

**KECEMASAN MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI FAKULTAS
USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
IAIN PONOROGO**

SKRIPSI



Disusun oleh:

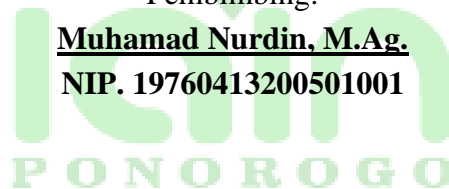
Wahyu Nur Hidayanti

NIM: 211516031

Pembimbing:

Muhamad Nurdin, M.Ag.

NIP. 19760413200501001



**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) PONOROGO**

2020

ABSTRAK

Nur, Hidayanti Wahyu. 2020. Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Iain Ponorogo. **Skripsi.** Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing: Muhamad Nurdin, M.Ag.

Kata Kunci: Kecemasan, Mahasiswa Semester Akhir

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perasaan tidak menyenangkan pada mahasiswa. Perasaan yang tidak menyenangkan dan sangat mengganggu jiwa dan pikiran ini dapat mempengaruhi proses pemaknaan seseorang terhadap peristiwa atau masalah yang sedang dihadapi. Biasanya pemaknaan yang terjadi hampir selalu subjektif dan kurang dapat mengikutkan pendapat umum karena pikiran dan hati sedang dalam keadaan tidak stabil. Begitu juga yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studinya, mereka mengalami banyak problem, salah satunya yaitu kecemasan. Adanya hambatan pengerjaan skripsi akan menimbulkan perasaan cemas. Kecemasan ini pasti akan mengganggu dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, faktor-faktor kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir dan solusi untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam untuk mengurangi kecemasan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui observasi partisipatif, wawancara dan dokumentasi. Untuk teknis analisis data dengan menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam masuk dalam kategori kecemasan sedang, faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir Bimbingan Penyuluhan Islam di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dalam menyelesaikan tugas akhir ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berupa metodologi penelitian dan malas. Adapun faktor eksternal berupa proses bimbingan, referensi, kuliah sambil bekerja, tekanan lingkungan dan organisasi ekstra kampus serta solusi yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan faktor internal yaitu berpikir positif, menulis di buku harian, menjaga kesehatan, mendengarkan lagu, berdoa dan berbicara di cermin. Sedangkan solusi eksternalnya adalah dukungan teman, dukungan orang tua dan dukungan dosen pembimbing.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Setelah membaca dengan cermat naskah skripsi yang disusun oleh:

Nama : Wahyu Nur Hidayanti

NIM : 211516031

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

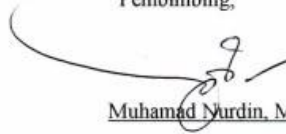
Judul : Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam
Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah Iain Ponorogo

Kami berpendapat bahwa naskah skripsi tersebut telah layak untuk diujikan dalam sidang munaqosah skripsi.

Demikian persetujuan ini disampaikan untuk ditindaklanjuti sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 02 November 2020

Pembimbing,



Muhamad Nurdin, M.Ag.

NIP. 19760413200501001

*: Coret yang tidak perlu



**KEMENTRIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Wahyu Nur Hidayanti
NIM : 211516031
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul : Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam
dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas
Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo

Telah dipertahankan pada sidang munaqosah di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 24 November 2020

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam, pada:

Hari : Senin
Tanggal : 07 Desember 2020

Tim Penguji:

Ketua Sidang : Dr. Muh. Tasrif, M.Ag. (.....
Penguji I : Kayyis Fithri Ajhuri, M.A. (.....
Penguji II : Muhamad Nurdin, M.Ag. (.....

Ponorogo, 07 Desember 2020

Mengesahkan

Dekan,

Dr. Ahmad Munir, M.Ag

NIP. 196806161998031002

Lampiran 07

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wahyu Nur Hidayanti

Nim : 211516031

Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo.

Menyatakan bahwa naskah skripsi/tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id.

Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian surat pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 07 Desember 2020

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Wahyu Nur Hidayanti', with a large circular flourish on the left side.

Wahyu Nur Hidayanti

Lampiran 06

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wahyu Nur Hidayanti

NIM : 211516031

Dengan ini, menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam hasil penelitian saya tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dibuat oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar rujukan.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian surat pernyataan saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo, 02 November 2020

Pembuat Pernyataan,


Wahyu Nur Hidayanti

Nim. 211516031

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hampir setiap manusia di dunia memiliki problem, baik problem itu besar maupun kecil. Adakalanya seseorang akan sangat peka menghadapi problem, tetapi sebaliknya ada seseorang yang masih tetap tabah walaupun sedang mengalami problem yang berat dan serius. Tetapi pada umumnya problem memang mengganggu kehidupan manusia karena yang dimaksud problem menurut Hornby adalah masalah yang membutuhkan pemikiran untuk menemukan pemecahannya.¹

Perasaan tidak menyenangkan dan sangat mengganggu jiwa dan pikiran ini dapat mempengaruhi proses pemaknaan seseorang terhadap peristiwa atau masalah yang sedang dihadapi. Biasanya pemaknaan yang terjadi hampir selalu subjektif dan kurang dapat mengikutkan pendapat umum karena pikiran dan hati sedang dalam keadaan tidak stabil. Begitu juga yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studinya, mereka mengalami banyak problem, salah satunya yaitu kecemasan.

Kecemasan (*anxiety*) adalah gangguan dalam alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability*). Menurut Yusuf kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu. Gejala

¹Sayekti Pujosuwarno, *Bimbingan dan Konseling Keluarga* (Yogyakarta: Menara Mas Offset, 1994), 69.

kecemasan ini nampak pada perubahan fisik, seperti gangguan pernafasan, detak jantung meningkat dan berkeringat.²

Gunarsa mengatakan bahwa kecemasan adalah rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya. Seseorang akan mengalami kecemasan seringkali tak dapat menyebutkan penyebabnya dengan jelas. Inilah yang mengakibatkan seseorang yang mengalami kecemasan biasanya mempunyai pandangan subjektif terhadap perasaan dan peristiwa yang dialami.³ Selain itu Daradjat mengemukakan pula bahwa orang yang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga merasa terancam oleh sesuatu tersebut.⁴

Syamsu Yusuf mengemukakan kecemasan merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, kurang dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.⁵ Definisi yang paling menekankan mengenai kecemasan dipaparkan juga oleh Jeffrey S. Nevid, dkk yaitu kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.⁶

Gejala kecemasan baik yang sifatnya akut (terjadi secara tiba-tiba) maupun kronik (menahun) merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan

²Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi* (Jakarta: FK UI, 2001), 18.

³Gunarsa, SD dan Gunarsa YSD, *Psikologi Keperawatan. Edisi I* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1986), 27.

⁴Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta : CV. Haji Masagung, 1990), 27.

⁵Syamsu Yusuf, *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas* (Bandung: Maestro, 2009), 43.

⁶Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2005), 163.

kejiwaan (*psychiatric disorder*). Secara klinis gejala kecemasan dibagi dalam beberapa kelompok, yaitu gangguan cemas (*anxiety disorder*), gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder/GAD*), gangguan panik (*panic disorder*), gangguan fobik (*phobic disorder*) dan gangguan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive disorder*). Kecemasan dan kekhawatiran yang ringan dapat menjadi sebuah motivasi. Sedangkan kecemasan dan kekhawatiran yang kuat dan negatif dapat menimbulkan gangguan fisik maupun psikis.⁷

Kecemasan sering bisa dilihat pada mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo, terutama pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi. Bagi mahasiswa tugas akhir studi (skripsi) adalah syarat mengikuti ujian akhir dan merupakan penentu kelulusan mahasiswa. Dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) mahasiswa diwajibkan oleh pihak Fakultas untuk dapat memberikan bentuk hasil akhir (skripsi) yang benar-benar ilmiah, sesuai dengan jurusan yang mereka ambil dan juga sesuai dengan ilmu yang mereka pelajari dalam perkuliahan.⁸

Keharusan menulis skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan yang telah didapat selama di perguruan tinggi sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki. Selain itu, skripsi merupakan tolak ukur sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimilikinya.⁹

⁷Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 108.

⁸Widodo, *4 Kecerdasan Menghadapi Ujian Skripsi, Tesis dan Disertasi* (Jakarta: Yayasan Kelopak MAGNA Script, 2004), 1.

⁹*Ibid.*, 12.

Demi kelulusannya, mahasiswa harus bekerja keras untuk menyelesaikan tugas akhirnya. Setiap mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir studinya biasanya dihindangi perasaan was-was, takut, khawatir, pesimis, gelisah dan tegang. Hal itu sangat dirasakan mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam karena mereka merupakan anak pertama dari Jurusanya, oleh karena itu tingkat kecemasan dan rasa panik jauh lebih terlihat jelas.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo, dari beberapa mahasiswa yang diteliti dan diamati dalam menyelesaikan tugas akhir studi agar bisa selesai sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh pihak Fakultas banyak yang mengalami kecemasan. Dari kasus-kasus kecemasan yang ada tersebut belum pernah ada telaah mendalam tentang keterkaitannya dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan kondisi tersebut peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul “KECEMASAN MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH IAIN PONOROGO”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dalam menyelesaikan tugas akhir ?
2. Faktor apa yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dalam menyelesaikan tugas akhir ?

3. Bagaimana solusi untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dalam menyelesaikan tugas akhir ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Untuk mengetahui faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo.
3. Untuk mengetahui solusi untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengembangkan khazanah keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam pembahasan mengenai kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir yang ditimbulkan dari faktor-faktor dan solusi mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan studi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester akhir atau yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi), temuan penelitian ini dapat

digunakan untuk menambah pengetahuan tentang faktor-faktor yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam menyelesaikan studi dan cara mengatasi kecemasan sehingga sedikit demi sedikit bisa membangun sikap positif dalam menyelesaikan tugas akhir.

