KECEMASAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI 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 1

Oleh:

HENI RODHOTUL KHUSNA
NIM : 12220030

Pembimbing:

Dr. Irsyadunnas, M.Ag
NIP : 19710413 199803 1 006

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2016

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
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.009/1475 /2016

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

KECEMASAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

N a m a	: Heni Rodhotul Khusna
Nomor Induk Mahasiswa	: 12220030
Telah dimunaqasyahkan pada	: Selasa, 26 Juli 2016
Nilai Munaqasyah	: A- (91,3)

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang/Penguji I,

Dr. Irsyadunnas, M.Ag
NIP : 19710413 199803 1 006

Penguji II,

Dr. Nurjannah, M.Si
NIP. 19600310198703 2 001

Penguji III,

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

Yogyakarta, 03 Agustus 2016
Dekan,

Dr. Nurjannah, M.Si
NIP. 19600310198703 2 001

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 Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

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

Nama : Heni Rodhotul Khusna

NIM :12220030

Judul Skripsi : Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2012 Semester Akhir Dalam Menyelesaikan Studi Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/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, 19 Juli 2016

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam	Pembimbing
Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.	**Dr. Irsyadunnas, M.Ag.**
NIP : 19750427 200801 1 008	NIP : 19710413 199803 1 006

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	: Heni Rodhotul Khusna
NIM	: 12220030
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul: "**Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta"** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiatisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

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

Yogyakarta, 19 Juli 2016

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
TGL. 20
2D40CADF605158581
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Heni Rodhotul Khusna
12220030

Halaman Persembahan

Karya ini Penulis persembahkan untuk:

Ibu (Endang Puji Astuti), Bapak (Sudarno) dan Adik (Wisnu Alamsyah) yang selalu mengusahakan segalanya demi mendukung perjalanan penulis memperoleh ilmu.

MOTTO

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ

(22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23

*"sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa kesusahan ia keluh kesah, apabila ia mendapat kebahagiaan ia amat kikir. Kecuali orang- oarng yang mengerjakan sholat".**[*]

[*] Al-Quran surat Al-Ma'arij, ayat 19-23

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya. Seriring shalawat serta salam kepada suri tauladan seluruh ummat, Nabi Muhammad SAW. Semua perjalanan ada kisahnya, begitu juga dalam penulisan skripsi ini yang berjudul "Kecemasan Mahasiswa Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta " sebagai tugas akhir akademik penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan lepas dari berbagai kekurangan dan kesalahan, untuk itu dengan senang hati penulis akan menerima kritik dan saran dari para pembaca sekalian. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak diselesaikan karena bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, Ph.D, Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Nurjannah, M.Si, selaku Dosen Penasehat Akademik dan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Penasihat Akademik dan Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak Dr. Irsyadunnas, M.Ag, selaku pembimbing yang dengan bijaksana membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih atas segala pengetahuan yang diberikan.
5. Ibu Dr. Nurjannah, M.Si. dan Bapak Slamet, M.Si. selaku penguji sidang munaqosah yang telah memberikan masukan, untuk perbaikan skripsi penulis.
6. Segenap bapak dan ibu dosen serta karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Kepada Nenekku (Mursidah) Kakekku (Sanusi), keluarga besar kerabat, terimakasih selalu memberikan do'a, senyum hangat penyemangat, support dan perhatiannya untuk penulis.
8. Lailul Ilham yang selalu memberikan motivasi, arahan dan bimbingan serta selalu menemani dalam menyelesaikan tugas ini serta selalu ada disaat penulis membutuhkan inspirasi,terimakasih telah menjadi tempat meluapkan kesedihan dan kebahagiaan.
9. Teman-teman BKI UIN Sunan Kalijaga angkatan 2012. Terkhusus teman-teman BKI Masyarakat yang selalu banyak cara untuk melakukan suatu hal yang sederhana tapi luar biasa, terima kasih atas segalanya. Spesial buat sahabat sekaligus keluargaku Ani wijayanti,Crusyta, Salsabila Nur Fidayanti, Dwi ifadatus sa'adah, Ninik Sri Megawati dan Wahyu Arif Setiawan yang selalu memberikan support disaat penulis mulai merasa hilang semangat.

10. Dan tak lupa teman-teman yang bersedia penulis repotkan dalam pengumpulan data untuk skripsi ini (Sayyidah Ulin Nuha, Marwah Rusydiana, Khoerul Bahri, Nur Qomar Ulil Huda dan Lailul Ilham).
11. Semua pihak yang telah membantu demi terselesikannya skripsi ini baik langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis hanya mampu berdoa semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT. Dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan seluru pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 19 Juli 2016

Penulis

Heni Rodhotul Khusna
12220030

ABSTRAK

HENI RODHOTUL KHUSNA, Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.

Penelitian ini dilakukan dilatarbelakangi oleh kekhawatiran dan kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan studi, kecemasan dan kekhawatiran tersebut dipengaruhi oleh belum jelasnya lapangan pekerjaan yang akan didapat setelah menyelesaikan studi, kebingungan dalam menyelesaikan skripsi, biaya yang dikeluarkan selama penyelesaian skripsi, desakan orang tua untuk selesai tepat waktu, serta kesibukan berorganisasi disemester akhir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor kecemasan dalam menyelesaikan studi dan cara untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 untuk mengurangi kecemasan tersebut. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 dalam menyelesaikan studi ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berupa, kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan berfikir (matur), sikap menghadapi problema hidup. Adapun faktor eksternal berupa, keadaan sosial (Lingkungan) dan ekonomi 2) cara yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan faktor internal maupun eksternal adalah, mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas (*Sharing)*,berfikir positif, pengendalian diri, dukungan, dan istirahat sejenak.

Kata kunci: Kecemasan, Mahasiswa Semester Akhir, Menyelesaikan Tugas Akhir.

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 x

DAFTAR ISI xi

DAFTAR TABEL xiii

BAB I: PENDAHULUAN 1

A. Penegasan Judul……..... 1

B. Latar Belakang Masalah……..... 4

C. Rumusan Masalah……..... 11

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian……. 11

E. Kajian Pustaka……... 12

F. Kerangka Teori ...……..... 15

G. Metode Penelitian ...…… 42

BAB II: GAMBARAN UMUM PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DAN PROFIL MAHASISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR..... 51

A. Gambaran Umum Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam 51

B. Gambaran Umum Kecemasan Subjek 61

BAB III: FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN KECEMASAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DAN CARA MENGATASI 64

A. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir 65

B. Cara Mengatasi Penyebab Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir 87

BAB IV: PENUTUP 95

A. Kesimpulan 95

B. Saran-saran 95

C. Kata Penutup 96

DAFTAR PUSTAKA 97

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Riwayat Hidup

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Daftra Nama Dosen 60

Tabel 2 Daftar Mahasiswa Aktif BKI 61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami atau salah penafsiran *'interpretasi'* di dalam judul penelitian ini, tentang "Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta", maka perlu dijelasakan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Kecemasan

Kecemasan adalah merasa sangat gelisah (takut, khawatir): bukan main-hatinya ketika menantikan keputusan hakim itu: banyak orang yang-mendengar kabar wabah influenza itu: jangan lekas-lekas, insya Allah dapatlah aku menolong dia nanti.[1]

Kecemasan di sini akan banyak menimbulkan reaksi fisik dan emosi individu yang mengalami kecemasan, bentuk reaksi-reaksi fisik bisa menjadikan individu tersebut gemetaran tidak menentu, keluarnya keringat dingin, dan jantung berdegub kencang. Sedangkan reaksi emosi itu diantarannya timbulnya sebuah fikiran negatif pada diri individu yang menggalami kecemasan. Selain reaksi fisik dalam kecemasan, kecemasan juga dapat menyebabkan gejala-gejala kecemasan, menurut Zakiyah Darajad dibagi dari berbagai macam gejala yaitu gejala jasmaniyah dan

[1] W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), hal. 225

gejala kejiwaan. Gejala jasmaniyah adanya gangguan pencernaan, kepala pusing, insomnia, cepatnya pukulan jantung, berkeringat berpercikan, dan ujung-ujungnya anggota dingin (kaki dan tangan). Gejala kejiwaan sangat kuat seraya akan terjadi serangan bahaya, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan, kemurungan, hilang kepercayaan diri dan ketenangan, dan ingin lari dari suasana kehidupan.[2] Jadi, yang dimaksud kecemasan dalam penelitian ini adalah kekhawatiran dan ketakutan seseorang apabila tidak dapat menyelesaikan tugas akhir sampai batas akhir perkuliahan.

2. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Mahasiswa adalah, pelajar perguruan tinggi.[3] Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta adalah pelajar yang sedang melanjutkan studi jenjang strata satu (S-1) di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang mengambil program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Semester akhir dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester tujuh yang sedang dalam mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1).

---

[2] Zakiyah Darajad, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Menta*l, (Jakarta: Gunung Agung, 1978), hal .29.

[3] WJS. Poerwadarminto, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hal. 731.

3. **Menyelesaikan Tugas Akhir**

Menyelesaikan tugas akhir adalah, Menyelesaikan: menyudahkan (menyiapkan).[4] Tugas: (kewajiban), sesuatu yang wajib dikerjakan atau yang ditentukan untuk dilakukan.[5] Akhir: belakang, kesudahan, penghabisan.[6]

Istilah "menyelesaikan tugas akhir" dalam penelitian ini adalah karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai prasyarat akhir pendidikan akademisnya. Pengertian diatas mengandung arti bahwa semua individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang disebut mahasiswa wajib menyusun tugas akhir dengan proses belajar secara individual.

Subjek orientasi dari istilah "menyelesaikan tugas akhir " adalah mahasiswa yang sedang melangsungkan perkuliahan, proses belajar mengajar di semester tujuh (VII) dan mengakhiri proses belajar mengajar disemester empat belas dan sedang mengerjakan atau menyelesaikan tugas akhir.

4. **Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

Fakultas adalah bagian dari perguruan tinggi, tempat mempelajari suatu bidang ilmu yang terdiri atas beberapa jurusan.[7] Fakultas Dakwah merupakan salah satu fakultas yang berada di bawah manajemen UIN Sunan Kalijaga di antara tujuh fakultas yang lain, diantara: Fakultas

[4] Ibid, hal. 670
[5] Ibid, hal. 1299
[6] Ibid, hal. 18
[7] Ibid, hal. 429

Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Tarbiyah, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Adab dan Ilmu Budaya, Fakultas Ekonomi Bisnis Islam, dan Fakultas Sosial dan Humaniora, yang masing-masing membawahi bidang-bidang pengetahuan tertentu.

Jurusan-jurusan di Fakultas Dakwah secara umum memiliki kecenderungan prioritas hubungan personal dan sosial dengan lingkungan sekitar, baik yang bersifat pemberdayaan masyarakat hingga yang bersifat pengembangan dan itu diklasifikasi ke dalam lima jurusan yang masing-masing memiliki ranah dan jenis hubungan sesuai dengan karakter bidang jurusan. Sehingga dalam setiap periode Fakultas Dakwah meluluskan sarjana-sarjana sosial dengan wawasan sosial dan pengetahuan keagamaan yang mempuni, sehingga siap terjun dan berkomunikasi baik dengan masyarakat umum.

Berdasarkan penegasan judul di atas maka, yang dimaksud dengan judul skripsi ini adalah menyelesaikan studi yang lebih menekankan kepada kondisi kecemasan seorang mahasiswa yang diakibatkan oleh masa perkuliahan yang akan berakhir serta dikarenakan oleh faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhinya.

B. Latar Belakang Masalah

Semester akhir bagi mahasiswa merupakan situasi penentu kelulusan. Di samping pembuatan skripsi, mahasiswa semester akhir harus mulai merancang karir dan masa depannya. Setelah lulus nanti akan ke mana, melanjutkan kuliah S-2 atau bekerja. Secara formal, kesiapan dan

kemampuan mahasiswa sebelum kembali ketengah masyarakat, mahasiswa harus melalui tugas akhir yaitu skripsi.

Skripsi adalah karya ilmiah hasil penelitian mandiri yang merupakan tugas akhir yang wajib ditempuh oleh mahasiswa. Skripsi merupakan perwujudan dari kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program sarjana (S1). 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 didapat selama di perguruan tinggi sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki pada kenyataan yang dihadapi. Selain itu, skripsi merupakan tolak ukur sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimilikinya.

Dalam mencapai kelulusan tersebut, mahasiswa bekerja keras untuk menyelesaikan skripsinya. Namun pada kenyataannya penyusunan skripsi tidak semudah yang dibayangkan. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi. Penyebab dari kesulitan dalam skripsi adalah tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan dalam menyusun skripsi dan kemampuan akademis yang memadai.

Penyusunan skripsi dirasakan oleh sebagian mahasiswa sulit dan mengancam. Kesulitan tersebut karena ketidakmampuan mahasiswa untuk menyusun skripsi dan bahkan ketika berhubungan kepada pihak fakultas, pembimbing, atau birokrasi dalam penyelenggaraan skripsi yang begitu rumit, sehingga mahasiswa merasa terancam jika sampai batas waktu yang telah

ditentukan belum selesai ia akan dikeluarkan dari Perguruan Tinggi yang bersangkutan.

Di samping itu mahasiswa juga harus mulai memikirkan dan menentukan arah kehidupannya, baik secara materi maupun sosial. Kemana mahasiswa harus melangkah dan mencari pekerjaan. Sedangkan mencari pekerjaan saat ini sangat sulit karena berbagai macam bentuk atau jenis pekerjaanya, selain itu ada banyak pesaing di luar sana yang berlomba-lomba mendapat lowongan pekerjaan yang tersedia. Sedangkan untuk mencari pekerjaan itu sulit, berdasarkan data yang diperoleh terdapat 493.000 sarjana menjadi pengangguran di Indonesia per tahun 2012.[8]

Kesulitan dalam menyusun skripsi akan membawa mahasiswa pada kondisi cemas atau khawatir terhadap masa depan adalah hal yang wajar dan dapat dijumpai di kalangan mahasiswa. Kesulitan menyusun skripsi dan kecemasan mahasiswa terhadap masa depan dapat bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal yaitu kesulitan yang bersumber dari diri individu itu sendiri, misalkan: kesulitan dalam penyusunan skripsi, seperti: kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, menyusun atau menentukan judul, merancang konsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi, biaya pembuatan skripsi dan kesibukan berorganisasi.

[8] http://finance.detik.com (diunduh pada tanggal 21 Oktober 2015). Jam 10.00.

Sedangkan faktor eksternal (lingkungan) adalah kesulitan yang dipengaruhi dari luar individu, antara lain: kebingungan dengan keahlian(*Skill*) yang dipunyai dari masing-masing individu, lingkungan disekitar baik itu dilingkungan organisasi maupun kos-kosan , dan belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju, kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi dan pendidikan, dan *deadline* masa penulisan skripsi semakin cepat.

Dari faktor internal dan eksternal dapat diketahui bahwa 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.[9]

Menurut Nevid, Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak di situasi lain. Kecemasan dan kekhawatiran yang ringan dapat menjadi sebuah motivasi. Sedangkan kecemasan dan kekhawatiran yang kuat dan negatif dapat menimbulkan gangguan fisik maupun psikis.[10]

Sedangkan menurut Ibnu Al-Qayim (Dalam Syukail) kecemasan adalah perasaan yang tidak disukai ada di dalam hati dan perasaan tersebut

---

[9] Zakiyah Darajad, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Menta*l, (Jakarta: Gunung Agung, 1978), hlm. 29

[10] http://nuraminsaleh.blogspot.co.id/2013/01/pengertian-kecemasan-menurut-para-ahli.html.10 November 2015.10.00.

berkaitan dengan sesuatu yang terjadi pada masa yang akan datang, sumber cemas ada di hati. Rasulullah SAW bersabda :

" أَلا وإِنَّ فِي الجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الجَسَدُ كُلُّهُ وإِذَا فَسَدَت فَسَدَ الجَسَدُ كُلُّهُ أَلا وَهيَ القَلْبُ." رواه البخاري ومسلم.

