

**KECEMASAN MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM**

**DALAM MENGIKUTI PERKULIAHAN DARING**

(Studi Kasus di Perguruan Tinggi Ponorogo)

**SKRIPSI**



Oleh:

**Sri Indah Wulan Sari**

**NIM. 303180068**

Pembimbing:

**Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi**

**NIP. 198911302019031013**

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

**2022**

## ABSTRAK

**Sari, Sri Indah Wulan. 2022.** Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Mengikuti Perkuliahan Daring Di Perguruan Tinggi X. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi.

Kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau imajiner yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan. Salah satu perguruan tinggi yang bertempat di Kabupaten Ponorogo Jawa Timur, dalam proses pelaksanaan pembelajaran pada saat terdampak oleh wabah covid-19 menggunakan dua metode yaitu daring dan luring. Namun berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, pada saat perkuliahan masih dilaksanakan dengan satu metode yaitu secara daring, yang kemudian menimbulkan masalah berupa kecemasan. Diantaranya yaitu: perasaan khawatir, mudah sedih, dan tidak dapat fokus.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana perilaku mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang mengalami kecemasan dalam mengikuti perkuliahan daring? Apa saja upaya mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam untuk mengurangi kecemasan dalam mengikuti perkuliahan daring? Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus, dengan memaparkan dan menggambarkan apa adanya permasalahan yang diteliti. Untuk hasil penelitian ini yaitu perilaku kecemasan yang dialami oleh mahasiswa adalah mudah menangis, agresif atau mudah marah, dan takut yang disertai dengan keringat dingin. Dalam menyikapi hal tersebut upaya yang dilakukan oleh mahasiswa berupa meditasi, zikir lisan, berlatih di depan cermin, dan melakukan teknik *coping*.

**Kata Kunci: Kecemasan, Mahasiswa, Perkuliahan Daring.**



**LEMBAR PERSETUJUAN (Nota Dinas)**

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Sri Indah Wulan Sari

Nim : 303180068

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Mengikuti Perkuliahan Daring (Studi Kasus di Perguruan Tinggi Ponorogo).

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 31 Oktober 2022

Mengetahui,  
Kajur

Menyetujui,  
Pembimbing

  
**Muhammad Nardin, M.Ag.**  
NIP. 197604132005011001

  
**Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi.**  
NIP. 198911302019031013



KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

PENGESAHAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Sri Indah Wulan Sari  
Nim : 303180068  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Mengikuti Perkuliahan Daring (Studi Kasus di Perguruan Tinggi Ponorogo).

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang munaqosah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Kamis  
Tanggal : 10 November 2022

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Jumat  
Tanggal : 18 November 2022

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Muchlis Daroini, M.Kom.I. (  )
2. Penguji 1 : Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi. (  )
3. Penguji 2 : Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi. (  )

Ponorogo, 18 November 2022

Mengesahkan



#### SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Indah Wulan Sari

Nim : 303180068

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam  
Mengikuti Perkuliahan Daring (Studi Kasus di Perguruan Tinggi  
Ponorogo).

Dengan ini menyatakan bahwa naskah skripsi ini 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](https://etheses.iainponorogo.ac.id) adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan ini dibuat dan dipergunakan dengan semestinya.

Ponorogo, 13 November 2022

Penulis,



**Sri Indah Wulan Sari**

**NIM. 303180068**

#### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Indah Wulan Sari

NIM : 303180068

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul **“Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Mengikuti Perkuliahan Daring (Studi kasus di Perguruan Tinggi Ponorogo)”** benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, dan bukan mengambil alih tulisan atau pikiran orang lain kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya. Semua sumber yang saya gunakan pada penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.

Ponorogo, 2 November 2022

Yang Membuat Pernyataan,



**Sri Indah Wulan Sari**

NIM. 303180068

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehidupan manusia merupakan suatu rentang proses yang panjang, di dalam proses tersebut terjadi sebuah perkembangan dari segenap potensi yang dimilikinya. Baik dari segi psikis maupun fisik, pola perkembangan itu memuat sebuah proses yang berasal dari dalam individu itu sendiri atau juga dapat berasal dari lingkungan yang berupa hasil interaksi, maupun sosial. Dalam kehidupan tersebut terjadi suatu proses saat manusia telah berhasil mencapai keutuhan eksistensinya, hal ini kemudian menimbulkan benturan dari segi aspek permasalahan hidup yaitu perkembangan zaman, modernisasi, sosial, dan perubahan pola hidup yang berkembang di masyarakat.

Seperti keadaan yang mengalami perubahan setelah kemunculan *corona virus disease of 19* atau yang disebut dengan covid-19, yaitu nama sebuah penyakit yang disebabkan oleh virus. Virus yang dimaksud yakni SARS-CoV2, merupakan jenis virus temuan baru yang sebelumnya belum pernah diidentifikasi pada manusia ataupun hewan. Covid-19 pertama kali terdeteksi di Cina pada akhir 2019 yang kasus awalnya ditemukan di pasar basah, tepatnya di kota Wuhan. Kemudian selang beberapa bulan virus

tersebut merebak ke seluruh penjuru dunia, salah satunya di Indonesia yang terdampak pada sekitar bulan Maret 2020.<sup>1</sup>

Adanya virus covid-19 memberikan dampak yang sangat signifikan pada ekonomi, kesehatan, dan pendidikan. Dari segi ekonomi yaitu banyaknya pegawai yang mengalami PHK (pemutusan hubungan kerja) dari perusahaan, sehingga mengakibatkan tingkat pengangguran semakin meninggi. Dari segi kesehatan adalah meningkatnya kasus pasien positif covid-19 secara drastis, beserta angka kematian yang juga meningkat tajam. Selain itu dari segi psikis juga memiliki dampak tersendiri bagi penderita covid-19 maupun masyarakat luas. Bagi penderita covid-19 misalnya, sering mengalami kekhawatiran berlebih akibat hasil diagnosis yang menyatakan ia positif covid-19. Bagi masyarakat luas yaitu timbulnya perasaan tertekan yang mengakibatkan stres dan cemas karena banyaknya pemberitaan mengenai jumlah penderita dan korban meninggal akibat covid-19 yang terus mengalami peningkatan.<sup>2</sup> Sedangkan dari segi pendidikan yang sampai saat ini masih dirasakan oleh sebagian besar peserta didik yaitu proses pembelajaran masih terlaksana secara daring. Dari adanya sistem pembelajaran daring tersebut menimbulkan berbagai permasalahan dan kendala dalam proses belajar, yang pada akhirnya menyebabkan lambatnya

---

<sup>1</sup> Wahyu Aji Fatma Dewi, "Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2, No. 1 (April 29, 2020): 55–61, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>, diakses 31 Maret 2022.

<sup>2</sup> Nurul Aeni, "Pandemi Covid-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, dan Sosial" *Jurnal Litbang* 17, No. 1 (2021): 18.

peserta didik dalam memahami informasi atau penjelasan materi dari tenaga pendidik.<sup>3</sup>

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan bahwasannya segala bentuk kegiatan akademis dialihkan ke metode daring, artinya proses belajar-mengajar dilaksanakan dari rumah masing-masing dan terhubung secara *online*.<sup>4</sup> Perubahan tersebut juga berlaku bagi tingkat pendidikan Perguruan Tinggi, hal ini memaksa mahasiswa harus mampu untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru. Dalam prakteknya, sistem pembelajaran tersebut ternyata memiliki beberapa tantangan dalam proses pelaksanaannya. Misalnya jaringan internet dan kuota yang dimiliki harus stabil dan cukup, proses penyampaian materi perkuliahan tidak sejelas seperti perkuliahan tatap muka pada umumnya, juga jadwal akademik yang seringkali tertunda atau mundur karena berbagai alasan keadaan.

Dari berbagai permasalahan dalam proses perkuliahan yang terlaksana secara daring, terdapat perubahan yang dialami mahasiswa yang berakibat pada munculnya masalah dalam aspek kesehatan mental. Masalah Kesehatan

---

<sup>3</sup> Matdio Siahaan, "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan," *Jurnal Kajian Ilmiah* 1, No. 1 (July 31, 2020): 73–80, <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>, diakses 31 Maret 2022.

<sup>4</sup> Rifa Fauziyyah, Rinka Citra Awinda, and Besral Besral, "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19," *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan* 1, No. 2 (March 31, 2021): 113, <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>, diakses 4 April 2022.

mental yang dimaksud adalah kecemasan, karena perubahan pada proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.<sup>5</sup>

Menurut Syamsu Yusuf, kecemasan merupakan ketidakberdayaan neurotik. Yaitu rasa tidak aman, tidak matang, dan kurangnya kemampuan untuk menghadapi tuntutan realitas (lingkungan) dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, kecemasan merupakan sejenis ketakutan yang diproyeksikan ke arah ketidakpastian masa depan.<sup>6</sup> Sedangkan menurut *Canadian Mental Health Association 2015* menjelaskan bahwa kecemasan merupakan reaksi normal terhadap berbagai peristiwa yang pada umumnya terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan termasuk salah satu peringatan dini yang dimiliki oleh setiap manusia, yang berguna untuk menghadapi adanya suatu bahaya dan ancaman yang datang berupa lawan, lari, atau diam.<sup>7</sup>

Namun faktanya, berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi mengenai gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk di Indonesia. Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai sekitar 1,7 % per 1.000

---

<sup>5</sup> Ibid., 114.

<sup>6</sup> Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), 51.

<sup>7</sup> Laurentius Purbo Christianto et al., "Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19" *Jurnal Selaras* 3, No. 1 (2020): 16.

penduduk.<sup>8</sup> Sedangkan penelitian yang telah dilakukan oleh saudara Ari Pamungkas, memaparkan tingkat kecemasan pada masa pandemi covid-19 yang dialami oleh 100 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palangkaraya, menunjukkan secara keseluruhan yaitu kecemasan normal sebanyak 21%, kecemasan ringan sebanyak 5%, kecemasan sedang sebanyak 7%, kecemasan berat sebanyak 19%, dan kecemasan sangat berat sebanyak 48%.<sup>9</sup>

Senada dengan hal tersebut di tahun 2022 ini, salah satu perguruan tinggi yang bertempat di Kabupaten Ponorogo Jawa Timur, dalam proses pelaksanaan pembelajaran menggunakan dua metode yaitu daring dan luring. Namun berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, pada saat perkuliahan masih dilaksanakan dengan satu metode yaitu secara daring, yang kemudian menimbulkan masalah berupa kecemasan yang di antaranya yaitu:

Pertama, perasaan khawatir. Yakni mengenai ketidakmampuan untuk menjawab pertanyaan yang nantinya akan diajukan oleh dosen pengampu mata kuliah terkait dengan pemahaman mahasiswa saat mengikuti pembelajaran daring yang sedang berlangsung. Kedua, mudah sedih. Dengan banyaknya tugas kuliah yang semakin menumpuk serta rasa takut tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu.

---

<sup>8</sup> Indra Maulana et al., "Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya," *Jurnal Media Karya Kesehatan* 2, No. 2 (August 30, 2019), <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22175>, diakses 4 April 2022.

<sup>9</sup> Ari Pamungkas, "Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Studi Keislaman* 1, No. 2 (2020): 37.

Dan ketiga, tidak dapat fokus. Seperti yang kita ketahui, belajar secara daring di rumah tentulah tidak bisa efisien seperti ketika belajar di ruang kampus. Ada banyak faktor dan keadaan di rumah yang membuat konsentrasi mahasiswa terbagi, juga keterbatasan individu yang tidak mampu melakukan banyak hal dalam waktu yang bersamaan.<sup>10</sup> Menurut Jeffrey S. Nevid, hal ini dapat diketahui melalui beberapa ciri-ciri dari kecemasan misalnya yang pertama dilihat dari segi fisik; gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh bergetar atau gemetar, telapak tangan berkeringat, jantung yang berdetak kencang, dan merasa sensitif atau mudah marah. Yang kedua dilihat dari segi kognitif; mudah khawatir, takut kehilangan kontrol, dan sulit konsentrasi atau memfokuskan pikiran. Sedangkan yang ketiga dilihat dari segi behavioral yaitu perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, serta perilaku terguncang.<sup>11</sup>

Maraknya kecemasan yang rentan dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring, dapat disebabkan oleh ketidakpuasan mahasiswa terhadap proses pembelajaran yang terlaksana secara daring, dikarenakan kesulitan mengakses media pembelajaran. Serta infrastruktur komunikasi jaringan internet yang tidak merata antar daerah dapat menyebabkan koneksi bisa saja terputus ataupun mengalami kendala selama mengikuti proses pembelajaran dan menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk

---

<sup>10</sup> Uswatun Hasanah et al., "Psychological Description of Students in the Learning Process During Pandemic Covid-19," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, No. 3 (July 14, 2020): 299, <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>, diakses 4 April 2022.

<sup>11</sup> Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, and Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2005), 164.

fokus pada materi perkuliahan maupun menyelesaikan ujian secara tepat waktu, serta penggunaan media digital dosen yang bervariasi juga ikut memengaruhi performa pembelajaran yang terlaksana secara daring tersebut.<sup>12</sup>

Dalam hal ini kecemasan memiliki beberapa dampak yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari misalnya yang pertama, yaitu kurang tidur. Kecemasan berlebih dapat menyebabkan masalah tidur atau insomnia, kemudian semakin sedikit waktu untuk tidur maka akan semakin besar tingkat kecemasannya. Kedua, kesulitan untuk fokus. Keberadaan covid-19 telah mengancam kesehatan fisik dan psikis serta cara hidup sehari-hari. Secara tidak sengaja, setiap hari akan terus mendengar berita dan kemudian akan memikirkan cara-cara untuk melindungi diri dari virus tersebut. Masalahnya yaitu selama proses pembelajaran dilaksanakan di rumah harus tetap fokus untuk belajar, namun dari pemberitaan mengenai covid-19 menyebabkan pikiran menjadi tidak fokus dan sulit berkonsentrasi. Ketiga, meningkatnya krisis percaya diri dan mudah marah. Kecemasan dapat merubah emosi seperti mudah marah maupun sedih, karena setiap orang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda sehingga implementasi terhadap emosinya juga sangat berbeda.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> Anggun Budiastuti, "Pembelajaran Daring: Depresi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19," *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat* 3, No. 1 (June 25, 2021): 1–5, <https://doi.org/10.55340/kjkm.v3i1.356>, diakses 21 April 2022.

<sup>13</sup> Linda Fitria and Ifdil Ifdil, "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19," *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* 6, No. 1 (July 30, 2020): 1–4, <https://doi.org/10.29210/120202592>, diakses 21 April 2022.

Oleh karena itu, mahasiswa harus mampu menerima segala bentuk perubahan yang terjadi di kampus masing-masing, dengan cara beradaptasi dengan metode perkuliahan yang baru. Dengan begitu dampak kecemasan yang mereka alami dapat diminimalisir, agar tidak berkembang menjadi gangguan kecemasan yang berlebihan atau yang biasanya sering dikenal dengan *anxiety disorder*.<sup>14</sup> Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, **“Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Mengikuti Perkuliahan Daring (Studi Kasus di Perguruan Tinggi Ponorogo)”**.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana perilaku mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang mengalami kecemasan dalam mengikuti perkuliahan daring?
2. Apa saja upaya mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam untuk mengurangi kecemasan dalam mengikuti perkuliahan daring.

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam mengikuti perkuliahan daring.
2. Untuk mengetahui upaya mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam untuk mengurangi kecemasan dalam mengikuti perkuliahan daring.

---

<sup>14</sup> Laurentius Purbo Christianto et al., “Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19” *Jurnal Selaras* 3, No. 1 (2020): 16.

## D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian yang akan dicapai, maka peneliti berharap penelitian ini mampu membawa banyak kegunaan yang bermanfaat, baik dari segi kegunaan secara teoritis maupun praktis. Kegunaan penelitian ini yaitu:

### 1. Teoritis

- a. Dapat digunakan bahan pengajaran bagi instansi atau lembaga akademisi khususnya jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
- b. Bisa menjadi bahan referensi di perpustakaan IAIN Ponorogo.
- c. Memberi wawasan yang lebih luas terhadap mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), tentang pentingnya mengolah kecemasan menjadi suatu hal yang positif.
- d. Memperkaya pengetahuan dan pengalaman tentang aspek-aspek yang berkaitan dengan kesehatan mental, sehingga dapat menjadikannya sebagai rujukan di masa mendatang.

### 2. Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi masyarakat sebagai bahan informasi, sehingga dapat meminimalisir terjadinya kecemasan yang cenderung memberi dampak yang negatif.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi bagi konselor, psikiater, psikolog, dosen, mahasiswa, keluarga, dan

masyarakat luas tentang pentingnya mengolah kecemasan menjadi suatu hal yang positif terlebih di masa covid-19.