- b. Bagi mahasiswa diluar Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam yg merasakan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengenali gejala-gejala dari kecemasan dan cara mengatasi kecemasan tersebut.

E. Telaah Pustaka

Penelitian terdahulu menjadi acuan untuk peneliti dalam melakukan penelitian, sehingga penulis telah melakukan penelusuran karya ilmiah yang ada kaitannya dengan kecemasan dan tugas akhir (skripsi). Dari penelitian terdahulu, peneliti menemukan judul penelitian yang hampir sama, adapun karya ilmiah tersebut adalah sebagai berikut :

Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Arif Purnomo dari Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang tahun 2009 dengan judul: “Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dan Upaya Solusinya (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)“. Skripsi ini menjelaskan tentang kecemasan mahasiswa semester akhir dan terdapat dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya adalah kesulitan dalam menyusun skripsi dan faktor eksternal diantaranya adalah proses bimbingan yang sulit. Adapun untuk

mengatasi kecemasan itu menggunakan dakwah dengan bimbingan dan konseling islami.¹⁰

Penelitian ini memiliki kesamaan, yaitu sama-sama membahas tentang Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Arif Purnomo membahas tentang kecemasan mahasiswa semester akhir, sedangkan yang akan peneliti lakukan membahas tentang kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi.

Skripsi yang ditulis oleh Muhlisin dari Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang tahun 2005 dengan judul: “Kecemasan Mahasiswa Ushuluddin dalam Menghadapi Ujian (Studi tentang Peran Agama dalam Menanggulangi Kecemasan). Penelitian ini mengatakan bahwa agama sangat berperan penting dalam mengatasi kecemasan yang dihadapi mahasiswa. Karena peran agama berfungsi untuk mengatur manusia dalam kehidupan. Manusia tanpa agama tidak mungkin dapat merasakan kebahagiaan. Pentingnya agama bagi kehidupan manusia, sebab agama diturunkan Allah SWT melalui Nabi dan Rasul yang mempunyai akhlak karimah. Oleh karena itu agama dapat memberikan ketenangan jiwa dan kebahagiaan bagi yang melaksanakan dengan istiqomah.¹¹

Skripsi ini memiliki kesamaan dalam membahas kecemasan. Sedangkan perbedaan penelitiannya terdapat pada lokasi penelitian dan studi yang digunakan. Penelitian terdahulu menggunakan studi tentang peran agama

¹⁰Muhammad Arif Purnomo, *Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Semarang dan Upaya Solusinya (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)* (Semarang: IAIN Semarang, 2009).

¹¹Muhlisin, *Kecemasan Mahasiswa Ushuluddin dalam Menghadapi Ujian (Studi tentang Peran Agama dalam Menanggulangi Kecemasan)* (Semarang: IAIN Walisongo, 2005).

dalam menanggulangi kecemasan, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti ingin mengetahui tingkatan kecemasan, faktor serta solusi untuk mengatasi kecemasan.

Skripsi yang ditulis oleh Ajeng Safitri dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Riau tahun 2008 dengan judul: “Hubungan Antara Kesabaran dengan Stres menghadapi ujian pada Mahasiswa”. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa. Semakin tinggi kesabaran mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialami dalam menghadapi ujian. Sebaliknya, semakin rendah kesabaran mahasiswa, maka semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian.¹²

Skripsi ini memiliki kesamaan yaitu pada subyek yang dikaji yaitu tentang masalah yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini menjelaskan tentang adanya hubungan kesabaran dengan stres yang dialami mahasiswa sedangkan yang akan peneliti lakukan membahas tentang kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian, misalnya: perilaku, persepsi, motivasi serta tindakan

¹²Ajeng Safitri, *Hubungan Antara Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa* (Riau: Universitas Muhammadiyah, 2008).

lainnya. Secara holistik dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian jenis deskriptif ini akan digunakan untuk mendeskripsikan mengenai faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan studi serta mengetahui cara untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan studi di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo.

2. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini lokasi yang dijadikan penelitian adalah di Kampus II IAIN Ponorogo Jalan Puspita Jaya Desa Pintu Jenangan Ponorogo. Pemilihan lokasi ini didasarkan dengan penyesuaian permasalahan yang di pilih karena permasalahan yang diangkat adalah dari mahasiswa/i Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang masih aktif dan sedang menyelesaikan tugas studi akhir (skripsi) di IAIN Ponorogo.

3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data diperoleh.¹³

a. Sumber data primer

Sumber data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertamanya. Adapun yang menjadi sumber data

¹³Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan.Ed Rev, Cet.14* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2012), 114.

primer dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2016. Mahasiswa angkatan 2016 merupakan anak pertama dari Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang mempunyai rasa kecemasan dan rasa panik yang tinggi, masih hangat membahas masing-masing tugas akhir dan mahasiswa angkatan 2016 sangat mudah untuk pengambilan data lapangan.

Jumlah mahasiswa aktif angkatan tahun 2016 jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam berjumlah 54 orang, sedangkan yang memenuhi kriteria tersebut sebanyak lima orang, yaitu RM, MH, FP, IS, MR.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data tambahan yang di ambil secara tidak langsung di lapangan, melainkan sumber sudah di buat oleh orang lain.¹⁴ Dalam penelitian kualitatif, sumber data sekunder diperoleh dari dokumen, arsip ataupun film. Data sekunder juga bisa diperoleh melalui foto. Foto menghasilkan data deskriptif yang cukup berharga dan dapat digunakan untuk menelaah data yang dilihat dari segi subyektif.¹⁵ Dalam penelitian ini data yang diperoleh melalui:

- 1) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo terkait mahasiswa aktif Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
- 2) Buku Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan yang terkait Profil,

¹⁴Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi cet. Ke-33* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 160.

¹⁵Farida Nugra Hani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa* (Surakarta: 2014), 111.

visi misi dan tenaga dosen Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati kegiatan yang sedang berlangsung di lapangan. Dalam melakukan penelitian, peneliti akan melakukan pengamatan terhadap kecemasan mahasiswa dengan metode observasi partisipatif yaitu pengamat/peneliti ikut serta dalam pembuatan tugas akhir studi.

b. Wawancara

Wawancara dilakukan bila peneliti bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna objek yang difahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tertentu suatu hal yang tidak dapat dilakukan melalui pendekatan lain.¹⁶

Dalam pelaksanaannya peneliti melakukan wawancara secara langsung dengan narasumber dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada mahasiswa BPI yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi) di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo untuk memperoleh data langsung secara mendalam dan akurat tentang permasalahan yang diteliti.

¹⁶E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif* (Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi, 1999),134.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain. Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan dokumen yang berbentuk foto-foto dengan narasumber yang mengalami kecemasan.¹⁷

5. Teknik Pengolahan Data

Agar dapat memberikan data sesuai dengan yang dibutuhkan maka diperlukan adanya teknik pengolahan data.¹⁸ Dalam penelitian ini, setelah data yang di ambil oleh peneliti di lokasi penelitian terkumpul. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis terhadap faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi).

6. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain, sehingga mudah difahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisa data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data dalam periode tertentu.

¹⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2015), 318.

¹⁸Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2007), 141.

Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi sampai tahap tertentu diperoleh data yang dianggap kredibel atau biasa disebut dengan data jenuh. Penelitian ini akan dianalisis secara kualitatif untuk mengolah data dari lapangan:

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.¹⁹

Dalam penelitian ini, peneliti mereduksi data dengan menganalisis tentang kecemasan mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam dalam menyelesaikan tugas akhir di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo.

b. Penyajian Data

Penyajian adalah rakitan organisasi informasi yang memungkinkan kesimpulan riset yang dilakukan, sehingga peneliti lebih mudah memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang dilakukan.²⁰

Penyajian data peneliti lakukan dengan menyederhanakan kata-kata yang telah direduksi hingga kemudian disimpulkan. Dari data

¹⁹*Ibid*, 338

²⁰Miles & Huberman, *Analisis Data Kualitatif* (Jakarta: UI Press, 1992),341.

kesimpulan tersebut memudahkan peneliti memahami konteks isi yang disajikan dalam bentuk laporan penelitian.²¹

c. Penarikan Kesimpulan

Proses ini dilakukan dari awal pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti harus mengerti apa arti dari hal-hal yang ditelitinya dengan catatan peraturan, pola-pola, pertanyaan konfigurasi yang mapan dan arahan sebab-akibat sehingga memudahkan dalam pengambilan kesimpulan.

7. Pengecekan Keabsahan Penelitian

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dan konsep kesahihan (*validitas*) dan keandalan (*reliabilitas*). Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi:

a. Triangulasi

Sumber data informasi yang berbeda dengan memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber tersebut dan menggunakannya untuk membangun justifikasi tema-tema secara koheren. Jika tema-tema dibangun berdasarkan sejumlah sumber data atau perspektif dari partisipan, maka proses ini dapat menambah validitas penelitian.

b. Ketekunan/Keajegan Pengamatan

Keajegan pengamatan berarti mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis yang konstan

²¹*Ibid.*, 345

atau tentatif. Ketekunan pengamatan bermaksud menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memuaskan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.²²

G. Sistematika Pembahasan

Sebagai gambaran peneliti yang tertuang dalam karya tulis ilmiah ini, maka penulis menyusun sistematika pembahasannya menjadi lima bab, masing-masing terdiri atas sub-sub yang berkaitan erat dan merupakan kesatuan yang utuh, yaitu:

Bab I Pendahuluan. Bab ini mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Teori. Bab ini berisi tentang. *Pertama* pengertian kecemasan menurut perspektif psikologi, *kedua* kecemasan menurut perspektif islam dan *ketiga* pengertian tugas akhir.

