehubungan dengan permasalahan yang terdapat dalam skripsi ini, untuk mengoptimalkan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya maka diajukan saran yang sekiranya dapat menjadi bahan pertimbangan demi tercapainya hasil yang maksimal dan diharapkan agar tujuan dapat tercapai dengan baik. Adapun saran-saran dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Disarankan kepada mahasiswa tingkat akhir yang dalam proses pengerjaan skripsi, diharapkan menjaga kestabilan tingkat kecemasannya.
2. Disarankan untuk penelitian selanjutnya, agar menggunakan lebih banyak subjek penelitian sehingga analisis data yang diperoleh semakin akurat.



DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an al-Karim

- Adibah, D., & Priyambodo, A. B. "Penggunaan Konseling Realitas Berbasis Teknik WDEP untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa." In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, 2022).
- Afifa, N. S. "Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 2020.
- Agustin, R. A. "*Pengaruh Literasi Ekonomi, Konformitas Teman Sebaya, Dan Modernitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa IAIN Ponorogo*" (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo). 2021.
- Al'Ain, M. O., & Mulyana, O. P. "Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi FIP UNESA." *Jurnal Ilmu Manajemen (JIM)*, 1(3), (2013). h.4
- Azwar, S. "*Penyusunan Skala Psikologi*". Pustaka Pelajar. 2012.
- Bialtirashu, Khadijata, Wabin Salima, "qalaq almustaqbal waealaqatuh bialkafa'at aldhaatiat ladaa altulaab ('utaruhat dukturah, jamieat aibn khaldun - tyart), 2023. بلطرش, خديجة, & بن سالم. (2023). قلق المستقبل و علاقته بفاعلية الذات لدى الطالب الجامعي (Doctoral dissertation), جامعة ابن خلدون-تيارت).
- Brigitta Adelia Dewandari. "Cari tahu tentang gangguan kecemasan." Jakarta pusat : Mediantara semesta. 2020.
- Cahyanti, L. "*Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi General Anestesi di RS PKU Muhammadiyah Gamping*" (Doctoral dissertation, Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta). 2020.
- Daud, A. "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas." *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 2019.
- Dharmayanti, L. "Penerapan Pendekatan Pembelajaran Kontekstual Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Matematika Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas IV." *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 2(6). (2019). h.243

- Fachrozic, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 2021.
- Fauziah, F., & Sandaya Karhab, R. "Pelatihan pengolahan data Menggunakan aplikasi SPSS pada mahasiswa". 2019.
- Fauzy, Akhmad. "Metode Sampling," Tangerang Selatan : Universitas Terbuka, 2019.
- Febrianto, B., & Ambarini, T. K. "Efektivitas konseling kelompok realita untuk menurunkan kecemasan pada klien permasyarakatan." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 2019.
- Florencea, S., & Hapsari, E. W. "Self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa UKWMS." *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 2019.
- Gantania Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, "Teori dan teknik konseling", (Jakarta Barat: Indeks Permata Putra Media), 2018.
- Hakim, B. R., Mastutik, S., Muhid, A., & Tebuireng, S. A W. H, "Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Literatur Review." *JUANG : Jurnal Wahana Konseling*, 3(2). 2020.
- Hidayati, U. "Analisis Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika dalam Menyusun Tugas Akhir." *Jurnal Pendidik Indonesia*, 3(2). 2022.
- Hikmawati, Fenti. "Metodologi Penelitian," Depok : Rajawali Pers, 2020.
- Ikhsan, M. *Term-term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU). 2021.
- Juli, E. K, "Pengaruh Harga, Kepercayaan, Brand Love Dan E-Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Produk Wardah Pada Pengguna Aplikasi Tiktok Pada Era Pandemi Covid 19". *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 3(1). 2022.
- Juliansyah, Noor. "METODOLOGI PENELITIAN : SKRIPSI, TESIS, DISERTASI, DA KARYA ILMIAH". *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 3(1). 2022.
- Karo, M. B., Simanullang, M. S. D., & Regina, M. "Pengaruh Konseling Realita Terhadap Adaptation dan Responsibility Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan." *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 3(1), 2020.
- Khoirunnisa. "Tingkat Kecemasan Mahasiswa terhadap Tugas Akhir Prodi PAI di IAIN Palangka Raya." (Doctoral dissertation, IAIN Palangka Raya). 2021

- Latifah, S., & Kusyeni, M. “Efektivitas strategi REACT (*Relating, Experiencing, Applying, Cooperating, Transferring*) terhadap hasil belajar dan keterampilan proses sains di SMP N 22 Bandar Lampung.” *Jurnal Penelitian Pembelajaran Fisika*, 8(2). 2017.
- Manik, S. “Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Disiplin Kerja Pegawai Kantor Camat Pendalihan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.” *International Journal of Social Science and Business*, 1(4), (2017). h.260
- Masrohan, A. “Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi” (Doctoral dissertation, State University of Surabaya). 2014.
- Midun, H. “Membangun budaya mutu dan unggul di sekolah.” *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Missio*, 9(1). 2017.
- Mubasyaroh, M. “Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem.” *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 13(1), 2019.
- Mudra, H., & Sastria, E, “MEASURING ANXIETY TOWARDS RESEARCH AND THESIS WRITING AMONG ISLAMIC COLLAGE STUDENTS : MIXED-METHODS STUDY”, : *JURNAL TARBIYAH*, 30(1). 2023.
- Novalina, S. D. “Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri.” *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(2), 2015.
- Nugraha, A. D. “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam.” *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 2020.
- Pratiwi, S. R., Widiyanti, E., & Solehati, T. Gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pasien kanker payudara dalam menjalani kemoterapi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(2), 2017.
- Puri, Y.K. Akbar, Surya. “Adversity Quotient dan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir.” Medan. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan teknologi Medik)*, 5(1). 2022.
- Putri, R. A. K. E., Elita, Y., & Sholihah, A. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fkip Unib. *Triadik*, 19(1), 2020.
- Rahayu, S, “Pengaruh Promosi Jabatan terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Garuda Metalindo. *Jurnal Kreatif*”, 5(1). 2017.
- Rukajat, A. “Pendekatan penelitian kuantitatif: quantitative research approach.” Deepublish. 2018.

- Sari, D. W., & Abdullah, S. M. "Similiarity artikel: Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi." *Jurnal Intervensi Psikologi*. 13(2). 2021.
- Suciati, A. D., & Srianturi, Y. "Konseling Realitas untuk Mengatasi Siblings Rivalry Anak Usia Dini." *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 2021.
- Susanti, R. "Efektivitas konseling realitas untuk peningkatan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi." *Jurnal Psikologi*, 11(2). 2015.
- Swarjana, I. K., & SKM, M. "Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian." Penerbit Andi. 2022.
- Learn Quran Tafsir, tafsir Jalalain online, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-13-ar-rad/ayat-11>
- Learn Quran Tafsir, tafsir Jalalain online, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-17-al-isra/ayat-36>
- Learn Quran Tafsir, tafsir Jalalain online, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-94-al-inshirah/ayat-5>
- Learn Quran Tafsir, tafsir Online, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-41-fussilat/ayat-30>
- Learn Quran Tafsir, tafsir Kemenag online, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-2-al-baqarah/ayat-155>
- Learn Quran Tafsir, tafsir Ibnu Katsir online, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-74-al-mudatsir/ayat-38>
- Usmadi, U, "Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas)." *Inovasi Pendidikan*, 7(1). 2020.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1). 2020.
- Widodo, B. Keefektifan konseling kelompok realitas mengatasi persoalan perilaku disiplin siswa di sekolah. *Widya Warta*, 35(01). 2011.



