

SKRIPSI

**PENERAPAN KONSELING *IMAGERY* DALAM MENGATASI
KECEMASAN BAGI MAHASISWA TAHAP PENYELESAIAN TUGAS
AKHIR PADA FAKULTAS UHSULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**



Oleh :

MUSDALIPAH
NIM:15.3200.013

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

2020

**PENERAPAN KONSELING *IMAGERY* DALAM MENGATASI
KECEMASAN BAGI MAHASISWA TAHAP PENYELESAIAN TUGAS
AKHIR PADA FAKULTAS UHSULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**



Oleh :

MUSDALIPAH
NIM:15.3200.013

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

**PROGRAM STUDI BIMBINGANKONSELING ISLAM
FAKULTAS UHSULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
PAREPARE**

2020

**PENERAPAN KONSELING *IMAGERY* DALAM MENGATASI
KECEMASAN BAGI MAHASISWA TAHAP PENYELESAIAN TUGAS
AKHIR PADA FAKULTAS UHSULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Skripsi

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

**Program Studi
Bimbingan Konseling Islam**

Disusun dan diajukan oleh

**MUSDALIPAH
NIM. 15.3200.013**

Kepada

PAREPARE

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

2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Penerapan Konseling *Imagery* Dalam Mengatasi Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Nama Mahasiswa : Musdalipah

Nomor Induk Mahasiswa : 15.3200.013

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare
B-3499/In.39/PP.00.9/12/2018

Disetujui Oleh

Pembimbing Utama : Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag.


NIP : 19680404 199393 1 005

Pembimbing Pendamping : Dr. Ramli, S.Ag, M.Sos.I.

NIP : 19761231 200901 1 047

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah


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

SKRIPSI
**PENERAPAN KONSELING *IMAGERY* DALAM
MENGATASI KECEMASAN BAGI MAHASISWA TAHAP
PENYELESAIAN TUGAS AKHIR PADA FAKULTAS
USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Disusun dan diajukan oleh:

MUSDALIPAH
NIM. 15.3200.013

Telah dipertahankan di depan dewan penguji ujian munaqasyah
pada tanggal 13 Maret 2020 dan
dinyatakan telah memenuhi syarat

Mengesahkan

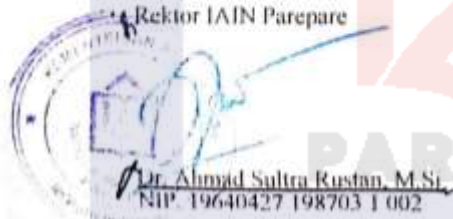
Dosen Pembimbing

Pembimbing Utama : Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag.
NIP : 19680404 199393 1 005
Pembimbing Pendamping : Dr. Ramli, S.Ag, M.Sos.I.
NIP : 19761231 200901 1 047

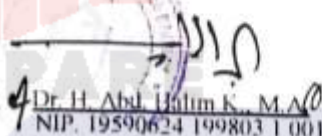


Rektor IAIN Parepare

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



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



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

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Penerapan Konseling *Imagery* Dalam Mengatasi Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Nama Mahasiswa : Musdalipah

Nomor Induk Mahasiswa : 15.3200.013

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare B-3499/In.39/PP.00.9/12/2018

Tanggal Kelulusan : 13 Maret 2020

Disahkan Oleh Komisi Penguji

Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag. (Ketua)

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

Dr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag. (Anggota)

Dr. Zulfah, M.Pd. (Anggota)

Mengetahui

 Rector IAIN Parepare



Dr. Ahmad Sultra Rustan, M.Si.
NIP. 196-10-127 198703 1 002

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

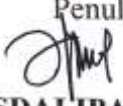
Penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Alm. Mursalim dan Ibunda Wahida yang telah membesarkan dengan penuh kesabaran dan tak henti-hentinya mendidik, serta memberikan seluruh cinta dan kasih sayangnya, tak hentinya memanjatkan doa demi keberhasilan dan kebahagiaan penulis. Kedua orang tua yang memiliki peran penting dalam penyelesaian skripsi ini, meskipun ucapan terima kasih tidak cukup untuk membalas semuanya. Serta kepada adikku tersayang yang selalu memberikan dukungan dan motivasinya kepada penulis. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis ucapkan sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Sultra Rustan, M.Si selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. H. Abdul Halim, K. M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare, Bapak Muhammad Haramain, S.Sos.,M.Sos.I selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

3. Bapak Dr. H. Muhammad Shaleh, M.Ag selaku pembimbing I dan Bapak Dr Ramli, S.Ag., M.Sos. I, selaku pembimbing II, yang telah membantu, membimbing, serta memberikan motivasi, nasehat, dan arahan.
4. Bapak/Ibu dosen dan staf pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah mendidik, membimbing dan memberikan ilmu untuk masa depan penulis.
5. Kepala perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh staf yang telah memberikan pelayanan kepada penulis selama menjalani studi di IAIN Parepare dalam penulisan Skripsi ini.
6. Kepada senior Nur Alyah, S.sos selaku fasilitator yang telah membantu penelitian ini, yang membawakan materi seputar judul penelitian
7. Kepada teman-teman seperjuangan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2015 serta seluruh mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk bantuan dan kebersamaan selama penulis menjalani studi di IAIN Parepare.