Bab III Temuan Penelitian. Bab ini mendeskripsikan hasil-hasil penelitian di lapangan meliputi tentang data umum dan data khusus. Data umum berisi profil Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Adapun data khusus berisi tentang temuan yang diperoleh yaitu tingkatan kecemasan, faktor-faktor kecemasan dan solusi mengatasi kecemasan Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo.

²²Cresweel, John W, .269

Bab IV Pembahasan. Bab ini berisi tentang analisi data-data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai tingkatan kecemasan, faktor penyebab kecemasan dan solusi mengatasi kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam menyelesaikan tugas akhir.

Bab V Penutup. Bab ini berisi kesimpulan yaitu jawaban atas rumusan masalah yang dikemukakan dan saran yaitu masukan yang berhubungan dengan penelitian untuk pihak terkait.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kecemasan Dalam Perspektif Psikologi

a. Pengertian Kecemasan

Cemas (*anxiety*) atau kecemasan menurut KBBI diartikan dengan “tidak tenang dihati” (karena takut, khawatir), hati merasa sangat gelisah.²³ Kecemasan (*anxiety*) yaitu emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkatan yang berbeda-beda.²⁴ Gunarsa mengatakan bahwa kecemasan adalah rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya.²⁵

Daradjat mengemukakan bahwa orang yang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga merasa terancam oleh sesuatu tersebut.²⁶ Menurut Kaplan, Sadock dan Grebb kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, merupakan hal yang normal terjadi menyertai

²³W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), 1036.

²⁴Dewa Ketut Sukardi & Desak Made Sumiati, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan* (Surabaya: Usaha Nasional, 1993), 22.

²⁵Gunarsa, SD dan Gunarsa YSD, *Psikologi Keperawatan. Edisi I* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1986), 27.

²⁶Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1990), 27.

perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.²⁷



²⁷Fitri Fausiah, *Psikologi Abnormal & Klinis Dewasa* (Jakarta: UI-Press, 2005), 73.

Kecemasan menurut Dadang Hawari adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan.²⁸ Herdiani, dalam penelitiannya memaparkan bahwa terhambatnya pengerjaan tugas akhir dapat menimbulkan cemas pada mahasiswa. Kecemasan yang dialami membuat mereka merasa tertekan dan kesulitan menghadapi masalah-masalah dalam proses pengerjaan tugas akhir.²⁹

Menurut Kartini Kartono kecemasan merupakan semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang menyebar atau baur dan mempunyai ciri yang mengarah pada seseorang.³⁰ Rollo May melihat bahwa kecemasan sendiri dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia dan perasaan tidak berdaya seringkali menjadi penyebab utama gangguan-gangguan kejiwaan.³¹

b. Ciri - Ciri dan Gejala Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk ada beberapa ciri-ciri kecemasan yaitu:

- 1) Ciri-ciri fisik dari kecemasan diantaranya:
 - a) Kegelisahan, kegugupan
 - b) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar

²⁸ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT Dana Prima Yasa, 1998), 62.

²⁹ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 67.

³⁰ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), 140.

³¹ Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern, Jilid 1 edisi 3* (Jakarta: Erlangga, 2008), 348.

- c) Banyak berkeringat
 - d) Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
- 2) Ciri-ciri behavioral dari kecemasan diantaranya:
- a) Perilaku menghindar
 - b) Perilaku melekat dan dependen
 - c) Perilaku terguncang
- 3) Ciri-ciri kognitif dari kecemasan diantaranya:
- a) Khawatir tentang sesuatu
 - b) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
 - c) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
 - d) Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
 - e) Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
 - f) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.³²

Dadang Hawari mengemukakan gejala kecemasan diantaranya:

- a) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- b) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- c) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
- d) Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit

³²Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1* (Jakarta: Erlangga: 2005),164.

- e) Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
- f) Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris.³³

c. Tingkat Kecemasan

Kecemasan (Anxiety) memiliki tingkatan. Gail W. Stuart mengemukakan tingkat ansietas diantaranya:³⁴

1) Kecemasan Ringan

Tingkat kecemasan ringan adalah cemas yang normal yang biasa menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan perhatian, tetapi individu masih mampu memecahkan masalah. Cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang ditandai dengan terlihat tenang, percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah.

2) Kecemasan Sedang

Tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan menjadi prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang, tanda-tanda

³³Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi* (Jakarta: Gaya Baru, 2006), hlm 65-66.

³⁴ M. Nur Ghuftron & Rini Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), 144.

vital meningkat, mulai berkeringat, sering mondar-mandir dan sering sakit kepala.

3) Kecemasan Berat

Tingkat kecemasan berat sangat mengurangi persepsi individu, dimana individu cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak arahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain ditandai dengan sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, takut, bingung, menarik diri, sangat cemas, bicara cepat, berkeringat banyak, menggertakkan gigi, mondar-mandir dan gemetar.

4) Panik

Tingkat panik dari suatu kecemasan berhubungan dengan ketakutan dan teror, karena individu mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panik melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panik terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang tidak dapat rasional.

d. Jenis - Jenis Kecemasan

Menurut Freud kecemasan ada tiga jenis, yaitu:³⁵

1) Kecemasan *neurosis*

Kecemasan *neurosis* adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan *neurosis* bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

2) Kecemasan moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mengalami beberapa hal atau berbagai kejadian yang individu tersebut mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

3) Kecemasan realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, tidak spesifik yang mencakup bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya - bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

³⁵Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), 17.

e. **Penyebab Kecemasan**

Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.

2) Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:

a) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.

b) Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.

c) Persetujuan

d) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.³⁶

f. **Upaya Untuk Mengurangi Kecemasan**

Menurut Frank Tallis, cara untuk mengurangi kecemasan dengan beberapa tahap, yaitu:

- 1) Mengenali kecemasan, yaitu mengenali tentang penyebab dan munculnya rasa cemas. Kecemasan timbul tanpa di sadari sehingga seseorang tidak dapat di kenali ketika pikiran negatif memenuhi benak seseorang yang dapat merubah perasaan hingga perilaku seseorang.³⁷
- 2) Mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menulis dibuku harian ataupun *sharing* dengan orang terdekat.
- 3) Positif, yaitu jika rasa cemas tersebut telah di kenali karena adanya pikiran negatif, hendaknya segera mungkin menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif karena pikiran dapat mempengaruhi perasaan.³⁸

Sedangkan menurut Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra cara untuk mengurangi kecemasan, yaitu sebagai berikut:

³⁶M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, S., *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), 145-146.

³⁷Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas*, terj. Meitasari Tjandrasa (Jakarta: Arcan, 1991), 30-31.

³⁸*ibid.*, 32.

- 1) Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
- 2) Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
- 3) Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olahraga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
- 4) Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
- 5) Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
- 6) Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk tubuh serta semua nutrisi dari makanan dan vitamin tersebut akan dapat menjaga kesehatan.³⁹

2. Kecemasan Dalam Perspektif Islam

a. Pengertian Kecemasan

Dalam al-Qur'an kecemasan digambarkan dengan kalimat *khauf*, yakni kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang.

Hal ini disebabkan karena adanya keraguan yang ada dalam hati

³⁹Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta:Bumi Aksara, 2009), 52.

(*daiq*) maka timbulah sifat gelisah (*halu'a*) yang akhirnya menjadikan seseorang merasa selalu susah (*hazn*). Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Dari pengertian tersebut memberikan penjelasan bahwa kecemasan dapat berupa sifat normal biasa dan bisa menjadi sebuah penyakit.⁴⁰

b. Penyebab Kecemasan

Ada beberapa hal yang menyebabkan kecemasan di antaranya:

- 1) Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah
- 2) Kurangnya tawakkal terhadap Allah
- 3) Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya
- 4) Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah
- 5) Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.
- 6) Menyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.

c. Mengelola Kecemasan

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam adalah sebagai berikut:

⁴⁰Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 68.

1) Niat Ikhlas

Upaya yang dilakukan oleh individu senantiasa diliputi oleh bermacam motivasi. Motivasi inilah yang menentukan bagaimana upaya yang dilakukan dan bagaimana bila tujuan tidak tercapai.

2) Sabar dan Shalat

Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada karena kesabaran akan mampu menghadapi cobaan yang diberikan.

3) Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal)

Salah satu kunci dalam menghadapi kecemasan adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT. Karena segala hal perlu disyukuri baik itu hal kecil maupun besar.

4) Doa dan Dzikir

Sebagai insan beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT, demikianpun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT senantiasa melalui doa dan dzikir. Melalui dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk, yang pada akhirnya

akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih dan emosi menjadi lebih terkendali. Hentakan kemarahan dan kesedihan ataupun kegembiraan yang berlebihan senantiasa dapat dikendalikan dengan baik.⁴¹

3. Tugas Akhir (Skripsi)

a. Pengertian Skripsi

Skripsi adalah istilah yang dipakai di Indonesia untuk mengilustrasikan karya tulis ilmiah berupa hasil penelitian mahasiswa S1.⁴² Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan atau hasil pengembangan (eksperimen).⁴³

Skripsi adalah karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian lapangan dan kepustakaan yang disusun oleh seorang mahasiswa sesuai dengan bidang studi yang diambil sebagai tugas akhir studi formal. Sementara proposal skripsi adalah usulan penelitian yang disusun dan disiapkan sedemikian rupa sebelum melakukan penelitian dan penulisan skripsi.

Bahkan, karena pentingnya kegiatan ini, kadar kelulusan atau ketuntasan program S-1 ini ditentukan oleh kualitas hasil skripsi yang

⁴¹Dadang Hawari, *AL-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Dharma Bhakti, 1997), 56.