LAMPIRAN

PAREPARE



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

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

Nomor : B- *121* /In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2023

14 Oktober 2023

Lamp : -

Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

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

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

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

Nama : AISYAHTULLAH AMIN
Tempat/Tgl. Lahir : Pinrang, 09 Desember 2001
NIM : 19.3200.002
Semester : IX (Sembilan)
Alamat : Jln. Berang Kel. Benteng Sawitto Kec. Paletang Kab. Pinrang

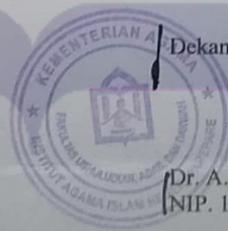
Bermaksud melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsi sebagai salah satu Syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Adapun judul Skripsi :

EFEKTIVITAS PRORAM KONSELING REALITAS (CORE) DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR PRODI BKI IAIN PAREPARE

Untuk maksud tersebut kami mengharapkan kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian di wilayah Kota Parepare terhitung mulai bulan **16 Oktober 2023 s/d 16 November 2023**.

Demikian harapan kami atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Wassalamu Alaikum Wr. Wb



Dekan,

[Signature]
Dr. A. Nuzkidam, M.Hum.
NIP. 19641231 199203 1 045



SRN IP0000891

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

Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmpstp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 891/IP/DPM-PTSP/10/2023

- 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. 23 Tahun 2022 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 :

M E N G I Z I N K A N

KEPADA
NAMA

: **AISYATULLAH AMIN**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA

: **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

Jurusan

: **BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT

: **JL. S. J. BERANG, KAB. PINRANG**

UNTUK

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

JUDUL PENELITIAN : **EFEKTIVITAS PROGRAM KONSELING REALITAS (CORE) DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR PRODI BKI IAIN PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **20 Oktober 2023 s.d 20 November 2023**

- 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 : **24 Oktober 2023**

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



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM

Pangkat : Pembina Tk. 1 (IV/b)

NIP : 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU 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 **BSRE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai
Sertifikasi
Elektronik





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

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

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-33/In.39.7/FU/AD.03/PP.00.9/01/2024

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. A. Nurkidam, M.Hum
NIP : 196412311992031045
Pangkat/Golongan : Lektor Kepala/IVa
Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Instansi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Dengan ini menerangkan bahwa:

NAMA : AISYATULLAH AMIN
NIM : 19.3200.002
FAKULTAS : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
PEKERJAAN : Mahasiswa (S1) IAIN Parepare
JUDUL : EFEKTIVITAS PROGRAM KONSELING REALITAS (CORE)
DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA
DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR PRODI BKI IAIN
PAREPARE

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare. terhitung mulai tanggal 20 Oktober 2023 S/D 20 November 2023.

Parepare, 14 Januari 2024
Dekan
Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah

Dr. A. Nurkidam, M.Hum
NIP. 19641231 199203 1 045

Surat Pernyataan

Professional Judgment Modul "Konseling Realitas"

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Dr. A. Nurkidam. M.Hum

Pekerjaan : Dosen

Pendidikan Terakhir : S3

Alamat : IAIN Parepare

No Telp : 0813 5521 0790

Telah menjadi rater dalam modul Konseling Realitas untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa yang digunakan untuk intervensi subjek penelitian Skripsi atas nama Aisyatullah Amin.

Parepare, 16 Desember 2023



(Dr. A. Nurkidam, M.Hum)

Surat Pernyataan
Professional Judgment Modul "Konseling Realitas"

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Nur Afiah, M.A
Pekerjaan : Dosen
Pendidikan Terakhir : S2
Alamat : BTN . PONDOK INDAH
No Telp : 0852 4279 0305

Telah menjadi rater dalam modul Konseling Realitas untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa yang digunakan untuk intervensi subjek penelitian Skripsi atas nama Aisyatullah Amin.

Parepare, 16 Desember 2023



(Nur Afiah, M.A)

Lembar Informasi Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : *Aumah Faria*

Umur : *22 Tahun*

Alamat : *Qura*

No Telp : *0852 5680 5708*

Dengan ini menyatakan bahwa saya memahami segala prosedur yang dilakukan dalam penelitian yang berjudul, "Efektivitas Program Konseling Realitas dalam Meningkatkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI IAIN Parepare" dan saya bersedia menjadi subjek dan berpartisipasi penuh dalam penelitian ini tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, November 2023

Yang bertanda tangan



(*Aumah Faria*)



PAREPARE

Lembar Informasi Subjek

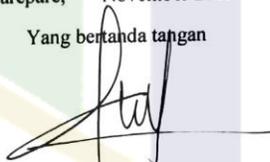
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Nur Asinda
Umur : 22 Tahun
Alamat : Urung, Pincang
No Telp : 0819 3491 9369

Dengan ini menyatakan bahwa saya memahami segala prosedur yang dilakukan dalam penelitian yang berjudul, "Efektivitas Progrm Konseling Realitas dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI IAIN Parepare" dan saya bersedia menjadi subjek dan berpartisipasi penuh dalam penelitian ini tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, November 2023

Yang bertanda tangan



(Nur Asinda)

Lembar Informasi Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Putri Sari Ramadhani
Umur : 22 Tahun
Alamat : Parepare
No Telp : 0878 9186 1082

Dengan ini menyatakan bahwa saya memahami segala prosedur yang dilakukan dalam penelitian yang berjudul, "Efektivitas Progrm Konseling Realitas dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI IAIN Parepare" dan saya bersedia menjadi subjek dan berpartisipasi penuh dalam penelitian ini tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, November 2023

Yang bertanda tangan



(Putri Sari Ramadhani)

Lembar Informasi Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Risdayani Ace
Umur : 22
Alamat : Parepare
No Telp : 0823 4329 6905

Dengan ini menyatakan bahwa saya memahami segala prosedur yang dilakukan dalam penelitian yang berjudul, "Efektivitas Progrm Konseling Realitas dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI IAIN Parepare" dan saya bersedia menjadi subjek dan berpartisipasi penuh dalam penelitian ini tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, November 2023

Yang bertanda tangan


(.....Risdayani Ace.....)



**KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS SYARIAH DAN ILMU HUKUM ISLAM
Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307**

INSTRUMEN PENELITIAN

NAMA : AISYATULLAH AMIN
NIM : 19.3200.002
FAKULTAS : USHULUDDIAN ADAB DAN DAKWAH
PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JUDUL : EFEKTIVITAS PROGRAM “RELING” DALAM
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA
DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR PRODI BKI IAIN
PAREPARE

KUESIONER PENELITIAN

AssalamualaikumWarahmatullahiWabarakatuh

Saudara/I dalam rangka menyelesaikan karya (skripsi) pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah ,Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, saya :

Nama : Aisyatullah Amin

NIM : 18.3200.002

Judul : Efektivitas Progm Konseling Realitas dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI IAIN Parepare

Demi membantu kelancaran dalam penelitian ini, saya mohon bantuan teman-teman agar sekiranya bersedia meluangkan waktu mengisi kuisioner penelitian ini. Atas kesediaan dan waktunya saya ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Hormat saya,



Airyanihlah Amin

19.3200.002

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
 Jenis kelamin :
 Semester :

II. PETUNJUK PENGISIAN:

1. Bacalah pertanyaan dengan teliti
2. Isilah salah satu jawaban menurut pendapat anda dengan memberi tanda (√) pada tempat yang disediakan.
3. Isilah angket sesuai dengan pendapat anda.
4. Bila ada yang kurang dimengerti dapat ditanya kepada peneliti.
5. Keterangan pilihan jawaban

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

RR : Ragu-Ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1.	Saya merasa gelisah saat teman menanyakan kemajuan tugas akhir saya.					
2.	Saya risau memikirkan tugas akhir yang tidak kunjung selesai.					
3.	Saya menanggapi dengan tenang segala pertanyaan teman terkait tugas akhir.					
4.	Saya sering merasa gugup saat ditanya kapan akan bimbingan lagi.					
5.	Saat gugup saat berbicara sehingga bicara saya terlalu berbelit-belit dan sulit dipahami oleh pembimbing saya.					
6.	Saya merasa senang ditanya kapan akan bimbingan lagi.					
7.	Saya menanggapi situasi bersama pembimbing dengan tenang sehingga saya nyaman saat berbicara.					
8.	Saya seirng menggoyangkan kaki saat duduk berhadapan dengan pembimbing saya.					