Penulis tak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Semoga Allah swt. berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal jariah dan memberikan rahmat dan pahala-Nya. Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 09 Februari 2020

Penulis

MUSDALIPAH
Nim. 15.3200.013

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUSDALIPAH
NIM : 15.3200.013
Tempat/Tanggal Lahir : PAREPARE/02 MARET 1997
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Penerapan Konseling *Imagery* Dalam Mengatasi Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.

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

Parepare, 09 Februari 2020.

Penulis



MUSDALIPAH
Nim.15.3200.013

ABSTRAK

Musdalipah, Penerapan Konseling *Imagery* Dalam Mengatasi Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (dibimbing oleh H Muhammad Shaleh dan Ramli.)

Kecemasan dapat timbul pada mahasiswa jika keinginan dan fakta yang terjadi tidak sesuai harapan. Dalam tahap penyelesaian tugas akhir mahasiswa memiliki banyak hambatan-hambatan yang tidak diinginkan selama proses penyelesaian tugas akhir. Penelitian ini mengkaji tentang (1) bentuk kecemasan mahasiswa dalam tahap penyelesaian tugas akhir, kecemasan mahasiswa berupa kecemasan dalam bentuk kognitif, emosi, behavioral dan persepsi. (2) faktor-faktor penyebab kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir, mulai dari faktor internal dan eksternal. (3) penerapan teknik *imagery* dengan melakukan relaksasi, mengubah emosi negatif serta memberi sugesti pada emosi positif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir. Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimen*, *pre eksperimen* dilakukan untuk membuktikan secara langsung langkah-langkah penerapan teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan metode kualitatif untuk mengumpulkan data dilakukan dengan cara observasi, dokumentasi serta wawancara.

Hasil penelitian dan tindakan *pre eksperimen* yang didapatkan (1) bentuk kecemasan mahasiswa mulai dari berdampak pada kognitif, fisik, persepsi, behavior, dan emosi. (2) faktor penyebab kecemasan mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir, yaitu berasal dari faktor internal yaitu kesulitan mahasiswa dalam penyusunan skripsi, biaya pembuatan skripsi (ekonomi keluarga yang pas-pasan) serta mahasiswa yang mengikuti organisasi kampus kemudian mengabaikan tugas kampus. Sifat mahasiswa yang pesimis, malas, tidak bersemangat dan berada pada zona nyaman untuk menunda pengerjaan skripsi. Adapun faktor eksternal berkaitan dengan birokrasi kampus, seperti persyaratan untuk melangkah ke tahap penyelesaian seperti harus lulus dalam menghafal juz amma, menghadapi pembimbing yang sulit ditemui. (3) teknik *imagery* diberikan dengan cara membayangkan kejadian yang disukai konseli dan memungkinkan konseli mampu mengontrol kecemasan pada saat situasi cemas, dengan teknik *imagery* mahasiswa secara langsung dapat mempraktikkan dan mengurangi kecemasan tanpa arahan.

Kata kunci : Konseling *imagery*, kecemasan, penyelesaian tugas akhir.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DATAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu	8
2.2 Tinjauan Teoritis	9
2.3 Landasan Konseptual	12
2.3.1 Konseling	10
2.3.2 Teknik <i>Imagery</i>	22
2.3.3 Kecemasan	27
2.3.4 Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir	36

2.3.5 Teknik <i>Imagery</i> dalam Mengatasi Kecemasan bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir	37
2.4 Kerangka Pikir.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	40
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	41
3.3 Fokus Penelitian.....	41
3.4 Penentuan Subyek Dan Objek Penelitian.....	41
3.5 Gambaran Umum Informan Penelitian.....	42
3.6 Jenis Dan Sumber Data.....	43
3.7 Teknik Pengumpulan Dara.....	45
3.8 Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASI DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
4.2 Hasil Penelitian.....	53
4.2.1 Faktor-faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.....	53
4.2.2 Bentuk Kecemasan Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Falkultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.....	62
4.2.3 Penerapan Konseling <i>Imagery</i> Dalam Mengatasi Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab Dakwah.....	73
4.2 Pembahasan.....	82

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan.....86

5.2 Saran.....90

DAFTAR PUSTAKA91

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BIOGRAFI PENULIS



DAFTAR TABEL

No. Tabel	Nama Tabel	Halaman
3.1	Data Mahasiswa	42



DAFTAR GAMBAR

No.Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Bagan Kerangka Pikir	39



DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran
1.	Daftar Pertanyaan Wawancara
2.	Surat Izin melaksanakan penelitian dan Kementerian Agama Republik Indonesia Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
3.	Surat rekomendasi penelitian dari Pemerintah Kota Parepare Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
4.	Surat keterangan telah meneliti dari Kementerian Agama Republik Indonesia Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
5.	Surat keterangan wawancara
6.	Foto pelaksanaan penelitian
7.	Biografi penulis