⁴²Wirartha, Made, *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian, Skripsi dan Tesis* (Yogyakarta: ANDI, 2006), 51

⁴³Miftahul Huda, *Jurnal Dialogia*, Vol.9, No.2, 2011, h. 111

disusunnya maka skripsi merupakan karya akhir atau karya puncak yang dianggap bisa memberikan indikator kadar pemahaman atau ketercapaian disiplin ilmu mahasiswa yang bersangkutan.⁴⁴

b. Jenis - Jenis Skripsi

Berdasarkan bahan kajian dan tipe pembahasannya, skripsi dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu :

1) Skripsi berdasarkan hasil kajian pustaka

Kajian pustaka ialah kajian atau pembahasan suatu topik yang dilakukan untuk memecahkan suatu masalah yang berpijak pada pengkajian kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan. Bahan-bahan yang berupa informasi teoritis, penjelasan teknis atau temuan aplikatif dari berbagai sumber pustaka ini dianalisis secara kritis dan disajikan dengan sistematika baru sesuai dengan keperluan tertentu.

2) Skripsi berdasarkan hasil penelitian lapangan

Penelitian lapangan ialah jenis penelitian yang berorientasi pada pengumpulan data empiris dilapangan. Berdasarkan data empiris inilah peneliti melakukan simpulan. Ditinjau dari pendekatannya, penelitian lapangan ini dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif.

Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang pada dasarnya menggunakan pola nalar deduktif-induktif, yaitu pola nalar yang

⁴⁴Masnur Muslich Maryaeni, *Bagaimana menulis Skripsi* cet 1 (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 4.

berangkat dari kerangka teori, gagasan para ahli atau pemahaman penelitian, kemudian dikembangkan menjadi serangkaian permasalahan dan kemungkinan-kemungkinan pemecahannya untuk memperoleh pembenaran dalam bentuk dukungan data empiris di lapangan.

Sementara itu, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan mengungkap gejala atau fenomena secara holistik-kontekstual melalui pengumpulan data dari latar alami sebagai sumber langsung lewat keterlibatan peneliti sebagai instrumen kunci. Penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pola nalar induktif.

3) Skripsi berdasarkan hasil pengembangan

Penelitian pengembangan ialah perancangan kegiatan untuk memecahkan permasalahan aktual dengan memanfaatkan teori-teori, konsep-konsep, prinsip-prinsip dan temuan-temuan penelitian yang relevan. Oleh karena itu, kegiatan pengembangan ini bersifat praktis-pragmatis. skripsi berjenis penelitian lapangan.⁴⁵

c. Tujuan Skripsi

Tujuan dalam penulisan skripsi ialah sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana di setiap Perguruan Tinggi, baik itu Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta yang ada di negara

⁴⁵*ibid.*, 8-9

Indonesia. Tujuan lain dari penulisan skripsi dilakukan agar mahasiswa:

- 1) Mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmu yang ditempuh.
- 2) Mampu melakukan penelitian, mulai dari merumuskan masalah, mengumpulkan data, mengolah data, menganalisis data dan menarik suatu kesimpulan.
- 3) Mampu menggunakan dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh menjadi suatu sistem yang terpadu untuk pengembangan ilmu pengetahuan.⁴⁶

d. Bagian Pokok Skripsi

Bagian pokok skripsi adalah bagian inti dari skripsi yang merupakan hasil karya tulis ilmiah yang dihasilkan mahasiswa. Bagian pokok skripsi: terdiri dari 5 (lima), yaitu:

- 1) Bab I Pendahuluan
- 2) Bab II Tinjauan Pustaka
- 3) Bab III Metode Penelitian
- 4) Bab IV Hasil dan Pembahasan
- 5) Bab V kesimpulan dan Saran

Daftar Pustaka dan Kutipan.⁴⁷

⁴⁶<https://duniapendidikan.co.id/skripsi/> 20 april 2020 22.52 wib

⁴⁷Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi* (Bandung: Alfabeta, 2014), 233.

BAB III

DESKRIPSI DATA

A. Deskripsi Data Umum

1. Profil Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam berdiri sejak tahun 2015 berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam No. 4723 tahun 2015. Sesuai dengan PMA 38 Tahun 2017, Lulusan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam mendapatkan gelar akademik Sarjana Sosial (S.Sos). Lulusan jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam diproyeksikan sebagai Pembimbing dan Penyuluh Kegiatan Keagamaan Islam. Selain itu, juga bisa menjadi dai dan konsultan keluarga sakinah.⁴⁸

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) diproyeksikan untuk mempersiapkan sumber daya manusia profesional yang handal dalam bidang pembimbingan, penyuluhan dan konseling permasalahan sosial, secara spesifik persoalan keluarga dengan pendekatan Bimbingan Penyuluhan Islami. Mahasiswa Program Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo berasal dari berbagai macam latar belakang.

Mahasiswa BPI sebelumnya berasal dari berbagai latar belakang pendidikan seperti dari pesantren, MA/MAN, SMA, SMU dan SMK yang berdomisili di Ponorogo dan kabupaten-kabupaten di sekitarnya, khususnya di Jawa Timur bagian barat dan Jawa Tengah bagian timur,

⁴⁸<https://pmb.iainponorogo.ac.id/program-studi/s1-bimbingan-penyuluhan-islam/>
Diakses Pada Tanggal 30 Maret 2020.

serta dari berbagai propinsi di Indonesia. Mereka juga berasal dari berbagai kultur dan tingkat sosial yang beragam. Keadaan ini memberi nuansa kemajemukan sehingga tercipta suatu interaksi yang dinamis dalam kehidupan kampus.

Struktur organisasi Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo ini menyatu dengan struktur organisasi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dengan IAIN Ponorogo. Organisasi IAIN sendiri disusun sesuai dengan PP No. 60 Tahun 1999 dan Statuta IAIN Ponorogo tahun 2016. Struktur ini di desain untuk menjawab tantangan dan peluang yang dihadapi program studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) dalam mengimplementasikan visi, misi, sasaran dan tujuan yang telah ditetapkan.

Dekan Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah saat ini adalah Dr. Ahmad Munir, M.Ag. Wadek I Dr. M. Tasrif, M.Ag, Wadek II Dr. M. Irfan Riyadi, M.Ag, Wadek III Drs. H. Agus Romdlon, M..H.I., sedangkan Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) adalah M. Nurdin, M.Ag. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) diasuh oleh 6 orang dosen tetap prodi yang kesemuanya memiliki keahlian sesuai Prodi.

Tingkat pendidikan dosen tetap sesuai program studi cukup representatif yaitu minimal berpendidikan S-2. Sedangkan tenaga pendukung prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), untuk staff administrasi 2 orang, pustakawan ada 5 orang terdiri atas, 2 orang

berpendidikan S2 dan 3 orang berpendidikan S1. Melihat jumlah tenaga pendukung dan jumlah mahasiswa, maka tenaga pendukung ini sudah cukup untuk melayani kebutuhan mahasiswa.

Jumlah mahasiswa sampai dengan tahun akademik 2018-2019 adalah 96 dengan 62 mahasiswa aktif pada tahun pertama dan 34 mahasiswa aktif pada tahun kedua. Mahasiswa BPI memiliki latar belakang pendidikan yang beragam yang merupakan lulusan dari SMA, MA, dengan latar belakang sosial ekonomi mayoritas menengah ke bawah yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia.

Berbagai sarana dan prasarana perkuliahan termasuk fasilitas pendukung lainnya sudah tersedia, seperti gedung kuliah, tempat parkir, masjid, toilet, taman, laboratorium terpadu (bahasa, komputer, laboratorium Tafsir Hadits, Bimbingan Penyuluhan Islam), perpustakaan, laptop, LCD, TV, VCD player, internet, 2 bis, 7 mobil xenia, 1 mobil kijang, 1 mobil Xtrail, 1 mobil Inova, gedung olahraga, gedung untuk kegiatan ekstrakurikuler mahasiswa dan lain-lain.

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) ini diselenggarakan di kampus 2 Jl. Puspita Jaya, Krajan, Pintu, Kec. Jenangan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63492. Lokasi ini cukup strategis, mudah dijangkau, dan cukup kondusif bagi proses pembelajaran karena lokasi kampusnya berada di lingkungan yang asri.

Pemenuhan kebutuhan mahasiswa yang berkaitan dengan administrasi akademik telah dikembangkan sistem komputer online OPAK antar Prodi

Guna memudahkan mahasiswa mengakses data tentang hal-hal yang berhubungan dengan administrasi umum, keuangan dan akademik. Informasi yang dapat diakses oleh mahasiswa antara lain: mata kuliah yang ditempuh dalam KRS, daftar IP dan IPK, nilai dalam KHS, jadwal mata kuliah, dosen wali, kalender akademik dan lain-lain.

Sedangkan untuk menunjang semua kegiatan yang ada di prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), maka dana operasional prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) bertumpu pada dana DIPA. Dana DIPA sendiri bersumber dari dana APBN dan dana PNBPN. Dana PNBPN merupakan dana yang diperoleh dari mahasiswa yang kemudian di setor kepada Kas Negara.

Selanjutnya, dana diambil kembali dan dimanfaatkan untuk kegiatan mahasiswa. Dana PNBPN ini meliputi dana yang berasal dari pembayaran SPP. Kurikulum Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) merupakan implementasi dari visi, misi, tujuan dan sasaran yang secara operasional dilakukan dalam rangka menghasilkan lulusan yang unggul dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam. Kurikulum yang berlaku pada prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) ini adalah kurikulum hasil penyusunan tahun 2016.

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) mempunyai beban studi sebanyak 146 SKS yang disebarakan dalam 8 (delapan) semester dan dapat ditempuh sekurang-kurangnya dalam 8 (delapan) semester dan selama-lamanya 14 (empat belas) semester.