### **E. Telaah Pustaka**

Telaah pustaka yakni sebuah uraian tentang penelitian yang mendukung terhadap pentingnya dilakukan penelitian yang relevan dengan masalah penelitian yang sedang diteliti. Untuk menghindari adanya kesamaan dan pengulangan permasalahan yang hampir sama dengan penelitian seseorang dalam bentuk buku, artikel, ataupun jurnal. Maka peneliti akan menjadikannya sebagai bahan perbandingan atau referensi, diantara hasil karya atau penelitiannya yaitu:

Pertama, skripsi dari saudara Muh. Zaki Walin Arsyi yang berjudul “Studi Deskriptif: Dukungan Sosial dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Kuliah *Online* (Daring) di Masa Pandemi Covid-19” Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 2021. Skripsi tersebut membahas mengenai dukungan sosial dan kecemasan mahasiswa pada waktu menghadapi perkuliahan yang terlaksana secara daring (dalam jaringan).<sup>15</sup>

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu sama-sama berfokus pada masalah kecemasan, dan metode penelitian yang digunakan. Sedangkan untuk perbedaannya yaitu mengenai subjek dalam penelitian, lokasi penelitian, jenis penelitian, dan hasil dari penelitian.

---

<sup>15</sup> Muh Zaki Walin Arsyi, “Studi Deskriptif: Dukungan Sosial Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Kuliah Online (Daring) Di Masa Pandemi Covid-19,” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2021), 11.

Kedua, skripsi dari saudara Rahma Septianingsih yang berjudul “Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam Menjalani Studi di IAIN Bengkulu” Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Bengkulu 2021. Dalam skripsi tersebut membahas mengenai faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling mengalami kecemasan dan bentuk-bentuk kecemasan yang dialaminya. Untuk hasil dalam skripsi ini yaitu mendeskripsikan mengenai gambaran kecemasan mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab dalam menjalani studi di IAIN Bengkulu.<sup>16</sup>

Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk melihat bentuk kecemasan apa saja yang dialami oleh mahasiswa prodi Bahasa dan Sastra Arab selama menjalani studi dan untuk mengetahui bagaimana cara mahasiswa prodi Bahasa dan Sastra Arab mengatasi kecemasan dalam menjalani pembelajaran di kampus IAIN Bengkulu.

Untuk persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu memiliki persamaan dalam perihal fokus permasalahan, dan metode penelitian yang digunakan. Sedangkan untuk perbedaannya yaitu mengenai subjek dalam penelitian, lokasi penelitian, dan hasil dari penelitian.

Ketiga, skripsi dari saudara Diana Anggraini yang berjudul “Deskripsi Kecemasan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2016 IAIN Surakarta di Masa Covid-19” Program Studi

---

<sup>16</sup> Rahma Septianingsih, “Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa Dan Sastra Arab Dalam Menjalani Studi Di IAIN Bengkulu,” (Skripsi, IAIN Bengkulu, 2021), 20.

Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah 2020. Skripsi tersebut membahas mengenai gambaran kecemasan mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2016 IAIN Surakarta pada masa covid-19.<sup>17</sup>

Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui deskripsi kecemasan mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2016 IAIN Surakarta di masa covid-19. Dan untuk hasil dari penelitian tersebut berdasarkan tes TMAS pada semua subjek telah menunjukkan bahwasannya dari 10 subjek tersebut mengalami kecemasan dengan kategori 1 subjek mengalami kecemasan tinggi, 8 subjek mengalami kecemasan sedang, dan 1 subjek mengalami kecemasan ringan. Selama covid-19 ini berlangsung, mahasiswa mengalami kecemasan yang ditandai dengan tidak bisa mengontrol diri dan mengendalikan pikiran. Yang ditunjukkan dengan gejala-gejala seperti khawatir, gelisah, dan cemas. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu sama-sama fokus terhadap masalah kecemasan, metode penelitian yang digunakan. Untuk perbedaannya yaitu mengenai subjek dalam penelitian, lokasi penelitian, dan hasil dari penelitian.

Keempat, jurnal “Gambaran Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19” karya Pandu Aseta dan Siswanto, dari Politeknik Insan Husada Surakarta dalam jurnal Intan Husada (Jurnal Ilmiah Keperawatan) volume 9,

---

<sup>17</sup> Diana Anggraini, “Deskripsi Kecemasan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2016 IAIN Surakarta Di Masa Covid-19,” (Skripsi, IAIN Surakarta, 2020), 29.

no. 2, 2021. Jurnal ini membahas mengenai gambaran tentang faktor-faktor kecemasan yang dialami oleh mahasiswa pada masa pandemi covid-19. Hasil dari penelitian ini yaitu kecemasan yang dialami oleh mahasiswa berada pada taraf sedang yang berarti bahwa mahasiswa mengalami kecemasan, tetapi masih mampu fokus terhadap sumber kecemasan dan mampu melakukan aktifitas lain. Meskipun demikian adapula mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat berat yang berarti ia sudah tidak dapat mengatasi kecemasannya dan akan menghambat atau merugikan perkembangan kepribadiannya.<sup>18</sup>

Kelima, jurnal “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19” karya dari Astrid Dinda Wahyu Ilahi, Visalia Rachma, Worohayun Janastri, dan Usmi Karyani, dari Universitas Muhammadiyah Surakarta. Volume 1, no. 1, 2021. Hasil dari analisis data yang telah dilakukan peneliti terhadap 530 mahasiswa yang berada dalam lingkup 11 fakultas ditemukan bahwasannya responden perempuan cenderung lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan dengan responden laki-laki.<sup>19</sup>

Dari beberapa penelitian di atas, belum pernah ditemukan sebuah penelitian yang membahas mengenai kecemasan mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam mengikuti perkuliahan daring (Studi Kasus di Perguruan Tinggi Ponorogo). Dalam hal ini, penelitian yang dilakukan oleh

---

<sup>18</sup> Pandu Aseta dan Siswanto, “Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19,” *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 9, No. 2 (August 16, 2021): 35–44, <https://doi.org/10.52236/ih.v9i2.218>, diakses 15 November 2022.

<sup>19</sup> Astrid Dinda Wahyu Ilahi et al., “The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic:,” *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* 1, No. 1 (February 21, 2021), <https://doi.org/10.21070/iiucp.v1i1.599>, diakses 21 April 2022.

penulis memiliki perbedaan yang terdapat pada subjek penelitian, lokasi, tujuan, manfaat, dan metode penelitian. Sedangkan untuk persamaannya yaitu dalam segi fokus permasalahan, yakni mengenai kecemasan.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan dalam penelitian ini, menggunakan penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif yaitu penelitian yang dilakukan secara menyeluruh terhadap suatu objek. Dalam hal ini peneliti menjadi instrumen utama di dalam suatu penelitian kualitatif, yang kemudian hasil dari penelitian dijelaskan dalam bentuk kata-kata serta diperoleh dari data yang valid.<sup>20</sup> Penelitian kualitatif merupakan sebuah penelitian yang memberikan gambaran tentang fenomena atau keadaan yang terjadi, di dalam penelitian kualitatif fenomena bersifat holistik atau menyeluruh. Sehingga data yang ditemukan tidak dapat dipisahkan.

Menetapkan hasil di dalam penelitian kualitatif tidak dapat ditentukan pada variabelnya saja, namun hasil dari penelitian harus mampu ditetapkan secara keseluruhan dengan memperhatikan situasi sosialnya. Yakni yang mencakup berbagai aspek, seperti: objek, tempat, sumber informasi, dan segala bentuk aktivitas yang berinteraksi secara sinergis.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> I Made Laut Mertha Jaya, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (Yogyakarta: Quadrant, 2020), 110.

<sup>21</sup> *Ibid.*, 111.

Tujuan dari penelitian kualitatif yaitu menghasilkan penemuan-penemuan dari suatu data atau informasi yang tidak dapat diolah menggunakan prosedur statistik. Untuk data yang diperoleh dari lapangan dianalisis dengan menggunakan teori-teori, fakta sosial yang ada, serta paradigma, sehingga memudahkan peneliti untuk memperoleh hasil penelitian yang sesuai berdasarkan teori.<sup>22</sup>

Untuk jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus, yaitu sebuah penelitian yang menempatkan sesuatu atau objek yang diteliti sebagai kasus. Dalam hal ini studi kasus yang dimaksudkan yaitu untuk mempelajari, menerangkan, atau menginterpretasikan suatu kasus dalam konteksnya secara natural tanpa adanya intervensi pihak luar.<sup>23</sup>

## **2. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di salah satu Perguruan Tinggi yang bertempat di kabupaten Ponorogo Jawa Timur, alasan pemilihan lokasi tersebut dikarenakan subjek pernah merasa cemas dalam mengikuti kegiatan perkuliahan daring, ketiganya merupakan mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, serta ketiganya berkuliah dan berdomisili di kabupaten Ponorogo. Selain itu, dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini disesuaikan dengan ketersediaan waktu informan.

## **3. Data dan Sumber Data**

Data adalah sekumpulan informasi yang didapatkan dari sebuah pengamatan terhadap suatu objek. Data dibutuhkan peneliti untuk

---

<sup>22</sup> *Ibid.*

<sup>23</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), 113.

memecahkan masalah yang menjadi pokok-pokok dalam suatu pembahasan, dalam penelitian ini data yang akan digunakan yaitu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam mengikuti perkuliahan yang dilaksanakan secara daring di Perguruan Tinggi X. Dalam penelitian ini data bisa didapatkan melalui sumber data, di dalam penelitian kualitatif sumber data dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.<sup>24</sup> Sumber data primer dalam penelitian kualitatif didapatkan dari tindakan atau bentuk kata-kata, sedangkan untuk sumber data sekunder yaitu dapat berupa foto, dokumen, hasil wawancara, dan hasil observasi.

Berdasarkan sumber datanya maka dalam pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Sumber data primer dalam penelitian ini menggunakan keterangan yang peneliti dapatkan dari subjek, yang berasal dari tiga narasumber yang berinisial AL, MD, dan NZ. Untuk data sekunder yang dipakai yaitu berupa sumber tertulis seperti jurnal, buku, dan dokumen-dokumen yang berasal dari pihak terkait. Sedangkan untuk teknik yang digunakan dalam pengambilan sumber data ini ialah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sample dengan pertimbangan atau kriteria tertentu.<sup>25</sup> Dalam hal ini pertimbangan serta kriteria untuk memilih ketiga subjek tersebut yaitu sebagai berikut:

---

<sup>24</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 225.

<sup>25</sup> Laut Mertha Jaya, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*, 110.

1. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang berasal dari satu jurusan yang sama, yaitu jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
2. Mahasiswa yang pernah mengalami kecemasan dalam mengikuti perkuliahan yang dilaksanakan secara daring.
3. Tempat penelitian ini di salah satu perguruan tinggi yang berada di Kabupaten Ponorogo.
4. Dan ketiga subjek dalam penelitian ini berdomisili di Ponorogo.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, agar peneliti dapat menemukan data maka teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu:

##### a. Observasi

Dalam arti sempit observasi merupakan pengamatan secara langsung terhadap suatu gejala yang diteliti, sedangkan dalam arti luas observasi meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti. Sedangkan jika dilihat dari segi psikologi, istilah pengamatan tidak sama dengan melihat. Karena melihat hanya menggunakan indra penglihatan berupa mata, sedangkan dalam istilah pengamatan terkandung banyak makna bahwasannya dalam melakukan sebuah pemahaman terhadap subjek yang akan diamati dilakukan dengan menggunakan pancaindra yakni dengan pendengaran, penglihatan, dan penciuman.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 69.

Dalam hal ini observasi yaitu mengamati atau melihat subjek penelitian beserta lingkungannya serta melakukan sebuah perekaman, pemotretan, dan mencatat serangkaian perilaku yang diamati tanpa mengubah kondisi alamiah subjek beserta kondisi lingkungannya.<sup>27</sup>

Untuk proses pelaksanaan observasi ini peneliti menggunakan teknik observasi terus terang atau tersamar, yaitu peneliti akan melakukan pengumpulan data yang menyatakan terus terang kepada sumber data. Yakni bahwasannya peneliti sedang melakukan sebuah penelitian, jadi mereka yang diteliti mengetahui aktivitas peneliti sejak awal sampai akhir. Namun, dalam suatu kondisi tertentu peneliti juga tidak akan berterus terang atau tersamar dalam observasi tersebut. Hal ini dilakukan untuk menghindari jika suatu data yang dicari merupakan suatu data yang masih dirahasiakan.<sup>28</sup> Dalam pelaksanaannya, peneliti akan melihat langsung aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dari keempat mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, serta mengajukan beberapa pertanyaan yang dimaksudkan untuk mendapati informasi terkait kecemasan yang mereka rasakan selama mengikuti perkuliahan daring.

b. Wawancara

Wawancara adalah salah satu bentuk kegiatan tanya-jawab secara lisan yang dilakukan secara sistematis guna untuk mencapai

---

<sup>27</sup> Haris Herdiansyah, *Wawancara, Observasi, Dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalian Data Kualitatif* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), 130.

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 228.

sebuah tujuan dalam penelitian. Pada umumnya wawancara dilakukan oleh dua orang atau lebih, yang salah satu pihak sebagai pencari data (interviewer), dan pihak lainnya sebagai sumber data (interviewee).<sup>29</sup>

Antara interviewer dan interviewee memiliki hak yang sama dalam bertanya dan menjawab, dan bahkan keduanya boleh saling curhat, cerita, dan mengemukakan ide. Sedangkan untuk data yang diperoleh dari hasil wawancara yaitu berupa asumsi, perasaan, pengetahuan, kepercayaan, motif, dan informasi.<sup>30</sup>

Dalam penelitian ini, wawancara yang dilakukan yakni secara semi terstruktur. Yaitu wawancara yang memberi peneliti kebebasan dalam bertanya dan memiliki kebebasan dalam mengatur alur atau setting wawancara.<sup>31</sup> Selanjutnya, wawancara dilakukan secara langsung dengan mendatangi narasumber, di samping itu peneliti melakukan wawancara menyesuaikan dengan ketersediaannya waktu yang dimiliki narasumber. Dan selanjutnya dalam pelaksanaan kegiatan wawancara, peneliti terlebih dahulu membuat jadwal yang akan memudahkan peneliti maupun narasumber dalam melangsungkan proses wawancara.

## 5. Teknik Pengolahan Data

---

<sup>29</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 123.

<sup>30</sup> Haris Herdiansyah, *Wawancara, Observasi, Dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), 27–30.

<sup>31</sup> *Ibid.*, 66.

Setelah data terkumpul selanjutnya peneliti akan melakukan proses pengolahan data, yaitu dilakukan dalam bentuk pemaparan data yang telah dikumpulkan melalui teknik pengumpulan data secara menyeluruh. Pemaparan data dilakukan dengan memberikan pemaknaan atau penjelasan pada transkrip wawancara, catatan lapangan, dan komentar peneliti terkait data yang telah diperoleh.

## 6. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu merupakan sebuah kegiatan untuk mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, dan mengkategorikannya. Sehingga dapat diperoleh suatu temuan berdasarkan fokus atau masalah yang ingin dijawab.<sup>32</sup> Dalam penelitian ini analisis datanya menggunakan model Miles dan Huberman, untuk tahapan menganalisis data yaitu sebagai berikut<sup>33</sup>:

- a. Reduksi data adalah serangkaian kegiatan merangkum, memilih hal-hal pokok, fokus pada hal-hal yang penting, dan mencari tema beserta polanya. Dalam hal ini data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan dalam pengumpulan data.
- b. Paparan data, yaitu sebagai sekumpulan informasi yang tersusun, dan sebagai pengambilan sebuah tindakan untuk meningkatkan suatu pemahaman terhadap kasus atau sebagai acuan untuk mengambil tindakan berdasarkan pemahaman dan analisis sajian data. Dalam hal

---

<sup>32</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), 209.

<sup>33</sup> *Ibid.*, 210.

ini data penelitian yang disajikan yaitu berupa uraian untuk memaparkan data yang telah diperoleh peneliti.

- c. Penarikan kesimpulan dan verifikasi, merupakan hasil penelitian yang menjawab terhadap fokus penelitian berdasarkan hasil dari analisis data yang disajikan dalam bentuk deskriptif.

Langkah selanjutnya setelah data sudah terkumpul yaitu mengolah data tersebut sehingga dapat menjadi sebuah bentuk data yang valid, selain itu dalam teknik analisis data kualitatif ini dilakukan secara interaktif yang berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga data yang ditemukan sudah jenuh.<sup>34</sup>

## 7. Pengecekan Keabsahan Data

Pengecekan keabsahan data dalam penelitian kualitatif sangat diperlukan untuk menentukan standar kebenaran dari data hasil penelitian yang telah dilakukan, selain itu digunakan untuk menguji suatu kepercayaan terhadap hasil penelitian. Selanjutnya untuk mengecek keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa langkah, yaitu:

- a. Memeriksa melalui diskusi

Data yang telah didapatkan dari subjek selanjutnya akan dikonsultasikan kepada seseorang yang lebih memahami, dalam hal ini konsultasi tersebut dilakukan melalui diskusi yang telah merinci hasil dari penelitian yang telah didapatkan.

