

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

4.1.1 Profil Singkat Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Fakultas Tarbiyah IAIN Alauddin di Parepare menjadi cikal bakal lahirnya Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Parepare. Pembentukan fakultas ini direalisasikan pada tahun Akademik 1997/1998, berdasarkan KEPRES No. 11 tahun 1997. Kurun waktu 14 tahun, status Fakultas cabang ditingkatkan menjadi Fakultas Madya berdasarkan surat keputusan Menteri Agama RI No. 61 tahun 1982. Atas dasar itulah, maka pada tahun akademik 1982/1983 program sarjana dibuka sesuai petunjuk pelaksanaan surat keputusan Rektor IAIN Alauddin No. 45 tahun 1982. Kemudian, Tahun 1997 berdasarkan Kepres No.11 tahun 1997 Fakultas Tarbiyah IAIN Alauddin di Parepare alih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Parepare dengan tiga jurusan, yaitu Jurusan Tarbiyah, Jurusan Syariah, Jurusan Dakwah dan Komunikasi.

Seiring waktu, STAIN Parepare menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare pada bulan Februari 2018. IAIN Parepare memiliki visi “Akulturasi Islam-Budaya” dengan tagline institut “*Malebbi Warekkadana Makkiade Ampena*”. Saat ini, IAIN Parepare memiliki 33 program studi dengan empat fakultas di antaranya Fakultas Tarbiyah, Fakultas Syariah dan Hukum Islam, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dalam perkembangannya telah membina 8 (delapan) Program Studi (PRODI), yaitu: Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Program Studi Bimbingan Konseling Islam

(BKI), Program Studi di Manajemen Dakwah (MD), Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), Program Studi Jurnalistik Islam, Program Studi Sosiologi Agama, Program Bahasa dan Sastra Arab dan Prodi Sejarah Peradaban Islam.

Secara kelembagaan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah merencanakan berbagai program kegiatan yang diarahkan pada penguatan kelembagaan melalui penguatan budaya akademik. Program penguatan budaya akademik yang dimaksud akan dijabarkan dalam berbagai program kegiatan dalam skala yang lebih spesifik. Namun, semua didasarkan evaluasi dan pengawalan program. Program-program tersebut diarahkan untuk mencapai beberapa rumusan tujuan:

1. Menghasilkan sarjana yang memiliki kompetensi dalam bidang disiplin ilmu ushuluddin, adab dan dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi;
2. Menghasilkan penelitian dalam bidang disiplin ilmu ushuluddin, adab dan dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi;
3. Menghasilkan pengabdian dalam bidang disiplin ilmu ushuluddin, adab dan dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi;
4. Menghasilkan kerjasama dalam bidang disiplin ilmu ushuluddin, adab dan dakwah.

4.1.2 Visi Misi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

4.1.2.1 Visi

Unggul dalam kajian ushuluddin, adab dan dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi di kawasan Indonesia Timur tahun 2025.

4.1.2.2 Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran dalam bidang disiplin ilmu ushuluddin, adab dan dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi;
2. Melakukan penelitian dalam bidang disiplin ilmu ushuluddin, adab dan dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi;
3. Melakukan pengabdian dalam bidang disiplin ilmu ushuluddin, adab dan dakwah berbasis akulturasi budaya melalui teknologi informasi; Melakukan kerjasama dengan lembaga pemerintah, pendidikan dan lembaga swasta.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Faktor-faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Faktor penyebab kecemasan (stresor) mahasiswa tahap penyelesaian akhir di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah dapat di golongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu yang bersumber dari individu itu sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang dipengaruhi dari luar individu atau lingkungan. Faktor-faktor penyebab kecemasan tersebut antara lain:

1. Faktor Internal

Faktor internal artinya faktor yang bersumber dari mahasiswa itu sendiri, umumnya yang terjadi akibat perilaku atau ketidakmampuan mahasiswa tersebut menghadapi. Kendala atau kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi, seperti kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, menyusun judul, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan kedalam naskah skripsi. Selain itu biaya pembuatan skripsi (ekonomi keluarga yang pas-pasan), dalam hal ini adalah biaya untuk mencetak hasil menyusun skripsi, membeli kertas, tinta dan lain-lain. Setiap kampus memiliki organisasi tidak sedikit mahasiswa yang terlena berorganisasi dan mengabaikan tugas kampus. Selain faktor internal tersebut ada mahasiswa yang pesimis, malas-malasan, tidak bersemangat dan berada pada zona nyaman untuk menunda-nunda pengerjaan skripsi.

a) Kendala atau kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi

Kecemasan yang dialami merupakan sinyal yang menyadarkan seseorang untuk memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan guna mengatasi ancaman. Kecemasan merupakan respon terhadap suatu ancaman (stresor) yang dihadapi. Stresor tersebut berupa problem-problem kehidupan yang semakin banyak, pengalaman masa lalu dan situasi yang dihadapi. Penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa pastilah mempunyai rasa cemas karena manusia mempunyai hati dan perasaan. Bentuk kecemasannya berupa ketidakpastian apakah ia mampu menyusun, dan menyelesaikan skripsi sebelum batas akhir kuliah. Tingkat kecemasan yang dialami berbeda-beda pada setiap mahasiswa, namun cemas akan sangat mempengaruhi konsentrasi dan daya pikir mahasiswa.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan akan cenderung minder, takut, gugup, dan bahkan ketika kecemasan dirasakan secara mendalam maka bisa membuat mahasiswa tertekan. Seperti pernyataan dari NH tentang kecemasan yang dialami dalam penyusunan tugas akhir skripsi

“Saya waktu kuliah kemampuanku terbatas, kalau ada tugas kelompok bikin makalah atau laporan saya tidak pernah berpartisipasi mengerjakan. Karena tidak ada saya tahu mau diapakan itu, skripsi yang mengharuskan kita mengerjakan sendiri membuat saya takut tidak mampu menyelesaikannya.”⁶⁰

Pada kondisi inilah yang menyebabkan mahasiswa tidak mampu menyelesaikan skripsi sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Mahasiswa tidak bisa berkonsentrasi penuh, perasaan gugup, minder melakukan bimbingan dan merasa pusing, sehingga mahasiswa tidak dapat berpikir dan menuangkan ide dalam penyusunan skripsi. Setiap mahasiswa selalu mempunyai keinginan untuk segera diwisuda. Dapat segera menyelesaikan skripsi, namun dalam kenyataannya proses penyusunan tugas akhir skripsi tidak semudah yang diharapkan, banyak kesulitan/kendala yang dihadapi. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi dapat membuat mahasiswa menjadi tertekan dan akhirnya memunculkan perasaan cemas. Salah satu faktor yang bisa menyebabkan kecemasan dalam penyusunan skripsi adalah adanya suatu kesulitan atau hambatan yang dirasakan mahasiswa. Berikut pernyataan dari MN ketika diwawancarai

“Mau sekaligus cepat selesai dan diwisuda, tapi sebagai mahasiswa harus menyelesaikan skripsi terlebih dahulu. Saya kira itu santai saja orang kalau kuliah, memang santai mau tidak mau masuk belajar terserah, tapi tidak bisa seenaknya juga dan disaat penyusunan skripsi kita ini tidak boleh lagi santai-santai.”⁶¹

⁶⁰NH, Wawancara tentang faktor penyebab kecemasan, pada tanggal 28 Januari 2020.

⁶¹MN, Wawancara tentang faktor penyebab kecemasan, pada tanggal 27 Januari 2020.