Perkuliahan dilaksanakan secara terintergrasi diantara mata kuliah yang ditawarkan dalam satu semester. Kuliah diberikan dalam bentuk tatap muka, diskusi, praktek lapangan, penelitian, pengembangan minat, seminar dan lokakarya. Dosen dan mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) telah melaksanakan Tri Darma Perguruan Tinggi yang meliputi penulisan karya ilmiah, penelitian, publikasi dan pengabdian pada masyarakat. Semua kegiatan ini dapat terselenggara secara mandiri berkat kerjasama dengan institusi/lembaga terkait.⁴⁹

2. Visi, Misi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

a. Visi

Visi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam adalah “Menjadi program studi yang menghasilkan sarjana Bimbingan Penyuluhan Islam yang unggul dan kompetitif dalam bidang konseling keluarga sakinah pada tahun 2021”. Visi tersebut disahkan melalui SK Dekan Nomor 98a/In.32.4/PP.00.9/03/2017 pada hari Jum’at, 24 Maret 2017.

b. Misi

Adapun Misi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam adalah:

- 1) Melaksanakan pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah baik teori maupun praktik
- 2) Melaksanakan penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah

⁴⁹ <http://bpi.iainponorogo.ac.id/sample-page/>

- 3) Melaksanakan pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga Sakinah
- 4) Melaksanakan kerjasama baik dengan lembaga dalam negeri maupun luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.

Misi tersebut disahkan melalui SK Dekan Nomor 98a/In.32.4/PP.00.9/03/2017 pada hari Jum'at, 24 Maret 2017.

3. Tujuan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Tujuan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo adalah:

- a. Terselenggaranya pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah
- b. Terlaksananya penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah
- c. Terlaksananya pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga sakinah
- d. Terjalinnnya kerjasama yang baik dengan lembaga dalam negeri dan luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.

Tujuan tersebut disahkan melalui SK Dekan Nomor 98a/In.32.4/PP.00.9/03/2017 pada hari Jum'at, 24 Maret 2017.⁵⁰

⁵⁰ <http://bpi.iainponorogo.ac.id/sample-page/visi-misi/>

4. Dosen di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

No	Nama Dosen	NIDN/ NIDK	Pendidikan	Bidang Keahlian
1.	Muslih Aris Handayani	2023057401	S2 Komunikasi Pembangunan, IPB Bogor	Ilmu Komunikasi
			S3 Ilmu Komunikasi UNPAD Bogor	
2.	Muhamad Nurdin	2013047503	S2 Pemikiran Pendidikan Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	Pemikiran Pendidikan Islam
3.	Lia Amalia	2002097601	S2 Ilmu Psikologi Sosial, UGM Yogyakarta	Ilmu Psikologi Sosial
4.	M. Rozi	2022017702	S2 Pemikiran Islam	S2 Pemikiran Islam
5.	Kayis Fithri Ajhuri	2107068302	S2 Studi Psikologi Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	Studi Psikologi Islam
6.	Mayrina Eka Prasetyo Budi	0711048301	S2 Profesi Psikologi, UNPAD Bandung	Psikologi
7.	Fadhilah Rahmawati	2016082056	S2 Sains Psikologi, Universitas Airlangga	Sains Psikologi
8.	Irma Rumtianing Uswatun	2017027401	S2 Ekonomi Islam, UII Yogyakarta	Ekonomi Islam
10.	Ahmad Faruk	2014117502	S2 Pemikiran Islam, IAIN Sunan Ampel Surabaya	Pemikiran Islam
13.	Syaiful Arif	2019108301	S2 Teknologi Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	Teknologi Pendidikan. 51

⁵¹ <http://bpi.iainponorogo.ac.id/akademik/dosen/>

A. Deskripsi Data Khusus

1. Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

Dalam situasi dan lingkungan baru ataupun menghadapi situasi yang mendadak, tidak semua orang akan tetap tenang. Kadang jantung berdebar lebih kencang dari biasanya, keringat mengucur deras dan berbagai kondisi fisik lain yang membuat tidak nyaman dapat terjadi pada seorang dalam merespon kondisi yang baru maupun mendadak. Pada kondisi demikian mungkin seorang telah mengalami suatu yang di sebut cemas.

Adanya hambatan pengerjaan skripsi mampu menimbulkan perasaan cemas. Hambatan yang menghadang dalam skripsi juga membuat proses pengerjaan skripsi dimulai tidak berjalan sesuai rencana, sehingga kecemasan pada mahasiswa semakin terlihat jelas.

Kekhawatiran yang dimunculkan mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi berupa membandingkan diri dengan teman-temannya, selalu mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan dalam mengerjakan skripsi, khawatir yang berlebihan mengenai skripsi yang telah dikerjakan dan progres selanjutnya, percaya diri rendah dan merasa tidak siap menghadapi skripsi.

Perilaku pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi yang mengalami kecemasan juga berbeda, yang semula

mahasiswa tersebut selalu ceria setelah proses mengerjakan skripsi ia cenderung lebih banyak diam. Ada juga mahasiswa yang senang berkumpul dengan teman-temanya semakin menarik diri dan cenderung menghindari keramaian.

Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi) cenderung memiliki tingkat kecemasan sedang. Bahwa kecemasan tingkat sedang akan mengalami tidak fokus, mudah tersinggung, tidak sabar, menarik diri dari keramaian, mudah lupa dan cenderung diam. Hal tersebut sesuai dengan perilaku mahasiswa yang mengalami kecemasan.

2. Faktor-Faktor Kecemasan Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

Kecemasan muncul karena dianggap ada kesulitan atau kendala yang dirasakan oleh mahasiswa. Terdapat banyak sekali faktor yang dapat memicu kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir seperti yang dialami oleh lima mahasiswa di Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah IAIN Ponorogo.

Menurut hasil observasi dan wawancara penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, maka peneliti

membagi kecemasan mahasiswa tersebut menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

1) Metodologi penelitian

Kecemasan yang dialami oleh RM membuat ia ragu untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya. Ia mengungkapkan:

“Dalam proses penyusunan skripsi faktornya seperti kesulitan menyusun perumusan masalah, menyusun judul, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi, metode penelitian yang digunakan, mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi, karena saya mengambil penelitian kuantitatif.”⁵²

Dalam proses pembuatan skripsi, RM mengambil penelitian kuantitatif, sedangkan sebagian besar teman-temannya mengambil penelitian kualitatif, sehingga ia merasa bingung dan cemas jika ada berbagai macam kendala maka tidak ada teman untuk saling membantu dan mencari solusi selain ke dosen pembimbing.

Kesulitan dalam mengerjakan skripsi nyatanya juga mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis RM. Waktu mulai

⁵² Wawancara dengan RM, Lihat transkrip wawancara nomor : 02W/01-09-2020

masuk mengerjakan skripsi, ia sering merasakan pusing, kepala terasa berat, apalagi ia sampai tidak bisa tidur, bahkan badan juga ikut kurus karena ia terus menerus memikirkan bagaimana skripsinya agar segera cepat selesai.

Sama halnya dengan RM, IS juga sama-sama mengalami kesulitan dalam metologi penelitian, ia mengatakan:

“Saya dulu waktu mengambil mata kuliah metodologi penelitian sering tidak masuk kuliah, sehingga saya sekarang pusing mau mulai dari mana skripsinya, ditambah lagi mencari referensi buku yang lumayan sulit itu membuat saya nambah pusing.”⁵³

IS pun tidak sepenuhnya paham tentang penelitian yang akan ia lakukan untuk tugas akhirnya. Selain keluhan tentang kecemasan, IS juga mengatakan dalam proses mengerjakan skripsi butuh tenaga dan pikiran yang kuat, tetapi hal tersebut juga mempengaruhi kondisi IS. Ia pun sering mengalami gangguan pencernaan, kalo sudah fokus mengerjakan skripsi ia sering telat makan, bahkan beberapa kali sampai lupa makan.

2) Malas

FP mengatakan:

⁵³ Wawancara dengan IS, Lihat transkrip wawancara nomor : 14W/08-09-2020

“Aku asline males banget arep gerakke skripsi, isuk tekan sore mikirne ora mari-mari. Kudu wawancara, golek data akeh, durung ketambahan liyane kui garai aku males.”

“Saya aslinya malas sekali mau mengerjakan skripsi, pagi sampai sore tidak selesai-selesai. Harus wawancara, mencari data banyak, belum lagi ditambah yang lain itu yang membuat malas.”⁵⁴

Dari apa yang disampaikan FP bahwa ia mengalami kesulitan mengerjakan skripsi karena malas. Mulai dari wawancara, mencari data yang banyak dan juga hal yang lain. Karena malas ia tidak ada kemauan untuk mencari informasi terkait data untuk penelitian skripsinya.

b. Faktor Eksternal

1) Proses Bimbingan

MH mengatakan:

“Salah satu faktornya saya kadang kecewa terhadap pembimbing saya, padahal sebelum mau bimbingan saya selalu komunikasi dan membuat janji mbak. Tapi pada gilirannya dan sudah menunggu lama, malah tidak datang katanya ada acara lain. Disaat sudah ketemu dan melakukan bimbingan, hanya memberikan sedikit

⁵⁴ Wawancara dengan FP, Lihat transkrip wawancara nomor : 10W/07-09-2020

penjelasan kepada saya, sehingga saya kurang begitu paham dengan apa yang dijelaskan oleh pembimbing saya.”⁵⁵

Kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing juga mempengaruhi proses pengerjaan skripsi, karena tidak bisa menyampaikan kendala pembuatan skripsi secara langsung. Karena biasanya mahasiswa sering berkeluh kesah tentang skripsi yang dikerjakan kepada dosen pembimbing.

2) Referensi

IS mengalami kesulitan dalam mencari buku-buku referensi. IS mengatakan:

“Referensi buku yang berhubungan dengan masalah yang saya teliti sulit didapatkan, sudah berusaha ke kampus yang lain untuk mencari, tetapi juga tidak ketemu. Itu yang membuat saya tambah cemas.”⁵⁶

Kecemasan yang dirasakan IS karena sulitnya mendapatkan buku referensi terkait masalah yang sedang diteliti untuk bahan tugas akhirnya. Ia sudah berupaya dengan keliling kampus yang bisa dijangkau untuk mendapatkan buku referensi, tetapi tidak mendapatkan hasil.