---

<sup>34</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2017), 334.

### b. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan sebuah pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan, dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis. Untuk meningkatkan ketekunan yaitu dengan cara membaca berbagai referensi buku maupun hasil penelitian atau dokumentasi-dokumentasi yang terkait dengan temuan yang diteliti.<sup>35</sup>

## G. Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan gambaran arah yang tepat serta tidak memperluas objek penelitian serta dapat memberikan suatu hasil yang dapat dipahami dengan sistematis, maka penulisan dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab, antara lain:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini mencakup atas latar belakang, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

### **BAB II KAJIAN TEORI**

Bab ini berisi mengenai teori-teori yang akan digunakan untuk membahas data penelitian serta menggunakan teori yang relevan sesuai dengan tema dalam penelitian ini. Pada bab ini menyajikan tentang teori kecemasan, mahasiswa, dan perkuliahan daring.

---

<sup>35</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 272.

### **BAB III PAPARAN DATA**

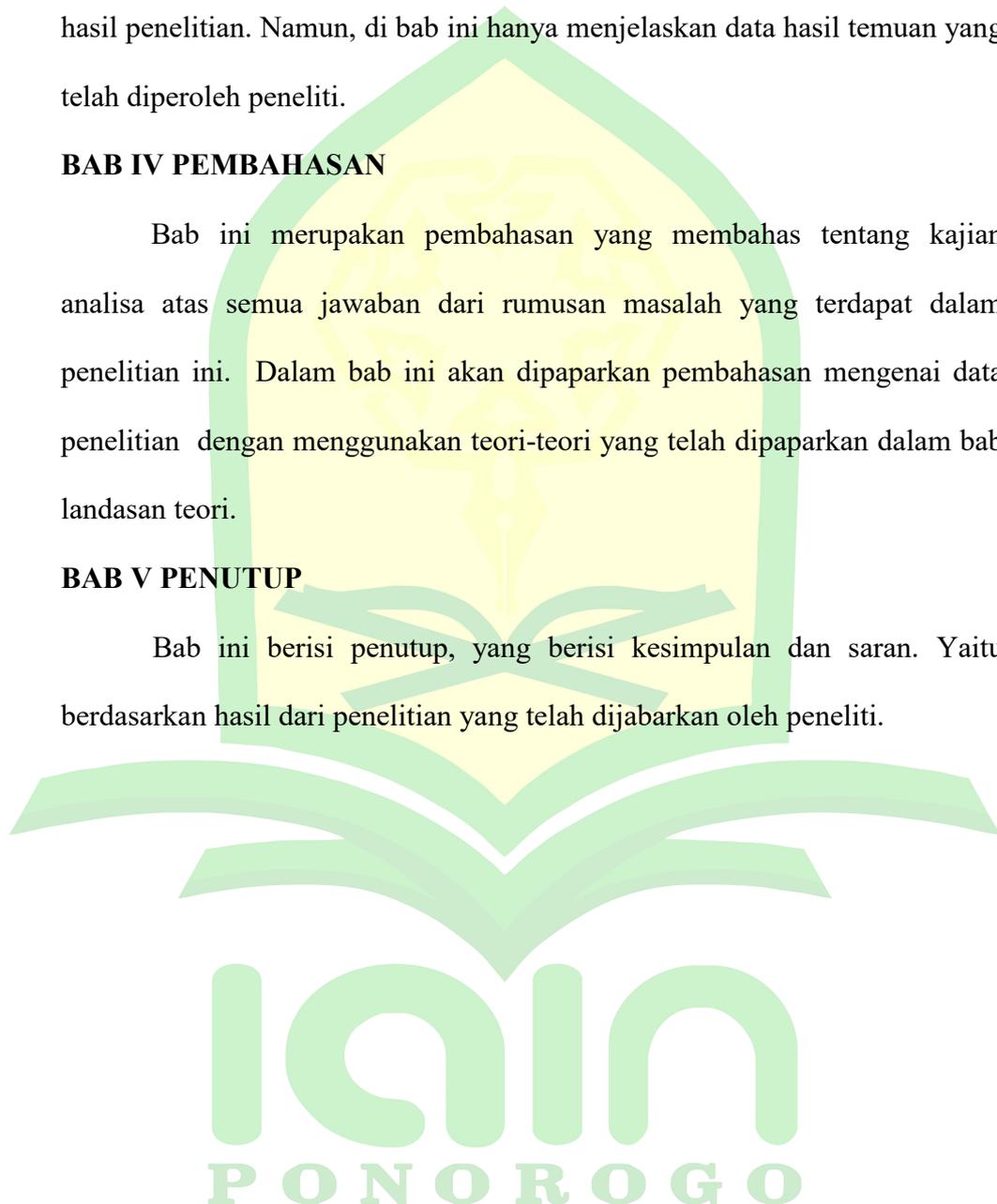
Bab ini yaitu memaparkan data yang telah diperoleh saat melakukan penelitian, dalam bab ini belum melakukan analisis atau pembahasan dari hasil penelitian. Namun, di bab ini hanya menjelaskan data hasil temuan yang telah diperoleh peneliti.

### **BAB IV PEMBAHASAN**

Bab ini merupakan pembahasan yang membahas tentang kajian analisa atas semua jawaban dari rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini. Dalam bab ini akan dipaparkan pembahasan mengenai data penelitian dengan menggunakan teori-teori yang telah dipaparkan dalam bab landasan teori.

### **BAB V PENUTUP**

Bab ini berisi penutup, yang berisi kesimpulan dan saran. Yaitu berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dijabarkan oleh peneliti.



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kecemasan

##### 1. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan emosi yang sangat wajar dialami oleh setiap individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, yakni adanya sebuah tuntutan untuk sukses dari pihak keluarga ataupun persaingan antar karyawan dalam dunia kerja. Kecemasan biasanya ditandai dengan timbulnya rasa khawatir, tidak nyaman dengan suasana sekitar, panik, gelisah, dan takut. Sehingga menyebabkan individu kesulitan untuk berkonsentrasi, susah tidur, dan merasakan gejala fisik seperti gemetar. Yaitu sebuah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional, dan sangat terasa kekuatannya yang disertai dengan adanya sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap adanya suatu bahaya yang akan mendekat.<sup>36</sup>

Dalam bahasa Inggris kecemasan atau *anxiety* berasal dari bahasa latin “*angustus*” yang artinya kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Yaitu suatu kondisi emosional yang tidak begitu menyenangkan, yang biasanya ditandai dengan perasaan-perasaan subjektif seperti ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran. Dalam hal ini kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir dialami oleh semua orang, hanya saja cara menghadapi dan tarafnya saja yang

---

<sup>36</sup> Adon Nasrullah Jamaludin, *Dasar-Dasar Patologi Sosial* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016), 148.

berbeda-beda. Dalam hal ini kecemasan yaitu adalah suatu kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap suatu hal yang belum jelas akan terjadi. Kecemasan yang sifatnya tidak jelas dikategorikan sebagai suasana hati, yaitu merupakan suatu bentuk dari keadaan emosional. Pada dasarnya adanya suatu kecemasan itu sangat penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih sesuatu, akan tetapi yang menjadikannya bermasalah yakni ketika kecemasan yang dialami oleh seorang individu terlalu tinggi.<sup>37</sup>

Menurut Charles D. Spielberger kecemasan merupakan sebuah reaksi emosional yang tidak menyenangkan, yaitu terhadap bahaya nyata atau imajiner yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan.<sup>38</sup> Dalam hal ini yaitu suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, akan tetapi kecemasan akan menjadi bermanfaat apabila hal tersebut mendorong seseorang agar termotivasi untuk belajar menjelang ujian maupun mencoba hal-hal yang baru tanpa terbesit rasa takut sebelum mencobanya.

## 2. Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Spielberger, kecemasan dibedakan menjadi dua jenis yaitu:

---

<sup>37</sup> Putu Agus Semara Putra Giri, "Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis," *Widyadari: Jurnal Pendidikan* 21, No. 1 (April 7, 2020), <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/widyadari/article/view/737>, diakses 11 April 2022.

<sup>38</sup> Charles D. Spielberger, *Anxiety and Behavior* (New York: Academia Press, 1966), 12.

- a. *State anxiety*, merupakan kecemasan yang muncul apabila seseorang dihadapkan pada sesuatu yang dianggap paling mengancam dan bersifat sementara. Dalam kecemasan ini ditandai dengan perasaan tegang serta khawatir yang dirasakan secara sadar dan bersifat subjektif.
- b. *Trait anxiety*, yaitu kecemasan yang sudah menetap pada diri seseorang dan merupakan pembeda antara satu individu dengan individu lainnya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu lainnya.<sup>39</sup>

### 3. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, seseorang yang mengalami kecemasan mempunyai ciri-ciri sebagai berikut<sup>40</sup>:

- a. Ciri fisik, yaitu: Kegelisahan, gugup, tangan atau anggota tubuh gemetar, telapak tangan terasa dingin, sulit berbicara, jantung berdetak kencang, pusing, dan merasa sensitif atau mudah marah.
- b. Ciri behavioral, yaitu: perilaku menghindar, perilaku melekat, dan perilaku terguncang.
- c. Ciri kognitif, yaitu: khawatir, ketakutan akan kehilangan kontrol, berpikir bahwa semua tidak dapat dikendalikan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

### 4. Faktor-faktor Kecemasan

<sup>39</sup> *Ibid.*, 12.

<sup>40</sup> Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, and Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2005), 164.

Menurut Burnham, sumber rasa cemas dapat ditelusuri melalui 3 penyebab dasar yaitu<sup>41</sup>:

- a. Rasa percaya diri, yang mungkin terancam oleh adanya suatu keraguan mengenai penampilan lahiriah maupun kemampuan.
- b. Kesejahteraan pribadi, yang sering dirasakan oleh individu yaitu mengenai ketidakpastian tentang masa depan yakni mengenai keraguan dalam pengambilan suatu keputusan dan keprihatinan terhadap materi.
- c. Kesejahteraan konflik, yakni yang mengancam individu dari adanya suatu konflik sehingga hal tersebut tidak mampu untuk terpecahkan karena terlalu banyak konflik yang ia pendam sehingga semakin meningkat.

#### 5. Upaya Untuk Mengurangi Kecemasan

Menurut Zakiah Daradjat cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menghilangkan sebab-sebabnya antara lain<sup>42</sup>:

- a. Pembelaan, yakni usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, yaitu dinamakan dengan pembelaan. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya sehingga terlihat masuk akal.

<sup>41</sup> Mukholil, "Kecemasan Dalam Proses Belajar," *Eksponen* 8, No. 1 (May 30, 2018): 1–8, <https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>, diakses 21 April 2022.

<sup>42</sup> Dona Fitri Annisa and Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, No. 2 (June 30, 2016): 93–99, <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>, diakses 21 April 2022.

Pembelaan ini tidak dimaksudkan untuk membujuk atau membohongi orang lain, akan tetapi membujuk dirinya sendiri supaya tindakan yang tidak bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diinginkan oleh dirinya.

- b. Proyeksi, yaitu menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain terutama tindakan fikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.
- c. Identifikasi, merupakan kebalikan dari proyeksi yaitu di mana orang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain. Apabila ia melihat orang berhasil dalam usahanya ia gembira seolah-olah ia yang sukses dan apabila ia melihat orang kecewa ia juga ikut merasa sedih.
- d. Represi, yaitu tekanan untuk melupakan hal-hal yang negatif. Dan berusaha untuk mengimplementasikan suatu keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya, yakni semacam usaha untuk memelihara diri supaya jangan melakukan sesuatu tindakan yang tidak sesuai dengan hatinya dan proses ini terjadi tidak disadari.
- e. Substitusi, merupakan pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran. Dalam substitusi orang melakukan sesuatu, karena didasarkan atas tujuan-tujuan yang baik, yaitu yang berbeda sama sekali dari tujuan asli

yang mudah dapat diterima dan berusaha mencapai sukses dalam hal itu.

## **B. Mahasiswa**

### **1. Definisi Mahasiswa**

Berdasarkan peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990, mahasiswa yaitu peserta didik yang terdaftar dan belajar di Perguruan Tinggi tertentu. Menurut Sarwono, mahasiswa yakni setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batasan usia sekitar 18-30 tahun.<sup>43</sup>

Menurut Knopfemacher, mahasiswa merupakan insan-insan calon sarjana yang terlibat dengan perguruan tinggi yaitu yang sedang menjalani proses pendidikan tingkat tinggi di sebuah universitas maupun perguruan tinggi. Implementasi ilmu yang telah mahasiswa dapatkan diharapkan mampu memberi manfaat bagi masyarakat, serta mampu menjadi calon-calon intelektual.<sup>44</sup> Karakteristik perkembangan mahasiswa yaitu, seperti halnya sebuah transisi dari Sekolah Dasar menuju Sekolah Menengah Pertama yang melibatkan adanya suatu perubahan dan kemungkinan timbul adanya stres, begitu juga dengan masa transisi dari Sekolah Menengah Atas ke Perguruan Tinggi. Dalam banyak perihal terdapat adanya suatu perubahan yang sama diantara dua transisi tersebut, yaitu transaksi tersebut menyebabkan

---

<sup>43</sup> Juliana Kurniawati, "Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu (Survei Tingkat Literasi Media Digital Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu Ditinjau Dari Aspek Individual Competence)," *Komunikator* 8, No. 2 (November 11, 2016), <https://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/view/2069>, diakses 11 April 2022.

<sup>44</sup>*Ibid.*, 53.

adanya suatu gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi. Seperti berinteraksi dengan teman sebaya yang berasal dari daerah yang lebih beragam, serta peningkatan pada prestasi dan penilaian.

### C. Perkuliahan daring

#### 1. Definisi Perkuliahan Daring

Adanya perkuliahan daring merupakan salah satu solusi pembelajaran tetap dilakukan pada masa pandemi covid-19, hal tersebut dilakukan sebagai cara yang terbaik untuk memutus persebaran virus corona. Perkuliahan daring atau yang biasanya disebut dengan istilah *online* yakni merupakan salah satu bentuk dari adanya pemanfaatan internet yang mampu meningkatkan peran mahasiswa dalam proses pembelajaran.<sup>45</sup> Menurut Mustofa, pembelajaran daring adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet atau rangkaian elektronik lainnya sebagai metode penyampaian isi pembelajaran, interaksi, dan fasilitas serta didukung oleh berbagai bentuk layanan belajar lainnya.<sup>46</sup>

Sistem pembelajaran yang dilaksanakan secara daring memuat beberapa aspek yaitu media sebagai alat komunikasi pembelajaran

---

<sup>45</sup> Nabila Hilmy Zhafira, Yenny Ertika, dan Chairiyaton, "Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran Selama Masa Karantina Covid-19" *Jurnal Bisnis dan Kajian Strategi Manajemen*, 4 (2020): 9.

<sup>46</sup> Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, and Miranti Rasyid, "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19," *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (March 10, 2021): 31–39, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>, diakses 21 April 2022.

yang digunakan sebagai pilihan untuk proses belajar, kesiapan dosen dalam proses penyampaian materi, evaluasi proses belajar mahasiswa dengan berbagai bentuk tugas maupun tes yang diberikan, dan kemandirian mahasiswa dalam menggali pengetahuan serta mengasah kemampuan.<sup>47</sup> Pembelajaran daring yaitu dengan menggunakan sebuah perantara melalui teknologi dalam melaksanakan pertemuan di kelasnya, sehingga hal tersebut terlaksana secara daring. Peran teknologi sangat penting dalam menunjang proses kegiatan pembelajaran di kelas, serta untuk memfasilitasi adanya sebuah komunikasi agar penyajian materi tetap berjalan dengan baik.<sup>48</sup>

Menurut Lashley, penggunaan teknologi yang tersedia di sekitar kita apabila dapat diimbangi dengan adanya diskusi dan panduan yang khusus maka akan menjadi sebuah implementasi pengembangan keterampilan berpikir tingkat tinggi. Perkembangan teknologi tersebut memudahkan pengguna internet untuk dapat mengakses materi pembelajaran, sebagai sarana berinteraksi, memperoleh pengetahuan, dan mengembangkan skill. Namun pada

---

<sup>47</sup> Funsu Andiarna and Estri Kusumawati, "Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (December 22, 2020): 139–49, <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>, diakses 21 April 2022.