Kesulitan internal adalah kendala/kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang bersumber dari diri sendiri seperti merumuskan masalah, mengkonsep isi skripsi, mencari data atau sumber-sumber yang terkait, dan menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi. Dengan kata lain kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi terletak pada penyusunan metodologi penelitian. Mahasiswa tidak begitu paham tentang metodologi penelitian, kebanyakan mahasiswa dalam menyusun metodologi hanya melihat dan mencocokkan metodologi penulisan yang sudah pernah ditulis dalam skripsi yang sudah ada. Belum tentu tepat dengan penelitian yang akan dilakukan. Kesulitan dalam penyusunan metodologi penelitian tersebut membuat mahasiswa semester akhir mengalami ketertekanan atau konflik batin yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan. Seperti pernyataan dari AN ketika diwawancarai

“Saya dari awal menyusun proposal lihat-lihat saja punya senior yang sudah selesai, mulai dari caranya menyusun, caranya bikin latar belakang dan metode penelitiannya. Saya ikuti saja, tapi giliran saya konsulkan tidak tepat dengan judulku. Saya bingung lagi mau lihat dari mana biar cocok sama judulku.”⁶²

Mahasiswa yang memiliki kemampuan terbatas dalam hal memahami pembuatan skripsi memiliki kesulitan tersendiri, bahkan merupakan awal dari kesulitan untuk melangkah dalam pembuatan skripsi, artinya telah memiliki bahan-bahan pembuatan skripsi namun tidak mengetahui cara mengelolah hingga menjadi satu karya ilmiah hasil penelitian.

b) Biaya pembuatan skripsi (ekonomi keluarga yang pas-pasan).

Selain itu kesulitan internal yang dihadapi mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah biaya pembuatan skripsi. Banyak dari mahasiswa yang ekonominya di

⁶²AN, Wawancara tentang faktor penyebab kecemasan, pada tanggal 28 Januari 2020.

bawah rata-rata, sehingga mahasiswa harus segera menyelesaikan skripsi karena semakin lama maka akan semakin banyak biaya yang dibutuhkan. Biaya yang dimaksud adalah biaya print *soft file* skripsi dan biaya membeli kertas, tinta untuk kelengkapan printer bagi mahasiswa yang memiliki. Terutama bagi mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua atau tinggal di kos-kosan, biaya hari-hari berkurang untuk biayar penyelesaian skripsi dan ada yang memilih menunda membiayai skripsinya, karena uang kiriman dari orang tua hanya cukup untuk biaya kehidupan sehari-hari. Seperti pernyataan mahasiswa bernama RY saat diwawancarai

“Karena tidak banyak uangku jadi harus menunggu dikasih uang lebih dulu baru bisa konsul skripsi, karena kalau dipake print begitu saja tidak ada nanti saya pake buat makan. Biasa saya cicil skripsiku yang mau ku print, sedikit-sedikit saya print.”⁶³

Tidak sedikit individu yang tidak melanjutkan pendidikan karena terkendala di ekonomi, sekarang semua serba dibeli dan membutuhkan biaya, terkecuali mereka yang mendapatkan beasiswa. Kasus RY ini telah mampu melanjutkan pendidikannya hingga ke perguruan tinggi, tapi menurut RY saat pembuatan skripsi dia memiliki hambatan dalam menyetak *soft file* skripsi menjadi *hard file* dikarenakan biaya pencetakan yang tidak sesuai keuangan RY.

c) Mahasiswa yang terlena berorganisasi

Ada juga mahasiswa yang terlena berorganisasi sehingga membuat mahasiswa tersebut malas-malasan dan menunda-nunda dalam menyusun skripsi. Sikap malas-malasan dan menunda-nunda dalam penyusunan skripsi merupakan akibat dari kesulitan-kesulitan atau hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa semester akhir. Mahasiswa semester akhir yang kesulitan dalam penyusunan skripsi akan merasa pesimis, apakah ia mampu menyelesaikan skripsi. Selain rasa pesimis,

⁶³RY, Wawancara tentang fakta penyebab kecemasan, pada tanggal 27 Januari 2020.

mahasiswa semester akhir juga akan malas-malasan bahkan akan menunda-nunda penyusunan skripsi dikarenakan mengalami hambatan-hambatan dalam proses penyusunan skripsi. Seperti pernyataan NH saat diwawancarai

“Saya sekarang sibuk sama organisasi daerah, sibuk juga sama organisasi-organisasi yang berkaitan dengan kemanusiaan. Saya melakukan itu karena saya menyukai berorganisasi sampai-sampai mengabaikan tugas akhir saya yaitu skripsi. Saya selalu menunda-menunda, karena saya pikir saya belum bisa mengerjakan ini, tidak tahu mau memulai dari mana. Kalau saya mencoba memulai, saya kemudian mendapatkan hambatan. Saya langsung berhenti mengerjakan skripsi saya.”⁶⁴

Faktor-faktor tersebut pastinya terjadi pada setiap mahasiswa, tapi karena karakter, kepribadian serta kemampuan seseorang berbeda-beda, mahasiswa yang tidak mampu keluar pada keadaan yang menyebabkan cemas, akan terus berada pada situasi tersebut dan akhirnya menyebabkan cemas.

2. Faktor Eksternal

Kecemasan mahasiswa semester akhir bukan hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi dapat juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Berikut faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan mahasiswa fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwaah mengalami kecemasan tersebut mengalami kecemasan

a) Birokrasi kampus menghadapi dosen pembimbing, dan penguji merasa kesulitan.

Ketika berurusan dengan birokrasi, pada birokrasi misalnya, syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit, sehingga mahasiswa harus membagi pikirannya untuk menyelesaikan penulisan skripsi yang sudah sangat menguras otak dan sekaligus menyelesaikan syarat-syarat kelulusan diterapkan fakultas yang lain. Seperti pernyataan MN saat diwawancarai, salah satu mahasiswa belum

⁶⁴ NH, Wawancara tentang faktor penyebab kecemasan, pada tanggal 28 Januari 2020.

menyelesaikan beberapa tahap ujian yaitu tes hafalan juz Amma, bacaan shalat dan kepasihan dalam membaca ayat suci Al-Qur'an.

“Saya belumpi selesai pasihku, jadi belum bisakan daftar konprehensif. Belum selesai konprehensif otomatis belum bisa ujian munaqasah meskipun acc skripsi ta. Berapa kali saya menghadap tes hafalan, tapi tidak luluska. Inimi semua kasih lamaka selesai, banyak sekali tahapannya”⁶⁵

Syarat-syarat kelulusan yang dianggap sulit oleh mahasiswa salah satunya adalah hafalan juz amma, bacaan shalat dan kepasihan mengaji. Apabila persyaratan tersebut tidak dipenuhi maka kelulusan akan tertunda, lulus menghafal juz Amma, bacaan shalat dan pasih dalam mengaji telah menjadi syarat mengikuti ujian komprehensif.

b) Proses bimbingan

Kesulitan juga dirasakan mahasiswa penyusun skripsi pada saat berkonsultasi dengan dosen pembimbing, di dalam konsultasi harusnya terjadi suatu pertukaran pikiran antara pembimbing dengan mahasiswa untuk mendapatkan nasehat dan saran yang sebaik-baiknya. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh NH saat diwawancarai

“Saya kalau konsultasi selalu beda pendapat dan sarannya pembimbing I dan II, pembimbing I maunya A dan pembimbing II maunya B. Terus saya tidak tahu bagaimana menyatukan keduanya karena objek yang dikoreksi sama. Biasa juga itu skripsi yang sudah dikoreksi tinggal mahasiswa ambil saja dimeja dosen tidak tatap muka jadi kita bisa dapat bimbingan secara langsung”⁶⁶

Dalam pelaksanaanya konsultasi sering dosen pembimbing sulit untuk ditemui, hanya memberikan sedikit waktu untuk bimbingan, dalam memberikan bimbingan kurang jelas, bimbingan lama, tidak terjadinya koordinasi yang baik antara pembimbing I dengan II dan ketika melakukan bimbingan seringnya dosen

⁶⁵MN, Wawancara faktor penyebab kecemasan, pada tanggal 27 Januari 2020.