"*Ketahuilah dalam jasad manusia ada mudghoh (segumpal darah), apabila kondisinya baik pula semua jasad, apabila kondisinya memburuk akan buruk pula semua jasad mudghoh itu adalah hati"* (Hadis Riwayat al Bukhori).[11]

Sedangkan menurut Al- Qusyairi bahwa, takut (khauf) terkait dengan kejadian yang akan datang yakni akibat datangnya sesuatu yang kita benci dan sirnanya sesuatu yang kita cintainya, misalnya takut kepada Allah swt berarti takut kepada hukum- hukum Allah baik di dunia dan di akhirat, seperti Firman Allah :

وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مِنْ دَابَّةٍ وَالْمَلَائِكَةُ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ (49) يَخَافُونَ رَبَّهُمْ مِنْ فَوْقِهِمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ (50)

"Mereka bersujud kepada Allah swt segala apa yang ada dilangit dan semua yang melata di bumi dan (juga) para malaikat. Mereka takut (yakhaaufuun) kepada tuhan mereka yang berkuasa di atas mereka

[11] Ibn Husain Syukail Abdullah,*Kesempitan Hati Tanda-Tanda Penyakit dan Solusi*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 27

dan melaksanakan apa yang yang diperintahkan(kepada mereka).” (QS. An-Naml:16:49-50). [12]

Mahasiswa yang mengalami cemas dikarenakan hatinya tidak merasa aman, tenang, malu, takut, terancam, konflik batin, tegang, tidak berdaya, dan segan bertemu dengan orang lain. Kecemasan ini pun dirasakan oleh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga. Hal tersebut dibuktikan pada hasil wawancara kepada dua mahasiswa dengan inisial RL dan MH menemukan beberapa permasalahan kecemasan dalam menyelesaikan studi. Kutipan-kutipan wawancara sebagai berikut:

MH, 2 Juni 2016

“Aku ngerasa takut jikalau aku tidak dapat selesai perkuliahan dengan tepat waktu, soalnya dari orang tua sendiri sering mendesak dan meminta aku supaya selesai kuliah tepat waktu dan paling akhir di semester delapan,selesain aku merasa terdesak oleh keinginan orang tua supaya lulus tepat waktu juga merasa minder melihat teman-teman yang sudah pada sidang skripsinya”

RL, 05 Juni 2016

“Ke depannya masih merasa bingung akan kemana dan mau ngapain, tau sendiri sekarang mencari pekerjaan saja susah, selain itu di masa mengerjakan skripsi ini aku tidak hanya fokus oleh satu hal saja melainkan memikirkan organisasi juga, karena masih ikut organisasi”

Dari hasil wawancara awal tersebut tampak bahwa kedua mahasiswa merasa cemas akan hal-hal dalam menyelesaikan studinya. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konsling Islam angkatan 2012

[12] Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 51

semester akhir dalam menyelesaikan studi, dapat dilihat dari gejala-gejala yang dialami mahasiswa tersebut. Faktor-faktor kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Dalam penelitian ini belum pernah diteliti oleh peneliti lain dan pada umunya penelitian tentang kecemasan sebagian besar hanya meneliti tentang kecemasan karir, kecemasan yang dirasakan penyandang cacat fisik dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. Dari analisis peneliti terhadap beberapa penelitian sebelumnya serta ditemukan fokus penelitian yang menarik dan penting untuk diteliti namun hal itu luput dari perhatian mahasiswa pada umumnya. Posisi menariknya karena menyangkut kecemasan dalam ruang lingkup internal pendidikan yaitu dalam menyelesaikan tugas akhir dan belum ditemukan peneliti sebelumnya yang meneliti hal tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis bermaksud melakukan penelitian dan mengangkat judul skripsi : “Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”.

C. Rumusan Masalah

1. Faktor- faktor apa sajakah yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam menyelesaikan tugas akhir ?
2. Bagaimana cara untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam menyelesaikan tugas akhir ?

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

a) Untuk mengetahui faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

b) Untuk mengetahui cara mengatasi kecemasan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

2. Kegunaan Penelitian

a) Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengembangkan khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam pembahasan mengenai kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir yang

ditimbulkan dari faktor-faktor dan cara mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan studi.

b) Secara Praktis

1) Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012, temuan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan tentang faktor-faktor yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam menyelesaikan studi dan cara mengatasi kecemasan sehingga sedikit demi sedikit bisa membangun sikap positif dalam menyelesaikan tugas akhir.

2) Bagi mahasiswa di luar program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012, maupun mahasiswa di luar Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang merasakan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengenali gejala-gejala dari kecemasan dan cara mengatasi kecemasan tersebut.

E. Kajian Pustaka

Dalam melakukan penelitian ini perlu beberapa referensi yang diantaranya kajian pustaka. Hal ini penulis lakukan sebagai bentuk pengkayaan akan referensi yang penulis gunakan sebagai dasar atau penguat untuk penelitian. Sebagai literatur dalam penelitian sebelumnya yang terkait dengan penelitian yang memfokuskan pada ***"Penanganan Kasus Kecemasan Melalui Terapi Do'a (Studi Pada Pasien RSI Hidayatullah Yogyakarta)"***, telah diteliti oleh Nunung Sintianita Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan

Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2004. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi do'a untuk menangani kecemasan pada pasien, dalam melakukan terapi do'a ini rohaniawan melakukan beberapa metode, agar mempermudah proses terapi. Adapun metode terapi do'a yang dilakukan oleh rohaniawan di RSI Hidayatullah Yogyakarta adalah dilakukannya tegur sapa dengan dengan pasien, memberikan penjelasan tentang musibah, menanamkan sifat tawakkal, menanamkan sikap rela terhadap qodo' dan qodar Allah, menjelaskan tentang hikmah yang terkandung dari setiap musibah, dan menganjurkan untuk memperbanyak dzikir dan do'a . dengan dilakukan terapi do'a ini dikatakan berhasil karena telah terbukti dengan pengakuan pasien antara lain, dapat memperkuat mental serta menghilangkan kecemasan.[13] Yang membedakan penelitian dengan penelitian penulis adalah subjek dan objek yang diteliti.

Skripsi ***"Telaah Kecemasan Dalam Al-qur'an"*** telah diteliti oleh Wahyudi Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam negeri Sunan kalijaga Yogyakarta tahun 2003. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam pandangan Al-qur'an serta Hadis, selain itupula penulis menjelaskan arti-arti kecemasan dari beberapa pandangan atau versi-versi islam lainnya, salah satunya adalah dalam skripsi wahyudi ini membagi beberapa term-term kecemasan dalam masing-masing pengertian kecemasan salah satunya adalah kecemasan "cemas", kecemasan "takut", kecemasan khawatir, kecemasan sempit dada dan kecemasan

[13] Nunung Sintiati, *Penanganan Kasus Kecemasan Melalui Terapi Do'a (Studi Pada Pasien RSI Hidayatullah Yogyakarta)*, Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan BKI, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004. hlm. 10

terombang-ambing.[14] Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada jenis penelitian, objek dan masalah yang diambil.

Skripsi ***"Layanan Konseling Individu Dalam Menagani Kecemasan Berpidato (Studi Pada siswa MTs. Negeri Yogyakarta 1)"*** telah diteliti oleh Fatmawati Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2015, 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 Trainning* dan *Systematic Desensitization*. Adapun faktor-faktor intern dan ekstren yang mempengaruhi.[15] Perbedaan penelitian dengan penelitian penulis terletak pada subjek,objek dan masalah yang diambil.

Skripsi **"*Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skrispi Pada Mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta".*** Telah diteliti oleh Atina Machmudati Jurusan Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2013. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pelatihan berfikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Subyek penelitian ini adalah 24

---

[14] Wahyudi, *Telaah Kecemasan dalam Al-Qur`an*. Skripsi tidak diterbitkan, jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dkawah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,2003. hlm.10

[15] Fatmawati, *Layanan Konseling Individu Dalam Menangani Kecemasan Berpidato (Studi Pada Siswa MTs. Negeri Yogyakarta 1).* Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015. hlm. 13

mahasiswa yang terbagi dalam dua kelompok eksperimen 12 mahasiswa dan kelompok kontrol 12 mahasiswa. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa pelatihan berfikir 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 beberapa tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi perlakuan.[16] Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada metode penelitian, subjek dan objek penelitian.