<sup>48</sup> M. Irfan dan Ariandi, "Analisis Penggunaan Aplikasi Daring oleh Dosen Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Sulawesi Barat selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara* 12, no. 2 (January 15, 2021): 139–144, <https://doi.org/10.37640/jip.v12i2.866>, diakses 11 April 2022.

umunya setiap tenaga pengajar atau dosen memiliki pertimbangan sendiri dalam memilih model pembelajaran mahasiswanya.<sup>49</sup>

Dengan adanya perkuliahan yang dilaksanakan secara daring, mahasiswa tetap bisa melaksanakan suatu pembelajaran tatap muka dengan dosen melalui sistem *online*, yang memanfaatkan beberapa aplikasi sehingga dapat membantu kegiatan belajar-mengajar. Di antaranya yaitu menggunakan *Google Classroom*, *Google Meet*, *Zoom*, *WhatsApp*, maupun *Telegram*. Dalam hal ini tenaga pendidikan diberi kebebasan untuk menggunakan aplikasi jenis apapun secara daring yang disesuaikan dengan kesepakatan bersama mahasiswa agar pelaksanaan kegiatan pembelajaran tersebut tetap berjalan meski adanya pandemi covid-19.<sup>50</sup>

## 2. Tujuan Perkuliahan Daring

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, tujuan dari program kuliah daring di Indonesia yaitu<sup>51</sup>:

- a. Meningkatkan ketersediaan layanan pendidikan.
- b. Meningkatkan keterjangkauan layanan pendidikan.
- c. Meningkatkan kualitas atau mutu dan relevansi layanan pendidikan.

---

<sup>49</sup> Nabila Hilmy Zhafira, Yenny Ertika, dan Chairiyaton, "Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran Selama Masa Karantina Covid-19," *Jurnal Bisnis dan Kajian Strategi Manajemen* 4, No. 1 (2020): 9

<sup>50</sup> *Ibid.*

<sup>51</sup> Mokhammad Iklil Mustofa et al., "Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi," *Walisono Journal of Information Technology* 1, No. 2 (December 20, 2019): 151, <https://doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067>, diakses 21 April 2022.

- d. Meningkatkan kesamaan dalam mendapatkan mutu layanan pendidikan.
- e. Meningkatkan kepastian atau keterjaminan mendapatkan mutu layanan pendidikan yang baik.

### 3. Manfaat Pembelajaran Daring

Menurut Bates dan Wulf, manfaat dilaksanakannya pembelajaran daring terdiri atas 4 hal, yaitu<sup>52</sup>:

- a. Meningkatkan kadar interaksi pembelajaran antara peserta didik dengan guru atau instruktur.
- b. Memungkinkan terjadinya interaksi pembelajaran dari mana dan kapan saja.
- c. Menjangkau peserta didik dalam cakupan yang luas.
- d. Mempermudah penyempurnaan dan penyimpanan materi pembelajaran.

### 4. Jenis Media Pembelajaran

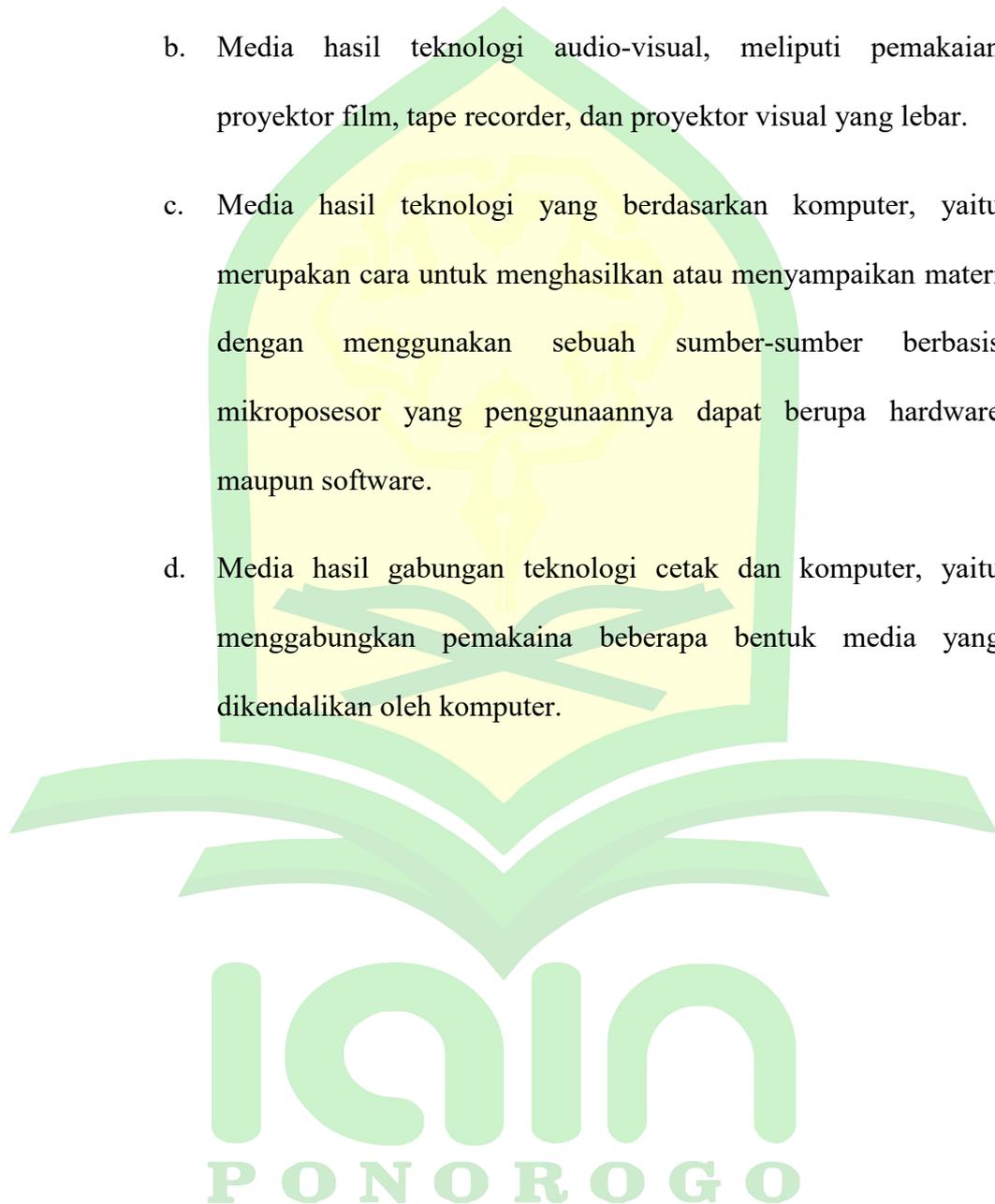
Menurut Arsyad, jenis media pembelajaran berdasarkan perkembangan teknologi dapat dikelompokkan menjadi empat bagian yaitu<sup>53</sup>:

---

<sup>52</sup> *Ibid.*

<sup>53</sup> M. Irfan dan Ariandi, "Analisis Penggunaan Aplikasi Daring oleh Dosen Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Sulawesi Barat Selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Ilmu*

- a. Media hasil teknologi cetak, yakni meliputi buku dan materi visual statis yang berupa proses percetakan mekanis atau fotografis.
- b. Media hasil teknologi audio-visual, meliputi pemakaian proyektor film, tape recorder, dan proyektor visual yang lebar.
- c. Media hasil teknologi yang berdasarkan komputer, yaitu merupakan cara untuk menghasilkan atau menyampaikan materi dengan menggunakan sebuah sumber-sumber berbasis mikroprosesor yang penggunaannya dapat berupa hardware maupun software.
- d. Media hasil gabungan teknologi cetak dan komputer, yaitu menggabungkan pemakaian beberapa bentuk media yang dikendalikan oleh komputer.



## BAB III

### PAPARAN DATA

#### A. Perilaku Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Yang Mengalami Kecemasan Dalam Mengikuti Perkuliahan Daring

Peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada 3 mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, yakni mahasiswa tersebut sedang berkuliah di salah satu perguruan tinggi yang bertempat di Kabupaten Ponorogo Jawa Timur. Dalam pelaksanaan kegiatan observasi dan wawancara ini digunakan untuk memperoleh data penelitian mengenai perilaku mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam pada saat mengalami kecemasan, yaitu yang bertepatan dengan proses kegiatan pembelajaran dalam perkuliahan yang pernah terlaksana secara daring.

Kecemasan atau yang biasanya disebut dengan istilah *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi yang berasal dari individu, yakni berkenaan dengan adanya rasa terancam. Hal ini disebabkan oleh sesuatu ancaman berupa rasa takut. Sehingga menimbulkan kegelisahan, perasaan sensitif, maupun pusing.<sup>54</sup>

Adapun hal-hal yang menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan yaitu dikarenakan proses pembelajaran di bangku perkuliahan beralih menjadi daring, selain itu kendala dalam mengakses jaringan internet masih sering terjadi, dan dihadapkan dengan *deadline* tugas kuliah, kesibukan di rumah, dan organisasi. Dalam hal ini perilaku narasumber yang mengalami kecemasan yaitu mudah menangis, agresif atau mudah marah, dan takut yang

<sup>54</sup> Mukholil, "Kecemasan Dalam Proses Belajar."

disertai dengan keringat dingin. Berikut ini data dari perilaku mahasiswa yang mengalami kecemasan:

#### 1. Mudah Menangis

Mahasiswa yang mengalami kecemasan pada saat proses pembelajaran perkuliahan dilaksanakan secara daring, mereka mengalami perubahan dari aspek perilakunya. Yakni yang awalnya mampu tetap tangguh dan tidak mudah menangis, sangat berbeda dengan perilakunya pada saat mengalami kecemasan.

Hal ini disampaikan oleh AL:

“Saya pernah menangis, dikarenakan pada saat mengikuti kegiatan perkuliahan yang terlaksana secara daring saya mengalami kendala yaitu terkait dengan *signal*. Dan hal tersebut bertepatan dengan berlangsungnya presentasi kelompok, namun di samping itu saya merasa sedang presentasi sendirian padahal tugasnya itu berkelompok. Karena sejak awal pengerjaan saja teman sekelompok saya kurang peka, ditambah lagi saat melangsungkan presentasi mereka kurang aktif.”<sup>55</sup>

Dalam hal tersebut, teman sekelompoknya tidak peka untuk mempersiapkan bahan-bahan yang akan diperlukan dalam

---

<sup>55</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/06

pengerjaan tugas kelompok, hal ini juga disampaikan oleh A1 pada saat kegiatan wawancara:

“Teman sekelompok saya kurang peka dalam berbagai perihal, yakni diantaranya jauh-jauh hari mereka tidak peka mencari bahan-bahan berupa materi untuk mengerjakan tugas kelompoknya. Dan upayanya untuk mengajak mengerjakan bersama juga tidak terealisasikan.”<sup>56</sup>

Disamping itu AL juga merasakan panik pada saat mengalami kendala signal, yang di sisi lain pembelajaran daring sedang berlangsung. Dalam hal ini nampak pada kegiatan observasi:

“Saya sering merasa panik pada saat mengalami kendala signal, karena di sisi lain kegiatan perkuliahan yang terlaksana secara daring sedang berlangsung.”<sup>57</sup>

Hal tersebut juga disampaikan AL pada kegiatan wawancara:

“Selain merasa panik pada saat mengalami kendala signal, saya juga pernah merasa panik saat dosen memberi pertanyaan secara mendadak kepada saya.

---

<sup>56</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/07

<sup>57</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/04

Karena di samping itu saya belum sepenuhnya mampu memahami materi yang telah beliau sampaikan.”<sup>58</sup>

Selain itu pada saat melangsungkan presentasi secara daring, Al terbata-bata dalam proses menyampaikannya. Hal ini didukung dengan perolehan data dari observasi:

“Saat sedang melangsungkan presentasi secara daring, saya pernah terbata-bata dalam menyampaikan materinya. Dikarenakan pada saat itu sedang mengalami kendala signal, selain itu posisinya pada saat itu saya sedang menangis sebab sedang mengalami kendala tersebut.”<sup>59</sup>

Sedangkan hasil wawancara dengan MD menyatakan bahwa:

“Kalau menangis belum pernah, namun saya juga pernah mengalami kendala *signal* yang pada saat itu sedang berlangsung perkuliahan secara daring.”<sup>60</sup>

Di samping itu MD merasa panik pada saat mengalami kendala *signal*, hal ini nampak pada kegiatan observasi:

“Pada saat sedang berlangsungnya perkuliahan daring, saya pernah merasa panik karena mengalami kendala *signal*.”<sup>61</sup>

<sup>58</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/04

<sup>59</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/07

<sup>60</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 02/W/21/06/2022/12

<sup>61</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 02/O/11/06/2022/03

Hal ini juga di dukung dalam kegiatan wawancara, berikut ini pernyataan dari MD:

“Saya juga pernah merasa panik pada saat mendapati tugas untuk membuat artikel ilmiah, dan yang membuat saya panik karena belum pernah mendapati tugas yang serupa.”<sup>62</sup>

Di samping itu MD juga merasa resah karena dalam mengerjakan tugas ia belum mampu menyelesaikannya secara tepat waktu, hal ini disampaikan pada saat kegiatan wawancara:

“Saya juga merasa resah karena tidak dapat menyelesaikan tugas tersebut secara tepat waktu, dan di sisi lain referensinya tidak mudah ditemukan.”<sup>63</sup>

Senada dengan pernyataan AL, NZ menyatakan bahwasannya ia juga pernah menangis pada saat mengikuti perkuliahan daring:

“Saya pernah menangis, pada waktu itu saat saya sedang mengikuti kegiatan perkuliahan tiba-tiba *signalnya* eror.”<sup>64</sup>

Di samping itu NZ juga pernah merasa panik secara tiba-tiba karena mengalami kendala *signal*. Hal ini disampaikan pada kegiatan observasi:

---

<sup>62</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 02/W/21/06/2022/07

<sup>63</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 02/W/21/06/2022/08

<sup>64</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/10

“Pada saat sedang mengikuti perkuliahan secara daring saya pernah merasa panik, hal ini disebabkan karena saya sedang mengalami kendala *signal*.”<sup>65</sup>

Hal tersebut juga disampaikan oleh NZ pada saat kegiatan wawancara:

“Pada waktu mengikuti perkuliahan daring saya pernah merasa panik secara tiba-tiba, yang dikarenakan saat itu saya mengalami kendala *signal*.”<sup>66</sup>

Selain itu NZ juga merasa panik dalam mengerjakan tugas, yang membuatnya harus mencari sumber referensi yang sesuai dengan ketentuan dari dosennya. Hal ini nampak pada kegiatan wawancara:

“Pada saat mengerjakan tugas saya juga pernah merasa panik, dalam hal ini disebabkan karena saya kesulitan mencari sumber referensinya yang tidak mudah untuk ditemukan.”<sup>67</sup>

## 2. Agresif atau Mudah Marah

Perilaku mahasiswa yang mengalami kecemasan ini emosinya terkadang tidak stabil, yaitu perilakunya berubah menjadi agresif atau yang biasanya disebut dengan mudah marah. Adapun pernyataan dari AL, yaitu:

<sup>65</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 03/O/14/06/2022/04

<sup>66</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/05

<sup>67</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/06

“Saya pernah marah kepada teman sekelompok saya, hal ini bertepatan pada waktu pelaksanaan presentasi yang secara tiba-tiba dimajukan oleh dosen pengampu. Dan di sisi lain mereka sulit diajak bekerja sama untuk menyelesaikan tugasnya, mulai dari mencari referensi pendukung hingga proses pembuatan makalahnya. Sehingga pada akhirnya semua dipersiapkan apa adanya, karena saya sendiri yang mengerjakan tugas tersebut.”<sup>68</sup>

Senada dengan hal itu AL juga pernah marah-marah kepada teman sekelompoknya pada waktu kegiatan presentasi secara daring, hal ini disampaikan pada waktu kegiatan wawancara

“Pada saat sedang mengikuti perkuliahan daring saya pernah marah, bahkan saya sering banget marah-marah sama teman sekelompok karena pada saat itu teman sekelompok saya pada waktu presentasi mereka kurang aktif, dan ditambah lagi *signal* di rumah saya yang terkadang tidak mendukung.”<sup>69</sup>

Selain itu penyebab dari perilaku AL menjadi agresif yakni pada waktu itu perasaannya campur aduk, hal ini disampaikan pada kegiatan wawancara:

---

<sup>68</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/15

<sup>69</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/09

“Pada waktu itu perasaan saya campur aduk, ditambah lagi saya *bad mood* banget, karena belum sepenuhnya mampu menyesuaikan dengan keadaan.”<sup>70</sup>

Yang dimaksud AL belum mampu menyesuaikan dengan keadaan yaitu:

“Keadaan yang membuat perasaan saya menjadi campur aduk yaitu berupa sedih dan jengkel, begitu yang saya rasakan.”<sup>71</sup>

Senada dengan hal tersebut, AL juga pernah marah karena *deadline* tugas dipersingkat pengumpulannya. Hal ini disampaikan dalam kegiatan observasi, yaitu:

“Pada waktu mendapati tugas yang dipersingkat pengumpulannya, saya pernah marah-marah.”<sup>72</sup>

Dari hal tersebut AL merasa pusing, karena dihadapkan dengan banyak *deadline* tugas di bangku perkuliahan, aktivitas di rumah, dan kesibukan di dalam organisasi. Hal ini disampaikan pada kegiatan observasi:

“Saya merasa pusing pada saat dihadapkan dengan banyak *deadline*, seperti tugas kuliah, aktivitas di rumah, dan kesibukan organisasi.”<sup>73</sup>