⁶⁶NH, Wawancara faktor penyebab kecemasan, pada tanggal 28 Januari 2020.

pembimbing lebih berperan sebagai penguji awal daripada sebagai patner diskusi, pembimbing hanya mencari kesalahan tanpa memberikan solusi yang pasti. Seperti yang dikemukakan kembali oleh AN saat diwawancarai

“Jarangka bisa ketemu sama dosen pembimbingku, dalam satu bulan itu biasa 2-3 kali tatap muka saja, proposalku dulu 3 bulan baru acc baru kosnultasiku hanya 4 kali saja. Sekalinya mau seminar proposal, saya jadi takut dan merasa gugup karena saya merasa tidak maksimal waktu konsultasi, jangan sampai pada saat seminar baru dikoreksi dan disalahsalahkan.”⁶⁷

Situasi-situasi seperti inilah yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan mahasiswa pada saat mau melakukan bimbingan skripsi dan membuat mahasiswa trauma bimbingan kembali.

c) Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan di tuju.

Selain faktor tersebut belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan di tuju, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, meskipun banyak alumni IAIN Parepare telah memiliki pekerjaan tetap dan memilih berbisnis, tidak sedikit juga kenyataan bahwa alumni IAIN yang masih menganggur juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka. Seperti pernyataan MN saat diwawancarai

“Saya khawatir kalau selesaika apa mau saya kerja dengan gelar yang saya dapatkan ini, makanya malas-malasanaka kerja skripsiku. Karena berpikirka begitu, ituna santai-santai ka sekarang kerja skripsi, sambil cari-cari kerjaan juga.”⁶⁸

Pikiran akan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa membuat kecemasan tersebut muncul, ditambah kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi dan deadline masa penulisan skripsi

⁶⁷AN, Wawancara faktor penyebab kecemasan, pada tanggal 28 Januari 2020.

⁶⁸MN, Wawancara faktor penyebab kecemasan, 27 Januari 2020.

menambah tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir. Tuntutan disertai dukungan pemberian motivasi dari orang tua merupakan salah satu bentuk dukungan sosial untuk mahasiswa yang sedang dalam tahap penyelesaian tugas akhir skripsi, orang tua yang menuntut akan melakukan beberapa tindakan termasuk memenuhi kebutuhan mahasiswa tersebut, menanyakan kelanjutan skripsi anak, memberi motivasi dan saran-saran kepada anak karena keinginan orang tua agar anaknya cepat selesai dan tidak ada hambatan dalam penyelesaian. Sebaliknya jika tidak ada dukungan sosial dari orang tua, artinya orang tua tidak mau tahu dengan penyelesaian tugas akhir anak, tidak peduli dengan kondisi anak, hanya terus menuntut agar anak segera selesai menjadi kecemasan tersendiri bagi mahasiswa tersebut. Seperti pernyataan RY saat diwawancarai

“Orang tuaku selalu bertanya kapan selesai?, kenapa lama? Selalu bertanya begitu. Seolah-olah saya harus cepat selesai, baru tidak na tau perjuanganku tidak bertanya-tanya kabarku, hambatanku menyelesaikan skripsi. Itu semua bikin ki cemas.”⁶⁹

Sekian banyak faktor penyebab ada beberapa faktor yang dominan menyebabkan mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan, antara lain, syarat mengikuti ujian komprehensif yaitu hafalan juz Amma, bacaan shalat dan kepasihan mengaji. Hafalan ini lah yang menghambat mengikuti ujian komprehensif maupun proses pengajuan skripsi. Bagi mahasiswa yang belum hafal juz Amma dan bacaan shalat serta tidak pasih mengaji, menyebabkan mahasiswa malas mengajukan atau pun mengerjakan skripsi dikarenakan syarat mengikuti ujian komprehensif harus lulus menghafal sehingga skripsi pun terbengkelai. Selain hafalan dan mengaji, faktor yang dominan menyebabkan mahasiswa semester akhir cemas yaitu proses bimbingan itu sendiri.

⁶⁹RY, Wawancara tentang faktor penyebab kecemasan, 27 Januari 2020.

Proses bimbingan dipengaruhi oleh kebijaksanaan pembimbing dalam proses bimbingan skripsi. Bimbingan skripsi memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan bimbingan skripsi yaitu mahasiswa dibimbing oleh dua dosen pembimbing dengan yang masing-masing membidangi aspek substansi materi dan metodologi dan tata tulis, skripsi mahasiswa dikoreksi, diarahkan dan diberi masukan mengenai materi skripsi, metodologi dan tata tulis sehingga mahasiswa tidak bingung bagaimana menyusunnya.

Kekurangan bimbingan skripsi yang dirasakan mahasiswa saat bimbingan hanya terfokus pada materi, metodologi dan tata tulis, pada hal mahasiswa semester akhir butuh motivasi dan arahan dalam proses pembuatan skripsi, ada pembimbing yang sulit ditemui, proses bimbingan yang tidak menentu, bimbingan yang lama dan hanya memberikan sedikit waktu untuk bimbingan, tidak terjadinya koordinasi yang baik antara pembimbing I dengan II dan ketika melakukan bimbingan seringkali dosen pembimbing lebih berperan sebagai penguji awal, daripada sebagai patner diskusi, pembimbing hanya mencari kesalahan tanpa memberikan solusi yang pasti.

4.2.2 Bentuk Kecemasan Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Hasil penelitian ini berbeda dengan dugaan awal peneliti, bahwa kecemasan di kalangan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Hal yang membuat hasil penelitian berbeda dengan dugaan awal peneliti antara lain mahasiswa memiliki kematangan emosi yang tinggi, serta faktor-faktor penyebab kecemasan yang beragam. Pengamatan dan pengalaman peneliti terhadap mahasiswa adalah teman-teman peneliti dari berbagai macam latar belakang yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian kecemasan berbeda dengan

dugaan awal peneliti bahwa mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir skripsi memiliki tingkat kecemasan yang rendah, tetapi hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan di kalangan mahasiswa sebagian besar sedang dan ada yang tinggi.

a. Kecemasan Kognitif

Kecemasan pertama yang dialami mahasiswa fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah adalah kecemasan yang ditunjukkan melalui kognitif, mahasiswa yang menunjukkan kecemasan melalui kognitif dengan indikator yaitu khawatir akan sesuatu hal seperti hasil koreksi dari dosen pembimbing, hasil revisi yang kemungkinan tidak sesuai keinginan dosen pembimbing dan khawatir tidak bisa melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing, sesuai hari yang telah ditentukan. Indikator selanjutnya adalah ketakutan untuk menyatakan pendapat kepada dosen pembimbing dan meminta saran, kemampuan tidak bisa menyelesaikan masalah seperti membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan revisi pada skripsi, membutuhkan orang lain untuk menemui dosen pembimbing. Seperti yang dikemukakan oleh mahasiswa bernama MN saat dilakukan wawancara.