Setelah menelaah beberapa karya ilmiah di atas, terlihat jelas bahwa fokus penelitian tersebut berbeda dengan fokus pembahasan pada penelitian yang penulis lakukan. Fokus pembahasan pada penelitian yang penulis lakukan lebih bagaimana faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa semester akhir serta cara untuk mengatasi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

F. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Cemas *(anxiety)* atau kecemasan dalam kamus umum bahasa indonesia diartikan dengan "tidak tentram dihati" (karena takut, khawatir)- hati merasa sangat gelisah (takut, khawatir). Dan kecemasan;

[16] Atina Machmudatin, *Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skrispi Pada Mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogayakarta*. Skrispi, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. 2011).

prihal cemas yang diungkapkan tidak beralasan.[17] 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.[18]

Para pakar psikologi menganjurkan konsep kecemasan (*anxiety*), segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organismen dapat menimbulkan kecemasan, konflik dan bentuk frustasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan suatu diluar kemampuan, juga menimbulkan kecemasan. Yang dimaksud dengan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti "kekhawatiran", "keprihatinan", dan "rasa takut" yang kadang-kadang kita alami dalam tingkatan yang bebeda-beda. Sering kali kecemasan itu mengembang, samar-samar dan bersifat umum, tidak terjelma sebagai suatu bentuk yang khas.[19]

Dalam hal lain, seseorang bukan takut akan obyek atau situasi tertentu. Akan tetapi ia mempunyai ketidak-tenangan atau ketakutan yang umum, dan tak mengerti apa sebabnya atau apa sebenarnya yang ditakuti itu. Ini dinamakan (*anxiety*) . kadang- kadang ia dinamakan kecemasan yang tak terikat, karena ia itu adalah ketidak-tenangan yang melekat atau melengket pada macam- macam peristiwa sehari- hari

---

[17] WJS. Poerwodarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, hlm. 1036

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

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

tetapi tidak terikat pada suatu sebab yang khusus dan jelas. Mengingat kecemasannya yang pokok, yang mempunyai motifasi yang ditekan dan tidak disadari yang selalu terkait pada obyek- obyek dan peristiwa-peristiwa dalam kehidupanya sehari- hari. Karena itu selalu ada yang disusahkan, betapapun banyaknya penyelesaian yang sudah diberikan kepadanya.

Dari kedua pemahaman antara ketakutan dan kecemasan ini keduanya menyimpulkan bahwa ketakutan adalah suatu perasaan ketidak-tenangan dan keinginan mundur dari suatu obyek atau situasi tertentu. Ia adalah ketergangguan umum, yang mungkin terikat pada macam- macam obyek atau peristiwa sehari-hari.[20]

Kecemasan pada umumnya tidaklah merupakan mekanisme yang baik jika ia hanya menjadikan seseorang susah dan masygul terus-terusan, walaupun ada kalanya ia menyebabkan orang berjuang dan berhasil dalam menemukan pemecahan-pemecahan terhadap masalahnya. Dalam hal ini ia memiliki atau mempunyai penyesuaian positif.

Dalam Herdiani, dalam penelitiannya memaparkan bahwa terhambatnya pengerjaan tugas akhir dapat menimbulkan cemas pada mahasiswa. Kecemasan yang dialami membuat mereka merasa tertekan dan kesulitan menghadapi masalah-masalah dalam proses pengerjaan tugas akhir. Ciri-ciri yang nampak dari kecemasan mahasiswa adalah

[20] Ibid, hlm.137

timbulnya perasaan tidak menyenangkan kemudian secara sadar mahasiswa merasakan ketegangan dan ketakutan serta meningkatnya saraf otonom ketika memikirkan tugas akhir sehingga mahasiswa memilih untuk enggan mengerjakan tugas akhir.[21]

Fase ini biasanya menjadi stressor tersendiri di kalangan mahasiswa. Ini terjadi bukan hanya karena banyak anggapan bahwa peyusunan tugas akhir dalam menyelesaikan tugas akhir itu sulit tetapi juga karena proses dalam penyusunan tugas akhi yang panjang lapangan, sehingga proses pengolahan data dalam penelitian mahasiswa mengalami kesulitan. Permasalahan yang hampir sama telah diungkapkan dalam penelitian sebelumnya, bahwa masalah-masalah yang umum yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun tugas akhir adalah, kurangnya kemampuan menulis, kurangnya kemampuan akademis yang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian.[22]

b. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Menurut Gilmer, kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal. Adapun Lazarus dan Spielberger yang dikutip kendali juga membedakan kecemasan menjadi dua, yaitu *state*

---

[21] Herdiani, W. S. 2012. *Pengaruh Expressive Writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi.* Jurnal mahasiswa Universitas Surabaya, Vol.1 No. 1.

[22] Gunawati R, Hartati S, Listiara A, *Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro,* Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro.

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 efesien, 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 *trait anxiety* rendah, sehingga mereka akan merespon situasi yang mengancam dengan kecemasan yang lebih besar intensitasnya.[23]

c. Sumber-Sumber Kecemasan

Adnan Syarif dalam bukunya "*Psikologi Qur'ani"* menuliskan tentang manusia sebagai mana terdapat dalam Al-Qur'an menyatakan bahwa "manusia menurut Al-Qur'an telah, sedang dan akan selalu dihinggapi oleh suatu keadaan sebagaimana digambarkan oleh Allah Yang Maha Tahu alam semesta, ketika berfirman:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23

"*sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa kesusahan ia keluh kesah, apabila ia mendapat kebahagiaan ia amat kikir. Kecuali orang- oarng yang mengerjakan sholat"*. (QS.70:19-22) (60).

[23] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, hlm. 85

Kesusahan–kesusahan dan kejanggalan-kejanggalan yang bertubi-tubi yang menyebabkan seseorang mengalami keterperangkapan ketakutan dan kecemasan yang terus-menerus. Kartini Kartono menyebutkan bahwa sumber-sumber kecemasan adalah sebagai berikut:

1. Represi terhadap masalah-masalah emosional, akan tetapi tidak berlangsung secara sempurna *(incomplete repress).*
2. Ada kecenderungan–kecenderungan harga diri yang terhalang (Adler)
3. Dorongan–dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga banyak mengakibatkan banyak konflik batin (Freud).[24]

d. Gejala- Gejala Kecemasan

Zakiyah Darajad menyebutkan tentang penampilan atau gejala yang bermacam-macam dari kecemasan ini dapat dilihat dari: Gejala Jasmaniyah (Fisiologis) yaitu: ujung-ujungnya anggota dingin (kaki dan tangan), berkeringat berpercikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, insomnia (tidur terganggu), kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernafasan terganggu.

Gejala kejiwaan (*psychis*) antara lain: sangat kuat, seraya akan terjadi serangan bahaya (*panic attack*) atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman,

[24] Adnan Syarif, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 83

kelemahan (tidak berdaya), kemurungan (keterasingan), hilang kepercayaan diri (minder) dan ketenangan (gugup) dan ingin lari dari suasana kehidupan.[25]

Manifestasi serangan panik berupa periode- periode jelas teori kecemasan atau ketakutan, dan sekurang-kurangnya terdapat empat dari gejala-gejala di bawah ini yang muncul pada setiap serangan:

1) Sesak nafas
2) Jantung
3) Berdebar- debar
4) Nyeri atau rasa tidak enak dada
5) Rasa tercekik atau sesak
6) Pusing, vertigo, atau perasaan melayang.
7) Perasaan seakan- akan diri atau lingkungan tidak realistis.
8) Kesemutan (Paratesia)
9) Rasa ada aliran panas dan dingin (*Hot and Cool flashes*)
10) Berkeringat banyak
11) Menggigil atau gemetar
12) Merasa takut mati, atau menjadi gila atau khawatir akan melakukan sesuatu secara tak terkendali selama serangan.

Menurut Durand dan Barlow, gejala kecemasan dapat bersifat fisik maupun psikis, pada pada manusia kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah

[25] Zakiyah Daradjad, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, hlm: 29.

perilaku (tampak khawatir dan gelisah resah),atau respon fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Beberapa gejala tersebut juga dialami oleh mahasiswa yang cemas dalam menyelesaikan tugas akhir. Kecemasan diartikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan.[26]

e. Reaksi yang Ditimbulkan oleh Kecemasan

Calhoun dan Acocella mengemukakan kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

1) Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehigga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

Intervensi kognitif melibatkan proses berfikir, berfikir adalah tindakan, pikiran seseorang untuk memproduksi pemikiran yang bersifat positif atau negatif. Orang yang yang berfikir negatif disebut pesimis dan orang yang berfikir positif disebut optimis.

[26] Barlow, D.H. dan Durand, V. M. *Psikologi Abnormal Alih Bahasa Soetjipto, H. P. USA*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 98.

Mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir, dengan menerapkan pola pikir positis kemungkinan akan dapat mengurangi tingkat kecemasan, sehingga mahasiswa lebih optimis untuk bisa menyelesaikan tugas akhir dengan hasil yang sesuai dengan harapan.

3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalilkan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Dari penjelasan mengenai reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan, dapat disimpulkan bahwa reaksi yang ditimbulkan adalah reaksi emosional, kognitif, dan fisiologis yang yang tampak pada seseorang ketika mengalami situasi yang dianggap berbahaya.

f. Dampak Kecemasan

Dampak kecemasan merupakan segala bentuk prilaku yang dilakukan oleh penderita kecemasan sebagai akibat dari kondisi psikologis yang tidak stabil lalu menimbulkan prilkau abnormal. Dampak kecemasan bermacam-macam. Berikut merupakan dampak kecemasan.[27]

[27] Wahyuning Sri Herdiani. *Pengaruh Expressive Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*, 2012. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya.

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, mempengaruhi *performance* individu dalam aktivitasnya. Individu yang mengalami kecemasan akan menampilkan *performance* yang berbeda daripada saat individu tidak mengalami kecemasan.
3. Menurut Clark dalam Romas dan Sharma, terjadinya gangguan terhadap hubungan sosial dan depresi. Begitu seseorang menggalami kecemasan, ia 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.

g. Faktor Penyebab Kecemasan

Secara garis besar kecemasan dapat ditimbulkan oleh dua sebab. *Pertama*, perasaan cemas yang timbul dari apa yang ada pada diri sendiri seperti rasa takut, terkejut, perasaan bersalah atau berdosa, merasa terancam, dan sebagainya. *Kedua*, perasaan cemas yang terjadi diluar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan yang tidak menyenangkan itu.[28]

[28] Prasetyono Dwi Sunar, *Metode Mengatasi Cemas Dan Depresi*, hlm 12.

Thalis (dalam tresnowaty), mengatakan bahwa faktor-faktor yang memepengaruhi kecemasan adalah faktor individual dan fator lingkungan. Faktor individual antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir.[29] Dari beberapa faktor individual berikut penjelasannya:

1. Kondisi fisik

   Seseorang yang menggalami gangguan fisik seperti cidera, operasi akan mudah menggalami kelelahan fisik sehingga lebih mudah menggalami kecemasan, disamping itu orang yang menggalami kelelahan fisik mudah menggalami kecemasan.

2. Kondisi psikologis

   Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika penderitanya mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan sehingga dampak buruk terhadap kehidupann sehari-harinya.

3. Kematangan

   Individu yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar menggalami gangguan akibat kecemasan, karena individu yang matur(matang) mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.

[29] Bukhori Baidi. *Hubungan Kematangan Beragama Latar Belakang Fakultas Dan Jenis Kelamin Dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir*. 2008. Jurnal Ilmiah Mahasiswa IAIN Walisongo.

4. Sikap Menghadapi Problema Hidup

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

5. Kesimbangan Dalam Berfikir

Dalam keseimbangan berfikir ini sama halnya dengan berjalannya antara fikiran yang tidak rasional dengan fikiran rasional ini merupakan faktor dari kecemasan karena pada dasarnya dalam hal ini adanya keseimbangan antara fikiran rasional dan irrasional.

Adapun yang termasuk faktor dari lingkungan antara lain keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya.[30]

1. Keadaan Sosial

Dalam hal keadaan sosial ini merupakan pemicu faktor munculnya kecemasan pada diri individu, karena pada dasarnya kita hidup di masyarakat membutuhkan pengakuan, dukungan sosial dari lingkungan sekitar tempat tinggal.

Dukungan sosial itu bisa berupa dukungan dari keluarga atau teman sebaya. Dukungan sosial merupakan peran penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental, individu yang memiliki dukungan lebih kecil, lebih memungkinkan mengalami konsekuensi psikis yang negatif.

[30] Zakiyah Darajad, *Kesehatan Mental*, hlm: 9.

Keuntungan individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun masa yang akan datang, serta tingkat kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi keterampilan interpesonal memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan dan lebih membimbing individu untuk beradaptasi dengan stres.

2. Ekonomi

Tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir rasional terhadap dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah baru.

h. 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, cara untuk mengatasi kecemasan dengan beberapa tahap, yaitu:

1. Mengenali kecemasan, yaitu mengenali tentang penyebab dan munculnya rasa cemas. Kecemasan timbul tanpa di sadari sehingga seseorang tidak dapat di kenali ketika pikiran negatif

memenuhi benak seseorang yang dapat merubah perasaan hingga perilaku seseorang.[31]

2. Mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut.[32] Hal ini dapat dilakukan dengan cara menulis dibuku 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.[33]

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.

---

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

[32] *Ibid*., hlm. 32.

[33] *Ibid*., hlm. 85.

4. Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
5. Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
6. Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.[34]

Cara mengurangi beban yang dilakukan mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir pada dasarnya sama, yaitu pergi jalan-jalan bersama teman-teman yang sama-sama sedang mengalami kesulitan mengerjakan skripsi. Sunjek menghubungi teman-temannya yang dirasa sama seperti dirinya, yaitu mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi.

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-

[34] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, hlm. 52.

akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.[35]

2. Tinjauan tentang Tugas Akhir

a. Pengertian Tugas Akhir

Skripsi atau tugas akhir merupakan karya tulis ilmiah yang dikerjakan mahasiswa menjelang akhir studinya. Karya tulis ini dapat berupa hasil kegiatan penelitian, studi literatur, studi kasus dan atau perancangan dengan melakukan analisis keilmuan sesuai dengan disiplin ilmu masing-masing.[36]

b. Syarat Pengajuan Skripsi atau Tugas Akhir

1. Telah menempuh minimal 100 sks dengan IPK > = 2,00, nilai C- ke bawah sebanyak-banyaknya 3 dan tidak ada nilai E.
2. Mencantumkan Skripsi atau Tugas Akhir dalam KRS.
3. Bagi program studi yang mempunyai konsentrasi studi, topik skripsi harus sesuai dengan konsentrasi yang dipilih.
4. Memenuhi persyaratan lain yang ditetapkan oleh fakultas atau jurusan atau prodi.

c. Prosedur Pengajuan Skripsi atau Tugas Akhir

1. Mahasiswa mengajukan tema atau topik skripsi tugas akhir kepada ketua jurusan program studi atas persetujuan Dosen Penasehat Akademik dengan mengisi formulir Pengajuan Penyusunan Skripsi atau Tugas Akhir dengan mencantumkan Skripsi atau Tugas Akhir.

---

[35] *Ibid*., hlm. 52.

[36] Pedoman Akademik Universitas UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Edisi Revisi Tahun 2011, hlm. 22.

2. Dosen pembimbing skripsi atau tugas akhir ditentukan oleh jurusan atau prodi.
3. Setelah judul skripsi disetujui pembimbing, mahasiswa diwajibkan mempresentasikan proposalnya pada seminar proposal sesuai dengan peraturan masing-masing Fakultas atau Prodi.
4. Mahasiswa yang tidak menyelesaikan penulisan skripsi pada rentang waktu 2 (dua) semester aktif terhitung sejak dicantumkan dalam KRS, diberi perpanjangan selama lamanya 2 bulan. Jika sampai batas waktu tersebut belum selesai mahasiswa harus mengganti judul skripsi dan memulai proses penulisan skripsi baru.

d. Teknik Penulisan Skripsi atau Tugas Akhir

Tatacara penulisan skripsi disesuaikan dengan teknik penulisan karya ilmiah pada umumnya atau ketentuan yang diberlakukan pada masing-masing Fakultas atau Program Studi.[37]

e. Ujian Skripsi atau Munaqasyah

Ujian skripsi atau munaqasyah adalah ujian akhir mahasiswa untuk menyelesaikan jenjang studi S-1 di hadapan tim penguji . tim penguji ditentukan oleh Program Studi.

1. Syarat Ujian Skripsi atau Munaqasyah
   a. Terdaftar sebagai mahasiswa pada semester saat munaqasyah.
   b. Telah menyelesaikan semua beban teori.
   c. Telah menempuh KKN dan PPL.