9.	Tangan saya gemetar setelah mengirim pesan kepada pembimbing saya.					
10.	Saya terbiasa mengirim pesan kepada dosen pembimbing saya.					
11.	Kepala saya sakit memikirkan revisi yang tak kunjung saya selesaikan.					
12.	Kepala saya seperti terikat saat memikirkan pembahasan teman saya terkait metode penelitiannya.					
13.	Saya biasa saja memikirkan revisi.					
14.	Saya menyimak dengan baik ucapan teman saya terkait metode penelitiannya.					
15.	Saya berkeringat berlebih saat proses bimbingan.					
16.	Saya tidak berkeringat berlebih saat proses bimbingan.					
17.	Reaksi tubuh saya normal saat dosen pembimbing saya bertanya pada proses bimbingan.					

18.	Telapak tangan saya berkeringat saat mengerjakan tugas akhir.					
19.	Telapak tangan saya tidak berkeringat saat mengerjakan tugas akhir.					
20.	Saya pernah pingsan karena terlalu lama mengerjakan tugas akhir.					
21.	Saya tidak pernah pingsan karena terlalu memikirkan tugas akhir.					
22.	Mulut saya terasa kering saat terlalu lama mengerjakan tugas akhir saya.					
23.	Saya tidak merasa aneh dengan kondisi mulut saya saat terlalu lama mengerjakan tugas akhir.					
24.	Mulut saya terasa normal saat saya membahas tugas akhir.					
25.	Tenggorokan saya seperti tersedak saat mengobrol dengan pembimbing saya.					
26.	Saya sulit menyampaikan apa yang saya pikirkan					

	saat ditanya pada proses bimbingan.					
27.	Saya mengobrol dengan lancar bersama pembimbing saya.					
28.	Saya mudah menyampaikan isi pikiran saya saat ditanya oleh pembimbing saya.					
29.	Helaan napas saya tidak beraturan saat memikirkan revisi yang tidak kunjung selesai.					
30.	Dada saya terasa sesak saat memikirkan biaya penelitian saya.					
31.	Helaan napas saya berjalan dengan teratur walau memikirkan tugas akhir yang tak kunjung selesai.					
32.	Saya tidak merasa sesak walau memikirkan biaya penelitian saya.					
33.	Jantung saya berdetak kencang saat mengetahui jadwal wisuda sebentar lagi dan saya belum menyelesaikan tugas akhir.					
34.	Jantung saya berdebar saat ditagih revisi.					

35.	Ritme jantung saya berdetak normal memikirkan jadwal wisuda sebentar lagi dan saya belum menyelesaikan tugas akhir.					
36.	Saya terlihat lebih santai saat ditagih revisi.					
37.	Saya merasa lemas saat tahu besok ada jadwal bimbingan.					
38.	Saya selalu merasa lemas saat mencoba mengerjakan tugas akhir.					
39.	Saya antusias mengetahui besok ada bimbingan lagi.					
40.	Saya bersemangat saat mengerjakan tugas akhir.					
41.	Saya selalu bolak balik ke toilet sebelum bertemu dosen pembimbing saya.					
42.	Saya selalu siap bertemu dosen pembimbing saya.					
43.	Saya sering merasa mual saat terlalu memikirkan tugas akhir.					
44.	Saya tidak merasa mual walau terlalu memikirkan tugas akhir.					

45.	Saya sering berjalan bolak balik di dalam maupun luar ruangan saat mencari solusi terbaik akan revisi saya.					
46.	Saya seirng mengetuk ngetuk meja saat mengerjakan tugas akhir.					
47.	Saya diam saja saat mencari solusi terbaik akan revisi saya.					
48.	Saya sibuk mengerjakan tugas akhir tanpa gerakan tambahan.					
49.	Saya sering terbangun tengah malam karena mengetahui besok ada jadwal bimbingan.					
50.	Saya sulit tidur memikirkan revisi saya.					
51.	Tidur saya nyenyak walaupun besok ada jadwal bimbingan.					
52.	Saya mudah tidur walaupun banyak revisi menunggu.					
53.	Belakangan ini saya sering menyendiri memikirkan					

	tugas akhir saya.						
54.	Saya menghindar dari lingkup teman kuliah saya.						
55.	Saya suka berkumpul dengan teman membahas masalah tugas akhir.						
56.	Saya selalu berharap dosen pembimbing saya segera menyetujui tugas akhir saya alias acc						
57.	Saya berharap teman saya membantu mengerjakan tugas akhir saya.						
58.	Saya yakin bisa melewati proses bimbingan dengan baik tanpa tergesa-gesa.						
59.	Saya yakin bisa mengerjakan tugas akhir tanpberharap banuan teman saya.						
60.	Saya merasa tertekan memikirkan sebentar lagi jadwal membayar ukt dan tugas akhir saya tak kunjung usai.						
61.	Saya terguncang mendengar teman saya segera menyelesaikan tugas akhirnya.						

62.	Saya menanggapi dengan santai terkait pembayaran ukt dan tugas akhir saya tak kunjung usai.					
63.	Saya senang mendengar teman saya segera menyelesaikan tugas akhirnya.					
64.	Saya khawatir saat junior saya mengetahui bahwa saya belum menyelesaikan tugas akhir.					
65.	Saya khawatir salah dalam mengerjakan tugas akhir.					
66.	Saya tidak mengkhawatirkan apapun walau junior saya mengetahui saya belum menyelesaikan tugas akhir.					
67.	Saya tahu tidak ada yang sempurna dalam pengerjaan tugas akhir.					
68.	Saya cemas memikirkan kedepannya tidak mampu menyelesaikan tugas akhir.					
69.	Saya cemas memikirkan apa yang hendak saya lakukan pada bimbingan selanjutnya.					

70.	Saya tidak menganggap proses penyelesaian tugas akhir adalah hal yang mencemaskan.					
71.	Saya lebih santai memikirkan apa yang terjadi pada bimbingan selanjutnya.					
72.	Saya takut di DO karena tak kunjung menyelesaikan tugas akhir saya.					
73.	Saya takut teman saya mencemooh karena tugas sakhir saya tak kunjung usai.					
74.	Saya tidak terlalu memikirkan DO walau belum juga merampungkan tugas akhir saya.					
75.	Saya takut tidak mampu mengikuti proses bimbingan dosen pembimbing yang galak.					
76.	Saya yakin mampu mengerjakan revisi.					
77.	Saya tidak mampu memisahkan masalah antara orang lain dan masalah tugas akhir saya.					

78.	Saya bingung cara mengerjakan tugas akhir saya.						
79.	Saya mampu memisahkan masalah tugas akhir dan masalah dengan orang lain.						
80.	Saya tahu cara mengerjakan tugas akhir saya.						
81.	Saya sulit berkonsentrasi mengerjakan tugas akhir.						
82.	Saya berkonsentrasi saat mengerjakan tugas akhir.						
83.	Saya fokus pada percakapan dengan teman saya.						