“Saya kalau ku kasihmi dosenku itu skripsiku, ku baca baik-baik itu lagi. Karena takutka jangan sampai ada yang salah-salah, kalau dapatka yang salah-salah tidak jadika lagi setor i. Takutka, haruska juga sama temanku baru bisaka temui dosen pembimbingku. Kalau tidak ada temanku, lamaka itu baru bisa ketemu sama dosenku.”⁷⁰

Pikiran akan mempengaruhi tingkah laku seseorang, pikiran pula yang menyatakan individu tersebut berhasil atau gagal dan dari pikiran juga yang membuat individu mampu bergerak atau tidak melakukan apapun sama sekali. Karena individu yang merasa sakitpun tapi secara medis tidak terjadi apa-apa juga bersumber dari pikirannya. Hambatan yang dialami mahasiswa terjadi akibat timbulnya pikiran-

⁷⁰MN, Wawancara tentang bentuk kecemasan, pada tanggal 27 Januari 2020.

pikiran yang negatif sebelum melakukan, misalnya sebelum melakukan konsultasi telah timbul pikiran negatif yang mengakibatkan ketakutan, sehingga mahasiswa bisa saja menghentikan atau menunda pelaksanaan konsultasi dengan dosen yang bersangkutan. Akibat pikiran negatif tersebut mahasiswa memerlukan dorongan atau dukungan dari orang lain agar dapat melaksanakan tujuannya, tapi tidak jarang mahasiswa hanya melakukan itu semua secara sendiri-sendiri karena berbagai alasan tertentu. Akibatnya ada juga mahasiswa yang mengalami hambatan pada bagian tersebut, mengira bahwa tidak memiliki teman tidak untuk proses skripsi tidak ada yang dorongan, seperti yang dikemukakan oleh RY saat diwawancarai.

“Malaska saya ke kampus konsul kalau tidak ada temanku, kayak tidak ada dorongan dan tidak ada ditemani cerita-cerita juga. Makanya adapi itu bisa saya ajak janji baruka bisa ke kampus. Padahal kalau ada ditemani bagus apana tidak gugupki konsul.”⁷¹

Akibatnya mahasiswa yang pemikirannya hanya bisa melakukan sesuatu karena individu lain, akan mengalami kecemasan apabila tidak memiliki orang lain yang bisa menjadi teman dalam aktivitas tersebut.

b. Kecemasan Berdampak Pada Fisik

Kecemasan berdampak pada fisik dengan indikator merasa pusing seperti saat menyelesaikan revisi skripsi akan merasa pusing karena terlalu banyak berpikir mengenai materi yang hendak dimasukkan ke dalam skripsi, mencoba untuk mencari buku yang sesuai judul tapi tidak menemukan banyak buku, membuat mahasiswa tersebut merasa pusing. Selanjutnya sulit berbicara, ditunjukkan pada saat melakukan konsultasi, apa yang hendak dikatakan sebelum menemui dosen sulit untuk dikemukakan karena terlanjur merasa gugup, selain itu pada saat menghadapi seminar proposal, hanya bisa menerima kritikan, saran dan masukkan dari dosen penguji tapi

⁷¹RY, Wawancara tentang kecemasan. Pada tanggal 27 Januari 2020.

tidak mampu mengemukakan pendapat dan mengajukan pertanyaan. Selain itu rasa sakit pada perut terkadang muncul pada mahasiswa yang memiliki tingkat cemas yang tinggi, dari alam bawa sadar telah tertanam banyak pemikiran-pemikiran negatif dan pesimis mengenai apa yang akan terjadi jika mahasiswa tersebut melangkah maju, karena berusaha untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi. Mahasiswa yang hendak menyetor skripsi kepada dosen pembimbing dan hendak menghadapi ujian seminar proposal mulai mengalami sakit perut (mules). Saat memikirkan tugas akhir mereka, mahasiswa mengalami sakit kepala, susah tidur dan membuat mahasiswa menjadi galau. Gejala lain yang muncul berupa jantung berdebar-debar, juga merubah mood. Seperti yang dikemukakan oleh RY saat diwawancarai

“Saya cepatka terbawa perasaan kalau melakukan sesuatu, karena gugupka, cemaska apa nanti yang terjadi kalau ku lakukan ini? Timbul semua itu pikiran-pikiran pesimis, sampai-sampai sakit perut. Setiap mau ujian, ujian seminar proposal, ujian kompren atau menghadap sama dosen pembimbing pasti sakit sekali perutku.”⁷²

Kecemasan yang dialami seseorang berakibat fatal apabila kecemasan tersebut kategorinya berat, karena setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda terutama dalam hal bertemu orang lain atau orang yang disegani. Ada beberapa kejadian yang dialami, semua itu akibat dari kecemasan yang ada. Bentuk lain kecemasan berdampak pada fisik adalah pada saat proses revisi skripsi, mahasiswa tentunya harus menambah referensi teori, ayat atau pembahasan lain, melakukan analisis mendalam serta mengganti beberapa kalimat dan penyusunan skripsi yang salah, tidak jarang mahasiswa mengalami sakit kepala pada bagian ini. Mahasiswa tidak mengetahui jalan keluar dan mendapatkan solusi dari revisinya maka mahasiswa tersebut akan mengalami sakit kepala baik sebelum mengerjakan

⁷²RY, Wawancara tentang bentuk kecemasan, pada tanggal 27 Januari 2020.

revisi atau saat mengerjakan revisi, seperti yang dikemukakan oleh MN saat diwawancarai.

“Saya biasa pusing dan nyut-nyutan itu kepalaku kalau tidak tahu apa yang harus ku isi diskripsiku, biasa banyak sekali lagi tambahan dari dosen. Berhari-hari itu saya bawa sakitnya, nah bantukan teman-teman baruk bisa kerjakan juga.”⁷³

Jika tidak ditangani dengan segera atau mahasiswa MN dibantu menemukan solusi maka MN tidak akan mampu menghadapi atau melaksanakan tugas-tugas sulit, akan berdampak pada karirnya ke depan serta bagaimana MN menjalani kehidupannya sebagai seorang calon konselor yang harus dan mampu membantu konselinya.

c. Kecemasan Berdampak Pada Behavior

Kecemasan yang ditunjukkan melalui behavior adalah gelisah atau perilaku yang seperti orang kebingungan ketika memikirkan skripsi, karena mahasiswa tersebut belum paham dengan konsep dan alur penelitiannya. Sehingga membuat mahasiswa jadi kebingungan dan gelisah dalam penyusunan skripsi. Selain itu perilaku yang ditunjukkan berikutnya adalah dengan mengabaikan skripsi atau terlena dengan zona nyaman, tidak segera menyelesaikan skripsi tersebut dikarenakan ketidakmampuan merangkai kata-kata disetiap analisis hasil penelitian. Penundaan yang dilakukan juga dikarenakan muncul keraguan akan kemampuan diri sendiri, melihat teman yang dari awal kuliah sudah termasuk mahasiswa yang cerdas tapi belum juga selesai dalam penyusunan skripsi, tidak sebanding dengan dirinya yang hanya punya kemampuan otak pas-pasan, muncul kemudian perasaan cemas yang cerdas saja belum bisa selesai bagaimana dengan dirinya yang hanya terbatas

⁷³MN, Wawancara tentang bentuk kecemasan, pada tanggal 27 Januari 2020.

kemampuannya. Seperti yang dikemukakan oleh mahasiswa yang bernama RY ketika diwawancarai.

“Bagi saya wajar kalau skripsi saya tidak selesai, karena memang saya tidak cerdas. Tapi ada teman-teman yang cerdas belum juga selesai, saya berpikir yang cerdas saja belum selesai bagaimana dengan saya?, maka dari itu saya belum melanjutkan penelitian saya.”⁷⁴

Individu yang mengalami kecemasan biasanya akan berperilaku yang tidak sesuai, atau akibat kecemasan tersebut mahasiswa bertindak salah. Karena pada saat mengalami kecemasan mahasiswa tidak mampu untuk mengedalikan perilakunya atau berusaha kembali ke perilaku sesuai tujuannya. Usaha mahasiswa untuk mengatasi kecemasan tersebut antara lain ialah tidur, refreshing bersama teman dan adapun yang mengatasinya dengan makan. Karena kegiatan lain yang dilakukan dan tidak menyelesaikan tugas membuat tugas akhir skripsi semakin lama untuk terselesaikan.