---

<sup>70</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/10

<sup>71</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/11

<sup>72</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/05

<sup>73</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/07

Hal tersebut juga di dukung oleh pernyataannya pada kegiatan wawancara:

“Pada saat menghadapi banyak tugas yang tidak kunjung selesai saya merasa pusing, dikarenakan porsi tugasnya yang sulit, serta sumber referensinya tidak mudah untuk ditemukan. Sehingga saya tidak segera menyelesaikan tugasnya, dan pada akhirnya berakibat pada tugasnya yang semakin menumpuk.”<sup>74</sup>

Sehingga dari hal tersebut mengakibatkan AL mengerjakan tugas sampai larut malam, hal ini disampaikannya pada waktu kegiatan wawancara:

“Saya pernah mengerjakan tugas sampai larut malam, karena di samping itu tugasnya lumayan sulit. Sehingga saya menunda-nunda untuk mengerjakannya, dan pada akhirnya berakibat pada proses menyelesaikannya sampai larut malam.”<sup>75</sup>

Dalam hal tersebut AL merasa kepikiran, sebab tugas kuliahnya belum kunjung selesai dan sebentar lagi akan mendekati *deadline*. Hal tersebut ia sampaikan dalam kegiatan wawancara:

---

<sup>74</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/22

<sup>75</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/27

“Saya sangat kepikiran terhadap tugas yang belum kunjung selesai, rasanya pusing karena tugas tersebut sudah akan memasuki *deadline*.”<sup>76</sup>

Selain itu dalam menghadapi masa depan selepas lulus dari perguruan tinggi AL sering mengalami *overthinking*, hal ini disampaikannya dalam kegiatan observasi:

“Saya sering *overthinking*, terlebih dalam menghadapi masa depan setelah lulus kuliah.”<sup>77</sup>

Senada dengan hal itu, MD juga merasakan hal yang sama:

“Pernah, pada saat itu secara tiba-tiba saya mengalami kendala *signal* dan rasanya jengkel banget. Di sisi lain saya juga pernah marah dengan teman sekelompok waktu pengerjaan tugas, karena ada dua orang yang enggan mengerjakan tugas. Padahal tugasnya sudah dibagi rata antar anggota kelompok.”<sup>78</sup>

Selain itu pada saat MD mengikuti perkuliahan daring ia juga pernah marah kepada teman sekelompoknya, yakni dikarenakan kegiatan presentasi dimajukan secara tiba-tiba oleh dosen pengampunya. Hal ini disampaikannya pada saat wawancara:

“Saya pernah marah sama teman sekelompok, karena mereka sulit diajak mengerjakan tugas bersama. Dan pada saat itu kelompok saya belum siap untuk

<sup>76</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/23

<sup>77</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/02

<sup>78</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 02/W/21/06/2022/14

melaksanakan presentasi, dan pada akhirnya presentasi seadanya.”<sup>79</sup>

Di samping itu waktu mendapati tugas yang dipersingkat pengumpulannya MD marah-marah, di dukung dari penyampaianya pada kegiatan observasi:

“Pada saat mendapati tugas yang dipersingkat pengumpulannya, saya belum sepenuhnya mampu untuk mengontrol amarah. Sehingga saya mengimplemntasikannya dalam wujud marah.”<sup>80</sup>

Pada saat dihadapkan dengan sebuah tugas yang tidak kunjung selesai MD merasa pusing, hal tersebut disampaikannya saat wawancara:

“Ketika perkuliahan dilaksanakan secara daring tentunya akan dihadapkan dengan banyak tugas, yang terkadang tenggat pengumpulannya itu sangat cepat. Saya pernah merasakan pusing, karena di samping itu dihadapkan dengan tugas yang tidak kunjung selesai. Selain itu saya sering kepikiran mengenai tugas tersebut, sehingga dalam menjalani aktivitas sehari-hari tidak nyaman.”<sup>81</sup>

Senada dengan hal tersebut, MD merasa pusing saat dihadapkan dengan banyak deadline. Yaitu terkait tugas kuliah,

<sup>79</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 02/W/21/06/2022/18

<sup>80</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 02/O/11/06/2022/05

<sup>81</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 02/W/22/06/2022/03

kesibukan di rumah, dan organisasi. Hal tersebut disampaikan waktu kegiatan observasi:

“Waktu dihadapkan dengan banyak *deadline*, saya belum sepenuhnya mampu mengelola waktu dengan baik. Yakni hal ini berkaitan dengan tugas kuliah, kesibukan di rumah, dan kegiatan organisasi. Sehingga dari hal tersebut saya seringkali merasa pusing.”<sup>82</sup>

Selain itu, MD juga pernah merasa *overthinking*. Karena di sisi lain memikirkan perihal tugas, ia juga memikirkan masa depannya setelah lulus kuliah. Hal ini disampaikan pada kegiatan observasi:

“Saya sering memikirkan masa depan setelah lulus kuliah, sehingga hal ini berakibat pada tingkat berpikir yang berlebih.”<sup>83</sup>

Di samping itu MD pernah menunda-nunda untuk mengerjakan tugas kuliah, yang pada akhirnya memilih menyelesaikan tugas tersebut sampai larut malam. Dalam hal ini ia menyampaikannya di kegiatan wawancara:

“Saat mendapati sebuah tugas saya pernah menunda mengerjakannya, sehingga pada saat mendekati waktu pengumpulan saya memilih untuk mengerjakannya

---

<sup>82</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 02/O/11/06/2022/07

<sup>83</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 02/O/11/06/2022/02

sampai larut malam. Pada waktu itu saya tidak sepenuhnya mampu menyeimbangi antara kuliah dan kesibukan di rumah, sehingga berakibat pada menumpuknya tugas kuliah karena jauh-jauh hari saya tidak segera menyelesaikannya.”<sup>84</sup>

Dari hal tersebut membuat MD sulit untuk tidur pada malam hari, karena di sisi lain sedang dihadapkan dengan banyak *deadline*. Pernyataan tersebut ia sampaikan pada kegiatan observasi:

“Saya sepenuhnya belum mampu untuk mengatur pola tidur, sehingga pada saat mendapati tugas yang banyak dan tenggat pengumpulannya singkat saya kesulitan tidur pada malam hari. Karena di samping itu saya sering memikirkannya, dan berakibat pada konsep pengerjaan sampai larut malam.”<sup>85</sup>

Senada dengan AL dan MD, NZ juga pernah marah pada waktu mengikuti perkuliahan daring. Hal ini dinyatakannya dalam kegiatan wawancara:

“Saya pernah marah waktu mengikuti kegiatan perkuliahan yang terlaksana secara daring, saat itu ketika dosen sedang memberi penjelasan terkait materi

---

<sup>84</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 02/W/22/06/2022/06

<sup>85</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 02/O/11/06/2022/01

perkuliahan. Dan tiba-tiba *signal* saya tidak stabil, saya reflek dan langsung marah.”<sup>86</sup>

Di samping itu pada waktu pelaksanaan presentasi secara daring yang pelaksanaannya dimajukan secara tiba-tiba oleh dosen pengampunya, NZ juga pernah marah kepada teman sekelompoknya. Hal tersebut disebabkan karena teman sekelompoknya sulit diajak kerja sama, berikut ini pernyataannya:

“Saya pernah melangsungkan presentasi secara mendadak, dan di samping itu saya merasa marah sekaligus jengkel, karena kelompok saya belum sepenuhnya siap untuk presentasi. Sebab di sisi lain yang bekerja sama untuk mengerjakan tugas kelompok tersebut hanya dua orang saja, sehingga pada waktu presentasi disiapkan apa adanya.”<sup>87</sup>

Senada dengan hal tersebut, pada waktu NZ mendapati tugas yang tenggat pengumpulannya dipersingkat ia pernah marah-marah. Dalam hal ini ia sampaikan pada kegiatan observasi:

“Saya pernah mendapatkan tugas yang tenggat pengumpulannya dipersingkat, dan di samping itu saya merasa marah karena belum sepenuhnya mampu mengelola emosi negatif saya.”<sup>88</sup>

<sup>86</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/12

<sup>87</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/16

<sup>88</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 03/O/14/06/2022/05

Di sisi lain pada saat NZ dihadapkan dengan sebuah tugas yang tidak kunjung selesai ia merasa pusing, hal ini ia sampaikan dalam kegiatan wawancara:

“Waktu dihadapkan dengan banyak tugas yang tidak kunjung selesai saya merasa pusing sekaligus bingung, karena di samping itu saya banyak sekali tugas. Sehingga saya dibuat bingung harus menyelesaikan terlebih dahulu tugas yang mana.”<sup>89</sup>

Selain itu pada saat dihadapkan dengan banyak *deadline* seperti tugas kuliah, aktivitas di rumah, dan kesibukan organisasi NZ merasa pusing. Dalam hal ini ia menyampaikannya pada kegiatan observasi:

“Saya belum mampu mengelola waktu dengan baik, sehingga pada saat dihadapkan dengan banyak *deadline* seringkali saya merasa pusing.”<sup>90</sup>

Senada dengan hal tersebut, pada waktu mendapati banyak tugas yang di samping itu kegiatan perkuliahan masih terlaksana secara daring NZ sulit tidur. Hal tersebut di dukung dalam kegiatan observasi:

“Pada waktu berhadapan dengan banyak tugas pada waktu kegiatan perkuliahan terlaksana secara daring, saya belum mampu mengelola pola tidur. Sehingga

---

<sup>89</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/18/06/2022/02

<sup>90</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 03/O/14/06/2022/08

saat itu saya mengalami kesulitan tidur pada malam hari.”<sup>91</sup>

Di samping itu NZ pernah menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, sehingga berakibat pada proses penyelesaian sampai larut malam. Berikut pernyataannya dalam kegiatan wawancara:

“Saya pernah menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, karena di sisi lain tugasnya tidak mudah dan referensinya sulit di cari.”<sup>92</sup>

Dalam menghadapi tugas kuliah yang pada waktu masih terlaksana secara daring, NZ pernah merasa *overthinking* karena di samping itu memikirkan masa depannya setelah lulus kuliah nantinya. Hal ini ia sampaikan pada kegiatan observasi, berikut ini pernyataannya:

“Dalam menghadapi masa depan setelah lulus dari bangku perkuliahan, saya terus-menerus seringkali berpikir. Sehingga hal tersebut justru menjadikan saya *overthinking*.”<sup>93</sup>

### 3. Takut Disertai Keringat Dingin Pada Telapak Tangan

Pada saat sedang mengerjakan ujian akhir semester yang terlaksana secara daring, perilaku mahasiswa mengalami perubahan.

---

<sup>91</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 03/O/14/06/2022/01

<sup>92</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/18/06/2022/05

<sup>93</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 03/O/14/06/2022/02

Mereka mengalami rasa takut, yakni mengenai tidak lulus mata kuliah. Hal ini disampaikan oleh AL:

“Saya pernah merasa takut pada saat dihadapkan dengan ujian semester, dan terkadang disertai dengan keringat dingin pada telapak tangan. Sebab di sisi lain saya belum sepenuhnya mampu untuk memahami salah satu mata kuliah. Sehingga pada saat mengerjakan tugas ujian tersebut, saya merasa takut kalau tidak lulus pada salah satu mata kuliahnya, dan hal ini dicampur dengan perasaan tegang.”<sup>94</sup>

Dalam hal tersebut juga disampaikan oleh AL pada kegiatan observasi, berikut ini paparannya:

“Pada waktu mengikuti kegiatan perkuliahan daring, saya pernah ditanyai oleh dosen. Dan saat itu saya mengalami keringat dingin pada kedua telapak tangan.”<sup>95</sup>

Selain itu pada saat mengikuti ujian semester yang terlaksana secara daring, AL pernah merasakan jantungnya berdetak dengan cepat. Hal ini disampaikan pada kegiatan wawancara:

---

<sup>94</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/17

<sup>95</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/04

“Waktu sedang mengikuti kegiatan ujian semester yang terlaksana secara daring, saya pernah merasa grogi, sehingga jantung saya berdetak dengan cepat.”<sup>96</sup>

Di samping itu pada waktu mengikuti ujian lisan dan tulis yang terlaksana secara daring, AL merasa gugup secara tiba-tiba. Berikut ini penyampaiannya dalam kegiatan observasi:

“Pada waktu mengikuti ujian lisan dan tulis, yang di samping itu pelaksanaannya terselenggara secara daring. Saya pernah merasa gugup secara tiba-tiba karena persiapan saya untuk mengikuti ujian tersebut masih kurang.”<sup>97</sup>

Dan pada waktu mengikuti perkuliahan secara daring, AL pernah merasa khawatir. Yaitu terkait keterlambatan dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, dalam hal ini ia paparkan dalam kegiatan wawancara:

“Saya pernah merasa khawatir yakni pada saat mengikuti perkuliahan yang terlaksana secara daring, karena di samping itu saya takut kalau datang terlambat. Sedangkan di sisi lain saya harus tetap menjaga nenek ketika sedang mengikuti perkuliahan.”<sup>98</sup>

---

<sup>96</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/19/06/2022/03

<sup>97</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/09

<sup>98</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/19/06/2022/05

Senada dengan hal tersebut, pada saat mendapati berbagai tugas yang mengakibatkannya kurang percaya diri dalam mengerjakannya AL merasa khawatir. Hal tersebut disampaikan dalam kegiatan observasi:

“Waktu saya mendapati berbagai tugas dari kampus maupun organisasi, terkadang saya merasa kurang percaya diri dalam mengerjakannya. Sehingga pada akhirnya saya merasa khawatir, karena dihadapkan dengan porsi tugas yang sejatinya saya belum pernah mengerjakannya.”<sup>99</sup>

Di samping itu AL pernah merasa gelisah pada saat mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas, dalam hal ini disampaikan pada waktu kegiatan wawancara:

“Saya pernah mengerjakan tugas secara mendadak, dan pada saat pengumpulannya pun saya terlambat. Sehingga saya merasa gelisah, karena jika nantinya tidak mendapat nilai dari dosen pengampunya.”<sup>100</sup>

Senada dengan hal tersebut, pada waktu melaksanakan kegiatan presentasi AL pernah merasa gelisah saat bertepatan dengan proses diskusi. Berikut ini paparannya dalam kegiatan observasi:

---

<sup>99</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/10

<sup>100</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/19/06/2022/12

“Setelah melangsungkan presentasi, yakni bertepatan pada sesi tanya-jawab saya merasa gelisah karena sepenuhnya belum mampu menguasai *audience*.”<sup>101</sup>

Dan pada saat mengikuti perkuliahan daring, AL pernah merasa takut untuk mengungkapkan argumennya kepada dosen dan teman sekelasnya. Berikut ini pernyataan AL dalam kegiatan wawancara:

“Pada waktu berlangsung kegiatan presentasi secara daring, saya merasa takut. Yakni dalam perihal mengungkapkan argumen saya kepada dosen dan teman sekelas, karena saya merasa kalau pendapat saya salah dan tidak sesuai dengan materi pada pembahasan.”<sup>102</sup>

Hal tersebut juga didukung pada kegiatan observasi, berikut ini paparannya AL:

“Saya sepenuhnya belum mampu menyampaikan argumen di dalam kelas karena pada waktu itu saat teman saya sedang melangsungkan presentasi, saya merasa takut untuk menyampaikannya.”<sup>103</sup>

Senada dengan pernyataan AL yang pada waktu itu pernah merasa takut dan disertai dengan keringat dingin, MD juga

<sup>101</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/11

<sup>102</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/19/06/2022/16

<sup>103</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/12

merasakan perih yang sama saat dihadapkan dengan ujian akhir semester. Berikut ini pernyataannya dalam kegiatan wawancara:

“Tentu saja saya pernah merasakannya, di samping itu saya merasa takut dan disertai kedua telapak tangan saya terasa dingin. Waktu itu bertepatan pada saat saya mengikuti UAS, yakni ketika pengerjaan saya kurang sedikit akan tetapi jeda waktu pengerjaannya hampir habis.”<sup>104</sup>

Di samping itu MD merasa takut untuk menyampaikan argumen kepada temannya pada saat melangsungkan kegiatan presentasi, dalam hal ini dipaparkannya pada kegiatan observasi:

“Saya sepenuhnya belum berani untuk menyampaikan argumen pada saat berlangsung sesi diskusi dengan teman-teman sekelas, karena di samping itu saya merasa takut untuk menyampaikannya.”<sup>105</sup>

Sejalan dengan hal tersebut, MD merasa takut untuk menyampaikan argumennya kepada dosen dan teman sekelasnya.