⁵⁵ Wawancara dengan MH, Lihat transkrip wawancara nomor : 06W/03-09-2020

⁵⁶ Wawancara dengan IS, Lihat transkrip wawancara nomor: 14W/08-09-2020

3) Kuliah Sambil Bekerja

MR menyadari bahwa kalau sudah di semester akhir harus segera mengerjakan skripsi. Tetapi dalam hal ini ia mengalami kecemasan dan kegelisan karena berbagai tekanan yang ia rasakan seperti yang ia ungkapkan:

“Saya juga sekarang kuliah sambil bekerja untuk mengurangi beban orang tua. Tapi menurut saya kuliah sambil kerja harus bisa membagi waktu apalagi saya sedang menyusun skripsi. Saya tidak bisa fokus dengan skripsi, karena sudah pusing dan malas untuk bimbingan, apalagi batas waktu pendaftaran ujian munaqosah semakin dekat dan akibatnya saya harus harus menunda kelulusan.”⁵⁷

Kondisi yang dialami oleh MR memang sangat berat. Disatu sisi ia harus membantu ekonomi keluarganya dan disisi lain ia harus menyelesaikan tugas akhirnya di kampus. Hal tersebut membuat hatinya merasa tertekan sekaligus cemas dengan masa depannya. Dalam proses mengerjakan skripsi MR sering insomnia (tidur terganggu), kepala pusing dan ditambah lagi hilang nafsu makan, itu semua karena terlalu memikirkan target lulus tepat waktu dan skripsi tak kunjung selesai karena ia juga harus bekerja.

⁵⁷ Wawancara dengan MR, Lihat transkrip wawancara nomor : 18/W/11-09-2020

4) Tekanan Lingkungan

RM merasakan faktor lingkungan terutama orang tua yang membuat ia merasa cemas dalam menyelesaikan tugas akhir. Ia mengatakan:

“Tidak hanya itu, ada juga faktor lingkungan terutama orang tua saya. Saya selalu ditanya orang tua, mbak ini sudah semester berapa sih, Kok belum wisuda-wisuda ? Pertanyaan ini membuat saya selalu merasa cemas dan gelisah bagaimana mau menjelaskannya ke orang tua.”⁵⁸

Seperti yang sudah diungkapkan RM, orang tuanya selalu menanyakan bagaimana skripsinya, kapan ia lulus dan bekerja. Hal tersebut membuat RM merasa tertekan dan cemas, bagaimana ia menjelaskannya. Karena orang tuanya tidak paham tentang alur dalam pembuatan skripsi.

5) Organisasi Ekstra Kampus

MH mengungkapkan:

“Mungkin juga karena saya juga ikut organisasi, karena saya masih banyak tergabung dalam berbagai organisasi dan masih aktif mengikuti kegiatan dalam organisasi daerah sehingga cemas saat memikirkan skripsi.”⁵⁹

⁵⁸ Wawancara dengan RM, Lihat transkrip wawancara nomor: 02W/01-09-2020

⁵⁹ Wawancara dengan MH, Lihat transkrip nomor: 06W/03-09-2020

MH selama menjadi mahasiswa ia memang aktif mengikuti organisasi ekstra kampus. Pada saat memasuki mahasiswa akhir ia masih tetap mengikuti kegiatan cabang maupun daerah. Akibatnya skripsi yang seharusnya ia kerjakan harus ditunda dan tidak segera dikerjakan. membuat ia semakin malas.

3. Solusi Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi rentan mengalami kecemasan. Seperti yang kita ketahui pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Maka dari itu perlu adanya upaya untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Menurut hasil observasi dan wawancara penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, peneliti menemukan dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Maka peneliti juga akan membagi solusi tersebut berdasarkan dua faktor kecemasan yang dialami mahasiswa tersebut .

a. Solusi Faktor Internal

1) Solusi kecemasan Metodologi Penelitian

RM mengambil penelitian kuantitatif, sedangkan sebagian besar teman-temannya mengambil penelitian kualitatif, sehingga ia merasa cemas tidak ada teman untuk saling membantu dan mencari solusi selain ke dosen pembimbing. Seperti yang diungkapkan oleh mahasiswa RM maka melakukan hal-hal yang dapat membantu untuk mengatasi kecemasan tersebut, ia mengatakan:

“Aku sering mengungkapkan apa yang aku rasakan di buku harian mbak, jadi rasanya semua tersampaikan dan mengurangi kecemasan. Pelan-pelan aku juga mulai merubah pikiran negatif tak ganti jadi positif semua.”⁶⁰

RM menceritakan bagaimana ia berusaha untuk mengurangi rasa cemas yang ia rasakan. Bahkan ketika ia menulis di buku harian, ia merasakan beban yang ia rasakan pelan-pelan berkurang. Ia mengakui bahwa termasuk orang yang pendiam dan tidak suka menceritakan masalahnya kepada orang lain termasuk kepada teman-temannya.⁶¹

Sama halnya dengan RM, IS juga mengalami kesulitan dalam metologi penelitian. Selama ini IS yang sebelumnya yang hanya *copy paste* tugas berimbas dalam pengerjaan

⁶⁰ Wawancara dengan RM, Lihat transkrip wawancara nomor: 04W/01-09-2020

⁶¹ Hasil observasi, Lihat transkrip observasi nomor: 01/O/01-09-2020

skripsi. Hal tersebut membuat ia merasa cemas dan berimbas pada gangguan pencernaan. Ia mengatakan:

“Saya sekarang lebih memperhatikan pola makan, mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin yg baik untuk tubuh serta semua nutrisi dari makanan dan vitamin tersebut akan dapat menjaga kesehatan, jadi walaupun kita sibuk ngerjain skripsi yang menguras tenaga dan otak, badan harus tetep fit.”⁶²

IS bercerita ia mulai memperhatikan kesehatannya, mulai dari menjaga jam maka. Maka itu juga akan berpengaruh dalam menyelesaikan tugas akhirnya.⁶³

IS juga menceritakan bahwa dukungan teman sangat berpengaruh baginya, ia mengatakan:

“Saya juga sering cerita ke teman dekat saya, dia selalu memberi semangat dan dukungan setiap saya cemas dan ragu dalam mengerjakan skripsi.”⁶⁴

2) Solusi Malas

Ada berbagai hal yang ingin FP lakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa malas. Salah satunya dengan cara mendengarkan lagu.

Ia mengatakan:

⁶² Wawancara dengan IS, Lihat transkrip wawancara nomor: 16W/08-09-2020

⁶³ Hasil observasi, Lihat transkrip observasi nomor: 04/O/08-09-2020

⁶⁴ Wawancara dengan IS, Lihat transkrip wawancara nomor: 20W/08-09-2020

“Aku biasane ngurangi tegang karo cemas mesti muter lagu-lagu sing gawe semangat pas nggarap skripsi”

“Aku biasanya mengurangi tegang dan cemas pasti memutar lagu-lagu yang membuat semangat waktu ngerjain skripsi.”⁶⁵

Sebenarnya ia bingung dengan bagaimana ia bisa fokus dengan skripsi waktu mengerjakannya, tetapi bermula karena tidak sengaja memutar lagu, ia mulai merasa nyaman. Sehingga sampai pada saat ini ia melakukan hal tersebut berulang-ulang selama mengerjakan skripsi.⁶⁶

b. Solusi Faktor Eksternal

1) Solusi Proses bimbingan

Kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing juga mempengaruhi proses pengerjaan skripsi, seperti yang dialami oleh MH. Akibatnya, ia mengalami kecemasan dan tugas akhir sering dikesampingkan dan tidak segera selesai.

Dari kecemasan yang dialami MH, maka ia harus berupaya menemukan solusi yang tepat. Maka ia merubah pola pikirnya, ia mengatakan:

⁶⁵ Wawancara dengan FP, Lihat transkrip wawancara nomor: 12W/07-09-2020

⁶⁶ Hasil observasi, Lihat transkrip observasi nomor: 03/O/07-09-2020

“Aku berusaha mengendalikan diri agar bisa berpikir jernih, berpikir positif terhadap segala yang tak lakuin, gak mikir neko-neko biar fokus skripsi.”⁶⁷

MH Berusaha mengendalikan diri agar bisa berpikir jernih, berpikir positif selalu. Itu karena berbagai problem selama proses menyelesaikan skripsinya belum teratasi.⁶⁸

2) Solusi Referensi

Kecemasan yang dirasakan IS karena sulitnya mendapatkan buku referensi terkait masalah yang sedang diteliti untuk bahan tugas akhirnya. Untuk mengurangi kecemasannya, MH pun mengambil solusi yaitu dengan mencari di jurnal penelitian. Ia mengungkapkan:

“Untuk masalah referensi, saya mengambil berbagai jurnal-jurnal yang berkaitan dengan masalah yang saya teliti, karena memang bukunya sulit didapatkan.”⁶⁹

Dari hasil mencari data terkait masalah yang ia teliti, ia mendapatkan referensi dari berbagai jurnal terpercaya. Dari situ kecemasan IS semakin berkurang dan lebih semangat untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya.

⁶⁷ Wawancara dengan MH, Lihat transkrip wawancara nomor: 16W/03-09-2020

⁶⁸ Hasil observasi, Lihat transkrip observasi nomor: 02/O/03-09-2020

⁶⁹ Wawancara dengan IS, Lihat transkrip wawancara nomor: 20W/08-09-2020

3) Solusi Kuliah Sambil Bekerja

MR adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi sambil bekerja, karena ia ingin membantu ekonomi keluarganya. Ia harus membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan skripsi agar segera lulus, akibatnya ia mengalami kecemasan dan khawatir.