Kecemasan yang dituangkan dalam bentuk interaksi sosial, mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam penyelesaian tugas akhir cenderung menutup diri, menghindari teman-teman sebaya dan bahkan sulit untuk ditemui, hal itu terjadi karena mahasiswa minder saat mengerjakan tugas akhir, merasa bahwa tugas akhir menjadi suatu beban sehingga merasa tertekan. Perasaan ini juga muncul karena mahasiswa merasa tidak mampu mengerjakan tugas akhir bila dibandingkan dengan teman-teman lainnya, sehingga mahasiswa merasa tidak percaya diri. Seperti yang dikemukakan oleh mahasiswa yang bernama NH saat diwawancarai.

“Saya karena tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi dengan mudah dan cepat, saya jarang ke kampus ketemu teman-teman, saya malu kalau harus ditanya bagaimana skripsimu? Kapan selesai dan pertanyaan yang berkaitan dengan penyusunan skripsi.”⁷⁵

⁷⁴RY, Wawancara tentang kecemasan. Pada tanggal 27 Januari 2020.

⁷⁵NH, Wawancara tentang kecemasan. Pada tanggal 28 Januari 2020.

Pendapat yang dikemukakan tersebut merupakan akibat dari tidak adanya dukungan dari lingkungan, pertanyaan yang diajukan teman sebaya cenderung merendahkan dan menghina kemampuan mahasiswa lain. Sehingga muncul perasaan minder pada mahasiswa tersebut. karena perasaan minder itu mahasiswa memilih mengurangi kontak interaksi sosial dengan teman mahasiswa lainnya

d. Kematangan emosi

Kecemasan yang berdampak pada kematangan emosi artinya semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka semakin rendah kecemasan di kalangan mahasiswa yang sedang dalam tahap penyelesaian tugas akhir skripsi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kematangan emosi semakin tinggi tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang kematangan emosinya tinggi akan dapat mengontrol diri, mengambil keputusan memahami dirinya. Hal itu menyebabkan mahasiswa mampu mengatasi kecemasannya pada masa penyusunan tugas akhir skripsi. Sementara mahasiswa yang kematangan emosinya rendah akan merasa lebih cemas pada masa penyusunan skripsi. Kecemasan yang berlebihan akan menjadi hambatan penyelesaian tugas akhir skripsi. Kematangan emosi khususnya dalam pengendalian diri saat menghadapi emosi-emosi yang negatif, akan mampu mengelolah dengan baik perasaan-perasaan dan emosi yang menekan. Seperti yang dikemukakan oleh MN ketika diwawancarai

“Takutka datang lagi sama dosenku, kalau sudahka ambil revisiku. Jangan sampai dosen kasih lagi kritikan yang dalam, saya biarkan saja dulu sampai siapa menghadap lagi.”⁷⁶

Jika mahasiswa mendapatkan kritikan yang dalam pada saat seminar, ujian atau konsultasi dengan dosen, mahasiswa yang kematangan emosinya rendah akan

⁷⁶MN, Wawancara tentang bentuk kecemasan, pada tanggal 27 Januari 2020.

menimbulkan perasaan sedih bahkan sampai menangis, hal tersebut kemudian membuat mahasiswa tidak lagi melakukan konsultasi, berhadapan dengan dosen pembimbing karena cemas akan mendapatkan kritikan yang sama. Semakin lama terpikirkan akan membuat penyelesaian skripsi terhambat.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung akan memiliki sifat yang negatif kepada teman mahasiswa yang telah selesai dalam penyelesaian skripsi, karena temannya memiliki kemampuan di atasnya yaitu perasaan iri, memasang muka sini dan tidak mengenakan kepada teman yang tidak disenangi. Seperti yang dikemukakan AN saat diwawancarai

“Saya irih dengan teman-teman yang selesai dengan cepat, jadi saya biasa agak cuek-cuek, sebenarnya karena saya tidak mau ditanya-tanya soal skripsi.”⁷⁷

Aliran psikologi memandang perilaku tersebut sebagai *defence Mechanism* atau mekanisme pertahanan diri yang dilakukan untuk menekan perasaan takut, stres, kecemasan dengan cara membohongi diri dan dilakukan secara sadar. Mengeluarkan mekanisme pertahanan diri karena bagi individu akan ada bahaya terhadap psikologisnya, seperti halnya mahasiswa yang tidak ingin ditanya oleh orang lain tentang skripsinya, maka cara yang dapat dilakukan adalah dengan cara menghindar walaupun ingin bertegur sapa dengan orang tersebut. Kecemasan yang timbul pada mahasiswa selanjutnya adalah kecemasan realitas dimana ada beberapa kendala dan masalah pada riset/ penelitian yang akan dilakukan.

e. Kecemasan Dalam Persepsi

⁷⁷AN, Wawancara tentang bentuk kecemasan, pada tanggal 28 Januari 2020.

Kecemasan yang muncul juga bisa berbentuk seperti persepsi terhadap masalah yang dihadapi. Mahasiswa mengatakan bahwa mereka terganggu dengan keadaan sekarang ini, mahasiswa mengalami gangguan-gangguan baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini dikarenakan tuntutan dari dosen pembimbing dan bingung dengan tugas akhir yang sedang dikerjakan. Biasanya juga hal ini sangat mengganggu mahasiswa saat berada di lingkungan kampus karena bertemu dengan teman-teman yang telah menyelesaikan tugas akhir mereka, sehingga hal ini membuat mahasiswa merasa sangat cemas. Seperti yang diungkapkan mahasiswa bernama NH saat diwawancarai

“Teman lain sudah maju sedangkan kita masih jauh ketinggalan, stres kalau lihat teman sudah selesai baru saya masih jauh sekali bisa selesai.”⁷⁸

Mahasiswa merasa cemas karena melakukan penelitian diluar kampus tepatnya dipanti sekolah, padahal sebelumnya rencana dari mahasiswa tersebut adalah melakukan penelitian di kampus, tapi pada saat sidang judul lokasi penelitiannya di sekolah. Karena tidak sesuai keinginan mahasiswa tersebut menyerah dan malas menyelesaikan skripsi saat kebingungan dan kegunaan dirasakan. Mahasiswa tersebut sedang melakukan mekanisme pertahanan diri, menurut psikologi disebut fiksasi yang dimana seseorang dihadapkan dengan situasi menekan yang membuat frustrasi dan mengalami kecemasan dan membuat perkembangan normalnya terhenti sementara atau selamanya. Perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa bisa saja seperti bermain game, keluyuran dan melakukan kegiatan lain di luar dari tugas kampus. Seperti yang dikemukakan oleh AN saat diwawancarai.

“Saya tidak kerja dulu skripsiku biar nanti atau kapan-kapan saja, karena sebenarnya tidak sesuai harapanku dengan ini penelitianku sekarang. Jadi agak malas kerjakan i.”⁷⁹

⁷⁸NH, Wawancara tentang bentuk kecemasan, pada tanggal 28 Januari 2020.

⁷⁹AN, Wawancara tentang bentuk kecemasan, pada tanggal 27 Januari 2020.

Menjadi mahasiswa diawal mengikuti perkuliahan akan dijalani dengan penuh semangat dan antusias yang tinggi. Perjalan perkuliahan diikuti dengan baik, semua mata kuliah mendapatkan nilai yang baik karena keseriusan dalam mengikuti kuliah. Tapi titik terendah setelah memuncak akan dirasakan pada saat penyusunan skripsi, berbagai masalah pun akan menghampiri yang dapat membuat mahasiswa tersebut menjadi cemas dan takut, berpikir tentang mengikuti sidang munaqasah, akan menghasilkan nilai yang jelek dan tidak mampu menjawab pertanyaan penguji, karena belum bisa menguasai skripsi. Kemudian menyalahkan dosen pembimbing karena merasa dosen pembimbing tidak memeriksa secara mendetail. Seperti yang dikemukakan oleh MN saat diwawancarai.