Dalam hal ini juga disampaikan pada kegiatan wawancara:

“Saya tidak sepenuhnya berani untuk menyampaikan argumen kepada dosen dan teman sekelas, karena di

---

<sup>104</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/22/06/2022/01

<sup>105</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 02/O/11/06/2022/11

samping itu saya merasa tegang sekaligus takut untuk menyampaikannya.”<sup>106</sup>

Selain itu pada waktu melangsungkan proses tanya-jawab dalam sebuah presentasi MD merasa gelisah, hal ini di dukung dalam kegiatan observasi:

“Pada waktu sedang melangsungkan presentasi, saya merasa gelisah saat berhadapan dengan sesi tanya jawab. Karena di samping itu saya belum sepenuhnya mampu untuk menyampaikan argumen saya di hadapan teman sekelas.”<sup>107</sup>

Senada dengan hal tersebut MD juga pernah merasa gelisah pada saat mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, dalam hal ini disampaikannya pada kegiatan wawancara:

“Saya merasa gelisah pada saat mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, karena di samping itu saya tidak mengerjakannya jauh-jauh hari.”<sup>108</sup>

Dalam mengikuti ujian lisan dan tulis yang terselenggara secara daring MD belum mampu percaya diri dalam mengikutinya, sehingga pada saat mengikuti proses ujian tersebut ia merasa gugup. Hal ini disampaikannya pada kegiatan observasi:

---

<sup>106</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/23/06/2022/03

<sup>107</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 02/O/11/06/2022/12

<sup>108</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/22/06/2022/26

“Saya belum mampu percaya diri dalam mengikuti ujian lisan maupun tulis yang berlangsung secara daring, sehingga saya merasa gugup secara tiba-tiba.”<sup>109</sup>

Senada dengan hal tersebut, pada waktu ujian semester terlaksana secara lisan dan berlangsung daring. MD merasa jantungnya berdetak dengan cepat, dalam hal ini disampaikan pada kegiatan wawancara:

“Saya pernah merasakan hal tersebut pada waktu mengikuti ujian semester yang terlaksana secara daring, pada saat mengikuti ujian lisan tersebut saya merasa tegang. Karena di samping itu saya lupa mengenai jawaban yang akan saya sampaikan.”<sup>110</sup>

MD merasa khawatir pada waktu dihadapkan dengan berbagai tugas, berikut ini penyampaiannya pada kegiatan observasi:

“Saya belum sepenuhnya mampu memandang secara optimis pada waktu dihadapkan dengan berbagai tugas, sehingga saya seringkali merasa khawatir.”<sup>111</sup>

Senada dengan hal tersebut, MD juga pernah merasa khawatir pada waktu mengikuti perkuliahan daring. Hal ini didukung dalam kegiatan wawancara:

---

<sup>109</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 02/O/11/06/2022/10

<sup>110</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/22/06/2022/14

<sup>111</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 02/O/11/06/2022/11

“Waktu mengikuti kegiatan perkuliahan yang berlangsung secara daring, saya pernah merasa khawatir dalam hal pengerjaan tugas, melangsungkan presentasi, dan saat ujian berlangsung secara lisan.”<sup>112</sup>

Waktu mengikuti ujian akhir semester, NZ merasa takut tidak lulus pada salah satu mata kuliah yang sepenuhnya belum mampu ia kuasai materinya. Berikut ini disampaikan pada kegiatan wawancara:

“Saya merasa takut jika tidak lulus pada salah satu mata kuliah yang sepenuhnya belum saya pahami mengenai materinya, namun di samping itu rasa takut yang saya alami tidak disertai dengan keringat dingin.”<sup>113</sup>

Sejalan dengan hal tersebut NZ merasa takut untuk menyampaikan argumennya kepada dosen dan teman sekelasnya, dalam hal ini ia menyampaikannya pada kegiatan observasi:

“saya merasa takut untuk menyampaikan argumen pada waktu sedang berlangsung kegiatan diskusi yang terlaksana secara daring.”<sup>114</sup>

Hal tersebut juga di dukung oleh pernyataannya dalam kegiatan wawancara:

---

<sup>112</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/22/06/2022/18

<sup>113</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/18

<sup>114</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 03/O/14/06/2022/12

“Yang membuat saya takut untuk menyampaikannya yaitu seperti kesulitan menyusun kalimat, selain itu saya merasa bingung, takut, dan bimbang.”<sup>115</sup>

Selain itu pada waktu melangsungkan proses tanya-jawab dalam presentasi, NZ merasa gelisah. Berikut ini disampaikan pada kegiatan observasi:

“Memasuki proses sesi tanya-jawab dalam presentasi saya pernah merasa gelisah, karena di samping itu saya merasa tidak percaya diri dengan argumen yang nantinya bakal saya sampaikan.”<sup>116</sup>

Senada dengan hal tersebut, NZ juga merasa gelisah pada saat mengumpulkan tugas dengan terlambat. Berikut ini disampaikan dalam kegiatan wawancara:

“Saya pernah mengalami kendala signal, Dalam hal ini saya merasa gelisah karena hal tersebut berakibat pada keterlambatan dalam mengumpulkan tugas.”<sup>117</sup>

Selain itu waktu mengikuti ujian lisan dan tulis yang terlaksana secara daring, NZ merasa gugup. Dalam hal ini disampaikan pada waktu kegiatan observasi:

---

<sup>115</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/18/06/2022/23

<sup>116</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 03/O/14/06/2022/11

<sup>117</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/18/06/2022/21

“Saat sebelum melaksanaan ujian lisan maupun tulis yang terlaksana secara daring saya merasa gugup, namun setelahnya saya tidak merasa gugup.”<sup>118</sup>

Sejalan dengan hal tersebut NZ merasa jantungnya berdetak dengan cepat pada waktu mengikuti ujian lisan yang terlaksana secara daring, hal ini juga disampaikannya dalam kegiatan wawancara:

“Pada waktu sebelum mengikuti ujian tersebut saya merasakan jantung saya berdetak dengan cepat, karena di samping itu perasaan saya tegang dan takut tidak mampu menjawab soal-soal yang diberikan oleh dosen.”<sup>119</sup>

Di samping itu dalam mengikuti perkuliahan daring NZ merasa khawatir terkait nilai, hal ini disampaikannya pada kegiatan wawancara:

“Saya merasa khawatir terkait dengan nilai, karena pada waktu itu perkuliahan terlaksana secara daring. Dan pada saat mengikuti serangkaian kegiatan perkuliahan ada banyak kendala yang dialami oleh mahasiswa, yaitu terkait signal.”<sup>120</sup>

<sup>118</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 03/O/14/06/2022/09

<sup>119</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/18/06/2022/10

<sup>120</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/18/06/2022/13

Senada dengan hal tersebut NZ juga merasa khawatir pada saat dihadapkan dengan berbagai tugas yang membuatnya kurang percaya diri untuk mengerjakannya, berikut ini penyampaiannya:

“Saya kurang percaya diri untuk mengerjakan berbagai tugas yang di samping itu sebelumnya saya belum pernah mengerjakan tugas yang sejenis, sehingga hal itu membuat saya khawatir.”<sup>121</sup>

Berdasarkan paparan data di atas menunjukkan bahwasannya perilaku mahasiswa yang mengalami kecemasan pada waktu mengikuti kegiatan perkuliahan daring yaitu berupa mudah menangis, agresif atau mudah marah, dan takut yang disertai keringat dingin pada telapak tangan.

### **B. Upaya Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Mengikuti Perkuliahan Daring**

Perolehan data terkait upaya mahasiswa dalam mengurangi kecemasan pada saat mengikuti perkuliahan daring, peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Ada beberapa upaya yang dilakukan oleh narasumber dalam menghadapi perubahan pada perilakunya, yakni pada saat ia mengalami kecemasan. Yaitu sebagai berikut:

1. Upaya untuk Mengurangi Perasaan Menangis.

---

<sup>121</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/14/06/2022/10

Menangis merupakan suatu perihal yang sangat wajar, dan umum dialami oleh setiap orang. Dalam hal ini ada beberapa upaya yang dilakukan mahasiswa jurusan BPI untuk menguranginya pada saat mengikuti perkuliahan daring. Berikut ini hasil wawancara yang peneliti peroleh dari AL, yaitu:

“Pada saat mengikuti perkuliahan daring saya pernah menangis, dikarenakan saya mengalami beberapa kendala dalam mengikutinya. Salah satunya yaitu kendala *signal*, dan untuk upaya yang dapat saya lakukan yaitu, mencari *signal* di luar rumah. Dengan begitu saya tetap bisa mengikuti perkuliahan secara daring, sekaligus dapat melanjutkan presentasi.”<sup>122</sup>

Di samping itu AL juga pernah merasa panik, dan upaya yang dilakukannya yaitu:

“Yang saya lakukan pada saat itu yakni, mengatur pikiran saya agar tetap tenang, menenangkan diri, dan meditasi ringan. Dengan begitu saya berusaha semampunya untuk memulai berpikir dan menjawab pertanyaan dari beliau.”<sup>123</sup>

Berbeda dengan pernyataannya AL, berikut ini pernyataan dari MD terkait upayanya pada waktu mengalami kendala *signal*:

---

<sup>122</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/08

<sup>123</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/05

“Kalau menangis saya belum pernah, akan tetapi saya juga pernah mengalami kendala signal. Dan untuk upaya yang saya lakukan yaitu mencari signal di tempat saudara saya mbak, alhamdulillah sesampainya di sana saya masih bisa mengikuti kegiatan perkuliahan pada hari tersebut.”<sup>124</sup>

Senada dengan hal tersebut pada waktu mengikuti perkuliahan secara daring MD merasa panik, berikut ini upaya yang disampaikannya dalam kegiatan wawancara:

“Yang pertama, saya melihat *deadline* tugas tersebut. Hal ini ditujukan supaya saya dapat meminimalisir rasa panik tersebut. Kedua, menghibur diri sendiri. Tujuannya agar diri saya lebih tenang dan tidak mudah merasa panik, dan yang ketiga yaitu menghadapinya dengan sikap yang santai.”<sup>125</sup>

Senada dengan pernyataan AL, NZ juga pernah menangis pada waktu dihadapkan dengan kendala dalam mengikuti perkuliahan daring. Berikut ini disampaikannya pada kegiatan wawancara:

“Saya pernah menangis pada waktu dihadapkan dengan kendala saat mengikuti perkuliahan daring, dan yang saya lakukan yaitu mencari signal di sekitar

---

<sup>124</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/21/06/2022/13

<sup>125</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/21/06/2022/09

persawahan, dan alhamdulillah di sana signalnya cukup stabil.”<sup>126</sup>

Selain itu pada waktu mengikuti kegiatan perkuliahan daring, NZ juga pernah merasakan panik, sehingga di samping itu menjadi pemicunya menangis. Dan untuk upaya yang dilakukannya yaitu sebagai berikut:

“Saya merasa panik pada saat dihadapkan dengan kendala signal, dan untuk upaya yang saya lakukan pertama kali yaitu dengan mencari signal di ladang. Dan selain itu saya juga pernah mencari signal di rumah teman saya. Kedua, saya memilih untuk mengerjakan tugas sesuai dengan yang dapat saya pahami terlebih dahulu, dan selanjutnya pada saat kesulitan menemukan referensi saya memilih untuk mencari sumber-sumber yang lain.”<sup>127</sup>

## 2. Upaya Pada Saat Mengalami Perilaku Agresif atau Marah.

Marah merupakan sebuah perasaan emosional yang dirasakan oleh seseorang pada waktu dihadapkan dengan suatu kondisi tertentu seperti kecewa, rasa tidak suka, dan perasaan jengkel. Berikut ini hasil wawancara yang peneliti peroleh diantaranya yaitu:

<sup>126</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/11

<sup>127</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/07

Pada saat AL merasakan marah dalam dirinya, yaitu upaya yang dilakukannya sebagai berikut:

“Yang saya lakukan saat merasa marah yaitu dengan istighfar, selanjutnya saya pelan-pelan belajar untuk menenangkan diri agar tidak terus-menerus merasakannya.”<sup>128</sup>

Selain itu pada saat AL merasa tidak baik-baik saja, atau yang biasanya disebut dengan emosi negatif. Mengistirahatkan dirinya terlebih dahulu merupakan bentuk upaya yang dilakukannya, berikut ini disampaikannya dalam kegiatan wawancara:

“Saat saya merasa sedang tidak baik-baik saja atau biasanya disebut dengan emosi negatif, ada banyak hal yang saya lakukan. Yaitu salah satunya dengan cara mengistirahatkan diri terlebih dahulu, dengan begitu setidaknya pikiran saya menjadi lebih tenang.”<sup>129</sup>

Sedangkan pernyataan dari MD terkait upayanya untuk meredakan marah yaitu:

“Yang saya lakukan pada saat itu yakni menenangkan diri, dan berusaha untuk tetap sabar. Sehingga saya

---

<sup>128</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/16

<sup>129</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/01

mampu mengontrol emosi, serta tidak langsung bersikap gegabah”<sup>130</sup>

Pada saat MD merasa tidak baik-baik saja, atau yang biasanya disebut dengan emosi negatif. Upaya yang dilakukannya yaitu dengan mencari hiburan lewat sosial media, hal ini disampaikan dalam kegiatan wawancara:

“Saya pernah merasa tidak baik-baik saja, atau yang biasanya disebut dengan emosi negatif. Dalam hal ini yang saya lakukan yaitu mencari hiburan lewat sosial media seperti nonton youtube, instagram.”<sup>131</sup>

Sedangkan pernyataan dari NZ terkait upayanya untuk meredam marah, yaitu disampaikan lewat wawancara sebagai berikut:

“Meski waktu itu kondisi emosi saya tidak stabil, saya tetap menyadarinya kalau sedang marah. Di sisi lain saya berusaha mengikhlaskan semuanya, dan tidak lupa untuk beristighfar serta menenangkan diri saya.

Setelah itu saya merasa tenang.”<sup>132</sup>

Selain itu pada saat NZ merasa tidak baik-baik saja, atau biasanya disebut dengan emosi negatif. Upaya yang dilakukannya yaitu:

---

<sup>130</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/21/06/2022/17

<sup>131</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/21/06/2022/01

<sup>132</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/17

“Biasanya untuk meredakan emosi negatif, saya memakai teknik coping stres, selain itu menenangkan diri, dan beristighfar.”<sup>133</sup>

### 3. Upaya Pada Saat Mengalami Perilaku Takut Disertai Keringat Dingin Pada Telapak Tangan.

Perolehan hasil wawancara dengan AL, yaitu sebagai berikut:

“Yang pertama, sebisa mungkin saya menenangkan diri dan pikiran saya. Dengan begitu saya bisa mengerjakan soal ujian dengan lebih tenang, dan pastinya lebih fokus. Kedua, bermain gadget. Di sini yang saya maksudkan yaitu sekedar berselancar di sosial media seperti *instagram*, *facebook*, dan lain sebagainya. Hal tersebut untuk memicu diri saya agar bisa lebih rileks. Ketiga, berusaha untuk tetap berpikiran positif. Meski saya merasa takut menghadapi soal ujian, namun saya tetap berusaha untuk berpikiran positif. Karena saya yakin dapat mengerjakannya dengan baik.”<sup>134</sup>

Senada dengan hal tersebut AL pernah merasa takut untuk mengungkapkan argumen dalam kegiatan diskusi di kelasnya, berikut ini disampaikannya dalam kegiatan wawancara terkait upaya yang dilakukannya:

<sup>133</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/01

<sup>134</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/18

“Yang saya lakukan yaitu memberanikan diri untuk memulai mengajak teman dekat saya untuk berdiskusi, yaitu terkait materi perkuliahan yang dirasa belum mampu saya pahami.”<sup>135</sup>

Pada saat mengerjakan tugas akhir semester MD pernah merasa takut untuk mengerjakan tugas akhir semester dan ujian semester, hal ini disampaikan dalam kegiatan wawancara:

“Pada saat itu saya pernah merasa takut dalam mengerjakan soal ujian semester, sehingga upaya yang saya lakukan pada waktu itu yakni dengan waktu yang masih tersisa, saya tetap berusaha mengerjakan sebisanya.”<sup>136</sup>

Sejalan dengan hal tersebut, MD juga pernah merasa takut untuk mengungkapkan argumen dalam kegiatan diskusi di kelasnya, berikut ini disampaikan dalam kegiatan wawancara:

“Pada waktu mengikuti kegiatan diskusi di kelas, saya pernah merasa takut untuk menyampaikan argumen saya. Dan upaya yang saya lakukan yaitu, mencoba membangun rasa percaya diri. Selanjutnya saya berlatih untuk berbicara di depan cermin, untuk memberanikan diri saya agar lebih percaya diri.”<sup>137</sup>

---

<sup>135</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/19/06/2022/21

<sup>136</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/21/06/2022/02

<sup>137</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/23/06/2022/07

Senada dengan pernyataannya AL dan MD, NZ juga pernah merasakan ketakutan yang sama. Dan untuk upaya yang dilakukannya yaitu disampaikan dalam kegiatan wawancara sebagai berikut:

“Pertama, saya mencoba untuk tetap tenang dan rileks. Kedua, saya menyakinkan diri sendiri bahwasannya mampu untuk mengerjakan tugas dan soal-soal ujian semester.”<sup>138</sup>

Selain itu dalam mengungkapkan argumen pada kegiatan diskusi di kelasnya NZ juga pernah merasa takut, berikut ini upaya yang dilakukannya disampaikan dalam kegiatan wawancara:

“Saya memberanikan diri untuk bertanya kepada dosen terkait dengan materi yang belum mampu saya pahami, selain itu jika saya mempunyai argumen terlebih dahulu akan saya diskusikan kepada teman terdekat agar diberi tanggapan.”<sup>139</sup>

Berdasarkan paparan data di atas, yaitu mengenai upaya yang dilakukan oleh mahasiswa pada waktu merasa cemas dengan melakukan meditasi, zikir lisan, berlatih di depan cermin untuk mengurangi perasaan tegang, dan *coping*.

