

**KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SKRIPSI
(Studi Pada Mahasiswa BKI 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Oleh:
JUNAIDI
12220033**

**Pembimbing:
Slamet, S. Ag., M. Si.
NIP 19691214 199803 1 002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2016**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230
Yogyakarta 55281 email: fd@uin-suka.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: UIN.02/DD/PP.009/...../2016

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SKRIPSI
(STUDI PADA MAHASISWA BKI 2012 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA)**

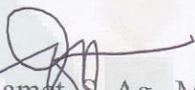
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Junaidi
Nomor Induk Mahasiswa : 12220033
Telah dimunaqasyahkan pada : Selasa, 8 Maret 2016
Nilai Munaqasyah : A-

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga

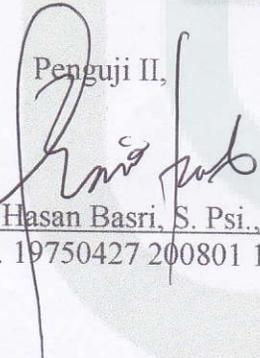
TIM MUNAQASYAH

Ketua Sidang/Penguji I


Slamet, S. Ag., M. Si.

NIP. 19691214 199803 1 002

Penguji II,


Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Penguji III,


Nailul Falah, S. Ag., M. Si.
NIP. 19721001 199803 1 003

Yogyakarta, 18 Maret 2016

Dekan,





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856
Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Junaidi

NIM : 12220033

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi

(Studi Pada Mahasiswa BKI 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)

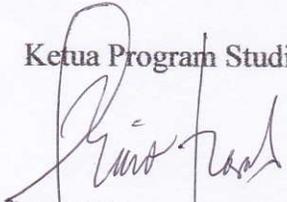
Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana strata satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 29 Februari 2016

Mengetahui

Ketua Program Studi



A. Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si.
NIP 19750427 200801 1 008

Pembimbing



Slamet, S. Ag., M. Si.
NIP 19691214 199803 1 002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Junaidi

NIM : 12220033

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi (Studi Pada Mahasiswa BKI 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta) adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 29 Februari 2016

Yang menyatakan,



Junaidi

12220033

PERSEMBAHAN

Seiring rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tua tercinta ibu PoniyeM dan bapak Antony (Alm) dan

abangku Damai



MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ٦١

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”.¹



¹ Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahannya, (Jakarta: Quran Tajwid, 2011), hlm. 596.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin. Segala puji bagi Allah SWT. Penulis panjatkan kehadiran-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi (Studi Pada Mahasiswa BKI 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).

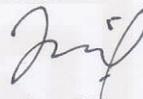
Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya. Atas izin Allah SWT dan dari berbagai pihak baik materi maupun spiritual, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Machasin, M. A, selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Dr. Nurjannah, M. Si, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi beserta seluruh dosen dan para stafnya yang telah memberi berbagai ilmu pengetahuan
3. A. Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si, selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Slamet, S. Ag., M. Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, serta motivasi selama penulisan skripsi ini
5. Muchammad Choirudin, S.Pd, selaku dosen penasehat akademik
6. Segenap Bapak Ibu Dosen khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah mengajarkan berbagai pengetahuan, semoga ilmunya dapat bermanfaat, Amiin
7. Seluruh staf dan karyawan TU di Fakultas Dakwah dan Komunikasi program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membantu memperlancar segala urusan
8. Orang tua tercinta, ibu Poniyeem dan bapak Antony (Alm)
9. Abang-abangku, Susanto dan Damai yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun nasehat-nasehatnya
10. Soleh Ariyanto, Siti Umi Taslimah, Laili Puji Astuti, dan Ofi Rofiqoh yang telah membantu dan meluangkan waktunya untuk memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini
11. Teman-teman BKI khususnya angkatan 2012 yang selalu memberikan semangat kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini

Atas semua dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis semoga menjadi amal baik dan ilmu dalam skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semuanya. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga Rahmat dan Hidayah-Nya terus mengalir kepada setiap hamba-hamba-Nya. Amiin.

Yogyakarta, 29 Februari 2016

Penulis



Junaidi

NIM 12220033



ABSTRAK

Junaidi (12220033): Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi (Studi Pada Mahasiswa BKI 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).

Latar belakang penelitian ini adalah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 dikarenakan adanya hambatan-hambatan yang menjadi kendala dalam menghadapi skripsi seperti sulitnya mencari literatur dan dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi dan juga cara mahasiswa dalam mengatasi kecemasan tersebut.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Subyek penelitiannya adalah 4 (empat) mahasiswa dengan kriteria: (1) mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 yang menginjak semester VIII, (2) sedang dalam mengerjakan skripsi, (3) menunjukkan reaksi kecemasan dalam menghadapi skripsi, dan obyek penelitiannya adalah kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Metode pengumpulan data dengan observasi dan wawancara. Analisis dilakukan dengan menggambarkan keadaan secara apa adanya sejauh penulis peroleh dari wawancara dan observasi.

Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi yaitu sulitnya mencari literatur sebagai sumber referensi dalam penelitian, sulitnya proses pengajuan judul, dan sulitnya proses bimbingan dengan dosen pembimbing. Sedangkan cara mengatasi kecemasan tersebut dengan berjalan-jalan untuk merilekskan pikiran, curhat dan juga mengingat orang tua.

Kata Kunci : Kecemasan Mahasiswa, Menghadapi Skripsi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Tinjauan Pustaka	6
G. Kerangka Teori	12
H. Metode Penelitian	56
BAB II GAMBARAN UMUM KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SKRIPSI PRODI BKI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.....	64
A. Prosedur Penyusunan Skripsi.....	64
1. Prosedur pengajuan skripsi	64
2. Persyaratan seminar proposal skripsi.....	65
3. Syarat ujian skripsi.....	65

B. Gambaran Umum Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi.....	66
1. Gambaran umum kecemasan mahasiswa dimensi kognitif	70
a. Pikiran	70
b. Persepsi	71
c. Memori (ingatan)	73
2. Gambaran umum kecemasan mahasiswa dimensi psikologis	75
a. Mudah marah	75
b. Rendah diri dan malu	77
c. Takut dan sedih	79
3. Gambaran umum kecemasan mahasiswa dimensi fisiologis	80
a. Pusing	80
b. Badan panas	83
BAB III KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SKRIPSI.....	84
A. Faktor Penyebab dan Cara Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi.....	84
1. Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi.....	85
a. Proses Pengajuan Judul.....	85
1) Penolakan ataupun Penyesuaian	85
b. Kesulitan Dalam Mencari Literatur	87
1) Kurang lengkapnya persediaan buku di perpustakaan.....	87
2) Pengaksesan jurnal.....	89
c. Kesulitan Dalam Proses Bimbingan	90
1) Dosen pembimbing sulit ditemui	90
2) Bimbingan tidak menentu	91
B. Cara Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi	93
1. Jalan-jalan	94
2. Curhat	96
3. Mengingat Orang Tua	97

BAB IV PENUTUP	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	109



DAFTAR TABEL

Tabel : Analisis Gangguan Fungsional dari Blackburn dan Davidson..... 20



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kemungkinan terjadinya salah tafsir dari judul: “Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi (Studi Pada Mahasiswa BKI 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)”, maka kiranya perlu adanya penegasan kembali, terhadap beberapa istilah yang digunakan dalam judul skripsi ini. Istilah-istilah yang dijelaskan meliputi:

1. Kecemasan Mahasiswa

Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau baur dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang.¹ Gejala kecemasan dapat dirasakan secara fisiologis dan psikologis, untuk fisiologis yang berupa keluarnya keringat pada tubuh dan juga telapak tangan, kemudian detak jantung yang cepat, ketegangan otot, gemetarnya tubuh terutama pada kaki, dan suara yang bergetar. Sedangkan untuk psikologis, biasanya dalam pikiran muncul ketakutan yang irrasional, tidak mampu untuk berkonsentrasi dan rasa tidak tenang.

Sedangkan mahasiswa sendiri adalah pelajar dari perguruan tinggi.² Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini ialah mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012. Jadi, kecemasan mahasiswa yang dikaji dalam penelitian ini adalah keadaan mahasiswa yang ditandai dengan

¹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 849.

² Sulistyowati, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Buana Raya, tt), hlm. 261.

keluarnya keringat, detak jantung semakin kencang, tubuhnya gemetar, khawatir dan takut, serta bingung saat menghadapi skripsi.

2. Skripsi

Sedangkan skripsi adalah karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis.³ Penulis menegaskan bahwa beberapa pengertian judul di atas, yang di maksud dengan “Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi” adalah peneliti mengetahui kondisi kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 dalam menghadapi skripsi, faktor-faktor penyebab kecemasan, dan juga cara mengatasi kecemasan dalam menghadapi skripsi.

B. Latar Belakang Masalah

Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai cikal bakal sarjana. Penulisan skripsi memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menyelesaikan setiap persoalan yang ada secara ilmiah. Keharusan menulis skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan yang telah didapatnya selama di perguruan tinggi sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki pada kenyataan yang dihadapi.

Skripsi merupakan tugas akhir dimana mahasiswa melakukan sebuah penelitian pada kasus-kasus atau fenomena yang muncul yang kemudian diteliti dengan menggunakan teori-teori yang relevan yang sudah dipelajari selama perkuliahan dan akhirnya akan dianalisis untuk mendapatkan hasil dari penelitian

³ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), hlm. 297.

tersebut.⁴ Pada saat menyelesaikan skripsinya sebagian mahasiswa tidak terlepas dari hambatan dan masalah yang dialami baik dari faktor eksternal maupun internal, tentunya semua itu sangat beragam dan berbeda-beda. Hambatan yang menghadang dalam skripsi membuat proses pengerjaan skripsi dimulai tidak berjalan sesuai rencana. Biasanya masalah yang menghambat dihadapi dengan menghindarinya.

Adanya hambatan pengerjaan skripsi mampu menimbulkan perasaan cemas pada mahasiswa. Belum lagi adanya tekanan dari orang-orang sekitar yang menuntut subjek untuk dapat menyelesaikan skripsi secepatnya. Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan, khususnya wawancara kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 bahwa hambatan dan masalah yang sering dialami yang pertama berkaitan dengan sulitnya mencari sumber-sumber bacaan (literatur) yang berkaitan dengan judul penelitian.

Literatur yang disediakan di perpustakaan kampus terkadang tidak memenuhi, sehingga mau tidak mau mahasiswa harus mencari literatur di luar kampus misalnya di kampus-kampus lain ataupun di toko-toko buku yang pastinya semua itu membutuhkan biaya. Kedua, hambatan yang dialami mahasiswa yaitu dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui. Hasil survei yang dilakukan oleh Zulkifli N, bahwa peranan dosen pembimbing skripsi menurut persepsi mahasiswa berada pada kategori baik dan sangat baik (95.24%). Begitu juga, kualitas pembimbingan skripsi mahasiswa secara keseluruhan berada pada

⁴ Rachmawati Mariana. 2013. *Hubungan Antara Optimisme Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang bekerja Part Time Dalam Menghadapi Skripsi*. Jurnal Psikologi Universitas Brawijaya Malang.

kategori baik dan sangat baik (92.61%).⁵ Berdasarkan hasil survei tersebut, tentunya bagi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi tidak terlepas dari peranan seorang dosen pembimbing. Maka, dengan adanya dosen pembimbing akan lebih mempermudah mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Dari penjelasan di atas, hambatan dan masalah yang dialami oleh mahasiswa membuat mahasiswa takut dan khawatir akan tertundanya penyelesaian tugas akhir skripsi yang telah ditargetkan. Akhirnya kedua hambatan ini memicu terjadinya kecemasan pada diri mahasiswa itu sendiri.

Herdiani menyebutkan bahwa kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, stres, perubahan perilaku, bahkan depresi.⁶ Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.⁷ Menurut Atkinson, kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan

⁵ Zulkifli N, "Persepsi Mahasiswa tentang Peranan Dosen Pembimbing dalam Pembuatan Tugas Akhir (skripsi) Mahasiswa Pada Progam Studi Administrasi Pendidikan FKIP UNRI", <http://Ejournal.unri.ac.id/index.php/JPSBE/article/View/1624>, diakses pada tanggal 6 Februari 2016

⁶ Herdiani dalam Desy Kirana Sari Putri. 2013. *Pengalaman Menyelesaikan Skripsi; Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya*. Jurnal Psikolgi Unesa.

⁷ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2001), hlm. 18.

takut.⁸ Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.⁹ Begitu juga sama seperti yang dialami oleh beberapa mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi yang penulis wawancarai. Bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul dikarenakan dari diri mahasiswa itu sendiri yang kurang optimis dalam menghadapi tugas akhir skripsi tersebut.

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah di atas, dapat di ketahui bahwa permasalahan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi dapat menimbulkan kecemasan. Maka penulis merasa perlu untuk melakukan kajian lebih dalam tentang “Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apa saja faktor-faktor penyebab kecemasan mahasiswa BKI 2012 dalam menghadapi skripsi?
2. Bagaimana cara mahasiswa BKI 2012 mengatasi kecemasan dalam menghadapi skripsi?

⁸ Atkinson dalam Triantoro dan Nofran Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 49.