Parepare, 21 Juni 2023

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


 (Dr. A. Nurkidam, M.Hum)
 NIP. 196412311992031045


 (Nur Afia, M.A)
 NIDN.2010088803

PAREPARE

item_11	249.80	2025.338	.738	.962
item_12	250.53	2048.878	.418	.962
item_13	250.33	2016.161	.572	.962
item_14	251.13	2049.568	.352	.962
item_15	250.87	2017.430	.583	.962
item_16	251.23	2060.668	.247	.963
item_17	251.07	2066.616	.246	.963
item_18	250.87	2027.085	.523	.962
item_19	250.97	2026.861	.595	.962
item_20	251.90	2063.955	.221	.963
item_21	252.00	2056.621	.446	.962
item_22	250.80	2044.166	.371	.962
item_23	251.37	2028.792	.710	.962
item_24	251.17	2056.420	.345	.962
item_25	250.57	2001.840	.711	.961
item_26	249.87	2004.809	.737	.961
item_27	250.90	2003.748	.757	.961
item_28	250.73	2017.444	.702	.962
item_29	250.40	2062.662	.261	.963
item_30	250.47	2056.740	.256	.963
item_31	251.17	2059.385	.325	.962
item_32	250.90	2016.714	.597	.962
item_33	249.37	2025.964	.744	.962

item_34	249.83	2012.006	.750	.961
item_35	250.27	2064.961	.172	.963
item_36	250.33	2023.816	.594	.962
item_37	250.93	2041.926	.387	.962
item_38	250.30	2035.183	.581	.962
item_39	251.47	2054.602	.391	.962
item_40	251.03	2058.930	.302	.962
item_41	251.37	2046.930	.359	.962
item_42	251.53	2026.740	.682	.962
item_43	250.97	2031.482	.446	.962
item_44	251.33	2061.402	.303	.962
item_45	250.77	2038.944	.431	.962
item_46	250.77	2085.702	.025	.963
item_47	250.80	2045.062	.412	.962
item_48	250.77	2064.116	.237	.963
item_49	251.23	2066.875	.195	.963
item_50	250.17	2034.420	.493	.962
item_51	251.13	2031.913	.546	.962
item_52	250.53	2039.016	.453	.962
item_53	250.27	2037.444	.489	.962
item_54	250.63	2028.516	.473	.962
item_55	251.10	2043.610	.409	.962
item_56	249.23	2071.702	.325	.962

item_57	249.50	2077.086	.160	.963
item_58	251.87	2058.051	.386	.962
item_59	250.80	2018.993	.619	.962
item_60	249.70	2008.976	.737	.961
item_61	250.17	2026.557	.528	.962
item_62	250.10	2010.300	.599	.962
item_63	251.67	2043.471	.570	.962
item_64	250.17	2036.626	.461	.962
item_65	249.60	2054.041	.461	.962
item_66	250.90	2039.266	.432	.962
item_67	252.00	2061.793	.396	.962
item_68	249.93	2008.892	.803	.961
item_69	250.33	2013.816	.689	.962
item_70	250.53	2027.844	.559	.962
item_71	250.80	2046.234	.412	.962
item_72	249.70	2020.148	.729	.962
item_73	250.20	2012.097	.686	.962
item_74	250.20	2058.510	.283	.963
item_75	250.53	2050.051	.392	.962
item_76	251.93	2039.789	.556	.962
item_77	250.80	2070.303	.191	.963
item_78	250.23	2035.909	.617	.962
item_79	251.13	2079.637	.095	.963

item_80	251.17	2033.799	.703	.962
item_81	250.07	2039.375	.641	.962
item_82	250.80	2041.200	.573	.962
item_83	251.10	2095.748	-.111	.963

Uji Reabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.968	63

Uji Normalitas

Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	PreTestEksperimen	.210	4	.	.982	4	.911
	PostTestEksperimen	.226	4	.	.952	4	.728
	PreTestKontrol	.252	4	.	.916	4	.513
	PostTestKontrol	.230	4	.	.973	4	.860

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	7.613	1	6	.033
	Based on Median	6.758	1	6	.041
	Based on Median and with adjusted df	6.758	1	3.928	.061
	Based on trimmed mean	7.601	1	6	.033

Uji Mann Whitney

Uji Man Whitney Test Statistics ^a	
	Kecemasan
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	10.000
Z	-2.309
Asymp. Sig. (2-tailed)	.021
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.029 ^b

a. Grouping Variable: prepost_test

b. Not corrected for ties.

Perhitungan Effect Size

Group 1		Group 2	
Mean (M):	<input type="text" value="233.75"/>	Mean (M):	<input type="text" value="203.00"/>
Standard deviation (s):	<input type="text" value="2.500"/>	Standard deviation (s):	<input type="text" value="18.348"/>
Sample size (n):	<input type="text" value="4"/>	Sample size (n):	<input type="text" value="4"/>

Success!

Cohen's $d = (203 - 233.75) / 13.093875 = 2.348426$.

Glass's $\delta = (203 - 233.75) / 2.5 = 12.3$.

Hedges' $g = (203 - 233.75) / 13.093875 = 2.348426$.

Mudul Program “CORE”

	KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307
	MODUL PENELITIAN

NAMA : AISYATULLAH AMIN
NIM : 19.3200.002
FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JUDUL : EFEKTIVITAS PROGRAM KONSELING REALITAS “CORE”
DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR
PRODI BKI IAIN PAREPARE



PENDAHULUAN

Program CORE atau konseling realitas merupakan sebuah program yang dirancang untuk mengatasi permasalahan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam proses penyelesaian tugas akhir yang dimilikinya. Program ini difokuskan pada tingkah laku mahasiswa saat dalam proses penyelesaian tugas akhir, mahasiswa dapat mengurangi tingkat kecemasannya sebab mengetahui dan memahami dengan jelas langkah yang mereka akan tempuk dalam proses penyelesaiannya.

Cemas merupakan hal yang pasti dialami oleh manusia apabila dihadapkan pada suatu masalah. Dikatakan wajar sebab cemas merupakan respon yang ditunjukkan pada saat menghadapi suatu masalah atau konflik. Mahasiswa tingkat akhir yang merasa cemas terulama pada tugas akhir pada tahap ini masih dikatakan wajar. Kecemasan mahasiswa tergolong wajar apabila mahasiswa menghapinya dengan baik. Namun kecemasan mulai dianggap bermasalah apabila hal tersebut mengganggu proses penyelesaian tahap akhirnya. Oleh karena itu, program "CORE" ini hadir sebagai upaya menyelesaikan permasalahan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Program "CORE" atau konseling realitas dibagi ke dalam 4 tahapan:

1. Modul I "Mengetahui Harapan Mahasiswa"
2. Modul II "Mengidentifikasi Perilaku Masa Kini"
3. Modul III "Evaluasi Perilaku Bermasalah"
4. Modul IV "Rancangan Kedepan"

Modul pertama diberi judul "Mengetahui Harapan Mahasiswa" yang mana akan mencari harapan yang diinginkan tiap mahasiswa terhadap penyelesaian tugas akhirnya. Pada dasarnya proses ini dilakukan untuk mengetahui dengan jelas dan spesifik harapan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Modul kedua diberi judul "Mengidentifikasi Perilaku Masa Kini" bertujuan untuk menggali perilaku mahasiswa secara spesifik yang dilakukannya selama ini dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Modul ketiga diberi judul "Evaluasi Perilaku Bermasalah" untuk melihat perilaku mahasiswa yang dianggap bermasalah dan mengganggu proses penyelesaian tugas akhir. Modul keempat diberi judul "Rancangan Kedepan" dengan tujuan membantu mahasiswa menentukan rancangan kerja lain sebagai jalan untuk menguasi tugas akhir.

Program "CORE" kameling realitas ini disusun berdasarkan keluhan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah khususnya prodi BKI yang mengalami kecemasan yang tinggi berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir. Kecemasan yang dialami mahasiswa membutuhkan penanganan agar mahasiswa dapat menyelesaikan permasalahan kecemasan yang menghambat proses penyelesaian tugas akhir. Diharapkan dengan adanya program ini, kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menurun dan membantu mahasiswa menemukan langkah langkah yang tepat untuk menyelesaikan proses tugas akhirnya.