---

<sup>138</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/18/06/2022/01

<sup>139</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/18/06/2022/26

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Perilaku Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Yang Mengalami Kecemasan Dalam Mengikuti Perkuliahan Daring

Berdasarkan paparan dari kajian teori, observasi, dan wawancara pada bab II dan bab III, maka untuk langkah selanjutnya pada bab IV ini akan dilakukan analisis data model Miles dan Huberman. Yaitu mengenai data-data yang sudah terkumpul dianalisis dalam bentuk deskriptif, dalam proses menganalisis ini peneliti akan memaparkan hasil kajian teori, observasi, dan wawancara dari ketiga narasumber berdasarkan paparan dari bab II dan III. Untuk hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti mengenai perilaku mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang mengalami kecemasan dalam mengikuti perkuliahan daring yaitu sebagai berikut.

Perilaku adalah sebuah aktivitas organisme sebagai respons terhadap rangsangan eksternal maupun internal, yaitu aktivitas yang dapat diamati secara objektif sebagai bentuk dari adanya respons terhadap rangsangan yang dikendalikan.<sup>140</sup> Dalam hal ini perilaku mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang mengalami kecemasan dalam mengikuti perkuliahan daring menyebabkan perubahan dalam segi perilakunya, yakni perubahan yang disampaikan pada waktu kegiatan observasi dan wawancara yaitu:

---

<sup>140</sup> I Ketut Swarjana, *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2022), 19.

mudah menangis, agresif atau mudah marah, dan takut yang disertai keringat dingin.

Kecemasan yang terjadi di beberapa negara dikarenakan adanya pandemi covid-19 cukup tinggi dan menjadi perhatian di beberapa negara bahkan Indonesia mengalami dampak fisik dan psikologis, yaitu dampak fisiknya yang paling meresahkan adalah kematian. Sedangkan dampak psikologis yang terjadi adalah beberapa respon seperti ketakutan, kecemasan, serta ketidakberdayaan akibat pandemi covid-19 berdasarkan informasi-informasi yang didapatkan melalui tayangan televisi maupun sosial media yang setiap saat memberikan informasi terkait perkembangan covid-19. Seperti tingkat penularannya yang semakin rentan, tingkat penyebarannya sangat cepat, kasus yang sering meningkat, dan dapat menyerang siapa saja. Sehingga reaksi psikologis yang ditimbulkan membuat masyarakat resah dan merasa terancam.<sup>141</sup>

Menurut Spielberger, kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau imajiner yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan. Dalam hal ini kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan gejala kecemasan yang muncul apabila seseorang dihadapkan pada sesuatu yang dianggap paling mengancam dan bersifat sementara, sedangkan untuk

---

<sup>141</sup> Tri Rosa Setyananda, Ratih Indraswari, and Priyadi Nugraha Prabamurti, "Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Kota Semarang," *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, No. 4 (August 1, 2021): 251–63.

*trait anxiety* yaitu kecemasan yang sudah menetap pada diri seseorang dan merupakan pembeda antara satu individu dengan individu lainnya.<sup>142</sup>

Dalam hal ini Spielberger membagi 3 unsur utama yang dapat mempengaruhi penghayatan seseorang terhadap kecemasan yaitu perasaan ketidakpastian yang dirasakan oleh individu, perasaan ketidakberdayaan, serta akhir dari perasaan tersebut yang dirasakan akan tertuju pada masalah yang dihadapinya. Dalam hal ini Spielberger membagi kecemasan menjadi tiga bagian yaitu ringan, sedang, dan berat. Tingkat kecemasan yang ringan berhubungan dengan ketegangan yang menyebabkan kewaspadaan dan lahan persepsi meningkat, sehingga dapat menjadi motivasi positif untuk belajar, yaitu yang ditandai dengan respon perilaku dan emosi seperti kelelahan, tidak dapat duduk tenang, dan suara kadang yang meninggi.<sup>143</sup>

Untuk kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting, sehingga mengalami perhatian selektif namun masih terarah. Dalam hal ini ditandai dengan respon kelelahan yang meningkat, lahan persepsi menyempit, mampu belajar tapi tidak optimal, konsentrasi menurun, terfokus pada ancaman, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, menangis, dan merasa takut karena dihadapkan dengan situasi yang tidak aman. Dalam penelitian ini tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, berdasarkan paparan dari Spielberger termasuk dalam kategori sedang. Selanjutnya untuk kecemasan berat cenderung memusatkan

<sup>142</sup> Charles D. Spielberger, *Anxiety and Behavior* (New York: Academia Press, 1966), 12–13.

<sup>143</sup> Aivars Kaupuzs, Zermena Vazne, and Svetlana Usca, "Evaluation of Psychometric Properties of the State and Trait Anxiety Inventory Scale in a Student Sample," *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference* 1, no. 0 (May 16, 2015): 198–205, <https://doi.org/10.17770/sie2015vol1.317>, diakses 9 Oktober 2022.

terhadap sesuatu yang rinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir ke hal-hal yang lainnya. Yaitu ditandai dengan sering mengeluh pusing, insomnia, diare, sering kencing, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya yang berkeinginan untuk menghilangkan kecemasan, perasaan tidak berdaya, bingung, dan komunikasi menjadi terganggu. Maka apabila tingkat kecemasan sudah menjadi berat, akan timbul halusinasi, delusi, sering berteriak, kehilangan kendali atas dirinya sendiri, dan ketidakmampuan untuk memahami situasi.<sup>144</sup>

Beberapa aspek perubahan perilaku mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam mengikuti perkuliahan daring, antara lain yaitu sebagai berikut:

#### 1. Mudah Menangis

Narasumber pertama memaparkan tentang perilakunya yang mengalami perubahan pada saat proses perkuliahan terlaksana secara daring, yaitu salah satunya mudah menangis pada waktu mengalami kendala dalam mengikuti perkuliahan. Hal ini disampaikan oleh AL saat kegiatan wawancara:

“Pada waktu mengikuti kegiatan perkuliahan yang terlaksana secara daring, saya pernah menangis. Hal ini tersebut dikarenakan pada waktu mengikuti kegiatan perkuliahan saya mengalami sebuah kendala yakni terkait dengan *signal*. Dan hal tersebut

---

<sup>144</sup> *Ibid.*

bertepatan dengan berlangsungnya kegiatan presentasi.”<sup>145</sup>

Dalam mengikuti kegiatan perkuliahan yang terlaksana secara daring, pada kenyataannya memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap mahasiswa. Salah satunya mendapati kendala dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, rata-rata dari mahasiswa mengalami kendala berupa *signal*. Dikatakan oleh NZ narasumber ketiga mengenai kendala yang pernah dialaminya pada waktu mengikuti kegiatan perkuliahan daring, sebagai berikut:

“Saya pernah mengalami kendala signal yang tiba-tiba eror, hal ini bertepatan pada waktu kegiatan perkuliahan sedang berlangsung, dari hal tersebut membuat saya menangis.”<sup>146</sup>

## 2. Agresif atau Mudah Marah

Perilaku agresif atau yang lebih dikenal dengan marah yaitu merupakan ungkapan perasaan yang normal dan pada umumnya dialami oleh setiap orang, pada dasarnya marah merupakan potensi perilaku dari adanya emosi yang dirasakan dalam diri setiap orang. Di samping itu jika marah tidak mampu dikelola dengan cara yang baik maka akan memunculkan adanya perilaku agresi, yaitu kekerasan yang tidak dapat diterima oleh norma sosial.<sup>147</sup>

<sup>145</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/06

<sup>146</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/10

<sup>147</sup> Safiruddin Al Baqi, “Ekspresi Emosi Marah,” *Buletin Psikologi* 23, no. 1 (June 1, 2015): 22–30, <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>, diakses 9 Oktober 2022.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan, memiliki emosi yang terkadang tidak stabil. Yaitu terkait perilakunya yang mengalami perubahan menjadi agresif atau yang biasanya dikenal dengan sebuah istilah mudah marah. Adapun pernyataan dari AL dalam kegiatan wawancara, yaitu:

“Pada waktu perkuliahan terlaksana secara daring, saya pernah marah kepada teman sekelompok. Dalam hal ini disebabkan karena pada saat pelaksanaan presentasi, yang secara tiba-tiba dimajukan oleh dosen pengampu.”<sup>148</sup>

Sejalan dengan hal tersebut karena adanya tugas yang pengumpulannya dipersingkat AL juga pernah marah, hal ini disampaikan dalam kegiatan observasi, yaitu:

“Saya pernah marah, pada waktu dihadapkan dengan sebuah tugas yang dipersingkat pengumpulannya.”<sup>149</sup>

Adanya kendala signal terkadang membuat mahasiswa tidak sepenuhnya mampu mengelola emosi negatifnya, hal ini disampaikan oleh MD yang pernah marah-marrah dalam mengikuti kegiatan perkuliahan daring. Berikut ini disampaikan dalam kegiatan wawancara:

“Waktu mengikuti kegiatan perkuliahan yang terlaksana secara daring, saya pernah mengalami

<sup>148</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/15

<sup>149</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/05

kendala *signal*. Di samping itu membuat saya jengkel, dan di sisi lain saya juga pernah marah dengan teman sekelompok waktu dihadapkan dengan pengerjaan tugas kelompok.”<sup>150</sup>

Di samping itu MD juga pernah marah-marah pada saat mendapati tugas yang dipersingkat pengumpulannya, dalam hal ini disampaikannya di kegiatan observasi:

“Waktu mendapat sebuah tugas yang pengumpulannya dipersingkat, saya pernah marah.”<sup>151</sup>

Senada dengan pernyataan AL dan MD, NZ juga pernah merasakan hal yang sama. Dalam hal ini disampaikannya pada kegiatan wawancara:

“Pada waktu menyimak penjelasan dari dosen terkait materi perkuliahan, saya pernah marah-marah. Hal ini disebabkan karena secara tiba-tiba *signalnya* tidak stabil.”<sup>152</sup>

Selain itu NZ juga pernah marah kepada teman sekelompoknya pada saat pelaksanaan presentasi secara daring yang pelaksanaannya dimajukan. Berikut ini pernyataannya:

“Saya merasa marah sekaligus jengkel, karena pelaksanaan presentasi secara tiba-tiba pelaksanaannya

<sup>150</sup> Lihat Lampiran Transkrip Wawancara Nomor: 02/W/21/06/2022/14

<sup>151</sup> Lihat Lampiran Transkrip Observasi Nomor: 02/O/11/06/2022/05

<sup>152</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/12

dimajukan. Sehingga pada waktu melangsungkan presentasi disiapkan apa adanya.”<sup>153</sup>

Di sisi lain pada saat mendapati tugas yang tenggat pengumpulannya dipersingkat, NZ pernah marah-marrah. Dalam hal ini disampaikan dalam kegiatan observasi:

“Pada waktu mendapati tugas yang tenggat pengumpulannya dipersingkat, saya pernah marah-marrah.”<sup>154</sup>

### 3. Takut Disertai Keringat Dingin

Takut merupakan suatu kondisi emosional, yaitu merupakan mekanisme pertahanan hidup sebagai bentuk respons terhadap stimulus tertentu. Seperti rasa sakit atau ancaman bahaya dari luar.<sup>155</sup> Dalam hal ini perasaan takut menjadi sebuah perih yang wajar, dan bahkan setiap orang merasakan hal tersebut dalam menghadapi sesuatu perih yang dianggap akan mendatangkan hal-hal yang tidak menyenangkan. Perilaku mahasiswa mengalami perubahan pada waktu dihadapkan dengan ujian akhir semester, yaitu perubahan yang dirasakan berupa mengalami rasa takut mengenai tidak lulus pada mata kuliah yang belum sepenuhnya dikuasainya.

Berikut ini disampaikan oleh AL dalam kegiatan wawancara:

“Pada waktu dihadapkan dengan ujian semester, saya pernah merasa takut yang terkadang disertai dengan

<sup>153</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/16

<sup>154</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 03/O/14/06/2022/05

<sup>155</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), 410.

keringat dingin pada telapak tangan. Karena di samping itu saya takut kalau tidak lulus pada salah satu mata kuliah yang sepenuhnya belum mampu saya kuasai.”<sup>156</sup>

Dalam hal tersebut juga disampaikan oleh AL pada kegiatan observasi, berikut ini paparannya:

“Saat sedang berlangsung perkuliahan daring, saya pernah ditanya oleh dosen. Dan pada saat itu saya mengalami keringat dingin pada kedua telapak tangan.”<sup>157</sup>

Selain itu AL pernah merasa takut untuk mengungkapkan argumennya kepada dosen dan teman sekelasnya, hal ini disampaikan dalam kegiatan wawancara:

“Saya merasa takut untuk mengungkapkan argumen kepada dosen dan teman sekelas karena di samping itu saya merasa bahwasannya, pendapat saya salah dan tidak sesuai dengan materi pada pembahasan.”<sup>158</sup>

Hal tersebut juga didukung pada kegiatan observasi, berikut ini paparannya AL:

---

<sup>156</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/17

<sup>157</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/04

<sup>158</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/19/06/2022/16

“Pada waktu teman saya sedang melangsungkan presentasi, saya merasa takut untuk menyampaikan argumen.”<sup>159</sup>

Sejalan dengan pernyataan AL, dalam hal ini MD juga pernah merasakan perihal yang sama saat dihadapkan dengan ujian akhir semester. Berikut ini pernyataannya dalam kegiatan wawancara:

“Saya pernah merasa takut yang terkadang disertai dengan kedua telapak tangan terasa dingin, dan hal ini bertepatan pada saat kegiatan ujian akhir semester.”<sup>160</sup>

Di samping itu MD juga pernah merasa takut dalam menyampaikan argumen kepada temannya pada saat melangsungkan kegiatan presentasi, dalam hal ini dipaparkannya pada kegiatan observasi:

“Pada waktu sedang berlangsung kegiatan diskusi secara daring bersama teman-teman sekelas, saya merasa takut untuk menyampaikan argumen kepada mereka.”<sup>161</sup>

Senada dengan hal tersebut, MD juga pernah merasa takut untuk menyampaikan argumennya kepada dosen dan teman sekelasnya. Dalam hal ini juga disampaikan pada kegiatan wawancara:

<sup>159</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 01/O/8/06/2022/12

<sup>160</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/22/06/2022/01

<sup>161</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 02/O/11/06/2022/11

“Saya merasa tegang sekaligus takut untuk menyampaikan argumen kepada dosen dan teman sekelas.”<sup>162</sup>

Untuk narasumber ketiga pada waktu mengikuti ujian akhir semester, NZ merasa takut tidak lulus pada salah satu mata kuliah yang sepenuhnya belum mampu ia kuasai materinya. Berikut ini disampaikan pada kegiatan wawancara:

“Pada waktu sedang berlangsung kegiatan ujian akhir semester, saya pernah merasa takut jika tidak lulus pada salah satu mata kuliah yang sepenuhnya belum saya pahami mengenai materinya.”<sup>163</sup>

Senada dengan hal tersebut NZ pernah merasa takut untuk menyampaikan argumennya kepada dosen dan teman sekelasnya, dalam hal ini disampaikan dalam kegiatan observasi:

“Untuk menyampaikan argumen kepada dosen maupun teman sekelas, saya pernah merasa takut.”<sup>164</sup>

Dalam hal tersebut juga di dukung oleh pernyataannya di kegiatan wawancara:

“Saya merasa takut untuk menyampaikan argumen dikarenakan saya merasa bingung, takut, dan bimbang.”<sup>165</sup>

<sup>162</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 02/W/23/06/2022/03

<sup>163</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/18

<sup>164</sup> Lihat Transkrip Pedoman Observasi Nomor: 03/O/14/06/2022/12

<sup>165</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/18/06/2022/26

Berdasarkan data yang telah terkumpul, gambaran perilaku mahasiswa yang mengalami kecemasan, yaitu sebagai berikut:

1. Pada narasumber pertama dengan inisial AL mengalami perubahan dalam aspek perilakunya berupa mudah menangis, agresif atau mudah marah, dan takut yang disertai dengan keringat dingin pada telapak tangan.
2. Sedangkan untuk narasumber kedua dengan inisial MD yaitu mengalami perubahan dalam aspek perilakunya berupa agresif atau mudah marah, dan takut yang disertai dengan keringat dingin pada telapak tangan.
3. Narasumber ketiga dengan inisial NZ perubahan perilakunya pada saat mengalami kecemasan yaitu mudah menangis, serta agresif atau mudah marah.