⁹ Nasruddin Razak, *Dienul Islam*, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1989), hlm. 15.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan mahasiswa BKI 2012 dalam menghadapi skripsi.
2. Untuk mengetahui cara mahasiswa BKI 2012 mengatasi kecemasan dalam menghadapi skripsi.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh elemen masyarakat baik dunia pendidikan maupun dunia kerja yang bersifat teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan dan pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan referensi tambahan dan pertimbangan untuk mengadakan penelitian selanjutnya, tentu masih dengan tema yang berhubungan dengan penelitian ini.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi dan masukan terhadap pendidik maupun calon pendidik berkaitan dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

F. Tinjauan Pustaka

Sejauh yang penulis ketahui berdasarkan dari tinjauan-tinjauan pustaka yang didapat, penulis yang secara khusus membahas tentang Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi belum penulis temukan. Oleh karena itu,

penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Dan ada beberapa karya tulis ilmiah yang dijadikan tinjauan pustaka oleh penulis yang berkaitan dengan kajian tersebut untuk dijadikan pembeda dengan penelitian penulis. Diantaranya sebagai berikut:

Pertama, Skripsi Mohammad Rizky Ardiansyah yang berjudul “Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran tentang hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi skripsi. Keseluruhan subjek pada penelitian ini berjumlah 60 orang dan teknik pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan koefisien korelasi (r) yang negatif sebesar -0.651 dan $p = 0.000$ ($p < 0,01$) dengan demikian hipotesis diterima.¹⁰

Kedua, Skripsi Atina Machmudati yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah 24 mahasiswa yang terbagi dalam dua kelompok eksperimen 12

¹⁰Mohammad Rizky Ardiansyah, Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. 2011)

mahasiswa dan kelompok kontrol 12 mahasiswa. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa pelatihan berpikir positif yang disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif, yaitu *positive expectation*, *reality adaptation*, *non-judgement talking*, dan *self affirmation*. Pelatihan ini terdiri dari tujuh fase yang dilakukan selama dua hari. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi perlakuan.¹¹

Ketiga, Skripsi Kharisma A. Amaliyah yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Rational Emotive Behavioral Terhadap Penurunan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Saintek UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan rational emotive behavior terhadap penurunan kecemasan mahasiswa. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 16 mahasiswa, yang dibagi menjadi 2 kelompok, 12 orang kelompok kontrol dan 4 orang kelompok eksperimen. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Saintek UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi. Hasil analisis dilakukan antara *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan taraf signifikan $p=0,274$. Begitu juga dilihat dari hasil perbandingan nilai *pre test* dan *post test* menggunakan *wilcoxon* menunjukkan taraf signifikansi

¹¹Atina Machmudati, Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Sosial dan Humaniora. 2013)

$p=0.068$. Jadi dapat disimpulkan bahwasannya pelatihan *rational emotive behavioral* tidak efektif untuk menurunkan kecemasan menyusun skripsi.¹²

Keempat, Skripsi Novita Ardiana yang berjudul “Hubungan Antara Konsep Diri (Self Concept) Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri (*self concept*) dengan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Ma’arif NU Blitar. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Ma’arif NU Blitar yang berjumlah 89 siswa yang terdiri dari tiga kelas. Teknik pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Analisis data dilakukan dengan teknik uji korelasional *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri (*self concept*) dengan kecemasan menghadapi Ujian Nasional yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $R_{xy} = -0.255$ dan $p = 0.000$, dengan demikian hipotesa diterima. Jadi semakin tinggi konsep diri seseorang maka semakin rendah kecemasan yang timbul saat menghadapi Ujian Nasional. Demikian sebaliknya, semakin rendah konsep diri seseorang maka semakin tinggi kecemasan yang timbul saat menghadapi Ujian Nasional.¹³

¹²Kharisma A. Amaliyah, Efektivitas Pelatihan Rational Emotive Behavioral Terhadap Penurunan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Saintek UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. 2014)

¹³Novita Ardiana, Hubungan Antara Konsep Diri (Self Concept) Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa. *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. 2011)

Kelima, Skripsi Duwi Rohmah yang berjudul “Hubungan Keimanan Pada Qadha dan Qadar Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII SMK Diponegoro Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keimanan pada *qadha* dan *qadar* dengan tingkat kecemasan siswa kelas XII SMK Diponegoro Yogyakarta dalam menghadapi Ujian Nasional. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XII SMK Diponegoro. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar -0,373 dan dengan nilai koefisien signifikan 0,002. Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikansi antara Keimanan pada *qadha* dan *qadhar* dengan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMK Diponegoro Yogyakarta tahun ajaran 2013/2014 dengan taraf hubungan yang lemah.¹⁴

Keenam, skripsi Fatmawati yang berjudul “Layanan Konseling Individu Dalam Menangani Kecemasan Berpito (Studi Pada Siswa MTs Negeri Yogyakarta 1). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu yang dilakukan guru BK menggunakan teknik konseling, yaitu: melayani (*attending*), serta merujuk pada layanan teknik konseling *Rasional Emotif Therapy* (RET) dengan pendekatan *Assertive Training* dan *Systematic Desensitization*. Adapun faktor-faktor intern dan ekstren yang mempengaruhi.¹⁵ Setelah menelaah beberapa karya ilmiah di atas, terlihat jelas bahwa fokus

¹⁴ Duwi Rohmah, Hubungan Keimanan Pada Qadha dan Qadar Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII SMK Diponegoro Yogyakarta. *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2014).

¹⁵ Fatmawati, Layanan Konseling Individu Dalam Menangani Kecemasan Berpidato (Studi Pada Siswa MTs Negeri Yogyakarta 1). *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2015).

penelitian pertama, skripsi Mohammad Rizky Ardiansyah yaitu untuk mengetahui gambaran umum tentang hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi skripsi. Kedua, skripsi Atina Machmudati fokus penelitiannya yaitu untuk mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Ketiga, skripsi A. Amaliyah fokus penelitiannya yaitu untuk mengetahui pengaruh pelatihan rational emotive behavior terhadap penurunan kecemasan mahasiswa.

Keempat, skripsi Novita Ardiana fokus penelitiannya yaitu untuk mengetahui hubungan antara konsep diri (*self concept*) dengan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Ma'arif NU Blitar. Kelima, skripsi Duwi Rohmah fokus penelitiannya yaitu untuk mengetahui hubungan antara keimanan pada *qadha* dan *qadar* dengan tingkat kecemasan siswa kelas XII SMK Diponegoro Yogyakarta dalam menghadapi Ujian Nasional.

Keenam, skripsi Fatmawati fokus penelitiannya yaitu untuk mengetahui penanganan dengan menggunakan layanan konseling individu yang sesuai dan seharusnya diberikan kepada siswa dalam menangani kecemasan berbicara didepan umum. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan lebih fokus pada kondisi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi, faktor-faktor penyebab kecemasan, dan juga cara mengatasi kecemasan tersebut.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil dari munculnya perasaan kenangan, keinginan, dan pengalaman-pengalaman terdesak dipermukaan kesadaran. Acap kecemasan itu mengembang, samar-samar dan bersifat umum, tidak terjelma sebagai suatu bentuk yang khas.¹⁶ Dalam kamus psikologi, kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan keterperangkapan dan rasa takut sebagai unsurnya yang menonjol khususnya pada berbagai gangguan saraf dan mental.¹⁷

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan, dan tekanan darah.¹⁸ Menurut Bachtiar Lubis, kecemasan adalah penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkatannya bervariasi dari perasaan

¹⁶ Dewa Ketut Sukardi dan Desak Made Sumiati, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1993), hlm. 22

¹⁷ James Drever, *Kamus Psikologi, terj. Nanci Simanjuntak*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), hlm. 19.

¹⁸ Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hlm. 84.

cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan atau penyebab yang sepadan.¹⁹ Sementara itu, menurut Hanna Djumhana mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.²⁰

Kartini Kartono juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang *diffus* atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang, maka kalau merasa mudah khawatir terhadap sesuatu yang jelas, seperti pada harimau atau orang gila mengamuk sehingga hal itu disebut takut. Kata cemas sering diganti dengan kata takut dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Akan tetapi, dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang campur baur terutama dalam kondisi tertekan.²¹

¹⁹ Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik*, (Jakarta: Gaya Baru, 1993), hlm. 78.

²⁰ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2001), hlm. 156

²¹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 : Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta : CV. Rajawali, Cet. III, 2003), hlm. 129

Ada definisi lain tentang kecemasan yang lebih difokuskan dalam empat hal, yaitu:

- 1) Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
- 2) Suatu bentuk rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan.
- 3) Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap.
- 4) Suatu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari pada peristiwa adanya rangsang bersyarat (respon terkondisioner), biasanya pada peristiwa kejutan, subjek binatang yang memperlihatkan tingkah laku yang membuktikan adanya kecemasan, termasuk antara lain: terkencing-kencing, terberak-berak, usaha kabur melarikan diri menjauhi aparat, dan lain-lain.²²

Berbeda dengan Spielberger yang memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai sebuah kondisi emosi yang tidak menyenangkan yang dicirikan oleh perasaan-perasaan tegang, ketakutan dan kekhawatiran yang subyektif, dan dipengaruhi oleh sistem syaraf otonom. Untuk lebih mudah memahami tentang kecemasan, dirinya membedakan antara *state* dan *trait anxiety* (kecemasan). *Trait anxiety* merupakan kecemasan yang tidak langsung nampak di dalam tingkah laku, tapi dapat dilihat dari frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan individu sepanjang waktu. *State anxiety* merupakan kecemasan yang ditentukan oleh tingkat tekanan dari situasi tertentu dan pengalaman-pengalaman

²² J.P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, terjem. Kartini Kartono, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, Cet. VII, 2001), hlm. 32.

individu tentang tekanan tersebut.²³ *State anxiety* beragam dalam hal intensitas dan waktu, seperti: mengikuti ujian, terbang, saat kencana pertama. Keadaan ini antara individu yang satu dengan yang lain sangat berbeda reaksinya terhadap ketegangan. Sedangkan *anxiety* menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut *anxiety proneness* (kecenderungan akan kecemasan). Sehingga, keadaan ini dilihat sebagai bentuk kecemasan kronis. Sebagai contohnya, seorang anak dengan sifat kecemasan yang kuat dan bereaksi lebih sering dan intensitasnya lebih tinggi terhadap berbagai situasi.²⁴

Kecemasan juga merupakan wujud penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketegangan (stres) seperti perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik batin).²⁵ Menurut Sigmund Freud, kecemasan disebabkan akan dua hal yaitu (1) bahaya yang berasal dari dunia nyata, (2) kesadaran akan datangnya hukuman yang berkaitan dengan pelampiasan dorongan seperti seksual, agresi dan tindakan amoral lainnya yang dasarnya dilarang oleh norma budaya.²⁶ Zakiyah Daradjat menggambarkan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin

²³ Arief Wibisono, *Hubungan Shalat dengan Kecemasan*, (Jakarta : Studia, Cet. II, 1990), hlm. 22

²⁴ Linda De Clerg, *Tingkah Laku Abnormal : Dari Sudut Pandang Perkembangan*, (Jakarta : PT. Grasindo, 1994), hlm. 48-49.

²⁵ Dwi Sunar Prasetyono, *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, Cet. 1, 2005), hlm. 11.

²⁶ Linda L. Davidoff, *Psikologi Suatu Pengantar*, Cet. Ke-2 (Jakarta: Erlangga, 1991), hlm. 62.

(konflik).²⁷ Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwasannya kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang semestinya. Melihat dari definisi kecemasan di atas, merupakan kondisi realitas yang banyak terjadi di saat ini sebagai abad kecemasan. Karena manusia sekarang telah dihadapkan dengan berbagai polemik kehidupan yang semakin menantang. Oleh karena itu, secara psikologis mereka merasa terbebani oleh berbagai macam kebutuhan hidup, sehingga pola atau gaya hidupnya lebih mengedepankan nafsunya. Kesenjangan batin mulai bergejolak dan timbul keluhan-keluhan fisik atau somatik (psikosomatis) yang tak lain adalah kecemasan.

Sedangkan kecemasan dalam pandangan islam sendiri telah diterangkan dalam QS. Al-Fajr ayat, 27-30:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۚ ۲۷ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً ۚ مَرْضِيَّةً ۚ ۲۸ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۚ ۲۹ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ۚ ۳۰

Artinya: Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah pada Tuhanmu dengan hati yang ridho dan diridhoi-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku. Dan masuklah ke dalam surga-Ku.²⁸

Dalam tafsirnya, M. Quraish Shihab mengatakan bahwasannya tujuan utama dari surah Al-Fajr ini adalah mengukuhkan hati Nabi Saw dan kaum muslim yang tertindas.²⁹ Sedangkan menurut Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya

²⁷ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet Ke-9 (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 27.

²⁸ Al-Quran, 89: 27-30

²⁹ M. Quraish Shihab, *Al-Quran dan Maknanya*, (Tangerang: Lentera Hati, 2010), hlm. 53.

mengenai surah Al-Fajr ini bahwasannya Allah SWT berfirman kepada orang-orang mukmin secara langsung atau melalui perantara malaikat. Wahai jiwa yang yakin dengan keimanan, kebenaran dan tauhid tanpa terasuki keraguan dalam keyakinannya yang benar, menerima qadha dan qadhar Allah SWT dengan rela hati, berhenti pada batasan-batasan (hukum) syari'at lalu datang pada hari kiamat dalam kondisi tenang dan berzikir, teguh dan tidak terguncang, aman dan tidak takut, kembalilah kepada pahala Rabb yang diberikan kepadamu menuju tempat kemuliaan-Nya yang dikaruniakan kepadamu.³⁰

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwasannya seorang muslim haruslah segera mengingat Allah SWT dengan cara berzikir ketika sedang dalam kecemasan seperti halnya keguncangan hati, rasa tidak aman, dan perasaan takut. Salah satu terapi yang dapat dijadikan solusi dalam menangani persoalan psikis adalah dengan membaca Al-Qur'an. Sebagaimana dinyatakan oleh Fazlur Rahman mengenai Al-Qur'an yang telah diturunkan sebelumnya hingga sekarang mengandung unsur-unsur (*moment*) psikologis yang dalam dan sangat kuat, serta memiliki sifat-sifat seperti ledakan vulkanis yang singkat tapi kuat.³¹ Demikian halnya dengan Dadang Hawari dalam menelaah sebuah sudut pandang psikoterapi keagamaan telah menjelaskan bahwa ayat-ayat al-Qur'an telah mengandung tuntunan dalam kehidupan di dunia bagi manusia sehingga bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, dan lain-lain.³²

³⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith*, (Jakarta: Gema Insani, 2013), hlm. 838.

³¹ Fazlur Rahman, *Islam*, (Bandung : Pustaka, Cet. IV, 2000), hlm. 31.

³² Dadang Hawari, *Al-Quran : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*,

b. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Buklew tanda-tanda kecemasan bisa dilihat dari dua sisi, yaitu:

- 1) Tingkat psikologis, yaitu seperti tegang, bingung, khawatir, dan sulit berkonsentrasi
- 2) Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik. Terutama fungsi sistem syaraf seperti sukar tidur, jantung bedebar, keringat berlebihan, sering gemetar, dan perut mual.³³

Menurut Calhoun dan Acocella aspek-aspek kecemasan dapat dikelompokkan dalam tiga bentuk reaksi, yaitu :

- 1) Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan. Individu merasakan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- 2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- 3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi

(Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 68

³³ Siska Sudarjdo dan Esti Hayu Purnamaningsih. 2003. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada

dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.³⁴

Sedangkan menurut Shah dalam M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, membagi kecemasan menjadi tiga komponen, diantaranya yaitu:

- 1) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- 2) Emosional seperti panik dan takut.
- 3) Mental atau Kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.³⁵

Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini:

- 1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa dirinya lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- 2) Emosionalitas (*emosionalitas*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.³⁶

³⁴Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*,...hlm. 55-56.

³⁵ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 144.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwasannya terdapat tiga aspek yang dapat digunakan untuk mengukur kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi yaitu, pertama reaksi emosional meliputi keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain. Kedua reaksi kognitif meliputi ketakutan dan kekhawatiran. Ketiga reaksi fisiologis meliputi jantung yang berdetak keras, nafas yang bergerak lebih cepat, dan tekanan darah yang meningkat.