[37] Ibid, hlm 22

d. Indeks prestasi kumulatif minimal 2,00 dengan nilai C- sebanyak-banyaknya 3 mata kuliah tanpa nilai E.

e. Menyerahkan bukti telah menyelesaikan skripsi atau tugas akhir yang disetujui pembimbing yang jumlahnya sesuai ketentuan Program Studi.

f. Menyerahkan foto copy sertifikat SOSPEM, TOEC, IKLA, dan ICT, yang diakui UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

g. Memenuhi persyaratan lain yang diberlakukan oleh fakultas masing-masing.

2. Pelaksanaan munaqasyah diatur dan ditentukan oleh fakultas .[38]

3. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir.

a. Proses Pengajuan Judul: Pengajuan judul mahasiswa kepada dosen penguji judul kerap kali mengalami penyesuaian ataupun penolakan, bahkan tidak jarang penolakan ini terjadi lebih dari satu kali. Penolakan judul skrispi menurut subjek dilakukan dosen dengan tujuan mempermudah subjek didalam melakukan penelitian yang akan dilakukan sehingga mahasiswa yang menerima penyusaian judul yang diajukannya, namun mahasiswa lain merasa sedih bahkan sampai menangis didepan teman-temanya karena judul yang diajukannya sudah beberapi kali tidak disetujui oleh dosen penguji judul. Perasaan sedih yang dialami subjek ini juga berasal dari

[38] Ibid, hlm. 23

dorongan orang tua kepada subjek untuk segera menyelesaikan studinya.

b. Kesulitan dalam mencari literatur: Proses pencarian literatur ini sering kali mengalami hambatan didalam perjalanannya. Hambatan ini biasanya disebabkan karena keterbatasan kelengkapan tempat-tempat sumber literatur yang menyediakanya sumber referensi berupa buku. Kelengkapan penyediaan buku diperpustakaan Universitas juga diapandang mempunyai andil yang besar dalam membantu kelancaran mahasiswa melakukan penelitian.

c. Kesulitan dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing: Hal ini terkait dengan kesibukan dosen dan proses revisi yang menurunkan motivasi mahasiswa.

d. Harapan kelulusan: harapan atau target kelulusan yang telah direncanakan oleh mahasiswa, namun pada posisinya mahasiswa tersebut belum memulai atau melakukan satu tahapan awal dalam menyelesaikan tugas akhir sehingga rasa pesismis dan kecemasan karena tertundanya kelulusan akan dirasakan.[39]

Faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir adalah suatu bentuk emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti "kekhawatiran", dan "rasa takut".[40] Kecemasan menyelesaikan tugas akhir termasuk ke dalam *state anxiety* yaitu reaksi

[39] Latifah Mukhayyaroh, *Kecemasan Menyusun Tugas Akhir Ditinjau Dari Berfikir Positif Pada Mahasiswa Prodi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang*,Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang

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

emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan oleh mahasiswa sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, mengerjakan skripsi, desakan orang tua untuk tepat waktu, kebingungan dengan masa depan dan belum jelasnya lapangan kerja.

Selain kecemasan yang dikarenakan situasi diatas mahasiswa juga mengalami kecemasanyang disebabkan oleh hal-hal lain diantarannya, mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi sering memikirkan kejadian buruk yang akan terjadi terhadap pengerjaan skripsinya. Ketakutan yang dialami mahasiswa seperti ketakutan terhadap proses bimbingan karena takut mengalami revisi dan takut tidak segera menemukan literatur sehingga dirasakan melukan penggantian judul dan akhirnya penelitian yang dikerjakan tidak kunjung selesai.

Keadaan yang demikian ditentukan oleh perasaan tegang yang subyektif. Kecemasan adalah perasaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi.[41] Dalam menyelesaikan tugas akhir mahasiswa harus mengerjakan skripsi, skripsi merupakan salah satu kewajiban bagi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta guna memperoleh gelar strata satu (S-I) di bawah bimbingan seorang dosen. Selain dalam menyusun tugas akhir, mahasiswa tidak hanya terfokus pada tugas akhir saja melainkan permasalahan-permasalahan diluar tugas menyusun skripsi seperti halnya: kesibukan organisasi, kesibukan kerja,

[41] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencan Prenada Media Group, 2009), hlm. 14.

faktor ekonomi, desakan orang tua untuk lulus tepat waktu dan faktor lingkungan.

Selain itu mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir yaitu skripsi tidak hanya cakap dalam akademik saja, tetapi mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir juga harus memperhatikan nilai-nilai kecakapan lainnya diantarannya nilai kejujuran, tanggung jawab, sopan santun, disiplin, komitmen, rasa percaya diri, kreativitas dan komunikasi. Mahasiswa khususnya yang berada pada tingkat akhir, sering mengalami kecemasan yang berkaitan dengan penyelesaian studi dan dunia kerja yang akan mereka hadapi setelah lulus kuliah. Mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan yang lebih tinggi, kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya dalah kesiapan dengan dunia kerja.

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 menyelesaikan tugas akhir, dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwasannya tentunya akan mengalami kekhawatiran dan bahkan kecemasan ketika tidak dapat mengatasi kendala-kendala yang dihadapi tersebut, baik itu kendala yang bersifat internal maupun eksternal.

4. Kecemasan Dalam Persepektif Islam

a. Defini Kecemasan

Kecemasan merupakan wujud penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur-baur, yang akan terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketengangan (stres) seperti peerasan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik batin).[42] Zakiyah Darajad menggambarkan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).[43]

Berdasarkan defini diatas, dapat disimpulkan bahwasaanya kecemasan adalah suatu keadaan perasaaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang semestinya. Melihat dari definisi kecemasan diatas, merupakan kondisi realitas yang banyak terjadi disaat ini sebagai abad kecemasan. Karena manusia sekarng 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 soamtik (psikosomatik) yang tak lain adalah kecemasan.

---

[42] Dwi sunar prasetyono, *Kiat Mengatasi cemas dan Depresi*, (Yogyakarta:Tugu Publisher, Cet. 1.2005), hlm. 1

[43] Zakiyah Darajad, *Kesehatan Mental, Cet Ke-9* (Jakarta: Gunung Agung,1982), hlm. 27

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

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّتِي (٣٠)

Artinya: *Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai; lalu masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku .*[44]

Dalam tafsirnya, M. Quraish Shihab mengatakan bahwasannya tujuan utama dari surah Al-Fajr ini adalah mengukuhkan hati Nabi Saw dan kaum muslim yang tertindas.[45] Sedangkan menurut Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya 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 qadar 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 tidak takut, kembalilah kepada pahala Rabb yang diberikan kepadamu menuju tempat kemuliaan-Nya yang dikaruniakan kepadamu.[46]

---

[44] Al-Qur'an, 89: 27-30.

[45] M. Quraish Shihab, *Al-Qur'an dan Maknanya,* (Tangerang: Lentera Hati, 2010), hlm. 53

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

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.

Sementara itu, Dr. Alexis Carrel berpendapat bahwa kecemasan dapat diatasi dengan berdo'a. Berdo'a merupakan ucapan yang membebani hati dan pikiran. Dengan demikian, berdoa dapat melahirkan perasaan lega dan energi, karena beban dalam pikiran tidak hanya difikirkan sendiri.[47] Dalam sudut pandang islam kecemasan dapat minimalisir dengan membaca Al-Qur'an melalui kemukjizatnya. Pengaruh psikologis ditimbulkan ini karena dalam proses membaca Al-Qur'an tersebut mempunyai aspek-aspek penting bagi psikis seseorang, diantarannya yaitu:

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-Qur'an merupakan meditasi yang memiliki mukjizat secara fisik dan psikis, karena dirinya mampu menghadirkan kekhusukan secara langsung daya konsentrasi spiritual antara hamba dengan Tuhannya, di mana saat membaca ada hubungan yang menyatu yaitu: tubuh, hati

[47] Alexis Carrel dalam Carniege, *Bagaimana Melenyapkan Cemas*,(tt,tp,tt), hlm.183.

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.[48]

2) Aspek Spiritual

Al-Qur'an sesuai dengan dasar katanya yang diartikan sebagai sesuatu yang dibaca (membaca) atau dalam istilahnya disebut dengan kalam Allah yang diwayuhkan kepada Nabi Muhammad Saw dan bagi yang membacanya adalah ibadah. Membaca Al-Qur'an 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.[49]

b. Penyebab Kecemasan Dalam Prespektif Islam

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

1. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah SWT.
2. Kurangnya tawakkal mereka terhadap Allah SWT.