#### **B. Upaya Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Mengikuti Perkuliahan Daring**

Pada saat merasa cemas, dibutuhkan suatu manajemen kecemasan yaitu sebuah upaya untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu. Dalam hal ini bukan berarti menghilangkan kecemasan, melainkan mengurangi kadar kecemasan yang dirasakannya agar tidak menimbulkan suatu hambatan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini kecemasan yang dapat diolah dengan baik akan menjadikan seseorang dapat berkembang lebih baik

lagi dan mampu mengimplementasikan hal-hal yang positif bagi diri sendiri maupun orang lain.<sup>166</sup>

Berikut ini beberapa upaya yang dilakukan oleh mahasiswa pada saat mengalami kecemasan, yaitu:

1. Meditasi.

Meditasi merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang berfungsi untuk penyesuaian pikiran, jiwa, dan fisik. Yakni sebuah aktivitas untuk memusatkan seluruh pikiran mengontrol panca indra dan tubuhnya secara keseluruhan, yaitu sebuah proses pemusatan perhatian yang dilakukan secara sadar dan sebagai media *self help* untuk membantu mengurangi kecemasan. Selain itu meditasi bermanfaat bagi kesehatan tubuh, kekuatan, ataupun vitalitas. Dan di samping itu meditasi memiliki banyak keuntungan bagi kesehatan, salah satunya dapat menurunkan tekanan darah dengan teknik memperbaiki kondisi stres dan menghilangkan masalah psikososial.<sup>167</sup>

Tujuan dari dilakukannya meditasi ini yaitu, menurunkan tekanan darah dengan teknik memperbaiki kondisi stres dan menghilangkan masalah psikososial. Dalam hal ini penting dilakukan karena perasaan cemas dan permasalahan psikososial akan menyebabkan aktivitas saraf

---

<sup>166</sup> Sri Endriyani, Hanna Derita Lasmaria Damanik, and Marta Pastari, "Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Membangun Negeri* 5, no. 1 (April 30, 2021): 172–83, <https://doi.org/10.35326/pkm.v5i1.1197>, diakses 10 Oktober 2022.

<sup>167</sup> I Made Artaguna dan Ni Made Ari Sukmandari, "Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumkit TK. II Udayana," *Jurnal Medika Usada* 5, no. 2 (August 25, 2022): 1–11, <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.130>, diakses 30 September 2022.

simpatik yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Selain itu meditasi juga bertujuan untuk meningkatkan gelombang *alpha*, yaitu gelombang otak yang terdapat pada kondisi tubuh yang rileks.<sup>168</sup>

Seperti yang disampaikan oleh AL, upayanya untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik meditasi. Berikut ini disampaikannya dalam kegiatan wawancara:

“Pada saat merasa cemas, upaya yang saya lakukan yaitu mengatur pikiran saya agar tetap tenang, menenangkan diri, dan meditasi ringan.”<sup>169</sup>

## 2. Zikir Lisan.

Zikir lisan adalah dengan mengucapkan lafaz-lafaz tertentu, baik dengan suara yang keras maupun dengan suara yang pelan. Lafaz zikir yaitu bersumber dari ayat-ayat alquran, misalnya yaitu: tahmid, tasbih, takbir, tahlil, basmalah, dan istigfar. Berkaitan dengan kecemasan, zikir dapat digunakan sebagai terapi pengobatannya karena secara psikologis, mengingat Allah dalam alam kesadaran akan menimbulkan penghayatan akan kehadiran Allah.<sup>170</sup> Tujuan dari zikir lisan ini yaitu agar memberikan jalan kepada seseorang agar lebih dekat kepada Allah,

<sup>168</sup> *Ibid.*

<sup>169</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/05

<sup>170</sup> Tamama Rofiqah, “Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy,” *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program* 3, no. 2 (2016), <https://doi.org/10.33373/kop.v3i2.559>, diakses 30 September 2022.

selain itu menghilangkan sifat cemas yang bersemayam di dalam hati, dan obat bagi seluruh penyakit hati.<sup>171</sup>

Berikut ini disampaikan oleh AL pada kegiatan wawancara, yaitu terkait upayanya meredakan rasa cemas dengan membaca istigfar:

“Saya memilih untuk membaca istigfar saat merasa cemas, hal ini saya lakukan dengan tujuan untuk menenangkan diri.”<sup>172</sup>

Hal yang sama juga dilakukan oleh NZ, berikut ini penyampaiannya dalam kegiatan wawancara:

“Saat merasa cemas, saya memilih untuk menenangkan diri saya dengan membaca istigfar. Setelah itu saya merasa tenang.”<sup>173</sup>

### 3. Berlatih di Depan Cermin

Upaya berlatih di depan cermin merupakan usaha untuk melatih seseorang agar lebih percaya diri pada waktu sebelum tampil ataupun menyampaikan hasil argumen, maupun bertepatan dengan sesi presentasi. Melatih diri berbicara di depan cermin mempunyai tujuan untuk mengurangi rasa cemas dan takut, dengan begitu seseorang akan lebih percaya diri dalam menghadapi keadaan yang menuntutnya untuk tampil di depan umum.<sup>174</sup>

<sup>171</sup> *Ibid.*

<sup>172</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 01/W/18/06/2022/16

<sup>173</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/17

<sup>174</sup> Almaridliyatul Wardatun Nisa A, Nurul Yamin, and Muhammad Samsudin, “Upaya Mengurangi Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Seminar Tesis,”

Dalam hal ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh MD, yaitu terkait upayanya untuk mengurangi kecemasan. Berikut ini paparannya dalam kegiatan wawancara:

“Salah satu bentuk upaya yang saya lakukan saat merasa takut pada saat dihadapkan dengan kegiatan diskusi di dalam kelas yaitu, saya berlatih berbicara di depan cermin. Dengan begitu saya lebih percaya diri untuk menyampaikan argumen.”<sup>175</sup>

#### 4. *Coping*.

*Coping* merupakan sebuah bentuk tingkah laku yang dilakukan untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki, dalam hal ini *coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi yang tertekan. Di samping itu *coping* bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan, karena tidak semua situasi tersebut benar-benar mampu dikuasai. *Coping* yang efektif yaitu yang dapat membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang dapat dikuasainya, dalam hal ini tingkat kecemasan yang dialami seseorang dapat berkurang. Dalam hal ini

*coping* berfungsi untuk mengembangkan emosi individu dengan situasi yang penuh tekanan.<sup>176</sup>

Hal ini disampaikan oleh NZ terkait upayanya untuk mengurangi rasa cemas dengan menggunakan teknik *coping*:

“Biasanya untuk meredakan emosi negatif berupa rasa cemas, saya memakai teknik coping, dengan begitu saya merasa lebih tenang.”<sup>177</sup>

Sesuai data yang telah terkumpul, yaitu mengenai bentuk-bentuk upaya yang dilakukan pada waktu mengalami kecemasan yaitu sebagai berikut:

1. Narasumber pertama dengan inisial AL, bentuk upaya yang dilakukannya yaitu melakukan meditasi ringan, istighfar, dan berpikir yang positif.
2. Untuk narasumber kedua dengan inisial MD, upayanya dalam menghadapi kecemasan yaitu membangun rasa percaya diri dengan berlatih berbicara di depan cermin.
3. Sedangkan untuk narasumber ketiga dengan inisial NZ, upayanya yang dilakukan yaitu beristighfar, *coping*, tetap tenang dan rileks.

---

<sup>176</sup> Indah Roziyah Cholilah, Annisa Abdillah Zuhair Deyon, and Siti Nurmaidah, “Gambaran Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19,” *Jurnal Al-Tatwir* 7, no. 1 (2020): 43–64.

<sup>177</sup> Lihat Transkrip Pedoman Wawancara Nomor: 03/W/17/06/2022/01

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah di paparkan pada bab IV, dapat ditarik sebuah kesimpulan mengenai penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Mengikuti Perkuliahan Daring (Studi Kasus di Perguruan Tinggi Ponorogo) yaitu sebagai berikut:

1. Perilaku mahasiswa bimbingan penyuluhan islam yang mengalami kecemasan dalam mengikuti perkuliahan daring, yaitu meliputi tiga aspek sebagai berikut:
  - a. Mudah Menangis.
  - b. Agresif atau Mudah Marah.
  - c. Takut Disertai Keringat Dingin Pada Telapak Tangan.
2. Upaya yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, yang pernah mengalami kecemasan pada waktu mengikuti perkuliahan yang terlaksana secara daring yaitu sebagai berikut:
  - a. Meditasi.
  - b. Zikir lisan.
  - c. Berlatih di Depan Cermin.
  - d. *Coping*.

## B. Saran

Untuk saran yang dapat peneliti berikan terkait penelitian Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Mengikuti Perkuliahan Daring di Perguruan Tinggi X yaitu meliputi:

### 1. Bagi Narasumber

- a. Diharapkan mampu menghadapi perubahan teknis dalam kegiatan perkuliahan dengan sikap optimis, sehingga dari hal tersebut mampu menjadikan diri tetap yakin bahwasannya dapat menjalani segala bentuk perubahan tersebut.
- b. Diharapkan dapat mengelola emosi-emosi negatif dengan cara positif, sehingga tidak mudah merasakan cemas.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan mampu melakukan pengembangan penelitian dari beberapa aspek sudut pandang yang lainnya, dan mampu menjadikannya sebagai sarana untuk menambah pengetahuan bagi pembaca.
- b. Diharapkan tidak berfokus pada informan yang berasal dari satu jurusan yang sama, karena kecemasan dapat dialami oleh setiap orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Almardliyatul Wardatun Nisa, Nurul Yamin, and Muhammad Samsudin. "Upaya Mengurangi Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Seminar Tesis." *Profetika: Jurnal Studi Islam* 22, no. 2 (December 16, 2021): 331–36. <https://doi.org/10.23917/profetika.v22i2.16698>, diakses 9 Oktober 2022.
- Aeni, Nurul. "Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, dan Sosial COVID-19 Pandemic: The Health, Economic, and Social Effects" 17, no. 1 (2021): 18.
- Andiarna, Funsu, and Estri Kusumawati. "Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (December 22, 2020): 139–49. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>, diakses 21 April 2022.
- Anggraini, Diana. "Deskripsi Kecemasan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2016 IAIN Surakarta Di Masa Covid-19." Skripsi, IAIN Surakarta, 2020.
- Annisa, Dona Fitri, and Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5, no. 2 (June 30, 2016): 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>, diakses 21 April 2022.
- Arsyi, Muh Zaki Walin. "Studi Deskriptif: Dukungan Sosial Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Kuliah Online (Daring) Di Masa Pandemi Covid-19." Undergraduate, Universitas Muhammadiyah Malang, 2021.
- Aseta, Pandu, and Siswanto. "Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19." *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 9, no. 2 (August 16, 2021): 35–44. <https://doi.org/10.52236/ih.v9i2.218>, diakses 15 November 2022.
- Artaguna, I Made, and Ni Made Ari Sukmandari. "Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumkit TK. II Udayana." *Jurnal Medika Usada* 5, no. 2 (August 25, 2022): 1–11. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.130>, diakses 30 September 2022.
- Baqi, Safiruddin Al. "Ekspresi Emosi Marah." *Buletin Psikologi* 23, no. 1 (June 1, 2015): 22–30. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>, diakses 9 Oktober 2022.

- Budiastuti, Anggun. "Pembelajaran Daring: Depresi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19." *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat* 3, no. 1 (June 25, 2021): 1–5. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v3i1.356>, 21 April 2022.
- Cholilah, Indah Roziah, Annisa Abdillah Zuhair Deyon, and Siti Nurmaidah. "Gambaran Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19." *Jurnal Al-Tatwir* 7, no. 1 (2020): 43–64.
- Christianto, Laurentius Purbo, Reneta Kristiani, David Nicholas Franztius, Darren Santoso, and Aurelia Ardani. "Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19" 3 (2020): 16.
- Dewi, Wahyu Aji Fatma. "Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2, no. 1 (April 29, 2020): 55–61. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>, diakses 31 Maret 2022.
- Endriyani, Sri, Hanna Derita Lasmaria Damanik, and Marta Pastari. "Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Membangun Negeri* 5, no. 1 (April 30, 2021): 172–83. <https://doi.org/10.35326/pkm.v5i1.1197>, diakses 10 Oktober 2022.
- Fauziyyah, Rifa, Rinka Citra Awinda, and Besral Besral. "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19." *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan* 1, no. 2 (March 31, 2021): 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>, diakses 4 April 2022.
- Fitria, Linda, and Ifdil Ifdil. "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid - 19." *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* 6, no. 1 (July 30, 2020): 1–4. <https://doi.org/10.29210/120202592>, diakses 21 April 2022.
- Giri, Putu Agus Semara Putra. "Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis." *Widyadari : Jurnal Pendidikan* 21, no. 1 (April 7, 2020). <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/widyadari/article/view/737>, diakses 11 April 2022.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- Hasanah, Uswatun, Ludiana Ludiana, Immawati Immawati, and Livana Ph. "Psychological Description of Students in the Learning Process During

- Pandemic Covid-19.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 3 (July 14, 2020): 299. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>, diakses 4 April 2022.
- Herdiansyah, Haris. *Wawancara, Observasi, Dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015.
- Hilmy Zhafira, Nabila, Yenny Ertika, and Chairiyaton. “Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran Selama Masa Karantina Covid-19” 4 (2020): 9.
- Ilahi, Astrid Dinda Wahyu, Visalia Rachma, Worohayun Janastri, and Usmi Karyani. “The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic:” *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* 1, no. 1 (February 21, 2021). <https://doi.org/10.21070/iiucp.v1i1.599>, diakses 21 April 2022.
- Irfan, M., and Ariandi Ariandi. “Analisis Penggunaan Aplikasi Daring oleh Dosen Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Sulawesi Barat selama Pandemi Covid-19.” *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara* 12, no. 2 (January 15, 2021): 139–44. <https://doi.org/10.37640/jip.v12i2.866>, diakses 11 April 2022.
- Kaupuzs, Aivars, Zermena Vazne, and Svetlana Usca. “Evaluation of Psychometric Properties of the State and Trait Anxiety Inventory Scale in a Student Sample.” *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference* 1, no. 0 (May 16, 2015): 198–205. <https://doi.org/10.17770/sie2015vol1.317>, diakses 9 Oktober 2022.
- Kurniawati, Juliana. “Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu (Survei Tingkat Literasi Media Digital Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu Ditinjau Dari Aspek Individual Competence).” *Komunikator* 8, no. 2 (November 11, 2016). <https://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/view/2069>, diakses 11 April 2022.
- Laut Mertha Jaya, I Made. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta: Quadrant, 2020.
- Lubis, Hairani, Ayunda Ramadhani, and Miranti Rasyid. “Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19.” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (March 10, 2021): 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>, diakses 21 April 2022.

- Maulana, Indra, Suryani S, Aat Sriati, Titin Sutini, Efri Widianti, Imas Rafiah, Nur Oktavia Hidayati, et al. "Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya." *Media Karya Kesehatan* 2, no. 2 (August 30, 2019). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22175>, diakses 4 April 2022.
- Mukholil. "Kecemasan Dalam Proses Belajar." *Ekspone* 8, no. 1 (May 30, 2018): 1–8. <https://doi.org/10.47637/ekspone.v8i1.135>, diakses 21 April 2022.
- Mustofa, Mokhammad Iklil, Muhammad Chodzirin, Lina Sayekti, and Roman Fauzan. "Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi." *Walisongo Journal of Information Technology* 1, no. 2 (December 20, 2019): 151. <https://doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067>, diakses 21 April 2022.
- Nasrullah Jamaludin, Adon. *Dasar-Dasar Patologi Sosial*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2016.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, and Beverly Greene. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Pamungkas, Ari. "Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19," n.d., 7.
- Puspitasari, Eva Rusdiana. "Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang)," 2019.
- Rofiqah, Tamama. "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy." *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program* 3, no. 2 (2016). <https://doi.org/10.33373/kop.v3i2.559>, diakses 30 September 2022.
- Septianingsih, Rahma. "Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa Dan Sastra Arab Dalam Menjalani Studi Di IAIN Bengkulu." Diploma, UIN FAS BENGKULU, 2021.
- Setyananda, Tri Rosa, Ratih Indraswari, and Priyadi Nugraha Prabamurti. "Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Kota Semarang." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 4 (August 1, 2021): 251–63.

- Siahaan, Matdio. "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan." *Jurnal Kajian Ilmiah* 1, no. 1 (July 31, 2020): 73–80. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>, diakses 31 Maret 2022.
- Sm, Nabila Hilmy Zhafira, Yenny Ertika Se, and M Si. "Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran Selama Masa Karantina Covid-19" 4 (2020): 9.
- Smith, Gwendoline. *The Book Of Overthinking*. Yogyakarta: Shira Media, 2021.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2003.
- Spielberger, Charles D. *Anxiety and Behavior*. New York: Academia Press, 1966.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020.
- Swarjana, I Ketut. *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2022.
- Yusuf LN, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021.