Blackburn dan Davidson mengemukakan, reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis. Hal ini dapat dilihat dalam analisis gangguan fungsional yang dibuat oleh Blackburn dan Davidson pada Tabel berikut.³⁷

Tabel. 1
Analisis Gangguan Fungsional dari
Blackburn dan Davidson

Simptom-simptom Psikologis	Keterangan
Suasana hati	Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
Pikiran	Khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif
Motivasi	Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri.
Perilaku	Gelisah, gugup, waspada berlebihan.
Gerakan biologis	Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-

³⁶*Ibid.*, hlm. 143.

³⁷ Blackburn dan Davidson dalam Triantoro Safara dan Nofrns Eka Saputra, *Manajemen Emosi*,...hlm, 56.

c. Jenis-Jenis Kecemasan

Kecemasan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Menurut Gilmer, kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu kecemasan normal dan abnormal. Adapun Lazarus dan Spielberger yang dikutip Kendall juga membedakan kecemasan menjadi dua, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Keempat jenis kecemasan ini, penulis uraikan sebagai berikut:

1) Kecemasan Normal

Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti: menunjukkan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, contoh: memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya.

2) Kecemasan Abnormal

Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien, misalnya mahasiswa harus mengulang ujian, karena ujian pertama belum lulus.

3) Kecemasan *State Anxiety*

Suatu kecemasan disebut *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai situasi yang mengancam individu. Misalnya, konseli merasa

terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya pada tahun yang lalu.

4) Kecemasan *Trait Anxiety*

Trait anxiety merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Konseli yang mempunyai *trait anxiety* tinggi cenderung untuk menerima situasi sebagai bahaya atau ancaman dibandingkan konseli yang menderita yang menderita *trait anxiety* rendah, sehingga mereka akan merespon situasi yang mengancam dengan kecemasan yang lebih besar intensitasnya.³⁸

Sedangkan menurut Sigmund Freud, kecemasan ditemukan dalam tiga jenis, yaitu:

- 1) Kecemasan yang sumbernya obyektif/kecemasan nyata, yang juga disebut takut (*fear*).
- 2) Kecemasan yang disebut kecemasan neurotik, yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri-ciri khas yang obyektif.
- 3) Kecemasan sebagai akibat dari adanya keinginan yang bertahan oleh hati nurani (*conscience*).³⁹

Sigmund Freud membagi kecemasan ke dalam tiga tipe, yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral:

- 1) Kecemasan realistik, yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya nyata yang ada di dunia luar atau lingkungannya.

³⁸Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, ...hlm. 85.

³⁹ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hlm. 68.

- 2) Kecemasan neurotik, yaitu rasa takut jangan-jangan insting-insting (dorongan Id) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dirinya akan berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum.
- 3) Kecemasan moral, yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). Orang-orang yang memiliki super ego yang baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral.⁴⁰

Jenis-jenis kecemasan lain yang sifatnya lebih berat (kronis) dapat dimunculkan dalam beberapa bentuk gangguan-gangguan jiwa, diantaranya:

- 1) Fobia

Fobia adalah ketakutan yang berlebihan yang disebabkan oleh benda, binatang ataupun peristiwa tertentu. Fobia adalah ketakutan irrasional yang menimbulkan upaya menghindar (secara sadar) dari objek, aktivitas, atau situasi yang ditakuti.⁴¹ Penyebab fobia adalah pernah mengalami ketakutan hebat, yang disertai rasa malu dan bersalah, serta ada penekanan diri yang tidak disadari.⁴² Fobia dapat digolongkan dalam 2 jenis, yaitu fobia spesifik dan sosial.

Fobia spesifik adalah ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atauantisipasi terhadap objek dan situasi yang spesifik. Bentuk-bentuk fobia ini, di antaranya:

⁴⁰ Endang Sri Astuti, dkk, *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Koseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*, (Jakarta: Grasindo,tt), hlm. 18.

⁴¹ Fitri Fauziyah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta, UII Press, 2005), hlm. 76.

⁴² Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan,....* hlm. 136.

- a.) Tipe fobia terhadap binatang (200 fobia), seperti: tikus, anjing, kucing, dan lain-lain.
- b.) Tipe lingkungan alam, seperti takut ketinggian, kilat, air.
- c.) Tipe fobia terhadap darah, suntikan, atau luka.
- d.) Tipe situasional, seperti: keramaian, berada di pesawat, tempat tertutup, dan lain-lain.
- e.) Tipe-tipe lain (misalnya ketakutan terhadap kostum-kostum tertentu pada anak-anak)

Sedangkan fobia sosial merupakan ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan orang lain. Cirinya, individu menghindari situasi yang membuatnya merasa dikritik, ditertawakan atau dipermalukan. Tipe ini sulit dibedakan dan sifatnya bisa umum atau spesifik, sesuai dengan situasi yang ditakuti.⁴³

1) Gangguan panik (*panic disorder*)

Ciri pada gangguan ini yaitu terjadinya serangan panik (*panic attack*) yang spontan dan tidak terduga. Symptom yang muncul pada gangguan panik, yakni: sulit bernafas, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, pusing/pening, derealisasi, berkeringat dingin, gemetar, kekhawatiran yang intens, takut mati/menjadi gila, dan terkadang juga muncul depersonalisasi. Hal lain yang terdiagnosa akibat serangan panik pernah melakukan usaha bunuh diri. Gangguan panik ini termasuk kecemasan yang berlebihan.⁴⁴

⁴³ Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*,...hlm. 76-78.

⁴⁴ *Ibid.*, hlm. 84-86.

2) Gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder*)

Generalized anxiety disorder (GAD) adalah kekhawatiran yang berlebihan dan bersifat pervasif, disertai dengan berbagai symptom somatic,⁴⁵ yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan pada penderita, atau menimbulkan stres yang nyata padanya.⁴⁶

3) Gangguan obsesif – kompulsif

Obsesi adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku (*persistence*) dan berulang kali muncul (*recurrent*). Sedangkan kompulsi adalah perbuatan yang dilakukan berulang-ulang sebagai konsekuensi dari pikiran yang bercorak obsesif.⁴⁷

Jadi gangguan obsesif - kompulsif adalah gangguan cemas, dimana pikiran seseorang dipenuhi oleh gagasan-gagasan yang mantap dan tidak terkontrol, adanya paksaan untuk melakukan tindakan-tindakan tertentu berulang-ulang, sehingga berakibat stres dan mengganggu fungsinya dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁸

d. Gejala-Gejala Kecemasan

⁴⁵ Symptom somatic adalah gejala somatik dari gangguan mood yang berhubungan dengan fisiologis dasar atau fungsi tubuh, seperti: kelelahan, sakit dan nyeri, serta perubahan serius dalam nafsu makan dan pola tidur.

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 89.

⁴⁷ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*,... hlm. 67-76.

⁴⁸ Fitri Fauziyah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*,...hlm. 92-93.

Pola perilaku maladaptif yang muncul didasari kecemasan (*anxiety*), pola perilaku ini telah membatasi atau menghambat perilaku yang seyogyanya mampu dilakukan individu itu secara efektif dan adaptif, ketika individu berhadapan dengan kondisi-kondisi tertentu. Pola perilaku tersebut disebut Gaya Neurotik (*neurotic style*) yang bercirikan inti neurotik (*neurotic nucleus*) dan pertentangan neurotik (*neurotic paradox*).

Kecemasan mempunyai penampilan atau gejala yang bermacam-macam antara lain:⁴⁹

- 1) Gejala jasmaniah (fisiologis) yaitu: ujung-ujung anggota dingin (kaki dan tangan), keringat berpeccikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan, dan pernapasan terganggu.
- 2) Gejala kejiwaan yaitu: sangat takut, serasa akan jadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan dan kemurungan, hilang kepercayaan dan ketenangan, dan ingin lari dari menghadapi suasana kehidupan.

Para peneliti telah mengidentifikasi sejumlah gejala neurotik. Terdapat empat gaya neurotik yang sering terjadi, yaitu:

- 1) Menghambat agresi atau asersi. Asersi adalah kemampuan untuk menyatakan secara terus terang apa yang ingin dikatakan. Agresi adalah tindakan-tindakan untuk melawan pihak lain disertai ciri “melukai”.

⁴⁹ Musthafa Fahmi, *Kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat, jilid II*, (Jakarta: Bulan Bintang, tt), hlm. 29.

- 2) Inhibisi terhadap tanggung jawab dan independensi (kemandirian), ialah tidak berkembangnya keberanian untuk bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya secara benar dan pola perilaku yang tidak memerlukan kendali pihak lain.
- 3) Submisi dan *compliance*. Submisi adalah tindakan mengikuti apa yang diinginkan orang atau pihak lain, yang sebenarnya tidak ingin dilakukannya. *Compliance* adalah perilaku yang mengikuti tuntutan, yang belum tentu seyogianya diketahui.
- 4) *Trust behavior*. Yang dimaksud adalah tidak dimilikinya kesiapan untuk melakukan tindakan-tindakan yang didasari saling percaya.⁵⁰

e. Dampak Kecemasan

Dampak kecemasan bermacam-macam. Berikut merupakan dampak kecemasan:⁵¹

- 1) Menurut Eysenck dalam suharman yaitu menurunnya kapasitas kognitif seseorang dalam menyelesaikan permasalahan yang kompleks. Hal ini terjadi dikarenakan kemampuan kognitifnya terpecah antara kecemasan dan tugas yang ada.
- 2) Menurut Powell, memengaruhi *performance* individu dalam aktivitasnya. Individu yang mengalami kecemasan akan menampilkan *performance* yang berbeda daripada saat individu tidak mengalami kecemasan.

⁵⁰Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*,...hlm. 91-92.

⁵¹ Wahyuning Sri Herdiani. 2012. *Pengaruh Expressive Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya.

3) Menurut Clark dalam Romas dan Sharma, terjadinya gangguan terhadap hubungan sosial dan depresi. Begitu seseorang mengalami kecemasan, dirinya akan menghindari hal-hal yang membuatnya terancam. Orang tersebut menjadi tertutup diri terhadap lingkungannya. Ketiadaan orang lain, membuat kecemasannya semakin parah hingga ke tingkat depresi.

f. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Ada beberapa faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas:

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini bisa disebabkan pengalaman dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan sekerja, dan lain-lain. Kecemasan akan timbul apabila merasa tidak aman terhadap lingkungan.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi apabila individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti kehamilan, semasa remaja, dan suatu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi seperti ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

4) Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.⁵²

5) Agama

Burhanudin menjelaskan bahwa manusia membutuhkan agama untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.⁵³ Seseorang yang menjalankan perintah agama akan tenang hatinya, dan sebaliknya. Salah satu unsur agama adalah beriman pada qada dan qadar Allah, seseorang karena meyakini apapun yang terjadi adalah atas kehendak dan qadar Allah SWT akan mendatangkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup, sedang jika tidak maka akan merasa gelisah, cemas, dan khawatir atas segala ketentuan Allah SWT.⁵⁴ Sedangkan menurut Adler dan Rodman terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu, yaitu pengalaman merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, dan pikiran yang tidak rasional seperti kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, generalisasi yang tidak tepat.⁵⁵

Menurut Karn Horney berpendapat tentang sebab terjadinya cemas ada tiga macam, yaitu:

⁵² Savitri Ramaiah, *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hlm. 11-22.

⁵³ Yusak Burhanudin, *Kecemasan Mental untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKK*, (Bandung: Pustaka Seha, 1999), hlm. 104.

⁵⁴ Yunahar Ilyas, *Kuliah Aqidah Islam*, (Yogyakarta: UMY, 1993), hlm. 197.

⁵⁵ M.Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, ...hlm. 145-146.

- 1) Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan adanya perasaan diri yang dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi/disaingi.
- 2) Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, misalnya sikap orang tua yang otoriter, keras, ketidakadilan, pengingkaran janji, kurang menghargai satu sama lain, dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.
- 3) Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, yakni adanya faktor yang menyebabkan tekanan perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian, dan sebagainya.⁵⁶

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidupnya, serta membuat mereka selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam. Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi di antaranya :

- 1) Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah Swt.
- 2) Kurangnya tawakkal mereka terhadap Allah Swt.
- 3) Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya.
- 4) Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka. Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah Swt.
- 5) Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.

⁵⁶ Zakiyah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung : CV Ruhama, 1993), hlm. 26

- 6) Meyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.⁵⁷

Sedangkan menurut Lawrence kecemasan timbul dari konflik dan frustrasi. Kecemasan tidak akan pernah muncul kalau seseorang telah terdorong oleh hal-hal yang menyenangkan. Sementara, kecemasan adalah sebuah bentuk ketakutan, alasan orang frustrasi, karena kecemasan sering dijadikan sebagai pelarian diri. Sedangkan kecemasan yang disebabkan oleh konflik, hal itu muncul karena manusia modern tidak mampu menghadapi peradaban zaman yang masih diselimuti oleh persengketaan, sehingga menimbulkan ancaman terhadap semua populasi.⁵⁸

g. Mengatasi Kecemasan

Kecemasan merupakan tanggapan dari seluruh masalah yang terjadi karena tidak dapat mengendalikan pikiran buruk serta cenderung semakin lama semakin bertambah. Menurut Frank Tallis, kecemasan dapat diatasi dengan beberapa tahap, yaitu:

- 1) Mengenali kecemasan, yaitu mengenali tentang penyebab dan munculnya rasa cemas. Kecemasan timbul tanpa di sadari sehingga seseorang tidak dapat dikenali ketika pikiran negatif memenuhi benak seseorang yang dapat merubah perasaan hingga perilaku seseorang.⁵⁹

⁵⁷ Abdul Aziz Al Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 22.

⁵⁸ Lawrence I. O'Kelly, *Introduction to Psychopathology*, (New York: Prentice-Hall Inc, 1949), hlm. 77.

⁵⁹ Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas, terj. Meitasari Tjandrasa*, (Jakarta: Arcan, 1991), hlm. 30-31.

- 2) Mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut.⁶⁰ Hal ini dapat dilakukan dengan cara menulis di buku harian ataupun *sharing* dengan orang terdekat.
- 3) Berpikir positif, yaitu jika rasa cemas tersebut telah di kenali karena adanya pikiran negatif, hendaknya segera mungkin menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif karena pikiran dapat mempengaruhi perasaan.⁶¹

Sedangkan menurut Ramaiah ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
- 2) Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
- 3) Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
- 4) Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
- 5) Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.

⁶⁰*Ibid.*, hlm. 32.

⁶¹*Ibid.*, hlm. 85.

- 6) Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.⁶²

Selain pendapat tersebut, Bandura juga menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan antara lain sebagai berikut:

- 1) *Self Efficacy* adalah sebagai suatu pikiran individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
- 2) *Outcome Expectancy* adalah memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.⁶³

Sementara itu, Dr. Alexis Carrel berpendapat bahwa kecemasan dapat diatasi dengan berdoa. Berdoa merupakan ucapan yang membebani hati dan pikiran. Dengan demikian, berdoa dapat melahirkan perasaan lega dan energi, karena beban dalam pikiran tidak hanya dipikirkan diri-sendiri.⁶⁴ Dalam sudut pandang Islam Kecemasan dapat di minimalisir dengan membaca Al-Quran melalui kemukjizatannya. Pengaruh secara psikologis ditimbulkan ini karena dalam proses membaca Al-Quran tersebut mempunyai aspek-aspek penting bagi psikis seseorang, diantaranya yaitu:

⁶²Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*,...hlm. 52.