“Saya ini sedang cemas karena nanti ujian munaqasah saya tidak bisa kuasai skripsi saya, padahal sudah saya kerja baik-baik, tapi karena pada saat diperiksa oleh dosen tidak benar-benar diepriksa, tapi kayak maumi na acckan, jadi bertanya-tanya teruska sama teman-temanku bahkan biasak bertanya sama dosen pembimbing lain.”⁸⁰

Mahasiswa takut jika skripsinya jauh dari nilai baik. Untuk mengurangi masalah yang dirasakan subjek, subjek menggunakan *defense mechanism* (mekanisme pertahanan diri) kompensasi, yaitu dimana seseorang mengabdikan dirinya kepada mengejar suatu tujuan lebih giat lagi. Dimana perilaku yang dilakukan oleh subjek adalah mempelajari lebih dalam lagi tentang judulnya dan bertanya tentang penulisan skripsi kepada teman-temannya. Semua itu dilakukan karena belum puas dengan apa yang didapatkan dari dosen pembimbing. Bentuk yang dialami mahasiswa tersebut adalah kecemasan neurotik dengan tingkat kecemasan sedang.

Banyak masalah yang akan timbul pada saat penyusunan skripsi baik dari proses itu sendiri atau keadaan yang tidak mendukung misalnya flashdisk yang

⁸⁰MN, Wawancara tentang bentuk kecemasan, pada tanggal 28 Januari 2020.

hilang, hasil cetak skripsi untuk konsultasi tidak sesuai dengan yang sebelumnya dikerjakan, karena kesalahan program komputer. Semua itu akan menimbulkan kecemasan untuk membawa skripsi tersebut ke hadapan dosen pembimbing. Seperti yang dikemukakan oleh MN ketika diwawancarai.

“Selalu saja ada kejadian kalau mau konsul, biasa hilang flashdisku, biasa rusak printerku, atau bahkan itu file skripsiku saya kasih pindah ke komputer lain, salah-salah lagi. Padahal mau meka konsul. Khawatir maka kalo pergi dosen pembimbingku, karena lewatmi jamnya.”⁸¹

Mahasiswa biasa melakukan mekanisme pertahanan diri untuk menekan kecemasan tersebut dan mekanisme pertahanan diri yang digunakan adalah fiksasi dan kompensasi, dimana fiksasi merupakan momen saat seorang dihadapkan pada situasi menekan yang membuat frustrasi, mengalami kecemasan dan membuat perkembangan normalnya terhenti sementara atau selamanya. Sedangkan kompensasi yaitu dimana seseorang mengabdikan dirinya kepada mengejar suatu tujuan dengan lebih giat lagi untuk setiap usahanya. Bentuk kecemasan yang dialami seperti penjelasan yaitu kecemasan moral. Individu bisa saja melakukan mekanisme pertahanan diri, tapi akan memiliki dampak bagi konseli sendiri, tidak bisa menghadapi permasalahan yang dihadapi atau akan terus menghindar atau mengalihkan pikiran, perasaan dan perilaku agar tidak berlama-lama dengan permasalahan tersebut.

⁸¹MN, wawancara tentang bentuk kecemasan, pada tanggal 27 Januari 2020.

4.2.3 Penerapan Konseling *Imagery* Dalam Mengatasi Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab Dakwah

4.2.3.1 Persiapan

Persiapan merupakan langkah awal sebelum melakukan konseling *imagery* ini. Salah satunya adalah menyiapkan tempat, tempatnya adalah tempat yang nyaman dan tidak mengganggu jalannya terapi, suhu, aroma dan setting tempat harus diperhatikan. Kemudian tanyakan keinginan konseli apa yang diinginkan. Misalnya tempat yang disukai atau pengalaman yang menyenangkan sesuai dengan yang disukai oleh konseli. Pada penerapan konseling *imagery* ini konseling dilakukan di IAIN Parepare, selain tidak banyak aktivitas, ruangan yang disediakan juga luas serta mendukung pelaksanaan penerapan konseling *imagery*.

Persiapan berikutnya adalah mahasiswa yang terlibat dalam penerapan konseling *imagery*. Selain itu mahasiswa yang terlibat dalam penerapan konseling *imagery* berjumlah 4 orang kriterianya adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan kognitif, perilaku, kematangan emosi, perasaan dan persepsi saat dalam tahap penyelesaian tugas akhir, bersama mahasiswa dibuat kesepakatan tentang waktu dan tempat dalam melaksanakan konseling. Persiapan juga dilakukan dengan cara menghubungi fasilitator, untuk menentukan waktu dan kesepakatan melaksanakan konseling. Selain itu persiapan juga menentukan alat dan materi yang akan disampaikan, alat itu berupa pedoman wawancara, modul pelaksanaan sebagai pedoman konseling *imagery* dan alat tulis yang akan digunakan konseli untuk menuliskan perasaan dan pikirannya sebelum dan setelah pelaksanaan konseling.

4.2.3.2 Pelaksanaan Konseling *Imagery*

Kecemasan mahasiswa dalam tahap penyelesaian disebabkan oleh beberapa faktor dengan berbagai macam bentuk kecemasan, konseling kemudian dilakukan dengan mengajak keempat mahasiswa tersebut yang mengalami kecemasan. *Treatment* berupa konseling *imagery* diberikan guna membantu mahasiswa dalam menurunkan tingkat kecemasannya. Tiap pertemuan kegiatan konseling mahasiswa mengungkapkan masalah yang mereka alami dan kemudian diikuti dengan memberikan teknik *imagery*. Pelaksanaan teknik *imagery* dilakukan pada tanggal 10 Februari 2020, berlokasi di IAIN Parepare. Saat mahasiswa mengalami kecemasan, mekanisme untuk menurunkan kecemasan tersebut di mulai dengan:

a. Relaksasi

Guided imagery dimulai dengan menanyakan apa masalah responden, apa tujuan atau motivasi responden dalam menyelesaikan skripsi, apa cita-cita responden lalu memasuki tahap relaksasi dan bimbingan imajinasi. Konseli bercerita segala sesuatu yang mengganggu mereka dan menyebabkan cemas selama penyelesaian tugas akhir, yang kemudian bersama dibahas dalam proses konseling. Setelahnya responden akan diberikan ruangan yang nyaman dan tenang lalu dipandu untuk merelaksasikan diri responden dan mengosongkan pikiran. Responden diminta untuk memposisikan diri di posisi yang membuat responden nyaman lalu menutup mata. fasilitator akan memandu responden untuk merasakan rasa rileks dengan nafas dalam dan memberi arahan untuk mengimajinasikan hal-hal yang disukai responden dalam memberikan rasa nyaman dan rileks. Responden diminta untuk tetap menjaga pola nafasnya agar tetap rileks dan merasa nyaman.

Latihan pernafasan dalam akan memperbaiki kesehatan, bernafas pelan adalah bentuk paling sehat dari pernafasan dalam. Latihan nafas dalam ini akan membantu tubuh menjadi lebih rileks, karena saat bernafas dalam-dalam, otak akan menerima pesan untuk tenang. Otak kemudian akan melanjutkan pesan yang sama ke seluruh tubuh. Latihan pernafasan juga akan membantu membersihkan pikiran, karena sirkulasi tubuh membaik dan lebih banyak oksigen mengalir ke otak.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan, dalam posisi rileks dan menutup mata diminta mengingat kembali saat pertama kali menginjakkan kaki di kampus. Semangat dan besarnya keinginan mahasiswa tersebut untuk berkuliah. Saat pertama kali mengikuti perkuliahan, ketemu teman-teman baru dan mengingat harapan orang tua ada pada mahasiswa tersebut. Fasilitator terus mengatakan hal-hal yang membuat responden mengingat masa-masa saat awal berkuliah, bagaimana mahasiswa tersebut menempuh jarak yang jauh untuk berkuliah. Bahkan ada yang menyewah kost tahunan berpisah jauh dari keluarga, untuk berkuliah di kampus sekarang yang mahasiswa tersebut tempati. Fasilitator mengarahkan konseli untuk bercerita dan mengingat kembali masa lalu tentang perkuliahan sesuai permasalahan konseli. Berikut verbatim konselor menyampaikan arahnya.