[48] Ahmad Yani, *Meditasi Qur'an Menanggapi Ketenangan Jiwa yang Islami dalam Menangani Kecemasan*, (ttp, tp,tt), hlm.3.

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

3. Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pikir dan cara pandang yang negativ terhadap dunia seisinya.
4. Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka.
5. Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah SWT.
6. Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.
7. Menyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.

Akan tetapi, sesungguhnya manusia tidak dilahirkan dengan penuh ketakutan ataupun kecemasan. Pada dasarnya ketakutan dan kecemasan hadir karena adanya luapan emosi yang berlebihan. Selain itu,keduanya hadir karena adanya faktor lingkungan yang menyertainya, misalnya sekolah, keluarga, dan sosial(pekerjaan dan budaya masyarakat).[50]

[50] Adil fathi, Abdullah, *Membangun Positive Thingking Secara Islam*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2004), hlm. 30

G. 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.[51] Penelitian ini bermaksud untuk mengungkap faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa semester akhir serta mengetahui cara mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan studi .

1. Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimakusd untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya: perilaku, persepsi, motivasi, serta tindakan lainnya. Secara holistik dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagi metode ilmiah.[52]

Jenis peneltian yang dipakai penulis dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian jenis deskriptif ini akan digunakan untuk mendiskripsikan mengenai faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan studi serta mengetahui cara untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

---

[51] Sutrisno Hadi, *Metodologi research Jilid II*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), hlm. 4

[52] Husain Usman dan Purnomo Soetady, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2000), hlm. 42

2. Penentuan Subyek dan Obyek Penelitian

a. Subyek Penelitian

Subyek adalah sumber tempat memperoleh keterangan penelitian.[53] Sedangkan subyek penelitian menurut Sofyan Efendi yaitu orang-orang yang menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti.[54] Penulis menggunakan teknik purposive sampling, purposive sampling adalah teknik pengambilan sample berdasarkan tujuan yang ingin dicapai.[55] Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sampel dalam penelitian sudah dianggap pernah merasakan kecemasan, kekhawatiran bilamana studinya tidak dapat selesai sampai batas akhir yang telah ditentukan oleh pihak fakultas, untuk melihatnya dapat dilihat dari gejala kecemasan, reaksi akibat dari rasa cemas dan dampak dari kecemasan.

Dengan rasionalisasi tersebut, maka subjek yang diteliti sebagai berikut: mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 dalam pengambilan subjek disini penulis lebih memilih untuk mengambil angkatan 2012 dikarenakan beberapa hal yang pertama angkatan 2012 dianggap penulis mempunyai tingkat atau rasa cemas dengan skala tinggi, yang kedua mahasiswa 2012 masih sangat hangat membahas masing-masing tugas akhir

---

[53] Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik*, (Bandung: Tarsito, 1990), hlm. 143

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

[55] Sugiyono, *Metodo Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 187

dari seorang mahasiswa dan yang ketika mahasiswa angkatan 2012 sangat mudah untuk pengambilan data lapangan, mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa yang memenuhi beberapa kriteria, yakni bebas teori, yang bertempat tinggal di kos-kosan, dan mahasiswa organisatoris (baik organisasi yang intra maupun ekstra kampus hingga semester akhir). Jumlah mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 berjumlah 119 orang, sedangkan yang memenuhi kriteria tersebut di atas sebanyak 5 orang, yaitu HM ,RL, QM, NH dan MH.

b. Obyek penelitian

Obyek penelitian merupakan permasalahan-permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian dan penelitian.[56] Obyek penelitian dalam penelitian ini adalah faktor-faktor kecemasan serta mengetahui cara untuk mengatasi pada mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan tugas akhir.

c. Metode Pengumpulan Data

Adapun metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi

Observasi adalah pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan terhadap gejal-gejala yang diteliti, baik

[56] Koentjoroningrat, *Metode penelitian Masyarakat*, (Jakrta: Gramedia, 1997), hlm. 167

secara langsung maupun tidak langsung.[57] Jenis observasi yng digunakan dalam penelitian ni adalah observasi non partisipatif, dimana peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat *independent.* Dalam hal ini, peneliti melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap kecemasan-kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan tugas akhir, serta faktor-faktor kecemasan yang berpengaruh kepada mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan tugas akhir dan cara mengatasi kecemasan dari masing- masing mahasiswa semester akhir.

2. Wawancara *(Interview*)

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan jalan tanya jawab yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan penelitian.[58] Adapun metode wawancara yang digunakan adalah wawancara tak terstruktur (wawancara mendalam), intensif, kualitatif dan terbuka. Dalam teknis pelaksanaannya penulis mengajukan pertanyaan kepada subyek, kemudian subyek diminta menjawab bebas terbuka. Subyek yang diwawancarai adalah mahasiswa semester akhir bimbingan dan konseling Islam angkatan 2012, baik mahasiswa yang bertempat tinggal dikos-kosan, bebas teori dan mahasiswa organisatoris (baik mahasiswa organisasi intra atau ekstra

[57] Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakrta: Fakultas UGM, 1982), hlm. 74
[58] Sutrisno Hadi, *Metodologi Research jilid II*, hlm. 193

kampus) dan berstatus sebagai mahasiswa aktif. Wawancara ini dilakukan dalam rangka mendapatkan data berupa faktor-faktor kecemasan dan cara mengatasi kecemasan dari berbagai subyek penelitian.

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan metode mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, surat kabar, notulen rapat, agenda dan sebagainya. [59] Metode ini merupakan suatu cara pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan penting yang berhubungan dengan masalah yang diteliti, sehingga akan diperoleh data yang lengkap, sah dan bukan berdasarkan perkiraan.[60]

Dengan metode dokumentasi ini, penulis memperoleh empat dokumen, yakni borang akreditasi program Bimbingan dan Konseling Islam, pedoman akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi, surat keputusan penetapan dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi serta brosur Prodi Bimbingan dan Konseling Islam . Adapun data yang diperoleh dari empat dokumen tersebut yakni terkait gambaran umum program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang meliputi: profil program studi, sejarah

[59] Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian Praktek*, (Jakrta: Rineka Cipta, 1987), hlm. 125

[60] Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), hlm. 165

dan perkembangan, visi dan misi, tujuan, kurikulum, praktikum, serta dosen dan mahasiswa.

d. Metode Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini digunakan teknik "Triangulasi". Teknik Triangulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau pembandingan terhadap data itu.[61]

Teknik Triangulasi dalam penelitian ini adalah Teknik Triangulasi sumber dan metode. Teknik Triangulasi sumber digunakan dengan jalan membandingkan data diperoleh melalui wawancara antara informasi yang satu dengan yang lain. Sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan jalan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi. Untuk kepentingan ini dilakukan dengan cara membandingkan data hasil observasi, hasil wawancara terhadap mahasiswa semester akhir bimibingan dan konseling Islam angkatan 2012 serta hasil dokumentasi yang didapat dari buku dan literatur.

e. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan.[62] Tujuannya

[61] Lexy J.Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2001), hlm. 178

[62] Masri Singarimbun, Sofyan effendi, *Metode Penelitian Survey*, (Jakarta: LP3ES, 1989), hlm. 70

adalah menyederhanakan data penelitian yang amat besar jumlahnya menjadi informasi yang lebih sederhana dan mudah dipahami, atau analisis ini bertujuan untuk menarik kesimpulan penelitian yang telah dilaksanakan.[63]

Analisis data dalam penelitian ini adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan yang lainnya dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, mejabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola-pola, memilih mana yang penting dan kan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri dan orang lain.[64] Dalam proses analisis, penulis menggunakan cara analisis deskriptif kualitatif.

Proses data pada dasarnya melalui beberapa tahap analisis, yang meliputi:

1. Pengumpulan data, penelitian ini dilakukan dengan tiga metode yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.
2. Reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.

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

[64] Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabheta, 2008), hlm. 335

Sebelum data direduksi, terlebih dahulu penulis melakukan pengumpulan data. Data yang diperoleh dari wawancara oleh penulis, kemudian disusun menjadi bentuk verbatim wawancara. Kemudian data tersebut dikelompokkan menjadi dua. Yang pertama yakni faktor-faktor kecemasan dalam menyelesaiakan studi. Dan yang kedua yakni cara untuk mengatasi kecemasan yang meliputi mengenali kecemasan, mengaku dan mengungkapkan cemas,berfikir postif, pengendalian diri, dukungan, tindakan fisik dan tidur. Namun ternyata hasil lapangan menunjukkan bahwa hanya ada lima jenis cara untuk mengatasi kecemasan.