⁶³*Ibid.*, hlm. 52.

⁶⁴ Alexis Carrel dalam Carnegie, *Bagaimana Melenyapkan Cemas*, (ttp,tp,tt), hlm. 183.

1) Aspek Meditasi

Meditasi dapat mengurangi kecemasan, karena di dalamnya mencakup ketenangan pikiran, tubuh yang rileks, sehingga mampu menghasilkan energi positif pada fungsi fisiologis dan psikologis. Membaca Al-Quran merupakan meditasi yang memiliki mukjizat secara fisik dan psikis, karena dirinya mampu menghadirkan kekhusukan *transcendental* secara langsung atau daya konsentrasi spiritual antara hamba dengan Tuhannya, di mana saat membaca ada hubungan yang menyatu yaitu: tubuh, hati dan jiwa dengan Sang Pencipta yang menghasilkan dampak relaksasi sehingga bebas dari rasa cemas atau gelisah karena ini ada pengaruh yang ditimbulkan dari ayat-ayat yang dibaca.⁶⁵

2) Aspek Komunikasi

Dalam proses membaca Al-Quran tersiratkan satu sarana yaitu aspek komunikasi. Membaca Al-Quran dapat disebut sebagai *dzikrullah*. Karena *dzikir* (membaca Al-Quran) mencakup sistem komunikasi untuk mendekatkan diri kepada Allah. Menurut Arifin Ilham berdzikir melalui membaca Al-Quran memiliki daya penyebutan dan ingatan pada Tuhan, secara terus menerus dilakukan dengan khidmat (khusyuk) akan membiasakan hati senantiasa dekat dan akrab dengannya. Sehingga menciptakan hubungan cinta dan keyakinan antara hamba dengan Tuhannya. Jadi, secara psikologis akibat membaca Al-Quran (mengingat Allah) dalam alam kesadaran akan berkembang penghayatan akan kehadiran Tuhan dalam jiwanya sehingga bebas dari rasa cemas dan gelisah.⁶⁶

⁶⁵ Ahmad Yani, *Meditasi Qurani Menggapai Ketenangan Jiwa yang Islami dalam Menangani Kecemasan*, (tp, tp, tt), hlm. 3.

⁶⁶ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi*

3) Aspek Spiritual

Al-Quran sesuai dengan dasar katanya yang diartikan sebagai sesuatu yang dibaca (membaca) atau dalam istilahnya disebut dengan kalam Allah yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad Saw dan bagi yang membacanya adalah ibadah. Membaca Al-Quran dinilai sebagai amal ibadah dan juga mencakup aspek spiritualitas karena mampu menciptakan kemakrifatan (mengenal) dan dekat pada Allah Swt. Sehingga dapat menambah keimanan dan ketaqwaan yang dijadikan bukti kedekatannya kepada Allah Swt.⁶⁷

Selain itu, dengan membaca dan mengkaji Al-Quran yang berfungsi sebagai *hudan* (petunjuk) akan dijadikan sebagai pedoman hidup dunia dan akhirat. Oleh sebab itu, ada unsur kepasrahan jiwa dan raga hanya kepada-Nya. Maka dirinya mampu mengontrol diri sehingga tidak ada keraguan atau kecemasan.⁶⁸

4) Aspek Auto – Sugesti

Bacaan yang diucapkan saat membaca Al-Quran memberi efek auto-sugesti. Karena Al-Quran memiliki kata-kata atau ayat, bahasa, nada dan langgam, serta kandungan makna yang singkat dan padat. Hal itu, mempunyai pengaruh energi positif yang bersifat *preventif* (pencegahan) dan *protektif*

Islami, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2001), hlm. 158-161.

⁶⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hlm. 300-301.

⁶⁸ *Ibid.*, hlm. 423.

(perlindungan) terhadap jiwa (psikis), sebab Al-Quran memiliki daya pengobatan dan penyembuh bagi segala penyakit (psikologis).⁶⁹

Selain ayat itu, ayat-ayat Al-Quran saat dibaca dan sekaligus mendengar, akan terasa di telinga bahwa ada keunikan dalam irama dan ritmenya. Karena Al-Quran mempunyai intonasi, bunyi, dan susunan bahasa yang sangat indah dan merdu sebagaimana telah dinyatakan oleh cendekiawan Inggris Marmoduke Frickthall dalam "The Meaning of Glorious Quran" bahwa Al-Quran mempunyai simfoni yang tidak ada bandingnya, setiap nada-nadanya dapat menggerakkan hati manusia untuk menangis dan bersuka cita.⁷⁰

2. Tinjauan Tentang Skripsi

a. Pengertian Skripsi

Skripsi adalah tugas akhir mahasiswa S1 dalam bentuk karya ilmiah yang berdasarkan hasil studi kepustakaan (*library research*) ataupun hasil penelitian lapangan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana strata satu.⁷¹ Skripsi ini sebagai bukti kemampuan akademik seorang mahasiswa dalam penelitian. Skripsi yang disusun mahasiswa sebagai bukti kemampuan akademisnya yang berhubungan dengan penelitian dan pemecahan masalah. Atas dasar itu, skripsi yang disusun olehnya harus dipertahankan dalam sebuah ujian lisan.

⁶⁹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*,...hlm. 412 - 413.

⁷⁰ Umar Shihab, *Mukjizat Al-Quran: Ditinjau dari Aspek Kebahasaan, Isyarat Ilmiah, dan Pemberitaan Gaib*,...hlm. 118-119

⁷¹ Fisipunmermadiun.wordpress.com dalam Hani Halifudin, *Tips Memilih Tema Skripsi + Menggarapnya Dengan Tuntas*, (Yogyakarta: Diva Press, 2012), hlm. 16.

Secara kongkrit skripsi dipahami sebagai karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah, yang dibuat oleh mahasiswa S1 sebagai cikal bakal sarjana.⁷² Dalam buku pedoman akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta bahwa skripsi/tugas akhir merupakan karya tulis ilmiah yang dikerjakan mahasiswa menjelang akhir studinya. Karya tulis ini dapat berupa hasil penelitian, studi literatur, studi kasus dan/atau perancangan dengan melakukan analisis keilmuan sesuai dengan disiplin ilmu masing-masing.⁷³

Maka dari itu skripsi disusun oleh para mahasiswa sesuai dengan bidang ilmunya masing-masing memiliki tujuan untuk menyajikan hasil-hasil temuan penelitian secara ilmiah, baik penelitian kepustakaan maupun lapangan yang berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Adapun hakikat dari skripsi ialah skripsi atau bentuk karya ilmiah yang lain merupakan bentuk laporan dari satu jenis evaluasi terhadap pernyataan empirik, kenyataan objektif yang ditelusuri melalui penelitian.⁷⁴

⁷² Mukhtar, *Bimbingan Skripsi, Tesis, dan Artikel Ilmiah*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2009), hlm. 23.

⁷³ Pedoman Akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2014.

⁷⁴ Abdurrahmat Fathoni, *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hlm. 127.

b. Format Dasar Penyusunan Skripsi

Adapun mengenai format dasar dalam penyusunan skripsi adalah sebagai berikut:⁷⁵

1) Pendahuluan

Bagian pertama ini menjelaskan tentang isu penelitian, motivasi yang melandasi penelitian tersebut dilakukan, tujuan yang diharapkan dapat tercapai melalui penelitian yang dilakukan, dan kontribusi yang akan diberikan darinya.

2) Pengkajian teori dan pengembangan hipotesis

Setelah latar belakang penelitian dipaparkan jelas di bab pertama, kemudian dilanjutkan dengan kajian teori dan pengembangan hipotesis yang tentunya haruslah nyambung dengan bagian sebelumnya.

3) Metodologi penelitian

Dalam metodologi penelitian ini berisi penjelasan tentang data yang digunakan, pemodelan empiris yang dipakai, tipe dan rancangan sampel, bagaimana menyeleksi data dan karakter data yang digunakan, model penelitian yang diacu, dan sebagainya.

4) Hasil penelitian

Bagian ini memaparkan hasil pengujian hipotesis, biasanya meliputi hasil pengolahan secara statistik, pengujian validitas dan reabilitas, dan diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan.

⁷⁵ Agustina Soebachman, 4 Hari Mahir Menulis Artikel, Cerpen, Novel, Skripsi, (Yogyakarta: Syura Media Utama, 2014), hlm. 186-187.

5) Penutup

Berisi ringkasan, simpulan, diskusi, keterbatasan, dan saran. Hasil penelitian harus disarikan dan didiskusikan, mengapa hasil yang diperoleh begini dan begitu, serta juga harus menyimpulkan keberhasilan tujuan riset yang dapat dicapai, manakah hipotesis yang didukung ataupun ditolak, keterbatasan apa saja yang mengganggu, juga saran-saran untuk penelitian mendatang akibat dari keterbatasan yang dijumpai pada penelitian ini.

c. Langkah Awal Penyusunan Skripsi

Sebuah penelitian ilmiah tentunya harus dimulai dengan penyusunan sebuah proposal. Adapun proposal penelitian itu sendiri merupakan ajuan nantinya bagi seorang peneliti, yaitu berupa rencana yang tertulis dan tersusun untuk kepentingan sebuah penelitian yang akan dilakukan. Maka dari itu, dalam pembuatan proposal penelitian haruslah diungkapkan secara jelas terhadap apa yang ingin dilakukan oleh seorang peneliti.

Proses penyusunan proposal, merupakan babak yang tidak dapat ditinggalkan dalam tradisi ilmiah di perguruan tinggi untuk menyelesaikan studi. Pengetahuan dan teknik tentang bagaimana menyusun proposal penelitian, menjadi bagian yang harus dikuasai oleh mahasiswa, baik dari sisi pengertian, substansi, alur berpikir, sampai kepada format proposal itu sendiri.⁷⁶ Sedangkan menurut Fraenkel dan Wallen dalam Mukhtar, proposal penelitian merupakan gambaran atau wujud nyata dari perhatian maupun minat peneliti terhadap suatu

⁷⁶ Mukhtar, *Bimbingan Skripsi, Tesis, dan Artikel Ilmiah,...*, hlm. 15.

masalah, tujuan, kepentingan, serta tahapan-tahapan atau prosedur perencanaan untuk melakukan penelitian.⁷⁷

Adapun sistematika dalam penulisan proposal skripsi dapat dipaparkan sebagai berikut:⁷⁸

1) Proposal penelitian kajian pustaka

a) Latar belakang masalah

Bagian ini berisi uraian atau gambaran umum yang dapat diperoleh dari koran, majalah, buku, jurnal, laporan penelitian, seminar, atau keadaan lapangan mengenai hal-hal yang ada kaitannya dengan masalah yang diteliti.

b) Rumusan masalah

Bagian ini merupakan pengembangan dari uraian latar belakang masalah yang menunjukkan bahwa masalah yang akan ditelaah memang belum terjawab atau belum dipecahkan secara memuaskan.

c) Tujuan dan kegunaan penelitian

Bagian ini memberikan gambaran khusus atau spesifik mengenai arah dari kegiatan kajian kepustakaan yang dilakukan, berupa keinginan realistis peneliti tentang hasil yang akan diperoleh.

d) Metode kajian

Metode kajian menjelaskan semua langkah yang dikerjakan penulis sejak awal hingga akhir. Pada bagian ini dapat dimuat hal-hal yang berkaitan dengan

⁷⁷ *Ibid.*, hlm. 15.

⁷⁸ Sylvia Saraswati, *Cara Mudah Menyusun Proposal, skripsi, Tesis, Disertasi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 79-82.

anggapan-anggapan dasar atau fakta-fakta yang dipandang benar tanpa adanya verifikasi dan keterbatasan yaitu aspek tertentu yang dijadikan kerangka berpikir.

e) Definisi istilah

Bagian ini merupakan penjelasan mengenai istilah-istilah yang digunakan agar terdapat kesamaan penafsiran dan terhindar dari kekaburan. Bagian ini juga memberikan keterangan rinci pada bagian-bagian yang memerlukan uraian, misalnya alat peraga, sekolah, alat ukur, lokasi atau tempat, nilai, sikap, penghasilan, keadaan atau kondisi, keadaan sosial ekonomi, status, dan sebagainya.

f) Daftar rujukan

Bahan pustaka yang dimasukkan dalam daftar rujukan harus sudah disebutkan dalam teks. Artinya, bahan pustaka yang hanya digunakan sebagai bahan bacaan, tetapi tidak dirujuk dalam teks dimasukkan dalam daftar rujukan.

2) Proposal penelitian tindakan kelas

Berikut ini salah satu contoh format PTK yang dapat dibuat oleh guru:⁷⁹

a) Judul

Berisi mengenai masalah yang akan diteliti atau diatasi, tindakan yang akan digunakan untuk mengatasi masalah, dan latar PTK meliputi di kelas berapa PTK akan dilakukan, semester kapan, sekolah mana, dan tahun ajaran.

b) Masalah dan latar belakang masalah

Masalah PTK yaitu masalah yang akan diteliti atau diselesaikan harus merupakan masalah guru sehari-hari yang muncul di dalam satu kelas tertentu.

⁷⁹ *Ibid.*, hlm. 89-90.