“Teman-teman coba kita berusaha kembali ke masa lalu, saat pertama kali mengikuti perkuliahan. Teman-teman semangat dan antusias mengikuti setiap prosesnya, mulai dari mendaftar sampai menyelesaikan semua mata kuliah. Hingga bisa sampai pada tahap ini.”⁸²

Sambil mengarahkan konseli secara perlahan, fasilitator tentunya tidak berhenti mengulang-ulang, hingga kata-kata yang membawa konseli ke kondisi yang diinginkan tercapai. mengimajinasikan sendiri berbagai tempat yang bisa membuat ia

⁸²Fasilitator. Verbatim Pelaksanaan Teknik *Imagery*. Pada tanggal 10 Februari 2020.

nyaman, dan meminta mereka menceritakan pengalamannya. Berikut ungkapan verbatim salah satu mahasiswa.

“Merasakan suasana pagi hari di pantai. Sekarang saya merasa sedikit lebih rileks saya membayangkan berada diposisi dapat mengerjakan skripsi saya meskipun ada hambatan saya tidak berlama-lama untuk merasakan semua hambatan-hambata tersebut.”⁸³

Jika dilihat mahasiswa dapat merasa kembali rileks dan merasa senang saat berada dalam kondisi ternyaman mereka. Serta pengalaman-pengalaman menyenangkan yang mereka rasakan membuat kondisi mereka menjadi lebih baik lagi. Responden dapat mencatat reaksi sebelum dan sesudah penggunaan *imagery* dengan menggunakan Skala 5. Angka 1 untuk ketidaknyamanan minimum dan angka 5 untuk ketidaknyamanan maksimum. Hasil catatan yang diberikan oleh konseli akan menentukan tahap selanjutnya yang akan dilakukan oleh fasilitator, misalnya pemberian angka masih berada pada zona tidan nyaman, artinya relaksasai akan dilakukan dengan memberi pengaruh yang lebih banyak serta membawa konseli berimajinasi agar merasa lebih rileks..

b. Pemberian Sugesti

Guider memberikan motivasi melalui proses membayangkan sesuatu yang disukai responden, selain itu *guider* juga mengevaluasi apa yang dirasakan responden setelah diberikan *guided imagery*. Hasil catatan yang diberikan oleh konseli, dari keempat mahasiswa tersebut tidak ada yang bisa lepas dari rasa cemas pada saat berada dalam proses penyelesaian tugas akhir atau sedang mengerjakan atau tidak berada dalam posisi mengerjakan.

Konseli kembali diajak untuk berada pada posisi yang diinginkan dan nyaman. Pada situasi yang nyama, fasilitator memberikan motivasi melalui proses

⁸³AN, Wawancara pada saat pemberian konseling *imagery* , pada tanggal 10 Februari 2020.

membayangkan sesuatu yang disukai responden, fasilitator mendorong responden agar tidak patah semangat, banyak orang-orang yang menginginkan mereka untuk menjadi baik dan mengharapkan mahasiswa tersebut selesai studinya.

Efek teknik *imagery* membuat responden merasa rileks dan tenang. Responden menjadi rileks dan tenang saat mengambil oksigen di udara melalui hidung, oksigen masuk ke dalam tubuh sehingga aliran darah menjadi lancar, serta mengalihkan perhatian mahasiswa pada hal-hal yang membuatnya senang dan bahagia sehingga melupakan penyebab munculnya kecemasan dan pikiran negatif. Konseli disuruh untuk mengikuti apa yang dikatakan konselor, pelaksanaan konseling *imagery* melibatkan semua panca indra. Pada tahap ini konseli diminta untuk membayangkan sedang berada ditempat yang fasilitator sebutkan, berikut verbatim dari konselor.

“Bayangkan anda sedang berada di tepi pantai, bayangkan birunya air laut yang sangat jernih, hamparan pasir yang lembut, anda merasakan hembusan angin yang membuat anda semakin nyaman ditempat tersebut.”⁸⁴

Saat konseli telah membayangkan berada pada posisi ini, tugas konselor memberikan motivasi, dorongan-dorongan yang akan memperkuat pemikiran positif yang muncul. Motivasi-motivasi tersebut dipertegas agar menjadi sugesti bahwa mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan tugasnya, setiap orang bisa asal ada kemauan dan semangat yang tinggi.

Setelah diberikan konseling *imagery* responden diminta untuk mengungkapkan perasaan dan kesannya setelah diberikan *treatment*. Pelaksanaan yang dilakukan berikut ungkapan verbatim salah satu mahasiswa setelah diberikan konseling *imagery*.

⁸⁴Fasilitator. Verbatim Pelaksanaan Teknik *Imagery*. Pada tanggal 10 Februari 2020.

“Saya merasa lebih rileks setelah melaksanakan perjalanan imajinasi, berada dalam perjalanan imajinasi saya merasa tenang dan termotivasi untuk menyelesaikan skripsi saya.”⁸⁵

c. Pengulangan dan praktik

Setelah imajinasi dikembangkan responden diarahkan untuk berlatih menggunakannya. Ada dua jenis praktek yang bisa dilakukan. Pertama, responden diintruksikan untuk fokus pada imajinasi selama 30 detik, membayangkan semua detail skenario yang digambarkan dengan mencoba merasakan semua sensasi yang ada. Setelah waktu habis responden diarahkan untuk membayangkan kejadian yang menimbulkan rasa cemas. Fasilitator membiarkan responden untuk mengingat kejadian-kejadian yang dapat memicu kecemasannya, jika responden mengingat hal tersebut reaksi apa yang akan terjadi pada responden, kemudian fasilitator meyakinkan responden terhadap keinginannya untuk terus berada pada posisi tersebut. Jika responden ingin tetap berada pada posisi yang memicu kecemasan, maka kecemasan akan terus menghampiri responden.

Kedua, fasilitator menjelaskan sebuah skenario menyenangkan dengan penjelasan deskripsi yang mencemaskan, sehingga perilaku yang awalnya membuat kecemasan dapat dihilangkan. Disini letak peran *imagery*, responden diminta untuk mengingat kejadian-kejadian menyenangkan saat memutuskan untuk berkuliah. Kejadian yang menciptakan motivasi untuk mengikuti perkuliahan. Diharapkan dengan membayangkan berada di posisi menyenangkan, responden mahasiswa tingkat kecemasannya menurun. Responden melakukan koping aktif untuk meredakan kecemasan. Responden yang pernah dilakukan wawancara menyatakan bahwa mereka melakukan beberapa kegiatan untuk mengatasi kecemasan,

⁸⁵NH, wawancara pemberian konseling *imagery*, pada tanggal 10 Februari 2020.

diantaranya adalah menceritakan kesulitannya dalam mengerjakan skripsi, mencari bantuan dan dukungan orang lain, meminta saran dari orang lain, mendengarkan musik, membaca al-Qur'an. Pernyataan tersebut merupakan salah satu indikator mekanisme koping adaptif yaitu mencari dukungan sosial berupa bantuan.

d. Kembali ke keadaan semula

Konseli diminta untuk secara perlahan kembali ke keadaan semula, meninggalkan imajinasinya dan kembali ke aktivitas dengan keadaan yang baik dan pikiran positif. Konseli mahasiswa bernama AN menceritakan perasaannya bahwa mampu menerapkan konseling *imagery*. Tanpa adanya arahan dari fasilitator, seperti yang dikemukakan berikut.

