

## BAB V

### PENUTUPAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara dan Penerapan Konseling *Imagery* Dalam Mengatasi Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

5.1.1 Bentuk kecemasan mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir yaitu kecemasan yang ditunjukkan melalui kognitif, mahasiswa yang menunjukkan kecemasan melalui kognitif dengan indikator yaitu khawatir, takut serta bingung. Kecemasan berdampak pada fisik, dengan indikator merasa pusing, sulit berbicara, sakit pada perut terkadang muncul pada mahasiswa yang memiliki tingkat cemas yang tinggi. Kecemasan berdampak pada behavior, indikator kecemasan yang ditunjukkan melalui behavior adalah gelisah atau perilaku yang seperti orang kebingungan ketika memikirkan skripsi. Selain itu perilaku yang ditunjukkan berikutnya adalah dengan mengabaikan atau menunda pengerjaan skripsi. 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 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.

5.1.2 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, faktor internal terdiri dari 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. Organisasi kampus kadang membuat mahasiswa terlena berorganisasi. Terakhir faktor internal tersebut ada mahasiswa yang pesimis, malas-malasan, dan tidak bersemangat. Faktor selanjutnya berasal dari luar atau eksternal terdiri dari birokrasi kampus, misalnya syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat

yang rumit, salah satunya adalah seperti hafalan juz Amma dan bacaan shalat. Dosen pembimbing, dalam proses bimbingan pembimbing sulit ditemui, proses bimbingan yang tidak menentu, bimbingan yang lama dan hanya memberikan sedikit waktu untuk bimbingan, dalam memberikan bimbingan kurang jelas, tidak terjadinya koordinasi yang baik antara pembimbing I dengan II dan ketika melakukan bimbingan seringkali dosen pembimbing lebih berperan sebagai penguji awal dari pada sebagai partner diskusi, pembimbing hanya mencari kesalahan tanpa memberikan solusi yang pasti. Selain itu dosen penguji juga menjadi penyebab kecemasan mahasiswa, penguji yang terkenal sulit membuat mahasiswa ketakutan sebelum ujian berlangsung. Dosen pengampuh juz Amma, Antara pengampuh yang satu dengan yang lain berbeda-beda, ada yang mudah dan ada yang harus benar-benar fasih. Terkadang dosen pengampu juz Amma sulit ditemui, dan jarang ke kampus. Tentunya ekonomi dan keinginan menempuh pendidikan mengharuskan kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi dan deadline masa penulisan skripsi seperti batas akhir pendaftaran ujian komprehensif maupun ujian munaqasah. Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan di tuju, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan alumni IAIN yang masih nganggur juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka.

5.1.3 Penerapan konseling *imagery* dilakukan mulai dari persiapan, tentunya yang pertama dipersiapkan adalah peserta atau partisipan sebanyak 4 orang mahasiswa. Selanjutnya masuk ke bagian inti yaitu pelaksanaan teknik *imagery* dimulai dengan relaksasi, relaksasi tersebut diawali dengan 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 memosisikan 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. Selanjutnya pemberian sugesti, konseli kembali diajak untuk berada pada posisi yang diinginkan dan nyaman. Pada situasi yang nyaman, fasilitator memberikan motivasi melalui proses 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. Setelah diberikan konseling *imagery* responden diminta untuk mengungkapkan perasaan dan kesannya setelah diberikan *treatment*. Selanjutnya konseli diminta untuk mempraktikkan dan mengulang *imagery* ini saat mengalami kecemasan, Setelah imajinasi dikembangkan responden diarahkan untuk berlatih menggunakannya. Ada dua jenis praktek yang bisa dilakukan. pertama, responden diinstruksikan untuk fokus pada imajinasi selama 30 detik, membayangkan semua detail

skenario yang digambarkan dengan mencoba merasakan semua sensasi yang ada.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan Penerapan Konseling *Imagery* Dalam Mengatasi Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Adapun saran yang diberikan sebagai berikut:

### 5.2.1 Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir

Dapat mengatasi kecemasan dengan salah satu cara yaitu menggunakan teknik *imagery*, dimana teknik ini dapat digunakan sendiri. Dengan mengimajinasikan situasi pengaktif yang dapat menghilangkan kecemasan. Dengan berkurangnya kecemasan mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lancar meskipun banyak kendala dan hambatan tapi tidak menyurutkan semangat dari mahasiswa tersebut.

### 2.5.2 Peneliti Selanjutnya

Menggunakan teknik konseling yang berbeda untuk membantu mengurangi kecemasan, teknik yang akan diberikan utamakan yang dapat dipraktekkan sendiri oleh mahasiswa tersebut.