ANALISIS KEBUTUHAN PROGRAM ✨

Kecemasan hampir tidak luput dari kehidupan kita sehari-hari. Perasaan cemas hampir setiap hari muncul sebagai keadaan ketika kita dihadapkan permasalahan. Perasaan cemas yang tidak diatasi dengan baik, memicu ketegangan dan berubah menjadi kecemasan berkepanjangan. Mahasiswa juga rentan mengalami kecemasan, apalagi dihadapkan dengan tugas akhir. Namun mahasiswa yang mampu mengikapnya dengan baik tentu tak akan menjadi masalah. Lain halnya apabila tidak, beberapa dari mereka menganggap proses ini adalah hal yang menakutkan sehingga menjadi kecemasan bagi mahasiswa.

Mahasiswa dengan program studi bimbingan kearifan islam, yang dapat dikatakan familiar dengan kecemasan sebab dibanding jurusan lain di fakultas ushuluddin adab dan dakwah ini, mereka lebih banyak mempelajari kecemasan ini. Keadaan tersebut yang seharusnya mahasiswa bisa mampu mengatasinya, justru sedikit banyaknya mengalami kecemasan dan ada beberapa yang belum mampu mengatasinya. Melibat hal tersebut, maka permasalahan ini menjadi suatu hal yang penting untuk dikaji.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari mahasiswa prodi BKI yang tengah menyelesaikan tugas akhirnya, diperoleh beberapa hal seperti mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya memiliki banyak perasaan negatif yang melumpunya sehingga menghambat proses pengerjaan tugas akhir. Perasaan negatif seperti pesimis akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akhir menjadi alasan paling umum yang dikemukakan. Bahkan beberapa mahasiswa mengalami perasaan tidak nyaman ketika membahas proposal. Beberapa perilaku juga ditunjukkan sebagai tanda bahwa

terdapat permasalahan yang dialaminya dalam menyelesaikan tugas akhir. Perilaku seperti malas untuk melakukan bimbingan, atau mengalahkan dosen pembimbing atau proses bimbingan yang terhambat menjadi contoh paling nampak yang ditunjukkan. Perilaku yang terus menerus terjadi dapat menjadi sebuah penghambat bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Oleh karena itu, diharapkan dengan adanya program "CORE" ini diharapkan program ini dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa.

TEMA - "Program "CORE" dalam mengurangi kecemasan"

TUJUAN :

1. Mahasiswa dapat mengetahui dengan harapan yang diinginkan terkait tugas akhir
2. Mahasiswa dapat mengetahui perilaku bermasalah yang dimilikinya
3. Mahasiswa dapat menentukan sebuah perilaku baru yang sejalan dengan harapannya.
4. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menurun sebab telah mengetahui cara mengatasinya.

SASARAN : Adapun sasaran dalam program ini adalah mahasiswa bimbingan konseling Islam yang mengalami kecemasan tinggi berdasarkan hasil pengukuran tingkat keemasannya.

PELAKSANAAN PROGRAM

PERTAMBAH, 17 November 2023 dan 21 November 2023

Bagian I, II, III, dan IV

NO	KODE	REVISI
A	1.01 - 1.02	Manajemen Laboratorium
	1.03 - 1.04	Kelembagaan
	1.05 - 1.06	Manajemen Laboratorium
	1.07 - 1.08	Manajemen Laboratorium
	1.09 - 1.10	Manajemen Laboratorium
B "Tugas dan Fungsi Kepala Laboratorium"	1.11 - 1.12	Manajemen Laboratorium
	1.13 - 1.14	Manajemen Laboratorium
	1.15 - 1.16	Manajemen Laboratorium
C "Tugas dan Fungsi Kepala Laboratorium"	1.17 - 1.18	Manajemen Laboratorium
	1.19 - 1.20	Manajemen Laboratorium
	1.21 - 1.22	Manajemen Laboratorium
	1.23 - 1.24	Manajemen Laboratorium
D "Tugas dan Fungsi Kepala Laboratorium"	1.25 - 1.26	Manajemen Laboratorium
	1.27 - 1.28	Manajemen Laboratorium
	1.29 - 1.30	Manajemen Laboratorium
	1.31 - 1.32	Manajemen Laboratorium
E "Tugas dan Fungsi Kepala Laboratorium"	1.33 - 1.34	Manajemen Laboratorium
	1.35 - 1.36	Manajemen Laboratorium
	1.37 - 1.38	Manajemen Laboratorium
	1.39 - 1.40	Manajemen Laboratorium

PROGRAM KONSELING REALITAS (CORE)

A. Pengertian

Dalam Mubasyarah, menurut Novalina konseling realitas adalah membantu konseli untuk mengubah perilaku yang tidak bertanggung jawab menjadi bertanggung jawab karena secara teoritis, perilaku bertanggung jawab akan mengarahkan pada identitas sukses. Pendapat lain menurut Wisada, konseling realitas dipilih karena berfokus pada hakikat manusia untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan proses yang rasional. Dari beberapa pendapat ahli terkait konseling realitas, dapat disimpulkan bahwa konseling realitas adalah salah satu konseling yang pada metodenya berfokus pada langkah laku sekarang dan mengaitkannya individu yang bertanggung jawab untuk dirinya sendiri.

B. Tujuan

Tujuan konseling realitas dapat diuraikan sebagai berikut:

- (1) membantu anggota kelompok ke arah belajar berperilaku realistik dan bertanggung jawab, lebih lanjut adalah mengembangkan identitas sukses.
- (2) membantu anggota untuk dapat membuat keputusan nilai (*making value judgment*) tentang perilaku mereka dan dalam memuluskan rencana tindakan yang lebih efektif dan bertanggung jawab untuk tujuan yang ingin dicapainya.
- (3) mengembangkan pedoman hidup (*way of life*) yang memungkinkan untuk berhasil dalam hampir semua usahanya. Tujuan ini lebih mengarah pada pencapaian etonemi. Etonemi merupakan keadaan kemalangan yang menyebabkan individu mampu melepaskan dukungan lingkungan dan menggantikannya dengan dukungan sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas terkait tujuan dari konseling realitas, adalah membantu individu agar lebih bertanggung jawab atas dirinya, dengan memunculkan nilai dan individu yang bertanggung jawab menentukan pilihan atas tindakan yang akan diambil sesuai keadaan realitas. Konseling realitas ingin agar individu mampu mencapai kemandirian dirinya hingga individu tersebut mampu mengatasi semua masalah yang berkaitan dengan dirinya.

C. Tahapan Teknik Kounseling Realitas

Adapun teknik yang akan digunakan pada pendekatan kounseling realitas untuk siswa yang memiliki disiplin belajar rendah adalah teknik WOEP yang merupakan akronim dari wanti (keinginan), direction (arahan), evaluasi (penilaian), planning (perencanaan). Langkah-langkah dalam teknik WOEP dijelaskan sebagai berikut:

a. Wanti (Keinginan). Wanti adalah fase di mana kounselor menguji harapan, kebutuhan, dan persepsi siswa. Pada tahap ini, kounselor perlu bersikap hangat dan receptif agar siswa yang menerima kounseling dapat menggambarkan apa yang mereka inginkan dalam keluarga, pertemanan, dan pekerjaan.

b. Direction (Arahan). Kounseling kounselor menekankan bahwa kounseling ini hanya berfokus pada perilaku dan masalah saat ini, bukan masa lalu. Meskipun suatu masalah mungkin berasal dari peristiwa atau pengalaman masa lalu, siswa yang menerima kounseling harus belajar untuk menerima masa lalu mereka dan menunjukkan perilaku yang lebih baik dan lebih bertanggung jawab untuk mencapai keinginan mereka.

c. Evaluasi (Penilaian). Inti dari pendekatan realitas adalah membantu siswa sebagai kounselor menilai perilakunya. Kounselor pada tahap ini dapat menghadapi siswa dengan kejujuran atas perilaku mereka.

d. Planning (Perencanaan). Ketika siswa bebas memilih apa yang mereka inginkan dan siap diajak untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk perilaku yang dapat mengarah pada tujuan yang diinginkan, maka sudah saatnya kounselor mengajak siswa untuk bertindak sebagai kounselor, merencanakan perilaku dan mengambil tindakan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dalam kounseling realitas terdapat empat tahapan dalam melakukan kounseling realitas yakni wanti yakni harapan, direction kemudian direction yakni berfokus pada masalah perilaku yang timbul, kemudian evaluasi penilaian perilaku individu, dan terakhir planning atau merencanakan tindakan individu untuk mencapai tujuan kedepannya.