Dalam proses mengerjakan skripsi MR sering insomnia (tidur terganggu), kepala pusing karena terlalu memikirkan target lulus tepat waktu. Maka ia mengungkapkan:

“Aku berusaha bisa membagi waktu bagaimana bisa mengerjakan skripsi sambil bekerja, tidur yang cukup dan yang paling penting adalah tidak meninggalkan ibadah.”⁷⁰

Dari situlah waktu MR semakin tertata sehingga ia menyeimbangkan antara ia harus bekerja dan mengerjakan skripsi. Peran orang tua dalam mendukung anak juga MR rasakan, orang tuanya selalu menasehati untuk selalu berpikir positif dan selalu mendoakannya.⁷¹

4) Solusi Tekanan Lingkungan

RM berniat untuk optimis agar sesegera mungkin menyelesaikan skripsinya. Untuk mengurangi kecemasannya

⁷⁰ Wawancara dengan MR, Lihat transkrip wawancara nomor: 25/W/11-09-2020

⁷¹ Hasil observasi, Lihat transkrip observasi nomor: 11/O/11-09-2020

ia melakukan hal yang menurut orang lain aneh, yaitu berbicara sendiri di cermin.

Ia mengatakan:

“Tidak hanya itu, selain menulis di buku harian. Aku juga senang bercerita didepan cermin, rasanya ada orang lain menanggapi ceritaku walaupun yang di cermin itu aku sendiri.”⁷²

Walaupun menurut orang lain aneh, tapi bagi RM itu salah satu ia bisa mengungkapkan apa yang ia rasakan kepada orang tuanya. Ia berjanji untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya tepat waktu.

5) Solusi Organisasi Ekstra Kampus

MH mengungkapkan:

“Untuk masalah organisasi, mulai mengambil pilihan mana jalan yang harus diambil, lebih tepatnya mementingkan skripsi dahulu daripada organisasi.”⁷³

Dari langkah yang diambil oleh MH, maka pelan-pelan ia lebih bisa fokus menyelesaikan skripsinya tanpa memikirkan acara organisasi yang diikuti sebelumnya.

⁷² Wawancara dengan RM, Lihat transkrip wawancara nomor: 04W/01-09-2020

⁷³ Wawancara dengan MH, Lihat transkrip wawancara nomor: 08W/03-09-2020

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisa Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

Adanya hambatan pengerjaan skripsi mampu menimbulkan perasaan cemas. Hambatan yang menghadang dalam skripsi juga membuat proses pengerjaan skripsi dimulai tidak berjalan sesuai rencana, sehingga kecemasan pada mahasiswa semakin terlihat jelas.

Mengingat bahwa kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam masuk pada kategori sedang, maka dari itu sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Jeffrey S. dkk bahwa kecemasan pada tingkat sedang individu akan mengalami kecemasan juga berbeda, yang semula mahasiswa tersebut selalu ceria setelah proses mengerjakan skripsi ia cenderung diam. Ada juga mahasiswa yang senang berkumpul dengan teman-temannya semakin menarik diri dan cenderung menghindari keramaian.⁷⁴

Menurut teori yang dikemukakan Gail W. Stuart bahwa tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan menjadi prioritas yang ditandai dengan Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa

⁷⁴ Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1* (Jakarta: Erlangga: 2005), 164.

Bimbingan Penyuluhan Islam yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi) mengalami tidak fokus dengan segala yang dikerjakan, mudah tersinggung, tidak sabar, menarik diri dari keramaian, mudah lupa, sakit kepala, mulai berkeringat, sering modar-mandir dan cenderung tidak banyak bicara atau diam. Hal tersebut sesuai dengan perilaku mahasiswa yang mengalami kecemasan.⁷⁵

B. Analisa Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Ponorogo Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

Setelah peneliti mengumpulkan data-data yang diperoleh dari penelitian melalui metode wawancara, maka peneliti telah mendeskripsikan data sesuai dengan hasil penelitian bahwa faktor penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal adalah kendala/kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang bersumber dari diri sendiri, hal tersebut dirasakan oleh RM dan IS, mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Ia mengalami kesulitan dan kendala dalam metodologi penelitian. Ia merasa kesulitan dalam hal merumuskan masalah dan metode penelitian. Paparan tersebut seperti teori yang dikemukakan oleh Herdiani, W.S, bahwa masalah-masalah yang umum yang dihadapi banyak mahasiswa dalam

⁷⁵ Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Jakarta: EGC, 2006), 46.

menyusun tugas akhir adalah kurangnya kemampuan menulis, kurangnya kemampuan akademis yang memadai serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian.⁷⁶

Hal yang dirasakan FP adalah malas dalam mengerjakan tugas akhir, baginya itu sudah banyak menyita waktu, mulai dari wawancara, mencari data yang banyak dan belum lagi ditambah yang lain. Hal itu akan berdampak pada kecemasan dalam pengerjaan skripsinya. Menurut teorinya, Herdiani memaparkan bahwa ciri-ciri yang nampak dari kecemasan mahasiswa adalah timbulnya perasaan tidak menyenangkan kemudian secara sadar mahasiswa merasakan ketegangan dan ketakutan serta meningkatnya saraf otonom ketika memikirkan tugas akhir sehingga mahasiswa memilih untuk enggan mengerjakan tugas akhir.⁷⁷

Selain faktor internal ada juga faktor eksternal. Faktor eksternal yaitu kendala/kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang bersumber dari luar individu. Faktor eksternal yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi diantaranya proses bimbingan.

Kecemasan yang dialami oleh MH adalah proses bimbingan karena sulit bertemu dengan dosen pembimbing. Hal tersebut mempengaruhi proses pengerjaan skripsi, karena tidak bisa menyampaikan kendala pembuatan skripsi secara langsung, karena skripsi yang ia kerjakan membuat MH menjadi bingung sehingga sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

⁷⁶ Herdiani, W. S, "Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi", Jurnal Mahasiswa Universitas Surabaya. 2012, Vol.1 No. 1.

⁷⁷ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 67.

Hal ini seperti pada teori Gail W. Stuart bahwa kecemasan yang bersifat kognitif itu adalah seperti perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa dan hambatan dalam berpikir.⁷⁸

Faktor eksternal penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi selanjutnya yaitu referensi. Kecemasan yang dirasakan IS karena sulitnya mendapatkan buku referensi terkait masalah yang sedang diteliti untuk bahan tugas akhirnya. Ia sudah berupaya dengan keliling kampus yang bisa dijangkau untuk mendapatkan buku referensi, tetapi tidak mendapatkan hasil.

Kecemasan yang dialami IS termasuk kedalam salah satu teori M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita,⁷⁹ berupa faktor yang menimbulkan kecemasan, berupa pikiran yang tidak rasional yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan tidak sanggup mengatasi permasalahannya yang sedang dihadapi.

Faktor eksternal selanjutnya adalah kuliah sambil bekerja. MR adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi sambil bekerja, Ia harus membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan skripsi agar segera lulus. Ia mengalami kecemasan karena kendala waktu. Dari paparan diatas, MR mengalami gejala kecemasan. Seperti teori Dadang Hawari bahwa gejala kecemasan diantaranya cemas, khawatir, ragu, tidak tenang dan bimbang, sering

⁷⁸ Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Jakarta: EGC, 2006), 149.

⁷⁹ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S., *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), 145.

mengeluh ini itu, kurang percaya diri dan memandang masa depan dengan rasa was-was.⁸⁰

Faktor kecemasan selanjutnya adalah tekanan lingkungan. RM merasakan faktor lingkungan terutama orang tua yang membuat ia merasa cemas dalam menyelesaikan tugas akhir. Pada dasarnya orang tua ingin melihat anaknya sukses. Harapan orang tua diwujudkan dengan selalu menanyakan kapan lulus dan diwisuda. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa karena faktor orang tua diantaranya orang tua selalu menanyakan kapan lulus dan wisuda, kondisi ini yang menjadikan mahasiswa tertekan batinnya, sehingga dalam menyelesaikan tugas akhir studi MR merasa cemas dan khawatir.

Faktor eksternal organisasi ekstra kampus dapat menjadi penyebab mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. MH mahasiswa semester sembilan yang sedang mengerjakan tugas akhirnya mengalami kecemasan, salah satunya karena faktor organisasi. Pada saat memasuki mahasiswa akhir ia masih tetap mengikuti kegiatan cabang maupun daerah. Akibatnya skripsi yang seharusnya ia kerjakan harus ditunda dan tidak segera dikerjakan. Hal inilah yang menjadi penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi, apalagi kalau batas waktu pendaftaran akan ditutup.

Dilihat dari faktor internal dan faktor eksternal penyebab kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo bahwa mahasiswa mengalami

⁸⁰ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi* (Jakarta: Gaya Baru, 2006), 65.

kecemasan tingkat sedang. Kecemasan tingkat ringan ditandai dengan gejala-gejala masih memiliki kesadaran yang tinggi untuk segera menyelesaikan tugas akhir studi, tetap termotivasi untuk menyelesaikan skripsi dan tetap berusaha menyelesaikan tugas akhir studi sampai batas akhir.

Kecemasan tingkat sedang ditandai dengan gejala-gejala jantung berdetak kencang, kemampuan konsentrasi menurun, mudah lupa dan mudah marah. Selain gejala-gejala tersebut masih ada gejala lain, yaitu: cemas, khawatir, merasa kelelahan, tidak nafsu makan, mudah marah, gugup, tegang, gelisah, mudah terseinggung, merasa pusing, bingung dan sulit tidur. Kondisi inilah yang menyebabkan mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo tidak dapat berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi, tidak dapat mengungkapkan ide dan menuangkannya dalam skripsi.

C. Analisa Solusi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Ponorogo Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

Dari analisis faktor penyebab kecemasan, menurut peneliti solusi untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dibagi menjadi dua yaitu solusi internal dan solusi eksternal.

Solusi internal adalah upaya yang dilakukan individu itu sendiri untuk mengurangi kecemasan. Setiap mahasiswa mempunyai solusi yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir yang

berbeda-beda. Dalam hal ini peneliti mengamati bahwa upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi yang pertama yaitu berfikir positif. MH mulai berfikir positif itu karena berbagai problem selama proses menyelesaikan skripsinya belum teratasi seperti mulai dari kesulitan bertemu dengan dosen sampai kesulitan dalam membagi waktu.