Sedangkan berkaitan dengan latar belakang masalah yaitu menjelaskan mengapa kira-kira masalah itu muncul di kelas itu.

c) Cara pemecahan masalah

Berkaitan dengan bagaimana masalah pembelajaran itu akan diselesaikan, berapa siklus PTK akan dilaksanakan. Tindakan apa yang akan digunakan dalam menyelesaikan masalah.

d) Tujuan PTK dan manfaat PTK

Berkaitan dengan tujuan dari pelaksanaan PTK tersebut. Tentu tujuan ini adalah untuk menyelesaikan atau mengatasi masalah pembelajaran di kelas dan juga manfaat PTK untuk siswa, untuk guru, dan juga sekolah.

e) Kerangka teoritis dan hipotesis tindakan

Pada bagian ini berkaitan dengan hal yang harus disajikan dalam kerangka teori yaitu tentang apa tindakan yang digunakan untuk mengatasi masalah, bagaimana tindakan itu harus dilaksanakan, apa kelebihan atau kekuatan tindakan yang dipilih, apa pula kelemahannya.

f) Rencana penelitian

Penjelasan tentang *setting* PTK seperti yang tertuang dalam judul PTK dan jelaskan pula karakteristik subjek penelitian, seperti karakteristik siswa, kelas, lingkungan kelas atau sekolah, dan sebagainya, serta jelaskan juga faktor apa saja yang akan dilihat atau diteliti.

g) Rencana tindakan

Pada bagian rencana tindakan ini maka harus dijelaskan tindakan yang akan digunakan dan untuk berapa siklus. Sebutkan rencana tindakan untuk setiap siklus. Upayakan jenis tindakan di setiap siklus tidak sama.

h) Jenis data dan cara pengumpulan data

Jelaskan jenis data yang akan dikumpulkan sebagai bahan refleksi dan analisis data. Apa saja data kualitatif dan juga data kuantitatif yang akan dikumpulkan. Lalu jelaskan pula bagaimana data itu akan dikumpulkan selama kegiatan PTK dan dengan menggunakan instrumen apa.

i) Indikator kinerja PTK

Indikator kinerja PTK adalah ukuran ketuntasan kegiatan PTK. Jika dalam suatu siklus indikator kinerja sudah dicapai, maka kegiatan PTK dapat berakhir setelah refleksi pada siklus tersebut. Penentuan indikator kinerja PTK sangat bergantung pada kualitas dan karakteristik subjek penelitian, serta sangat bergantung pada besar-kecilnya masalah PTK.

j) Tim peneliti dan tugasnya

Jelaskan siapa ketua peneliti dan apa tugasnya, serta siapa saja yang menjadi anggota dan apa pula tugas masing-masing anggota.

k) Jadwal PTK

Buat jadwal kegiatan PTK yang rasional. Tidak terlalu lama dan tidak terlalu singkat. Sesuaikan dengan besar-kecilnya masalah PTK.

l) Rencana anggaran

Berkaitan dengan rencana anggaran yaitu tuangkan dalam bentuk matriks anggaran sesuai dengan pedoman yang diminta.

m) Daftar pustaka

Dalam bagian daftar pustaka ini ialah menuliskan semua sumber utama yang dijadikan bahan untuk kajian teori.

n) Lampiran-lampiran

Sedangkan dalam bagian lampiran-lampiran tersebut ialah melampirkan biodata ketua peneliti dan anggota peneliti.

3) Proposal penelitian kualitatif dan kuantitatif

Berdasarkan buku pedoman penulisan skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, berkaitan dengan sistematika penulisan proposal penelitian kualitatif maupun kuantitatif akan dipaparkan sebagai berikut:⁸⁰

a) Judul

Judul harus tersusun dalam sebuah kalimat yang merupakan rumusan dari topik atau masalah yang diteliti, pada, lugas, dan bukan kalimat berita ataupun kalimat tanya. Untuk penelitian kuantitatif, harus mencerminkan pendekatan penelitian yang digunakan sebagai analisis yang biasanya ditunjukkan dengan adanya kata khas yang menunjukkan ciri penelitian kuantitatif, misalnya diawali dengan kata pengaruh, hubungan, korelasi, efektivitas, dan lain-lain.

b) Latar belakang

Latar belakang penelitian merupakan gambaran umum secara akademis tentang masalah yang diteliti dan penjelasan tentang arti penting penelitian. Pada bagian ini dijelaskan mengenai alasan-alasan akademis mengapa penelitian

⁸⁰ Waryono, dkk, *Pedoman Penulisan Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), hlm. 8-21.

tersebut penting untuk dilakukan. Di dalam latar belakang penelitian ini juga diuraikan secara ringkas teori, hasil-hasil penelitian, kesimpulan hasil seminar atau diskusi ilmiah maupun pengalaman serta masalah yang diteliti dan juga digambarkan tentang berbagai situasi yang terjadi saat itu atau sejarah dan kronologisnya peristiwa-peristiwa yang sedang terjadi pada suatu objek penelitian.

c) Pokok masalah dan rumusan masalah

Untuk penelitian kualitatif, cukup dijelaskan rumusan masalah yang berisi tentang pertanyaan-pertanyaan yang akan dicari jawabannya dalam penelitian. Rumusan masalah ini sekaligus untuk membatasi lingkup permasalahan dalam penelitian. Sedangkan untuk penelitian kuantitatif, bagian ini perlu dirinci menjadi beberapa bagian. Misalnya yang pertama, identifikasi masalah yaitu uraian dari kompleksitas masalah yang kemudian diformulasikan menjadi lebih sederhana dan mudah dijelaskan serta dipahami.

Kedua, batasan masalah yaitu masalah yang akan diteliti perlu dibatasi agar tidak terlalu meluas, sehingga arahnya menjadi kurang jelas. Jadi, pembatasan masalah merupakan kegiatan memilih masalah untuk diteliti dari sejumlah masalah yang diidentifikasi. Ketiga, rumusan masalah yaitu merupakan pernyataan yang lengkap dan rinci mengenai ruang lingkup masalah yang akan diteliti berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah. Jadi, perumusan masalah merupakan upaya untuk menyatakan secara tersurat pertanyaan-pertanyaan yang hendak dicarikan jawabannya.

d) Tujuan dan kegunaan penelitian

Tujuan penelitian memuat hal-hal yang ingin dicapai dalam penelitian. Tujuan harus ringkas, jelas, dan realistis selaras dengan rumusan masalah dan hipotesis penelitian. Tujuan penelitian mengungkapkan sasaran yang ingin dicapai dalam penelitian. Isi dan rumusan tujuan penelitian mengacu pada isi dan rumusan masalah penelitian. Sedangkan kegunaan penelitian memuat dari hasil penelitian, yang menunjukkan bahwa penelitian tersebut bernilai, baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat teoritis sendiri yaitu hasil penelitian dapat berguna untuk pengembangan ilmu dan manfaat praktis yaitu hasil penelitian dapat berguna untuk membantu memecahkan dan mengantisipasi masalah atau yang ada pada objek yang diteliti.

e) Kajian pustaka

Kajian pustaka berisi tentang tinjauan atas penelitian dan karya ilmiah terdahulu. Kajian pustaka berfungsi untuk menjelaskan posisi dan titik pijak peneliti di tengah penelitian sejenis yang pernah dilakukan orang. Karena pada bagian ini, peneliti harus menjelaskan secara tegas bahwa tema yang akan diteliti belum diteliti orang lain. Dalam rangka mendeskripsikan secara sistematis kajian pustaka ini, peneliti harus mencari tulisan-tulisan yang sudah ada, baik dalam bentuk buku, skripsi, maupun tulisan lainnya yang membahas masalah yang serupa. Seelah itu, secara jujur menjelaskan apa saja yang telah dikemukakan dalam tulisan-tulisan yang sudah ada, kemudian diungkapkan apa yang akan dikaji atau diteliti. Oleh karena itu, dalam kajian pustaka ini harus jelas

dinyatakan bahwa permasalahan yang akan diteliti belum terjawab atau belum terpecahkan oleh peneliti-peneliti sebelumnya.

f) Kerangka teori

Fungsi kerangka teori adalah sebagai dasar dan pinjakan peneliti dalam melakukan analisis terhadap masalah utama penelitian. Kerangka teori dapat diambil dari teori-teori yang relevan yang sudah dikembangkan oleh para ahli. Teori-teori yang digunakan bukan sekedar pendapat dari pengarang, pendapat pejabat atau penguasa, tetapi teori yang betul-betul telah teruji kebenarannya secara empiris. Sedangkan untuk penelitian kuantitatif, kerangka teori juga mencakup fungsi untuk menjelaskan variabel yang akan diteliti, memberi jawaban sementara terhadap rumusan masalah maupun hipotesis yang diajukan, dan sebagai dasar penyusunan instrumen penelitian.

Pada kerangka teori ini juga hendaknya dijelaskan kerangka pemikirannya. Kerangka pemikiran merupakan argumentasi dalam merumuskan hipotesis yang merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah yang diajukan. Kerangka berpikir yang dihasilkan dapat berupa kerangka berpikir asosiatif atau hubungan maupun komparatif atau perbandingan.

g) Metode penelitian dan hipotesis

Untuk penelitian kualitatif, bagian ini cukup menjelaskan secara singkat dan padat tentang beberapa hal yang terkait dengan metode penelitian. Yang perlu dijelaskan di sini antara lain: jenis penelitian, jenis data, pendekatan, teknik pengumpulan data, sumber data, analisis data, serta subjek dan objek atau fokus penelitian. Sedangkan untuk penelitian yang bersifat kuantitatif, metode penelitian

harus dijabarkan secara mendalam dan mendetail dalam bab tersendiri, sebagai gantinya, di sini perlu dijelaskan hipotesis penelitian yang bersifat kualitatif, tetapi perlu untuk penelitian kuantitatif. Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara atas permasalahan penelitian yang memerlukan data untuk menguji kebenarannya. Hipotesis hendaknya dirumuskan secara definitif, dalam rumusan hipotesis tidak hanya disebutkan adanya hubungan atau perbedaan antar variabel semata, tetapi juga ditunjukkan sifat hubungan atau keadaan perbedaan itu.

h) Sistematika pembahasan

Sistematika pembahasan menggambarkan secara naratif tentang alur penulisan skripsi, keterkaitan, dan runtutan antara pembahasan yang satu dengan yang lainnya. Selain itu, bagian ini juga harus dapat menunjukkan alur berpikir yang dibangun dalam menjelaskan permasalahan yang diteliti.

Sedangkan untuk proposal penelitian kuantitatif sendiri ditambahkan dengan beberapa hal berikut:⁸¹

a) Jenis analisis penelitian

Memuat penjelasan tentang gambaran desain atau rancangan serta model penelitian yang dilakukan. Termasuk di dalamnya juga penjelasan tentang jenis atau kategori penelitian. Ditinjau dari sifatnya, jenis penelitian kuantitatif meliputi penelitian eksploratif, deskriptif, survei, korelatif, dan komparasi kausal. Rancangan penelitian kuantitatif berupa eksperimen atau non eksperimen. Prosedur penelitian kuantitatif menjelaskan langkah-langkah penelitian yang dilaksanakan secara sistematis.

⁸¹ *Ibid.*, hlm. 22-30.

b) Definisi konseptual

Pada bagian ini dapat dipaparkan tentang keterbatasan penelitian. Keterbatasan yang sering dihadapi menyangkut dua hal. Pertama, keterbatasan ruang lingkup kajian yang terpaksa dilakukan karena alasan-alasan prosedural, teknik penelitian, ataupun karena faktor logistik. Kedua, keterbatasan penelitian berupa kendala yang bersumber dari adat, tradisi, etika, dan kepercayaan yang tidak memungkinkan bagi peneliti untuk mencari data yang diinginkan.

c) Definisi operasional

Definisi operasional digunakan untuk mengantisipasi adanya perbedaan pengertian atau pemahaman terhadap istilah yang menjadi kajian dalam variabel penelitian. Definisi operasional dititik beratkan pada pengertian yang diberikan oleh peneliti terhadap variabel yang diteliti dengan berlandaskan teori-teori yang sudah ada. Definisi operasional variabel akan menunjukkan alat pengambilan data yang cocok digunakan atau mengacu pada cara mengukur suatu variabel.

d) Populasi dan sampel

Bagian ini memuat penjelasan tentang gambaran keseluruhan populasi dan sampel yang menjadi subjek penelitian. Di dalamnya harus dijelaskan tentang karakteristik dan jumlah sampel, serta teknik *sampling*.

e) Instrumen penelitian

Pada bagian ini diuraikan instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Sesudah itu barulah dipaparkan prosedur pengembangan instrumen pengumpulan data atau pemilihan alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian. Hal lain yang perlu diungkapkan dalam instrumen penelitian

adalah cara pemberian skor atau kode terhadap masing-masing butir pertanyaan atau pernyataan. Khusus untuk kuesioner, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penyusunannya: pertama, rumusan tujuan yang ingin dicapai dari penggunaan angket atau skala sebagai alat pengumpul data.

Kedua, identifikasi masalah yang menjadi materi angket dan jabarkan ke dalam susunan kalimat-kalimat pertanyaan. Ketika, susunan kalimat pertanyaan harus disesuaikan dengan kondisi atau karakteristik sampel penelitian dengan menggunakan kata-kata yang mudah dimengerti, jelas dan tidak ambigu. Keempat, dituntut ada kreativitas penyusunan kuesioner agar diperoleh objektivitas jawaban.

f) Teknik pengumpulan data

Bagian ini memuat penjelasan tentang berbagai hal, seperti jenis data yang dikumpulkan, alat atau instrumen yang dipakai, cara pengukuran atau penskoran dari alat atau instrumen yang digunakan, dan kriteria atau klasifikasi dari nilai yang diperoleh. Berdasarkan sumbernya, data yang dikumpulkan ada dua jenis yakni data primer yaitu data diperoleh berdasarkan pengukuran secara langsung oleh peneliti dari sumbernya dan data sekunder yaitu data yang telah dikumpulkan oleh pihak lain dan telah terdokumentasikan, sehingga peneliti tinggal menyalin data tersebut untuk kepentingan penelitiannya.

Dilihat dari cara yang digunakan, ada beberapa teknik pengumpulan data secara umum, seperti kuesioner, tes, observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi (gabungan). Untuk penelitian kuantitatif, tidak perlu menggunakan

triangulasi, cukup memilih teknik mana yang paling tepat, sehingga betul-betul didapat data yang valid dan reliabel.

g) Validitas dan reliabilitas

Pada bagian ini memuat penjelasan tentang bagaimana cara mendapatkan validitas dan reliabilitas instrumen atau alat ukur. Di dalamnya termuat tentang uji coba alat ukur. Selanjutnya, juga dijelaskan tentang bagaimana pengujian validitas dan reliabilitas alat ukurnya, apakah alat ukur sudah valid dan reliabel. Jika peneliti menggunakan instrumen yang sudah baku atau berstandar, maka diperbolehkan tanpa memulai uji coba instrumen, tetapi peneliti harus dapat menunjukkan sumber yang terpercaya sebagai asal instrumen itu diperoleh.

h) Analisis data

Pada bagian analisis data ini, hendaknya terlebih dahulu dijelaskan cara pengolahan datanya. Langkah selanjutnya adalah melibatkan proses pengerjaan analisis, pengorganisasian, pemecahan dan sintesis data serta pencarian pola dan pengungkapan hal yang penting. Selanjutnya, dijelaskan jenis analisis statistik yang digunakan. Di samping penjelasan tentang jenis atau teknik analisis data yang digunakan, perlu juga dijelaskan alasan pemilihannya.

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan uji statistik, sesuai dengan karakteristik data yang bersifat kuantitatif atau data yang dikuantitatifkan. Analisis statistik, yaitu model analisis yang digunakan, harus relevan dengan jenis data yang akan dianalisis, tujuan penelitian, hipotesis yang akan diuji, dan desain yang digunakan.

d. Persiapan Prapenyusunan Skripsi

Ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan sebelum menyusun skripsi agar memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebagai berikut:⁸²

1) Mental spiritual

Persiapan pertama prapenyusunan skripsi yang perlu dilakukan adalah menguatkan mental spiritual. Kekuatan mental spiritual akan mendorong dan konsisten dalam menyusun skripsi. Misalnya seperti membuang agenda dan kebiasaan yang selama ini dilakukan demi lebih berkonsentrasi terhadap skripsi.