PERTEMUAN

SISI

Tema	• What?
Waktu	• 60 menit
Tujuan	• Mengetahui harapan mahasiswa terkait tugas akhir
Metode	• Diskusi
Material	• Laptop, LCD, Lembar Kerja 1 dan powerpoint

Petunjuk pelaksanaan.

1. Asisten fasilitator membagikan absen kepada peserta sekaligus membagikan lembar kerja.
2. Asisten fasilitator membuka kegiatan dengan membaca doa sekaligus mempersilahkan fasilitator mengambil alih kegiatan.
3. Fasilitator membuka kegiatan dengan perkenalan dan menjelaskan terkait program. Fasilitator menjelaskan terkait gambaran yang akan dilakukan dalam program konseling realitas ini. Berikut gambaran ini powerpoint : Pengertian Konseling Realitas, Hal yang ingin dicapai serta tahapan kegiatan, Keinginan, Perilaku masa kini, Evaluasi, Rancangan. Namun pada sesi ini tampilan hanya sampai pada keinginan.
4. Fasilitator memulai sesi diskusi. Fasilitator melemparkan pertanyaan tentang "Harapan peserta terkait penyelesaian tugas akhir" atau tujuan spesifik mahasiswa yang ingin dicapai terkait tugas akhir. Pertanyaan yang diajukan ini ditanyakan kepada tiap peserta. Fasilitator dapat membantu peserta merumuskan dengan jelas apa yang diinginkan mahasiswa terkait tugas akhirnya.
5. Fasilitator mengajak peserta mengisi lembar kerja sesuai dengan apa yang sudah mereka dikuatkan sebelumnya.
6. Fasilitator mempersiapkan peserta memasuki sesi selanjutnya.

PERTEMUAN

Sesi II

Tempat

Direction/Diring

Waktu

• 60 menit

Tujuan

• Mengidentifikasi perilaku masa kini

Metode

• Diskusi

Material

• Laptop, LCD, lembar kerja 2, powerpoint

Pelunjuk pelaksanaan.

1. Asisten fasilitator membagikan lembar kerja 2
2. Fasilitator mengingatkan kembali kepada peserta terkait hal yang dibahas sebelumnya. Power point yang digunakan masih sama. Fasilitator memulai sesi diskusi. Diawali dengan fasilitator menanyakan kepada masing-masing peserta terkait – Dalam mencapai hal yang diinginkan tentang tugas akhir, sejauh ini apa saja kegiatan yang telah dirangsakan?
3. Fasilitator menggali lebih dalam terkait kegiatan peserta dengan mengajukan pertanyaan lebih lanjut. Tujuan yang harus dicapai pada sesi ini adalah peserta mengetahui perilakunya secara spesifik, baik perilaku yang semakin mendekatkan akan tujuannya maupun perilaku yang justru menghambat tercapainya harapan peserta terkait tugas akhir.
4. Fasilitator mengajak peserta yang telah berdiskusi dengannya mengisi lembar kerja sesuai dengan apa yang telah mereka diskusikan sebelumnya.
5. Sesi kedua selesai dan fasilitator maupun peserta diberi waktu istirahat.



PERTEMUAN

Sesi III

Tempat

Evaluasi Perilaku Bermasalah

Waktu

60 menit

Tujuan

Membantu mahasiswa mengidentifikasi perilaku yang dianggap bermasalah

Metode

Diksi

Material

Laptop, LCD, lembar kerja 3, powerpoint

Pelanjut pelaksanaan.

1. Asisten fasilitator membagikan lembar kerja 3 dan membuka kembali kegiatan dengan berdoa dan memperolahkan Fasilitator mengambil alih kegiatan.
2. Fasilitator mengambil alih kegiatan ini mengisyahkan sedikit terkait materi sebelumnya.
3. Fasilitator memulai sesi dikusi. Fasilitator meminta peserta fokus pada lembar kerja 2 dan mulai mendiskusikan masing masing perilaku. Fasilitator membantu peserta mengidentifikasi perilaku bermasalah yang dimiliki mahasiswa yang menghambat tercapainya harapan. Misalnya "Perilaku sebelumnya yakni, bimbingan dalam hal ini terkadang mahasiswa menggunakan waktu satu minggu untuk berlibur kemudian baru mulai mengerjakan tugas akhir sedikit demi sedikit, namun tidak menatap kemungkinan tetap menundanya. Bantu peserta menyadari bahwa "Apa yang mereka pikirkan sehingga memilih berlibur sebelum memulai mengerjakan tugas akhir?" kemudian "Apakah dengan berlibur tadi membuat peserta cepat mengerjakan tugas akhir setelahnya?" atau "Ada hal yang mereka lakukan sehingga berlibur menjadi solusi untuk masalahnya?". Apabila ada hal yang mereka lakukan, bantu peserta menyadari bahwa bagaimanapun hal tersebut pasti tetap akan mereka lalui baik dengan menunda nunda maupun tidak. Fasilitator mengarahkan peserta menyadari bahwa perilakunya bermasalah sehingga menghambat tujuannya tercapai.
4. Fasilitator mengajak peserta mengisi lembar 3 kerja sesuai dengan apa yang telah mereka diskusikan sebelumnya.
5. Fasilitator mempersiapkan peserta memasuki sesi selanjutnya.

PERTEMUAN

Ke-14

Tema : Rancangan kedepan

Waktu : 60 menit

Tujuan : Membantu peserta merancang rencana kegiatan kedepannya dalam mencapai harapan yang diinginkan.

Metode : Diskusi

Material : Laptop, LCD, speaker, lembar kerja 4 dan powerpoint

Pelunjuk pelaksanaan.

1. Asisten fasilitator kemudian membagikan lembar kerja 4 kepada peserta dan mengawali kembali sesi kedua, asisten fasilitator menginformasikan bahwa mereka akan memasuki sesi kedua dalam pertemuan ini.
2. Fasilitator mengambil alih kegiatan ini, Powerpoint yang digunakan masih sama. Fasilitator memulai sesi diskusi. Fasilitator meminta peserta fokus pada lembar kerja 3 kemudian membahas kembali terkait perilaku bermasalahnya. Mulai ' Peserta telah mengetahui perilaku bermasalah mereka. Bantu peserta menemukan atau merencanakan kegiatan baru untuk mengganti perilaku tersebut. Seperti, meminta peserta mengerjakan proposal setiap 5 menit sehari tanpa terlewatkan selama dua minggu. Masing masing peserta bisa saja berbeda perilaku tergantung dari permasalahan peserta itu sendiri. Fasilitator juga memberi tepuk apakah rencana perubahan perilaku yang diajukan peserta tergolong realistis untuk dilakukan.
3. Fasilitator kemudian meminta mahasiswa menuliskan rancangan kegiatannya pada lembar kerja 4.
4. Asisten fasilitator membagikan lembar kerja 5 kemudian fasilitator menjelaskan bahwa lembar kerja 5 membantunya mengatur kegiatan yang telah mereka rencanakan.
5. Fasilitator mengakhiri sesi kegiatan dengan menjelaskan bahwa sesi ini dan kegiatan telah tercapai dan menarik kesimpulan.
6. Asisten fasilitator menutup sesi kegiatan dengan doa.