Menurut teori Frank Tallis, cara untuk mengurangi kecemasan salah satunya berfikir positif. Positif yaitu jika rasa cemas tersebut telah di kenali karena adanya pikiran negatif, hendaknya segera mungkin menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif karena pikiran dapat mempengaruhi perasaan.⁸¹

Solusi selanjutnya yaitu menulis dibuku harian. RM menceritakan bagaimana ia berusaha untuk mengurangi rasa cemas yang ia rasakan, akhirnya ia menemukan solusinya, yaitu dengan menulis dibuku harian. Dalam teori Frank Tallis, untuk mengurangi kecemasan dengan beberapa tahap yaitu salah satunya mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menulis dibuku harian ataupun *sharing* dengan orang terdekat.⁸²

Menjaga kesehatan juga solusi untuk kecemasan. Berawal karena terlalu fokus untuk menyelesaikan tugas akhirnya, IS sering telat makan. Akibatnya mengganggu kesehatan fisiknya, terutama masalah pencernaan. Hal itu dirasakan oleh IS dan menambah beban kecemasan apabila akan mengganggu

32. ⁸¹ Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas, terj. Meitasari Tjandrasa* (Jakarta: Arcan, 1991),

⁸² *Ibid.*, 30.

ia menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu IS bercerita bahwa ia ingin mulai memperhatikan kesehatannya, mulai dari menjaga pola makan, agar kesehatannya stabil dan tidak mudah sakit.

Mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk tubuh serta semua nutrisi dari makanan dan vitamin tersebut akan dapat menjaga kesehatan. Menurut teori Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra Menjaga kesehatan adalah satu solusi yang tepat untuk mengurangi rasa cemas.⁸³

Solusi lain yaitu mendengarkan lagu. Sebenarnya FP bingung dengan bagaimana ia bisa fokus dengan skripsi waktu mengerjakannya, tetapi bermula karena tidak sengaja memutar lagu, ia mulai merasa nyaman. Sehingga sampai pada saat ini ia melakukan hal tersebut berulang ulang selama mengerjakan skripsi. Menurut Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra bahwa mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.⁸⁴

Berdoa merupakan solusi untuk kecemasan. Cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam adalah doa dan Dzikir. Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT, demikianpun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT senantiasa

⁸³ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 52.

⁸⁴ *Ibid.*, 51.

melalui doa dan dzikir.⁸⁵ FP selalu ingat bahwa kelancaran skripsinya karena selalu berdoa, memohon agar diberikan kelancaran nantinya.

Solusi selanjutnya adalah berbicara di cermin. Walaupun menurut orang lain aneh, tapi bagi RM itu salah satu ia bisa mengungkapkan apa yang ia rasakan kepada orang tuanya dengan berbicara seorang diri dengan media cermin. Ia berusaha mengurangi kecemasannya dengan memproyeksikan dirinya seperti teori Zakiah Daradjat tentang mengurangi kecemasan dengan proyeksi. Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, fikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga itu dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.⁸⁶

Solusi Eksternal yaitu solusi yang diberikan dari pihak luar kepada individu untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Salah satunya adalah dukungan Teman. Teman yang sering menasehati, memberi dan motivasi atau dorongan semangat. Dukungan teman sangat dirasakan IS, karena ia menganggap teman sebagai orang dekat yang sangat berpengaruh. Ia menceritakan tentang apa yang ia rasakan terutama kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

Selanjutnya adalah dukungan Orang tua. Orang tua dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan. Orang tua yang memberikan dorongan dan dukungan pada anak mereka meningkatkan perasaan mampu. Dukungan orang tua tak lepas dari motivasi mahasiswa itu

⁸⁵ Dadang Hawari, *AL-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT Dana Prima Yasa, 1998), 56.

⁸⁶ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: CV Haji Masagung), 29.

sendiri, jika orang tua selalu mendukung anaknya tetapi mahasiswa tersebut tidak memiliki motivasi yang tinggi akan tugasnya tersebut, maka tidak akan ada artinya dukungan dari orang tua mereka. Peran orang tua dalam mendukung anak juga MR rasakan, orang tuanya selalu menasehati untuk selalu berpikir positif, tidak lupa juga selalu mendoakannya.

Solusi eksternal selanjutnya adalah dukungan dosen pembimbing. Dosen pembimbing merupakan partner mahasiswa dalam menyusun tugas akhir studi. Dosen pembimbing bertugas membimbing mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain bimbingan skripsi, dosen pembimbing dapat membantu mahasiswa dengan motivasi agar mahasiswa semangat dalam mengerjakan tugas akhir studinya.

Mahasiswa juga dibimbing agar mampu menyelesaikan tugas akhir studi dengan mengenali gejala kecemasan. Seperti yang diungkapkan FP bahwa motivasi dan dukungan dosen pembimbing sangat dirasakan oleh FP, karena selalu mengingatkan agar skripsinya segera selesai.

Paparan tentang berbagai solusi faktor eksternal yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhirnya ada dalam teori Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra bahwa cara mengatasi kecemasan salah satunya adalah dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman maupun orang lain yang dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.⁸⁷

⁸⁷ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi. Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 52.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Aziz al-Husain. *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*. Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Ajeng, Safitri. *Hubungan antara Kesabaran dengan Stres menghadapi ujian pada Mahasiswa*. Riau: Universitas Muhammadiyah, 2008.
- Bahdin Nur Tanjung & Ardial. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Proposal, Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Kencana, 2013.
- Barlow, D.H, Durand, V. M. *Psikologi Abnormal Alih Bahasa Soetjipto, H. P. USA*. Jakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Buku Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Tahun 2018 IAIN PONOROGO.
- Dadang Hawari. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Pt Dana Prima Yasa, 1998.
- Dadang Hawari. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru, 2006.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: PT Syigma Examedia Arkanleema, 2009.
- Dewa Ketut Sukardi. *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*. Surabaya: Usaha Nasional, 1993.
- E. Kristi Poerwandari. *Pendekatan Kualitatif*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi, 1999.
- Farida Nugra hani. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta: 2014.
- Frank Tallis. *Mengatasi Rasa Cemas, terj. Meitasari Tjandrasa*. Jakarta: Arcan, 1991.
- Fitri Fausiah. *Psikologi Abnormal, Klinis Dewasa*. Jakarta: UI-Press, 2005.
- Gail W. Stuart. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC, 2006.
- Gunarsa, SD. *Psikologi Keperawatan. Edisi I*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1986.
- Gerald Corey. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2005.

- Gerald C. Davison, John M. Neale, Ann M. Kring. *Psikologi Abnormal, Edisi ke-9*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Hadi Sutrisno. *Metodelogi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1980.
- Hadari dan Nawawi. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2007.
- Husain Usman dan Purnomo Soetady. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2000.
- Herdiani W. S. “*Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*”, *Jurnal Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2012, Vol.1 No. 1.
- Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern, Jilid 1, edisi 3*. Jakarta: Erlangga, 2008.
- James Drever. *Kamus Psikologi, terj. Nanci Simanjuntak*. Jakarta: Bina Aksara, 1988.
- Jeffrey S. Nevid. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Jonathan Sarwono. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.
- J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene. *Psikologi Abnormal, Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Katalog Dalam Terbitan (KDT). *Psikologi Kepribadian, Edisi revisi*. Malang: UMM Press, 2011.
- Kartini Kartono. *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997.
- Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi cet. Ke-33*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.
- Masnur Muslich Maryaeni. *Bagaimana menulis Skripsi cet 1*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Miles & Huberman. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press, 1992.
- Miftahul huda. *Jurnal Dialogia*, Vol.9, No.2 , 2011, h. 111.

- Muhammad, Arif Purnomo. *Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Semarang dan Upaya Solusinya, Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam*. Semarang: IAIN Semarang, 2009.
- Muhlisin. *Kecemasan Mahasiswa Ushuluddin dalam Menghadapi Ujian, Studi tentang Peran Agama dalam Menanggulangi Kecemasan*. Semarang: IAIN Walisongo, 2005.
- M. Nur Ghufron, Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.
- Nana, Syaodiyah Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Pasal 35 UU DIKTI No. 12 Tahun 2012
- Sarlito Wirawan Sarwono. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers, 2012.
- Sayekti, Pujosuwarno. *Bimbingan dan Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Menara Mas Offset, 1994.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Ed Rev, Cet.14*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2012.
- Sumadi Suryabrata. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali, 1987.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sutardjo, A. Wiramihardja. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama, 2005.
- Sugiyono. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Syamsu Yusuf. *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro, 2009.
- Sutrisno, Hadi. *Metodologi research Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset, 1989.
- Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.

Widodo. *4 Kecerdasan Menghadapi Ujian Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: Yayasan Kelopak MAGNA Script, 2004.

Wirartha, Made. *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian, Skripsi, dan Tesis*

W.J.S. Poerwadarminta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2011.

Zakiah Darajad. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1978.

Zakiya Daradjat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Haji Masagung, 1990.

Zakiah Darajat. *Kebahagiaan*. Bandung: Ruhana, 1993.

<https://duniapendidikan.co.id/skripsi/> 20 april 2020 22.52 wib.

<https://pmb.iainponorogo.ac.id/program-studi/s1-bimbingan-penyuluhan-islam/>
Diakses Pada Tanggal 30 Maret 2020.

<http://bpi.iainponorogo.ac.id/sample-page/>

<http://bpi.iainponorogo.ac.id/sample-page/visi-misi/>

<http://bpi.iainponorogo.ac.id/sample-page/profil-lulusan/>

<http://bpi.iainponorogo.ac.id/akademik/kurikulum/>

<http://bpi.iainponorogo.ac.id/akademik/dosen/>