2) Dukungan orang-orang terdekat

Persiapan kedua yang harus dilakukan adalah memohon dukungan dari orang-orang dekat, seperti teman akrab, orang tua, saudara, teman kerja dan atasan, dan lain sebagainya.

3) Jadwal paten

Persiapan ketiga adalah membuat jadwal paten khusus penyusunan skripsi. Jadwal paten dimaksudkan agar seseorang memiliki konsistensi dan keseriusan tinggi dalam menyusun skripsi, sehingga skripsi yang dikerjakan segera selesai.

4) Akses data

Persiapan keempat adalah akses data. Kelancaran menyusun skripsi juga ditentukan oleh mudahnya mengakses data. Selain mempersiapkan buku, tentu saja juga harus memiliki kemudahan dalam mencari data dalam waktu singkat dan insidental.

⁸² Hani Halifudin, *Tips Memilih Tema Skripsi + Menggarapnya Dengan Tuntas*,..., hlm. 22-30.

5) Bersikap mandiri

Persiapan kelima adalah sikap mandiri. Maksudnya ialah tidak boleh hanya mengandalkan pembimbing, konsultan skripsi, teman, dan lain sebagainya. Maka, di sinilah seseorang harus sadar bahwa kemampuan utama yang paling dibutuhkan dalam menyusun skripsi adalah dirinya sendiri.

6) Sabar dan tidak mudah putus asa

Persiapan keenam adalah sabar dan tidak mudah putus asa. Banyak mahasiswa yang gagal menyusun skripsi karena faktor sepele, tidak sabar dan putus asa. Sungguh, bahwasannya seseorang harus sadar bahwa masa-masa penyusunan skripsi adalah adalah masa-masa ujian kesabaran. Karena akan mengalami banyak kesulitan dan cobaan dari pihak pembimbing, kampus, dan bahkan diri sendiri.

7) Biaya yang cukup

Persiapan ketujuh adalah mempersiapkan biaya yang cukup untuk kelancaran penyusunan skripsi. Karena memang tidak dapat dipungkiri bahwasannya menyusun skripsi membutuhkan biaya yang tidak sedikit, tetapi bukan berarti sangat mahal.

8) Mempersiapkan sebelum semester VII

Persiapan kedelapan adalah mempersiapkan persiapan sebelum menyusun skripsi VII. Apabila telah melakukan persiapan menyusun skripsi sebelum semester VII maka pengerjaan skripsi akan selesai dalam waktu yang sangat cepat dan tepat.

9) Berdoa

Adapun persiapan yang terakhir yang tidak kalah pentingnya adalah berdoa. Artinya, keberhasilan dalam menyusun skripsi juga dipengaruhi oleh campur tangan Tuhan, bukan semata-mata karena jerih payah dan kecerdasan seseorang dalam bekerja.⁸³

3. Kecemasan Menghadapi Skripsi

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, dan “rasa takut”.⁸⁴ Kecemasan menghadapi skripsi termasuk ke dalam *state anxiety* yaitu reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan oleh mahasiswa sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, mengerjakan skripsi dan lainnya. Keadaan yang demikian ditentukan oleh perasaan tegang yang subyektif.

Kecemasan adalah perasaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi.⁸⁵ Penulisan skripsi merupakan salah satu kewajiban bagi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai tugas akhir dalam proses penyelesaian program strata satu (Sarjana) di bawah bimbingan seorang dosen pembimbing. Tugas akhir berupa skripsi dimaksud memiliki bobot satuan kredit semester (SKS) sebesar 6 SKS.

⁸³ *Ibid.*, hlm. 33.

⁸⁴ Rita L, *Pengantar Psikologi*, Cet. Ke-8, (Jakarta: Erlangga, 1983), hlm. 212.

⁸⁵ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm. 14.

Mahasiswa melakukan tugas akhir skripsi itu melalui beberapa tahapan kegiatan, mulai dari pengajuan judul, penulisan proposal, seminar proposal, dan perbaikan hasil seminar proposal, terus penelitian di lapangan (pengumpulan dan analisis data), dan pelaporan hasil penelitian untuk diuji oleh Tim Penguji Skripsi. Tidak sedikit dari mahasiswa yang menganggap bahwasannya penulisan skripsi adalah suatu hal yang tidak mudah untuk dikerjakan. Tahap kegiatan untuk melakukan skripsi terkadang malah akan menjadi kendala-kendala yang dihadapi ketika proses pengerjaan skripsi.

Dari kendala yang dihadapi mahasiswa itu dapat menimbulkan kekhawatiran bahkan bisa sampai timbul rasa cemas yang akhirnya membuat mahasiswa menunda atau bahkan malas untuk mengerjakan skripsi. Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsinya akan memunculkan kecemasan dalam beberapa bentuk, yaitu secara kognitif, psikologis, dan juga fisiologis.

Bentuk kecemasan menghadapi skripsi secara kognitif, mahasiswa sering memikirkan kejadian buruk yang akan terjadi terhadap pengerjaan skripsinya. Ketakutan yang dialami mahasiswa seperti ketakutan proses bimbingan karena takut mengalami refisi dan takut tidak segera menemukan literatur sehingga disarankan melakukan penggantian judul dan akhirnya penelitian yang dikerjakan tidak kunjung selesai. Secara psikologis mahasiswa sering gelisah dan mondar mandir ketika melihat dosen sibuk. Sedangkan secara fisiologis mahasiswa sering

mengalami sakit perut, pusing, meriang, dan diare.⁸⁶ Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwasannya kecemasan adalah suasana perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat emosional yang ditandai dengan gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran terhadap datangnya peristiwa yang akan datang. Namun, semuanya merupakan bayangan yang belum pasti. Begitu halnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tentunya akan mengalami kekhawatiran dan bahkan kecemasan ketika tidak dapat mengatasi kendala-kendala yang dihadapi tersebut.

H. Metode Penelitian

Metode adalah cara-cara ilmiah yang digunakan untuk melaksanakan penelitian. Penelitian adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji suatu pengalaman, yang dilaksanakan dengan metode-metode ilmiah.⁸⁷ Penelitian ini ingin mengungkap mengenai kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah cara kerja penelitian yang menekankan pada aspek data demi mendapatkan kualitas dari hasil suatu penelitian. Dengan kata lain pendekatan kualitatif adalah suatu mekanisme kerja penelitian yang mengandalkan uraian deskriptif data atau kalimat yang disusun secara cermat dan sistematis mulai dari menghimpun data

⁸⁶ Danang Setyo Budi Baskoro, dkk. Studi Deskriptif Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir. <http://digilib.unmuhsumber.ac.id/pdf>, diakses pada tanggal 6 Februari 2016

⁸⁷ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid II*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), hlm.4.

hingga menafsirkan dan melaporkan hasil penelitian.⁸⁸ Strategi atau metode penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus digunakan dengan mendasar pada beberapa hal, seperti jenis atau tipe pertanyaan, kontrol yang dimiliki peneliti dan fokus penelitian.⁸⁹

2. Subyek dan Obyek Penelitian

a. Subyek

Subyek adalah sumber tempat memperoleh keterangan penelitian.⁹⁰ Sedangkan subyek penelitian menurut Sofyan Efendi yaitu orang-orang yang menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti.⁹¹ Dalam penelitian ini yang menjadi subyek penelitian penulis yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012. Jumlah keseluruhan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 sebanyak 119 mahasiswa.

Dari jumlah keseluruhan ini, ada 109 mahasiswa yang sedang dalam menghadapi skripsi dan 10 mahasiswa yang belum mengajukan judul skripsi. Dari 109 mahasiswa yang sedang dalam menghadapi skripsi, ada 19 mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika menghadapi skripsi. Dari 19 mahasiswa yang mengalami kecemasan tersebut, penulis mengambil 4 mahasiswa untuk dijadikan subyek dalam penelitian ini. Mahasiswa yang menjadi subyek dalam penelitian ini yang namanya penulis inisialkan yaitu W, X, Y, dan Z. Keempat mahasiswa ini

⁸⁸ Ibrahim, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 52.

⁸⁹ Robert K. Yin, *Studi Kasus: Desain dan Metode*, terj. M. Djauzi Mudzakir, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 1.

⁹⁰ Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmu Dasar Metode Teknik*, (Bandung: Tarsito, 1990), hlm. 143.

⁹¹ Sofyan Efendi (ed), *Metodologi Penelitian Survei*, (Jakarta: Rajawali, 1986), hlm. 52.

adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 yang sekarang sedang menginjak semester VIII dan sedang dalam menghadapi skripsi. Keempat mahasiswa ini menunjukkan reaksi kecemasan dalam menghadapi skripsi.

b. Obyek

Obyek penelitian merupakan permasalahan-permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian dan penelitian.⁹² Obyek penelitian dalam penelitian ini adalah kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

3. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh, sehingga subyek penelitian dapat berarti orang atau apa saja yang menjadi sumber penelitian.⁹³

a. Sumber Data Utama (Primer)

Sumber data utama menurut Lofland dan Lofland adalah sumber utama yang dapat memberikan informasi, fakta dan gambaran peristiwa yang diinginkan dalam penelitian.⁹⁴ Jadi, sumber data utama adalah kata-kata seseorang yang di wawancarai.

Dalam menentukan subyek sebagai sumber data, teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh penulis adalah *purposive sampling* ataupun juga disebut *judgmental*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan *sampel*

⁹² Koentjoroningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1997), hlm. 167.

⁹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), hlm. 107.

⁹⁴ Lofland & Lofland dalam Ibrahim, *Metodologi Penelitian Kualitatif*,...hlm. 69.

dengan pertimbangan tertentu.⁹⁵ *Purposive sampling* signifikan digunakan dalam 3 situasi. Pertama, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memilih responden unik yang akan memberi informasi penting. Kedua, peneliti menggunakan *purposive sampling* untuk memilih responden yang sulit dicapai. Ketiga, tatkala peneliti ingin mengidentifikasi jenis responden tertentu untuk diadakan wawancara mendalam.⁹⁶

b. Sumber Data Tambahan (Sekunder)

Data sekunder yaitu data primer yang telah diolah lebih lanjut dan telah disajikan oleh pihak lain.⁹⁷ Purwanto mengartikan data sekunder sebagai data yang dikumpulkan oleh orang lain atau lembaga lain.⁹⁸ Data sekunder dapat diperoleh dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan judul penelitian penulis.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.⁹⁹ Metode yang penulis gunakan sebagai cara untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah:

⁹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 124.

⁹⁶ Ibrahim, *Metodologi Penelitian Kualitatif*,... hlm. 72.

⁹⁷ M. Hariwijaya, *Cara Mudah Menyusun Proposal Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, (Yogyakarta: Pararaton, 2009), hlm. 69.

⁹⁸ Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 23.

⁹⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), hlm. 211.

a. Observasi

Observasi adalah pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan terhadap gejala-gejala yang diteliti, baik secara langsung maupun tidak langsung.¹⁰⁰ Sedangkan menurut Riduwan observasi yaitu melakukan pengamatan secara langsung ke obyek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan. Apabila obyek penelitian bersifat perilaku dan tindakan manusia, fenomena alam (kejadian-kejadian yang ada di alam sekitar), proses kerja, dan penggunaan responden kecil.¹⁰¹

Dalam observasi ini, penulis terlibat dalam pengerjaan skripsi subyek yang sedang diamati atau digunakan sebagai sumber-sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, penulis membantu pengerjaan skripsi yang dikerjakan oleh sumber data. Dengan observasi partisipatif ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak.¹⁰² Metode ini digunakan penulis untuk melakukan pengamatan terhadap gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh subyek.

b. Wawancara (*Interview*)

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu.¹⁰³ Adapun wawancara adalah metode pengumpulan data yang dilaksanakan secara lisan

¹⁰⁰ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1982), hlm. 74.

¹⁰¹ Riduwan, *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 30.

¹⁰² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 226-227.

¹⁰³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 186.

dalam pertemuan dan tatap muka baik secara individual maupun kelompok.¹⁰⁴ Sedangkan menurut Rochiati Wiraatmaja wawancara adalah pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara verbal kepada orang-orang yang dapat memberikan informasi atau penjelasan hal-hal yang dipandang perlu.¹⁰⁵ Wawancara dilakukan dengan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam 2012 yang sedang menghadapi skripsi.

Adapun metode wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur (wawancara mendalam), intensif, kualitatif, dan terbuka. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan datanya, pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.¹⁰⁶ Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data tentang kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

5. Metode Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis.¹⁰⁷ Tujuannya adalah menyederhanakan data penelitian yang amat besar jumlahnya

¹⁰⁴ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 216.

¹⁰⁵ Rochiati Wiraatmaja, *Metode Penelitian Kelas*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 117.

¹⁰⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 197.

¹⁰⁷ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 89.

menjadi informasi yang lebih sederhana dan mudah dipahami, atau analisis ini bertujuan untuk menarik kesimpulan penelitian yang telah dilaksanakan.¹⁰⁸

Analisis data dalam penelitian ini adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara yang lainnya dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sistensa, menyusun ke dalam pola-pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.¹⁰⁹

Metode analisis ini sebagai cara untuk menganalisa dan mendeskripsikan melalui bentuk kata-kata atau kalimat dan dipisahkan menurut kategori yang ada.¹¹⁰ Dalam proses analisis, penulis menggunakan analisis model Miles and Huberman yang mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.¹¹¹

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam menganalisa data tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Pengumpulan data, penelitian ini dilakukan dengan tiga metode yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi.

¹⁰⁸ Hermawan Warsito, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1992), hlm. 89.

¹⁰⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*,... hlm. 335.

¹¹⁰ Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1996), hlm. 27.

¹¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*,... hlm. 337.