LEMBAR KERJA 3

LEMBAR KERJA 3

 Nama

 No.

Daftar Perilaku Berprestasi

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

TUGAS ANJUK

LEMBAR KERJA 4

LEMBAR KERJA 4

 Nama

 No.

Daftar Kegiatan

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

TUGAS ANJUK

LEMBAR KERJA 5

No	Kegiatan	Hari													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

URAIAN KEGIATAN

No	PerTEMUAN	Kegiatan	Uraian Kegiatan	Tujuan
1	Pertama (60 Menit)	Mengetahui Harapan Peserta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masing-masing peserta diminta mengeksplorasi harapannya terkait tugas akhir 2. Koneksi yang mendengarkan diminta untuk memberikan perlakuan atau umpan balik pada peserta pada yang sedang menjelaskan. 	<p>Mengeksplorasi harapan peserta</p>
2	Kedua (60 Menit)	Mengidentifikasi perilaku masa kini	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masing Masing peserta diminta untuk Menjelaskan perilakunya saat ini dalam mencapai harapan terkait tugas akhir. 2. Koneksi membantu peserta dalam mengidentifikasi secara mendalam perilaku peserta. 	<p>Mengidentifikasi perilaku peserta saat ini</p>

URAIAN KEGIATAN

3.	Ketiga (60 Menit)	Evaluasi Perilaku Bermasalah	1. Evaluasi kesenjangan antara hal yang sudah dilakukan peserta, bantu peserta mengadari beberapa perilaku bermasalah berdasarkan sesi sebelumnya.
4.	Keempat (60 Menit)	Rancangan kedepan	1. Peserta diminta untuk membuat rencana perubahan perilaku kemudian menjelaskannya kepada kamselar. Kamselar yang mendiskusikan/ memberi tanggapan mengenai rencana perubahan perilaku yang sedang di jelaskan dan menilai apakah rencana tersebut cukup realistis untuk dilaksanakan. Kamsel diberi waktu selama 2 minggu untuk melaksanakan semua rencana perubahan perilaku yang telah dibuat.

POWERPOINT KEGIATAN

PROGRAM CORE (Konseling Realitas)

Astinah, S.Psi., M.Psi, Psikolog



Konseling Realitas

Konseling realitas adalah konseling yang berfokus pada hakekat manusia untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan proses yang rasional.

Widodo



“

Tujuan :

1. Menjelaskan hal-hal yang menghambat terbentuknya keberhasilan tujuan
2. Membantu Mencapai tujuan yang ingin dicapai
3. Klien mampu melaksanakan rencana rencananya

Corey (2009)

”

3

Presentation title

20XX

Tahapan



4

Presentation title

20XX

Mengetahui harapan

Tugas Akhir merupakan proses pertualangan intelektual yang tak jarang menjadi sumber kecemasan. (Khoirunnisa)

Menyelesaikan tugas akhir adalah syarat lulus.



HARAPAN ?

Bagaimana memandang tugas akhir?

Mudah

Sulit

Cukup Sulit

Sangat-sangat sulit

Hal yang diharapkan terkait tugas akhir?

Selesai dengan tenang tanpa terburu-buru

Selesai tanpa kecemasan

Selesai secepatnya

Selesai secepatnya, bulan dua wisuda.

PAREPARE

Mengidentifikasi Perilaku Masa Kini

Hal apa yang telah dilakukan dalam usaha menaerjakan tugas akhir?

- Bimbingan
- Istirahat
- Beristirahat Menenangkan Pikiran
- Bimbingan
- Liburan

KESEHARIAN MENCAPAI TUJUAN

Selesai bimbingan saya menunda 3 hari untuk menaerjakan lagi

Tidak tahu menaerjakan revisi dan akhirnya menunda menaerjakan

Istirahat walaupun tahu tidak benar benar istirahat

Setelah bimbingan, langsung membuka laptop menaerjakan sedikit revisi

Liburan melepas ketegaangan akibat skripsi

BERISI KEGIATAN YANG DILAKUKAN DALAM DUA MINGGU BELAKANGAN INI YANG BERKAITAN DENGAN PROPOSAL

PROGRAM CORE (Konseling Realitas)

SESI 3-4



Evaluasi Perilaku Bermasalah

Asking

Menurutmu, apakah dengan melakukan hal tersebut dapat membuat anda lebih cepat mengerjakan tugas akhir?

Pada saat kesulitan dalam mengerjakan prosesnya apa yang anda lakukan?

Oke benar, efektif.

Asking

Kenapa mau hindari kesulitan yang dialami?

Misal ditunda 3-7 hari ada yang berbeda?

Tapi misal sering dilakukan, apakah efektif kalau mau cepat selesai?

Oke, tidak vaa.

Asking

Apakah liburan berguna untuk penghilan penat atau stress?

Setelah liburan apa yang dilakukan? Masih cari kegiatan lain yang menghindarkan diri dari skripsi?

Sampai kapan begitu? Kalau waktu yang lama tapi tujuan mau cepat selesai apakah efektif?



Penghindaran

Sibuk menghindari suatu hal yang sebenarnya hanya ketakutan semata.

Menghindar memang cukup membuatmu tidak terlihat kusut secara fisik, namun yang kusut sebenarnya ada dipikiran dan di perasaanmu.

11

RENCANA DUA MINGGU KEDEPAN TERKAIT SKRIPSI

Rancangan Kedepan

Selama dua minggu kedepan, saya akan

Bimbingan

Buat komitmen dalam sepekan untuk bimbingan maksimal sekali.

Komitmen bimbingan setiap hari

Chat dosen diawal minggu (SENIN)

Revisi

Buat jadwal tetap untuk mengerjakan revisi. Misal satu jam sehari

Pulang dari bimbingan langsung buka laptop agar tidak lupa dengan revisi yang baru didengar dari pembimbing

Istirahat

Buat jadwal istirahat agar keadaan tubuh dapat seimbang.

Istirahat di pagi hari dengan bertemu teman, karena merasa lebih focus mengerjakan pada malam hari.

12 Presentation title 20XX

Evaluasi

Isi Lembar Kerja 4

- Rancangan Rancangan
- (SELAMADUAMINGGU KEDEPAN, SAYAAKAN MELAKUKAN?)

Mengisi setiap hari
Checklist yang
diberikan

- Checklist rancangan yang berhasil dilakukan

13

Presentation title

20XX

Terima Kasih

Astinah, S.Psi, M.Psi, Psikolog



DAFTAR HADIR

NO	NAMA	SESI 1	SESI 2	SESI 3	SESI 4
1	Aimah Fitriah				
2	Nur Aslinda				
3	Risdayanti Ase				
4	Putri Sari Ramadhani				



No	Kegiatan	Hari													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Demikian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Mengucapkan Skripa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

Nama : Nur Athida
Nim : 19.3200.021

LEMBAR KERJA 2

Usaha :

1. Mengajarkan keuri dengan cepat
2. Hidat wewanda-wanda dlan ~~keuri~~ wewangraban keuri
3. Baringan secara rutin
4. beresaha optiut untuk wengstribkan urinda bi kalda 2
- 5.