“Saya seperti tercerahkan, pikiran lesu jadi cemerlah dan semangatku meningkat, saya bisa terapkan ini kalau dalam keadaan cemaska.”⁸⁶

Peneliti berasumsi bahwa relaksasi sangatlah penting dalam menurunkan kecemasan, hal ini terlihat pada saat sebelum dilakukan relaksasi mahasiswa belum mengetahui cara mengatasi kecemasan, mereka mengatakan merasakan sesuatu yang berbeda dari sebelumnya yakni perasaan lebih tenang, dan secara perlahan mulai mampu mengatasi kecemasan, mereka mengatakan merasa rileks dan bersemangat untuk melakukan aktivitas, dan mereka mengatakan tidak takut lagi akan melakukan konsultasi. Keempat konseli, diantaranya telah mampu menerapkan konseling *imagery*. Sehingga setiap kali berada pada situasi yang menimbulkan cemas, konseli kembali membayangkan kejadian pengaktif suasana yang menghilangkan cemas tersebut. Terdapat beberapa pedoman dasar dalam membantu mengintervensi responden secara verbal dalam konseling *imagery* ini antara lain: (1) Pada awal pelaksanaan bimbingan imajinasi hindari terlalu banyak intervensi karena dengan

⁸⁶AN, pelaksanaan konseling *imagery*, pada tanggal 10 Februari 2020.

terlalu banyaknya pertanyaan dan saran akan memberikan kesan bahwa fasilitator ingin mengontrol proses konseling; (2) Hindari pertanyaan “mengapa?” Pertanyaan mengapa terkesan seperti menginterogasi dan akan membuat responden sulit untuk memaparkan keadaan dirinya; (3) Ajukan pertanyaan “apa yang baik” dan “apa yang buruk” menurut pendapat responden. Hal ini dapat membuat proses intervensi mengarah kepada kebutuhan responden; (4) Responden diarahkan untuk menggunakan kata “Aku”. Harapannya responden mampu menimbulkan perilaku asertif pada diri. Perilaku yang dilakukan dan dikatakan adalah tanggung jawab pribadi; (5) “Bagaimana perasaan ada?”, responden memiliki kecenderungan untuk menghindari berbicara secara langsung tentang perasaan; (6) Gunakan kata-kata yang tepat dalam melakukan refleksi. Hindari menggunakan kalimat analogi yang mampu membuat persepsi ganda pada diri responden.

Setelah konseling dilakukan evaluasi yaitu menetapkan komitmen responden untuk dapat mengingat sesi ini dan dapat kembali kapan saja ke kondisi yang membuat responden dapat merasa nyaman dan rileks. Dilakukannya konseling *imagery* ini secara berkelanjutan dirasakan mahasiswa dalam membantu mereka dalam menurunkan tingkat kecemasan yang mereka rasakan. Perkembangan perilaku dari pada mahasiswa dimana mereka lebih mulai aktif dan mulai berani untuk membuka dirinya dalam mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi terkait kecemasan-kecemasan yang dialaminya, serta menghadapi penyebab timbulnya kecemasan kemudian dengan cepat bangkit kembali dan menghilangkan kecemasan tersebut, berdasarkan teknik yang telah *imagery* yang telah diajarkan. Berdasarkan analisis data diketahui hasil tingkat kecemasan mahasiswa mengikuti aktivitas konseling *imagery* menurun setelah diberi treatment. Empat mahasiswa mengalami

penurunan tingkat kecemasannya. Hasil penelitian diperoleh melalui pemberian pertanyaan dan tugas rumah kepada mahasiswa. Pertanyaan yang disebar adalah untuk mengidentifikasi bentuk kecemasan dan faktor kecemasan mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa ketujuh mahasiswa tersebut mengalami kecemasan yang berbeda-beda pada tahap penyelesaian tugas akhir.

4.3 Pembahasan

Faktor-faktor kecemasan yang dialami keempat mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugas akhir berasal dari dirinya sendiri yaitu faktor internal dan dari faktor eksternal yang terdiri dari birokrasi kampus, proses bimbingan dan mahasiswa yang merasa belum ada kejelasan dari pekerjaan dimasa yang akan datang sehingga membuat mahasiswa tersebut bermalas-malasan dan terlena, sedangkan dari faktor internal yaitu ketidakmampuan mahasiswa dalam menyusun skripsi, mulai dari penentuan metode penelitian, alur penelitian dan lain sebagainya, selain itu faktor kurangnya biaya dalam membiayai penyusunan skripsi, dimana mahasiswa harus mengeluarkan sejumlah uang berkali-kali untuk melakukan cetak *soft file* skripsi sebelum melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing, kemudian hasil cetak tersebut diperlihatkan pada dosen pembimbing. Selanjutnya mahasiswa yang terlena dalam berorganisasi, sibuk mengikuti kegiatan organisasi dan melupakan atau sengaja tidak mengerjakan tugas akhir yang harus diselesaikan. Bentuk-bentuk kecemasan dari keempat mahasiswa tersebut dibagi menjadi beberapa bentuk yaitu kecemasan yang berdampak pada kognitif, behavior, kecemasan yang timbul dari bentuk fisik, kecemasan yang timbul dari bentuk persepsi dan kecemasan yang timbul dari bentuk emosi.

Saat konseling imagery diawali dengan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi Vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan.

Relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja yang dalam relaksasi akan digabungkan dengan sikap pasrah, sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah ini merupakan sikap menyerahkan atau menggantungkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolelir dengan sikap ini. Dalam Islam menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan. Dalam firman Allah swt. dalam (QS. Al-Azhab/33 : 41-43)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۚ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۚ ٤٢

هُوَ الَّذِي يُصَلِّيْ عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ۚ ٤٣

Terjemahan:

“Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang

yang beriman. Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang. Hai orang-orang yang beriman, berzdikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.”⁸⁷

Berzikir dengan mengucapkan subhanaAllah atau yang lainnya yang mendekatkan diri kepada Allah swt. paling sedikitnya adalah pagi dan petang setelah shalat dan ketika terjadi sesuatu atau ada sebabnya untuk berikir. Demikian pula hendaknya seseorang membiasakan hal itu dalam setiap waktunya, dan dalam semua keadaan, dan dzikir merupakan ibadah yang bias membalap orang lain dengan santai, mengajaknya mencintai dan mengenal Allah, membantu kepada kebaikan dan menjaga lisan dari dari ucapan yang buruk dan mengeluarkan kita dari kegelapannya kemaksiatan kepada cahaya ketaatan dan dari gelapnya kebodohan kepada cahaya pengetahuan. Perilaku zikir sebenarnya sangat dianjurkan Allah dengan maksud agar seseorang hamba selalu dekat dengan sang Pencipta, mencari petunjuk dan keridhaan hidup. Bathin akan memiliki kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi segala rintangan hidup, dan tidak akan terdampar keluar dari garis Allah. Ayat diatas mengingatkan kita agar senantiasa berzikir dan mengingat Allah dimana kita berada dan dapat membentengi diri dan member ketenangan jiwa, terutama dalam menghadapi persoalan kehidupan. Doa dan zikir merupakan satu kesatuan ritual religius, bagain dari ibadah agama yang signifikan dalam mengang peran kendali psikologis manusia, seseorang yang melakukan relaksasi.

Setelah melakukan relaksasi didalam relaksai tersebut kemudian keempat mahasiswa tersebut diberikan sugesti berupa penguatan positif atau pemikiran-pemikiran positifnya yang mamapu menghadapi pemicu kecemasan. Selain itu keempat mahasiswa tersebut akan diberi pelatihan untuk melakukan sendiri teknik

⁸⁷Aplikasi Qur'an Kemenag, dikases pada tanggal 02 Maret 2020.

imagery sehingga sewaktu-waktu saat sedang menghadapi pemicu kecemasan, keempat mahasiswa yang sedang dalam tahap penyelesaian tugas akhir ini dapat melewati tantangan yang sebelumnya menjadi pemicu kecemasan.