- b. Reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.
- c. Penyajian data, yaitu proses dimana data yang diperoleh, diidentifikasi dan dikategorikan kemudian disajikan dengan kategori yang lainnya.
- d. Penarikan kesimpulan, dilakukan dengan melihat dari hasil reduksi data dan tetap mengacu pada perumusan masalah serta tujuan yang hendak dicapai. Data yang telah tersusun tersebut dihubungkan dan dibandingkan antar satu dengan yang lainnya sehingga mudah ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari setiap permasalahan yang ada.¹¹²

¹¹² Miles, Metthew B dan A Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif. Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*, Terj. Tjetjep Rohendi Rohidi, (Jakarta: UI Press, 1992), hlm. 17-20.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Husain, Abdul Aziz. *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004)
- Amaliyah, Kharisma A. Efektivitas Pelatihan Rational Emotive Behavioral Terhadap Penurunan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Saintek UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. 2014)
- Ardiana, Novita. Hubungan Antara Konsep Diri (Self Concept) Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa. *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. 2011)
- Ardiansyah, Mohammad Rizky. Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. 2011)
- Astuti, Endang Sri A, dkk. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Koseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*, (Jakarta: Grasindo,tt)
- Atkinson dalam Triantoro dan Saputra, Nofran Eka. *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Wasith*, (Jakarta: Gema Insani, 2013)
- Bachtiar, Wardi. *Metode Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Logos, 1997)
- Borang Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2015
- Boy, Soedarmadji dan Hartono. *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012)

- Bugin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif; Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003)
- Burhanudin, Yusak Burhanudin. *Kecemasan Mental untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKK*, (Bandung: Pustaka Seha, 1999)
- Bustaman, Hanna Djumhana Bustaman. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2001)
- Bustaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2001)
- Chaplin, J. P. *Kamus Psikologi*, terjm. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, Cet. VII, 2001)
- Daradjat , Zakiyah. *Kesehatan Mental*, Cet Ke-9 (Jakarta: Gunung Agung, 1982)
- Daradjat, Zakiyah. *Kebahagiaan*, (Bandung: CV Ruhama, 1993)
- Davidoff , Linda L. *Psikologi Suatu Pengantar*, Cet. Ke-2 (Jakarta: Erlangga, 1991)
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993)
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Quran Tajwid, 2011), hlm. 594.
- Diponegoro Yogyakarta. *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2014)
- Drever, James Drever. *Kamus Psikologi*, terj. Nanci Simanjuntak, (Jakarta: Bina Aksara, 1988)

- Efendi (ed), Sofyan. *Metodologi Penelitian Survei*, (Jakarta: Rajawali, 1986)
- Fahmi Musthafa. *Kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat, jilid II*. (Jakarta: Bulan Bintang, tt)
- Fatmawati, Layanan Konseling Individu Dalam Menangani Kecemasan Berpidato (Studi Pada Siswa MTs Negeri Yogyakarta 1). *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2015)
- Fauziah, Fitri dan Widuri, Julianti. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UII Press, 2005)
- Fisipunmermadiun.wordpress.com dalam Hani Halifudin, *Tips Memilih Tema Skripsi + Menggarapnya Dengan Tuntas*, (Yogyakarta: Diva Press, 2012)
- Hadi , Sutrisno. *Metodologi Research Jilid II*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989)
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2002)
- Hariwijaya, M. *Cara Mudah Menyusun Proposal Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. (Yogyakarta: Pararaton, 2009)
- Hawari , Dadang. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2001)
- Hawari, Dadang. *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997)
- Herdiani dalam Desy Kirana Sari Putri. *Pengalaman Menyelesaikan Skripsi; Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya*. Program Studi Psikologi. FIP. Unesa. 2013.
- Herdiani, Wahyuning Sri . *Pengaruh Expressive Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi* . Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. 2012.

- Ibrahim, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2015)
- Ilyas, Yunahar. *Kuliah Aqidah Islam*, (Yogyakarta: UMY, 1993)
- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002)
- Kartono, Kartini. *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: CV.Rajawali, Cet. III, 2003)
- Koentjoroningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*. (Jakarta: Gramedia, 1997)
- Lawrence I. O'Kelly, *Introduction to Psychopathology*, (New York: Prentice-Hall Inc, 1949)
- Linda De Clerg, *Tingkah Laku Abnormal: Dari Sudut Pandang Perkembangan*, (Jakarta: PT. Grasindo, 1994)
- Lubis Bachtiar. *Pengantar Psikiatri Klinik*, (Jakarta: Gaya Baru, 1993)
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencan Prenada Media Group, 2009)
- M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2010)
- Machmudati, Atina. Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Sosial dan Humaniora. 2013)
- Mariana, Rachmawati. *Hubungan Antara Optimisme Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang bekerja Part Time Dalam Menghadapi Skripsi*. Jurnal Psikologi Universitas Brawijaya Malang. 2013.

- Matthew B, Miles dan A Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif. Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*, Terj. Tjetjep Rohendi Rohidi, (Jakarta: UI Press,1992)
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012)
- Pedoman Akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2014.
- Prasetyono, Dwi Sunar. *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*. (Yogyakarta: Tugu Publisher, Cet. 1, 2005)
- Rahman, Fazlur. *Islam*, (Bandung: Pustaka, Cet. IV, 2000)
- Ramaiah, Savitri. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003)
- Razak, Nasruddin. *Dienul Islam*, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1989)
- Riduwan. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Kecemasan*, (Bandung: Alfabeta, 2010)
- Rita L. *Pengantar Psikologi*, Cet. Ke-8, (Jakarta: Erlangga, 1983)
- Rohmah, Dewi. Hubungan Keimanan Pada Qadha dan Qadar Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII SMK Diponegoro Yogyakarta. *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2014)
- Shihab , M. Quraish. *Al-Quran dan Maknanya*, (Tangerang: Lentera Hati, 2010)
- Shihab, Umar. *Kontekstualitas Al-Quran: Kajian Tematik Atas Ayat-ayat Hukum dalam Al-Quran*. (Jakarta: PT. Permadani, 2005)

- Sudarjdo, Siska dan Purnamaningsih, Esti Hayu Purnamaningsih. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada. 2013.
- Sudijono, Anas Sudijono. *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1996)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008)
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2007)
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2010)
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005)
- Sulistiyowati. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. (Jakarta: Buana Raya, tt)
- Sumiati. Desak Made dan Sukardi, Dewa Ketut Sukardi. *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1993)
- Surakhmad, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmu Dasar Metode Teknik*. (Bandung: Tarsito, 1990)
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1982)
- Tallis, Frank Tallis. *Mengatasi Rasa Cemas*, terj. Meitasari Tjandrasa. (Jakarta: Arcan, 1991)
- Warsito, Hermawan. *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1992)

Wibisono, Arief *Hubungan Shalat dengan Kecemasan*, (Jakarta: Studia, Cet. II, 1990)

Widoyoko, Eko Putro. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012)

Wiratmaja, Rochiati. *Metode Penelitian Kelas*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005)

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

Yin, Robert K. *Studi Kasus: Desain dan Metode*, terj. M. Djauzi Mudzakir, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003),

Sumber Internet:

<http://Ejournal.unri.ac.id/index.php/JPSBE/article/View/1624>

<http://digilib.unmuhjember.ac.id.pdf>,

PEDOMAN WAWANCARA 1

1. Nama :
2. TTL :
3. Umur :
4. Anak ke :
5. Aktifitas selain kuliah :
6. Sarana penunjang kuliah :
7. Nilai IPK yang diperoleh :
8. Penyakit yang dialami :
9. Nama Orang Tua
 - a). Ayah :
 - b). Ibu :
10. Umur OrangTua
 - a). Ayah :
 - b). Ibu :
11. Pekerjaan Orang Tua
 - a). Ayah :
 - b). Ibu :

PEDOMAN WAWANCARA 2

1. Bagaimana tanggapan anda tentang skripsi?
2. Bagaimana proses pengerjaan skripsi dari awal hingga saat ini dilakukan?
3. Hambatan ataupun kesulitan apa saja yang dialami dalam menghadapi skripsi?
4. Bagaimana respon yang dirasakan/terjadi baik secara kognitif, psikologis, dan fisiologis mengenai hambatan/kesulitan dalam menghadapi skripsi bagi anda?
5. Sejauhmana respon yang dialami mengenai hambatan/kesulitan dalam menghadapi skripsi mempengaruhi aktifitas sehari-hari?
6. Bagaimana cara mengatasi hambatan/kesulitan dalam menghadapi skripsi?
7. Bagaimana peran dosen pembimbing skripsi anda?

**Laporan Hasil Wawancara Dengan 4 Mahasiswa Bimbingan dan Konseling
Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

Hasil Wawancara 1

Nama : W

TTL : Temanggung, 18 Juli 1993

Umur : 22 Tahun

Anak ke : 2 dari 2 bersaudara

Aktivitas selain Kuliah : Menulis

Sarana penunjang kuliah : Jalan kaki

Nilai IPK yang diperoleh : 3,38

Penyakit yang dialami : -

Nama Orang Tua

a). Ayah : Siswadi

b). Ibu : Maria

Umur Orang Tua

a). Ayah : Wiraswasta

b). Ibu : Ibu Rumah Tangga

Pekerjaan Orang Tua

a). Ayah : 53 Tahun

b). Ibu : 50 Tahun

Hasil Wawancara 1

Nama : X

TTL : Babadan, 23 Maret 1993

Umur : 22 Tahun

Anak ke : 5 dari 5 bersaudara

Aktivitas selain Kuliah : Ikut komunitas asal daerah (pusaka putu warok)

Sarana penunjang kuliah : Jalan kaki

Nilai IPK yang diperoleh : 3,50

Penyakit yang dialami : Maag

Nama Orang Tua

a). Ayah : Muh. Umar

b). Ibu : Siti Lestary

Umur Orang Tua

a). Ayah : 75 Tahun

b). Ibu : 65 Tahun

Pekerjaan Orang Tua

a). Ayah : Wiraswasta

b). Ibu : Wiraswasta

Wawancara 1

Nama : Y

TTL : Purbalingga, 12 Januari 1993

Umur : 23 Tahun

Anak ke : 1 dari 2 bersaudara

Aktifitas selain Kuliah : Organisasi IMM

Sarana penunjang kuliah : Motor

Nilai IPK yang diperoleh : 3,35

Penyakit yang dialami : -

Nama Orang Tua

a). Ayah : Marduki

b). Ibu : Marwati

Umur Orang Tua

a). Ayah : 48 Tahun

b). Ibu : 50 Tahun

Pekerjaan Orang Tua

a). Ayah : Buruh Pasar

b). Ibu : Tani

Hasil Wawancara 1

Nama : Z

TTL : Madiun, 2 Juli 1994

Umur : 21 Tahun

Anak ke : 2 dari 2 bersaudara

Aktifitas di luar Kuliah : Ngajar TPA

Sarana penunjang kuliah : Motor

Nilai IPK yang diperoleh : 3,62

Penyakit yang dialami : -

Nama Orang Tua

a). Ayah : Suyatno

b). Ibu : Sri Rahayu

Umur Orang Tua

a). Ayah : 49 Tahun

b). Ibu : 47 Tahun

Pekerjaan Orang Tua

a). Ayah : Tukang Kayu

b). Ibu : Ibu Rumah Tangga

Hasil Wawancara 2

Nama Responden : W

Tanggal Wawancara : 14 Februari 2016

Pukul : 19.30 WIB - selesai

Tujuan Wawancara : Untuk menggali data kecemasan menghadapi Skripsi.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana tanggapan anda tentang skripsi?	Kalau menurutku, tugas akhir skripsi itu tidak usah diadakan. Lebih baik diganti dengan PPL untuk menerapkan ilmu yang kita dapat. Kalau mengerjakan skripsi, jarang sekali ilmu yang diterapkan. Apalagi sekarang kebanyakan mengerjakan skripsi tinggal lihat punya orang lain ataupun tinggal melihat penelitian terdahulu. Setelah selesai, skripsi hanya ditumpuk. Pas masuk dunia kerjapun skripsi tidak ada ditanyakan. Jadi, sia-sia saja.
2	Bagaimana proses pengerjaan skripsi dari awal hingga saat ini dilakukan?	Terus terang saja, aku mengalami kebingungan. Mulai dari pengajuan judul, menentukan teori yang pas dengan judul dan juga penulisannya. Apalagi baru boleh bimbingan setelah proposal jadi. Ehh...sekarang sudah aku selesaikan malah di PHP, padahal sudah 3 minggu belum juga dikoreksi.
3	Hambatan ataupun kesulitan apa saja yang di alami dalam menghadapi skripsi?	Terus terang saja hambatan yang pertama malas. Ya soalnya kalau mau ngerjakan tidak tahu. Tapi sekarang ya tetap aku kerjakan, kalau tidak dikerjakan maka aku gak bisa bimbingan. Selain itu, sulit mencari literatur. Harus mencari keluar kampus, karena di perpustakaan tidak ada. Kalau mau nyari ditempat lain tidak punya kendaraan. Selain literatur, dosen pembimbingku orang ya sibuk. Padahal membimbing mahasiswa seharusnya juga kewajiban dirinya.
4	Bagaimana respon yang dirasakan/terjadi secara	Kalau secara kognitif aku juga gak tahu. Tapi tentunya hal ini aku anggap sebagai

	kognitif, psikologis (emosional), dan fisiologis mengenai hambatan/kesulitan dalam menghadapi skripsi bagi anda?	mimpi buruk. Kalau secara emosional aku mudah marah. Misalnya kalau ada teman yang bertanya kapan skripsinya selesai aku sangat kesal, kalau ada teman yang sms atau hubungi bertanya tentang skripsi kadang tidak aku jawab. Apalagi kalau pulang kerumah ditanya bapakku, kapan skripsinya selesai, rasanya ingin marah sekali. Kalau pengaruh fisik yang kepala saja yang pusing.
5	Sejauhmana respon yang dialami mengenai hambatan menghadapi skripsi dalam mempengaruhi aktivitas sehari-hari?	Iya pastinya malas mau kemana-mana. Dan juga menghindari teman-teman kalau lagi pusing mikirin skripsi.
6	Bagaimana cara mengatasi hambatan/kesulitan dalam menghadapi skripsi?	Kalau aku sih pengennya jalan-jalan biar gak stres. Tapi, kendaraannya tidak ada. Tapi yang lebih penting, yang sering aku lakukan yaitu mengingat orang tua yang sudah susah payah membiayai diriku.
7	Bagaimana peran dosen pembimbing skripsi anda?	Kalau peran dosen pembimbingku yang seperti itu. Soalnya aku belum pernah bimbingan jun. Proposalku aja sudah tiga minggu belum dikoreksi. Jadi aku belum bisa memberian penjelasan tentang peran pembimbingku.