TUGAS AKHIR

IDENTIFIKASI PERILAKU MASA KINI, PERILAKU YANG DIKURUSKAN SAAT INI YANG DIYAKINI MAMPU MENCAPI HARAPAN

Nama : Nur Athida
Nim : 19.3200.021

LEMBAR KERJA 1

HARAPAN :

1. Semoga hia urinda balm
2. ~~semoga hia~~ ~~keuri~~
3. hmpun bngi sangn propoml sayi kesem acc



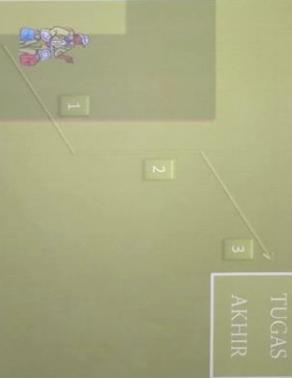
TUGAS AKHIR

Nama : Nur Athida
Nim : 19.3200.021

LEMBAR KERJA 4

Rancangan Kedepan :

1. bndngn propoml dlam spelman 1 hnti
2. Sangn hia temiar propoml di awal kalda dnterbu
3. Mnggrangkan propoml stp 1 jn, rebali
- 4.
- 5.



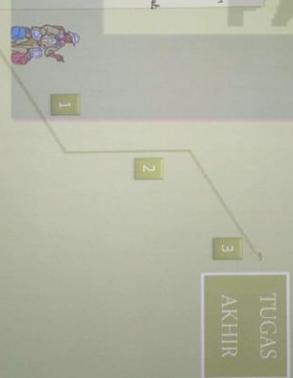
TUGAS AKHIR

Nama : Nur Athida
Nim : 19.3200.021

LEMBAR KERJA 3

Evaluasi Perilaku Bermasalah:

1. Mewndr urada Mnggrngkan ~~keuri~~
2. purgi tibat nartit topi hnti wengraban sama saba
- 3.
- 4.
- 5.



TUGAS AKHIR

No	Kegiatan	Hari													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Mengertakan KeVINi selama 1 jam	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Bimbingan Proposal Jurusan I kali	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

Nama : Rizkiyanti An
Nim : 193820017

LEMBAR KERJA 2

Usaha :

1. Sdkl. mengkubng. Dngm untk. kerdul
2. Hsru ngru mngpshkn lhrpn tndrtna mnd
3. Trnskr lprn untk sdktu hndkn untk mbrng hkl yng sdktkn.
4. Mnsru hkl yng km mngpsh mndkn.
5. mndkn krmngnt untk dkn rmdn.



IDENTIFIKASI PERILAKU MASA KINI, PERILAKU YANG DILAKUKAN SAAT INI YANG DITAKINI MAMPU MENCAPAI HARAPAN

Nama : Rizkiyanti An
Nim : 193820017

LEMBAR KERJA 4

Rancangan Kedepan :

1. ~~...~~
2. ~~...~~
3. ~~...~~
4. ~~...~~
5. ~~...~~



Nama : Rizkiyanti An
Nim : 193820017

LEMBAR KERJA 1

HARAPAN :

1. Sngp bkrng. Lku mngpnt dntknng (smd) ngru ngru tdkkn hndn 1 ngru hnd ngru dktu dkn bkr sntns hndn 2 hndkn bkrng tdkkn untk.

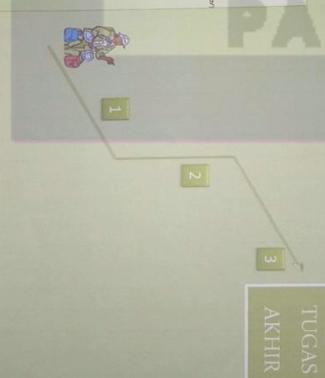


Nama : Rizkiyanti An
Nim : 193820017

LEMBAR KERJA 3

Evaluasi Perilaku Bermasalah:

1. Sngg mndkn rmd.
2. Krdkn rmdkn / mngpshkn rmdkn.
3. Mndkn rmdkn.
4. Cgpt pntn rmd.
5. ~~...~~



No	Kegiatan	Hari													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Mengorganisasikan Bab 4 dan Bab 5 Skripsi	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

Ridwan Aze
 NIM : 19.5400.017

Scanned with CamScanner

Nama : Fitri Sari Ramadhani
 NIM : 19.3009.005

LEMBAR KERJA 2

Uraha :

1. Bertujuan dan ada perintah Allah bersama Allah
2. Harus melasan rasa malas mengerjakan shafiqi
3. Bisa mengerjakan shafiqi, baik mengerjakan ras & bin abdu
4. Motivasi dan mengerjakan shafiqi sendiri
- 5.

IDENTIFIKASI PERILAKU
 MASA KINI, PERILAKU
 YANG DILAKUKAN SAAT
 INI YANG DIVAKANI
 MAAPU MENGAJALI
 HARAPAN

Nama : Fitri Sari Ramadhani
 NIM : 19.3009.005

LEMBAR KERJA 1

HARAPAN :

1. Saya berharap bisa mengerjakan shafiqi dengan baik dan benar
2. Saya berharap bisa mengerjakan shafiqi dengan baik dan benar
3. Saya berharap bisa mengerjakan shafiqi dengan baik dan benar
4. Saya berharap bisa mengerjakan shafiqi dengan baik dan benar

TUGAS AKHIR

Nama : Fitri Sari Ramadhani
 NIM : 19.3009.005

LEMBAR KERJA 4

Rancangan Kegiatan :

1. sebelum atau minggu sebelum saya mulai melaksanakan tugas 4
2. sebelum atau minggu sebelum saya mulai melaksanakan tugas 4
3. sebelum atau minggu sebelum saya mulai melaksanakan tugas 4
- 4.
- 5.

TUGAS AKHIR

Nama : Fitri Sari Ramadhani
 NIM : 19.3009.005

LEMBAR KERJA 3

Evaluasi Perilaku Bermasalah:

1. Tidak bisa mengatur waktu
2. Terlalu sering belajar / mengerjakan tugas
3. Tidak mengerjakan tugas tepat waktu
- 4.
- 5.

TUGAS AKHIR

No	Kegiatan	Hari													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Mengunjungi Keuar rumah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Keuar Setiap Jumat, Sabtu Minggu	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗
3	Focus Kajian bab 4 syam setiap Selasa, Rabu, Kamis.	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

DOKUMENTASI KEGIATAN

Jumat, 17 November 2023



Selasa, 21 November 2023





BIODATA PENULIS



Nama lengkap penulis adalah Aisyatullah Amin. Lahir di Pinrang, 9 Desember 2001. Anak pertama dari empat bersaudara dari pasangan bapak Muhammad Amin dan Ibu Faridah. Penulis bertempat tinggal di JALAN Sungai Jene Berang, Kelurahan Benteng Sawitto, Kecamatan Paleteang Kota Pinrang. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Adapun Riwayat Pendidikan penulis yaitu, memulai Pendidikan di SD Muhammadiyah 3 Pinrang pada tahun 2007, kemudian melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 5 Pinrang pada tahun 2013, kemudian melanjutkan Pendidikan di SMK Negeri 2 Pinrang pada tahun 2016, setelah itu kuliah di IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, program studi BKI (bimbingan dan konseling Islam) pada tahun 2019. Penulis menyelesaikan Skripsi pada tahun 2024 yang berjudul “Efektivitas Program Konseling Realitas (CORE) dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI IAIN Parepare”.

PAPER NAME

AISYATULLAH AMIN_19.3200.002.doc

WORD COUNT

12817 Words

CHARACTER COUNT

83049 Characters

PAGE COUNT

77 Pages

FILE SIZE

579.0KB

SUBMISSION DATE

Jan 24, 2024 12:00 PM GMT+8

REPORT DATE

Jan 24, 2024 12:02 PM GMT+8

● 20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 14% Internet database
- 12% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 8% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Quoted material
- Cited material
- Small Matches (Less than 8 words)

 PAREPARE

Summary