Lembar Hasil Wawancara 2

Nama Responden : X

Tanggal Wawancara : 12 Februari 2016

Pukul : 17.00 WIB - selesai

Tujuan Wawancara : Untuk menggali data kecemasan menghadapi Skripsi

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana tanggapan anda tentang skripsi?	Kalau bagi aku sih sulit. Aku sekarang saja masih ganti-ganti judul. Terkadang aku ragu dengan judulku
2	Bagaimana proses pengerjaan skripsi dari awal hingga saat ini dilakukan?	Terus terang aku bingung dalam pengerjaan skripsi. Mulai dari penulisan, menentukan teori yang pas dengan judul penelitian. Terus kalau bimbingan itu kadang dosen pembimbing tidak begitu jelas. Kadang-kadang dosen berubah pikiran, yang sudah dikoreksi eh,,,,tahu-tahu harus diperbaiki lagi.
3	Hambatan ataupun kesulitan apa saja yang dialami dalam menghadapi skripsi?	Hambatan yang pertama sulitnya mencari literatur jun. Sudah ke toko buku tidak ada, bahkan nyari di internetpun kadang gak ada juga. Kalau mengenai dosen pembimbing sih mudah untuk di temui, tapi permasalahannya kalau bimbingan itu malah gak memberikan kepastian. Misalnya bagian yang sudah direfisi setelah itu disuruh refisi lagi. Padahal awalnya sudah diperbaiki.
4	Bagaimana respon yang dirasakan/terjadi baik secara kognitif, psikologis (emosional), dan fisiologis mengenai hambatan/kesulitan dalam menghadapi skripsi bagi anda?	Kalau kaitannya dengan respon secara kognitif, ya aku takut kalau seperti ini tidak bisa selesai sesuai target. Pastinya semua orang memiliki targetkan jun. Untuk respon emosional/psikologisnya ya mudah marah, jengkel. Misalnya ada teman yang nanya tentang skripsi, ya pengennya marah. Gimana gak marah coba, refisi selalu diulangi yang sudah direfisi lalu refisi lagi, habis itu dosen pembimbing gak jelas ketika memberi penjelasan dalam bimbingan. Kalau respon fisiknya badanku pernah panas, sakit,

		apalagi aku punya penyakit maag. Ya sebabnya fokus dengan proposal yang berulang-ulang refisi. Soalnya pembimbing gak jelas ketika memberikan penjelasan saat bimbingan. Jadi kalau sudah fokus aku lupa makan dan istirahatpun kurang. Jadi, wajarlah ya kan.
5	Sejauhmana respon yang dialami mengenai hambatan menghadapi skripsi dalam mempengaruhi aktivitas sehari-hari?	Hubungan dengan teman menjadi renggang. Soalnya kalau lagi banyak refisi, aku malas diganggu.
6	Bagaimana cara mengatasi hambatan/kesulitan dalam menghadapi skripsi?	Kalau aku sih biasanya jalan-jalan, ya gak harus seperti teman-teman yang lain jalan-jalannya, yang penting keluar dari kamar dan menutup buku sejenak, tapi ya tetap memikirkan skripsi.
7	Bagaimana peran dosen pembimbing skripsi anda?	Kalau peran sih masih kurang bagus. Hanya kalau ditemui mudah. Tapi, iya itu malah bingungkan kalau memberikan penjelasan.

Lembar Hasil Wawancara 2

Nama Responden : Y

Tanggal Wawancara : 13 Februari 2016

Pukul : 20.00 WIB - selesai

Tujuan Wawancara : Untuk menggali data kecemasan menghadapi Skripsi.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana tanggapan anda tentang skripsi?	Membingungkan. Bagaimana tidak bingung, lah belum tahu apa-apa sudah harus menyelesaikan proposal baru bisa bimbingan.
2	Bagaimana proses pengerjaan skripsi dari awal hingga saat ini dilakukan?	Pastinya mengalami kebingungan, aku benar-benar gak tahu, jadi terpaksa bertanya dengan orang lain yang lebih tahu agar bisa mengerjakan proposal.
3	Hambatan ataupun kesulitan apa saja yang di alami dalam menghadapi skripsi?	Hambatanku pertama bisa dimulai dari pengajuan judul, yang menurutku gak jelas administrasinya. Selain itu dalam pengerjaan proposal skripsi sampai saat ini aku sulit mencari bukunya yang berkaitan dengan judulku. Selain itu ya belum bisa bimbingan. Harus menyelesaikan proposal dulu baru bisa bimbingan.
4	Bagaimana respon yang dirasakan/terjadi secara kognitif, psikologis (emosional), dan fisiologis mengenai hambatan/kesulitan dalam menghadapi skripsi bagi anda?	Kalau secara kognitif sih aku takut. Takutnya tidak sesuai dengan target yang sudah aku tentukan. Ya soalnya aku memikirkan dana juga. Semakin lama selesai pasti semakin banyak dana yang dikeluarkan. Kalau secara emosional aku mudah marah, dan akhir-akhirnya jadi malas. Kalau secara fisik sih paling cuma pusing-pusing saja.
5	Sejauhmana respon yang dialami mengenai hambatan menghadapi skripsi dalam mempengaruhi aktivitas sehari-hari?	Menghindari teman-teman. Menghindari organisasi bahkan kadang-kadang aku membatalkan janji dengan teman. Soalnya lagi pusing mikirkan skripsi.
6	Bagaimana cara mengatasi hambatan/kesulitan dalam menghadapi skripsi?	Refresing. Nyari hiburan. Ya jalan-jalan, tidak harus jauh-jauh, bisa nongkrong ditempat yang ramai
7	Bagaimana peran dosen	Kalau pembimbing ya tahu sendiri kang.

	pembimbing skripsi anda?	Belum pernah bimbingan sama sekali. Jadi belum bisa menjawab.
--	--------------------------	---



Lembar Hasil Wawancara 2

Nama Responden : Z

Tanggal Wawancara : 12 Februari 2016

Pukul : 17.00 WIB - selesai

Tujuan Wawancara : Untuk menggali data kecemasan menghadapi Skripsi.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana tanggapan anda tentang tugas akhir skripsi?	Gimana ya, emmm....membingungkan sih. Apalagi saat pengajuan judul, membingungkan sekali. Setiap dosen berbeda-beda.
2	Bagaimana proses pengerjaan skripsi dari awal hingga saat itu dilakukan?	Yang pertama sih bingung tentang judul. Awalnya judulku penelitian kuantitatif, malah dengan dosen skripsiku jadi penelitian kualitatif. Kok bisa beda antara dosen pembimbing satu dengan lainnya. Kadang saat pengajuan judul tidak diterima. Ya kalau pengerjaannya sedikit-sedikit tahulah.
3	Hambatan ataupun kesulitan apa saja yang dialami dalam menghadapi skripsi?	Hambatan yang pertama ya buku-buku tentang judul penelitian. Selain itu, beda perspektif dengan dosen pembimbing. Satu lagi, pembimbing tidak memberi kejelasan. Misalnya seperti skripsiku sampai saat ini ya belum dikoreksi. Apa sih sulitnya seorang doktor mengoreksi skripsi seperti ini. Kalau cepat dikoreksikan aku jadi tahu data apa saja yang kurang. Sehingga aku bisa segera menggali data lagi.
4	Bagaimana respon yang dirasakan/terjadi baik secara kognitif, psikologis (emosional), dan fisiologis mengenai hambatan/kesulitan dalam menghadapi skripsi bagi anda?	Kalau secara kognitif ya aku kan punya target kelulusan, kalau seperti ini pastinya gak terkejarlah. Jadi, terkadang aku ragu bisa menyelesaikan skripsi ini. Kalau secara emosional, ya pastinya aku mudah marah. Jadi, sangat sensitif sekali. Akhirnya kalau sudah seperti ini sasarannya teman-temanku. Kalau secara fisiologis ya pusing saja sih.
5	Sejauhmana respon yang dialami mengenai hambatan menghadapi skripsi dalam	Menghindari teman-teman. Lebih senang sendiri. Takutnya nanti teman-teman malah jadi sasaran kemarahanku.

	mempengaruhi aktifitas sehari-hari?	
6	Bagaimana cara mengatasi hambatan/kesulitan dalam menghadapi skripsi?	Kalau aku sih lebih senang curhat dengan teman yang sama-sama mengerjakan skripsi.
7	Bagaimana peran dosen pembimbing skripsi anda?	Kalau dosen pembimbingku merespon, akan tetapi tidak memberikan jadwal yang tetap.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Junaidi
Tempat/Tgl. Lahir : Medan, 16 Februari 1992
Alamat : Dusun V Desa Tegal Sari, RT 009, Kec. Megang Sakti
Kab. Musi Rawas (Sum-Sel)
Nama Ayah : Antony
Nama Ibu : Poniym

B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar Negeri Tegal Sari, lulus tahun 2006
2. Sekolah Menengah Pertama Negeri Campur Sari, lulus tahun 2009
3. Sekolah Menengah Atas Negeri Megang Sakti, lulus tahun 2012

C. Pengalaman Organisasi

1. Gerakan Mahasiswa Pembebasan (GEMA Pembebasan)

Yogyakarta, 15 Maret 2016

Junaidi



Nomor: UIN.02/R.3/PP.00.9/2753.C/2012

**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA**

Sertifikat

diberikan kepada:

Nama : JUNAIDI
NIM : 12220033
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah

Sebagai Peserta

atas keberhasilannya menyelesaikan semua tugas dan kegiatan

SOSIALISASI PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI

Bagi Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Tahun Akademik 2012/2013

Tanggal 10 s.d. 12 September 2012 (20 jam pelajaran)

Yogyakarta, 19 September 2012

a.n. Rektor

Pembantu Rektor Bidang Kemahasiswaan



Dr. H. Akhmad Rifa'i, M.Phil.
NIP. 19600905 198603 1006

UJIAN SERTIFIKASI TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

diberikan kepada

Nama : JUNAIDI
 NIM : 12220033
 Fakultas : DAKWAH DAN KOMUNIKASI
 Jurusan/Prodi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
 Dengan Nilai :

No.	Materi	Nilai	
		Angka	Huruf
1.	Microsoft Word	80	B
2.	Microsoft Excel	30	E
3.	Microsoft Power Point	85	B
4.	Internet	90	A
5.	Total Nilai	71,25	B
Predikat Kelulusan		Memuaskan	

Standar Nilai:

Nilai		Predikat
Angka	Huruf	
86 - 100	A	Sangat Memuaskan
71 - 85	B	Memuaskan
56 - 70	C	Cukup
41 - 55	D	Kurang
0 - 40	E	Sangat Kurang



Idris Agung Fatwanto, Ph.D.
 NIDN 197701032005011003



شهادة اختبار كفاءة اللغة العربية

الرقم: UIN.02 / L4 / PM.03.2 / a3.22.45 / 2015

تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن

الاسم : Junaidi :

تاريخ الميلاد : ١٦ فبراير ١٩٩٢

قد شارك في اختبار كفاءة اللغة العربية في ٢٧ أكتوبر ٢٠١٥، وحصل
على درجة :

٥٢	فهم المسموع
٤٣	التراكيب النحوية و التعبيرات الكتابية
٢٦	فهم المقروء
٤٠٣	مجموع الدرجات

هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

جوكجاكرتا، ٢٧ أكتوبر ٢٠١٥

المدير



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.

رقم التوظيف : ١٩٦٨٠٩١٥١٩٩٨٠٣١٠٠٥



Bertifikat



PERPUSTAKAAN
UIN SUNAN KALIJAGA

Nomor: UIN.2/L.4/PP.00.9/26660/2012

diberikan kepada:

NIM.

sebagai

PESERTA AKTIF

dalam kegiatan Pendidikan Pemakai Perpustakaan (*User Education*)
pada Tahun Akademik 2012/2013 yang diselenggarakan
oleh Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Yogyakarta, Agustus 2012
Kepala Perpustakaan,



M. Saifudin Arianto, S.Ag., SIP., MLIS
19700906 199903 1 012



TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No: UIN.02/L4/PM.03.2/b3.22.79/2015

Herewith the undersigned certifies that:

Name : **Junaidi**
Date of Birth : **February 16, 1992**
Sex : **Male**

took TOEC (Test of English Competence) held on **October 21, 2015** by Center for Language Development of State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta and got the following result:

CONVERTED SCORE	
Listening Comprehension	46
Structure & Written Expression	46
Reading Comprehension	52
Total Score	480

Validity: 2 years since the certificate's issued

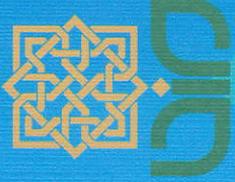


Yogyakarta, October 21, 2015
Director,



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19680915 199803 1 005





LABORATORIUM AGAMA
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga
Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta Telp: 0274-515856 Email: fd@uin-suka.ac.id

SERTIFIKAT

Pengelola Laboratorium Agama Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga dengan ini menyatakan bahwa :

JUNAIDI

12220033

LULUS

Ujian sertifikasi Baca Al-Qur'an yang diselenggarakan oleh Laboratorium Agama Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga

Dekan

Yogyakarta, 13 Juni 2014
Ketua



Dr. H. Waryono, M.Ag.
NIP. 19701010 199903 1 002

Dr. Sriharini, M.Si
NIP. 19710526 199703 2 001



INTEGRATIF-INTERKONEKTIF



DEDIKATIF-INOVATIF



INKLUSIF-CONTINUOUS IMPROVEMENT

Sertifikat

NO: 119.PAN-OPAK.UNIV.UIN.YK.AA.09.2012

Diberikan kepada



Sebagai

Peserta OPAK 2012



Dalam Orientasi Pengenalan Akademik & Kemahasiswaan (OPAK) 2012

yang diselenggarakan oleh Panitia Orientasi Pengenalan Akademik &

Kemahasiswaan (OPAK) 2012 dengan tema:

MEMUPUK NILAI-NILAI NASIONALISME DALAM RUANG KAMPUS ;
UPAYA MEMPERKOKOH INTEGRITAS BANGSA

pada tanggal 5-7 September 2012 di Kampus UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Mengetahui,

Pembantu Rektor III
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

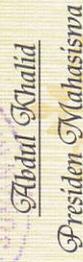

Dr. H. Ahmad Rifai i.e. M. Phil

NIP: 19600905 198603 1 006

Yogyakarta, 7 September 2012

Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMMA)
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta




Abdul Khalid
Presiden Mahasiswa

Panitia OPAK 2012
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta




Romel Maspkuri
Ketua Panitia



KEMENTERIAN AGAMA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
 LEMBAGA PENELITIAN DAN
 PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LP2M)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SERTIFIKAT

Nomor : UIN.02/L.2/PP.06/P3.686/2015

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memberikan sertifikat kepada :

Nama : Junaidi
 Tempat, dan Tanggal Lahir : Medan, 16 Februari 1992
 Nomor Induk Mahasiswa : 12220033
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

yang telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Integrasi-Interkoneksi Tematik Posdaya Berbasis Masjid Semester Khusus, Tahun Akademik 2014/2015 (Angkatan ke-86), di :

Lokasi : Girisekar
 Kecamatan : Panggang
 Kabupaten/Kota : Kab. Gunungkidul
 Propinsi : D.I. Yogyakarta

dari tanggal 25 Juni 2015 s.d. 31 Agustus 2015 dan dinyatakan LULUS dengan nilai 97,17 (A). Sertifikat ini diberikan sebagai bukti yang bersangkutan telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan status intrakurikuler dan sebagai syarat untuk dapat mengikuti ujian Munaqasyah Skripsi.



Yogyakarta, 09 Oktober 2015

Ketua,

Fatimah, M.A., Ph.D.
 NIP. : 19651114 199203 2 001