3. Penyajian data, yaitu proses dimana data yang diperoleh, diidentifikasi dan dikategorikan kemudian disajikan dengan kategori lainnya. Dalam penyajian data ini penulis mendeskripsikan hasil data yang diperoleh dari penelitian di lapangan dengan menggunakan kalimat-kalimat yang sesuai dan mudah dipahami.
4. Penarikan kesimpulan, dilakukan dengan melihat dari hasil reduksi data dan tetap mengacu pada perumusan maslah 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.[65]

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

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan-penjelasan yang telah penulis uraikan dalam BAB III, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu berupa sebuah perasaan yang muncul dari dalam diri individu seperti kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan (matur), dan sikap menghadapi problema hidup. Dan faktor eksternal (Lingkungan) faktor bearsal dari luar individu yang berupa keadaan sosial dan faktor ekonomi.
2. Bahwa cara untuk mengatasi penyebab kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam untuk mengurangi kecemasan adalah dengan melakukan, mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas, berfikir positif, pengendalian diri, dukungan dan tidur.

B. Saran-saran

1. Kepada Mahasiswa Semester Akhir

   Kepada teman-teman mahasiswa, penulis berharap agar cara mengatasi kecemasan yang telah dilakukan tersebut terus dilaksanakan dan ditingkatkan tidak terkecuali dalam bidang spiritual dan mental. Penulis berharap agar teman-teman tidak selalu mengkhawatirkan hal-hal yang berkaitan dengan menyelesaikan studi.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memperluas subyek penelitian tidak hanya pada tingkat jurusan tetapi pada tingkat fakultas, bahkan universitas. Namun subyek harus fokus pada laki-laki saja atau perempuan saja. Karena keduanya memiliki karakteristik yang berbeda terkait dengan pandangan terhadap menyelesaiakan studi.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis sadar bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1987. *Metode Penelitian Praktek*. Jakrta: Rineka Cipta.

Az-Zuhaili, Wahbah. 2013. *Tafsir Al-Wasith*. Jakarta: Gema Insani.

Baidi, Bukhori. 2008. *Hubungan Kematangan Beragama Latar Belakang Fakultas Dan Jenis Kelamin Dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa IAIN Walisongo.

Bastaman, Hanna Djumhana. 1976. *Integrasi Psikologi Islam*. Yogyakrta: Pustaka Pelajar.

Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Drever, James. 1988. *Kamus Psikologi, terj. Nanci Simanjuntak*. Jakarta: Bina Aksara.

Dwi sunar prasetyono. 2005. *Kiat Mengatasi cemas dan Depresi*. Yogyakarta: Tugu Publisher, Cet. 1.

Darajad, Zakiyah. 1982. *Kesehatan Mental, Cet Ke-9*. Jakarta: Gunung Agung.

Darajad, Zakiyah. 1978. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Menta*l. Jakarta: Gunung Agung.

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

Fathi Adil, Abdullah. 2004. *Membangun Positive Thingking Secara Islam*. Jakarta: Gema Insani Press.

Fatmawati. 2015. *Layanan Konseling Individu Dalam Menangani Kecemasan Berpidato (Studi Pada Siswa MTs. Negeri Yogyakarta 1).* Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Hadi, Sutrisno. 1989. *Metodologi research Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hadi, Sutrisno. 1982. *Metodologi Research.* Yogyakrta: Fakultas UGM.

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

Kartoredjo H.S. 2014. *Kamus Baru Kontemporer*, Bandung: PT. Remaja Rosdakrya.

Kartono, Kartini. 2003. *Patologi Sosial 3 : Gangguan-gangguan Kejiwaan.* Jakarta : CV. Rajawali, Cet. III.

Koentjoroningrat. 1997. *Metode penelitian Masyarakat*. Jakrta: Gramedia.

Lubis, Namora Lumongga. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencan Prenada Media Group.

Machmudatin, Atina. 2011. *Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skrispi Pada Mahasiswa Fakultas*

Umum UIN Sunan Kalijaga Yogayakarta. Skrispi, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora).

Metthew B Miles dan Hubberman A Michael. 1992. *Analisis Data Kualitatif*, Buku Sumber tentang Metode-metode Baru, Terj, Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta: UI Press.

Moleong, Lexy J. 2001. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.

Muhammad, Hasyim. 2000. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Mukhayyaroh, Latifah. *Kecemasan Menyusun Tugas Akhir Ditinjau Dari Berfikir Positif Pada Mahasiswa Prodi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang

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

Rita L. 1983. *Pengantar Psikologi*, Cet. Ke-8. Jakarta: Erlangga.

Syukail Abdullah, Ibn Husain. 2004. *Kesempitan Hati Tanda-Tanda Penyakit dan Solusi.* Jakarta: Qisthi Press.

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

Singarimbun Masri, Effendi Sofyan. 1989. *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: LP3ES.

Shihab, M. Quraish. 2010. *Al-Qur'an dan Maknanya.* Tangerang: Lentera Hati.

Sintiati, Nunung. 2004. *Penanganan Kasus Kecemasan Melalui Terapi Do'a (Studi Pada Pasien RSI Hidayatullah Yogyakarta)*, Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan BKI, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Sugiyono. 2009. *Metodo Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabheta.

Surakhmad, Winarno. 1990. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik.* Bandung: Tarsito..

Tallis, Frank. 1991. *Mengatasi Rasa Cemas, terj. Meitasari Tjandrasa*. Jakarta: Arcan.

Usman Husain dan Soetady Purnomo. 2000. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.

Wahyudi. 2003. *Telaah Kecemasan dalam Al-Qur`an*. Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dkawah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Warsito, Hermawan. 1992. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

http://finance.detik.com (di unduh pada tanggal 21 Oktober 2015)

PEDOMAN WAWANCARA 1

DATA DIRI SUBYEK

1.

Nama Lengkap : Khaerul Bahri

Nama Panggilan : Arul

TTL : Kebumen, 8 Desember 1993

Konsentrasi : BKI (Masyarakat)

Umur : 23 Tahun

2.

Nama Lengkap : Lailul Ilham

Nama Panggilan : Ilham

TTL : Madura, 7 Juni 1993

Konsentrasi : BKI (Masyarakat)

Umur :23 Tahun

Asal :

3

Nama Lengkap : Nur Qomar Ulil Huda

Nama Panggilan :Qomar

TTL : Tuban, 26 Maret 1993

Konsentrasi : BKI (Pendidikan)

Umur : 23 Tahun

Asal :Tuban

4

Nama lengkap :Sayyidah Ulin Nuha

Nama Panggilan : Ulin

TTL :NTT, 18 Oktober 1992

Konsentrasi : BKI (Masyarakat)

Umur :24 Tahun

Asal :NTT (Nusa Tenggara Barat)

5

Nama lengkap : Marwah Rusydiana

Nama Panggilan :Marwah

TTL :Rembang, 16 juli 1993

Konsentrasi : BKI (Pendidikan)

Umur : 23

Asal :Rembang

PEDOMAN WAWANCARA 2

1. Apa suka dukanya menjadi mahasiswa semester akhir?
2. Bagaimana sikap anda dalam menyelesaikan kecemasan akibat menyelesaikan tugas akhir ?
3. Bagaimana kondisi fisik anda ketika cemas dalam menyelesaikan tugas akhir anda?
4. Adakah hubungan antara kondisi fisik dan psikologis anda ketika merasa cemas akibat menyelesaikan tugas akhir ?
5. Bagaimana sikap anda ketika menghadapi permasalahan yang terkait dengan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir anda?
6. Adakah hubungan anatara keadaan sosial (Lingkungan) anda dalam menyelesaikan tugas akhir anda ?
7. Adakah hubungan antara faktor ekonomi dan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir anda?
8. Bagaimana cara anda dalam mengatasi kecemasan yang terkait dengan menyelesaikan tugas akhir ?
9. Apakah cara anda tersebut mampu mengurangi perasaan cemas anda dalam menyelesaikan tugas akhir anda ?
10. Bagaimana harapan orang tua anda dalam menyelesaikan tugas akhir anda ?

CURRICULUM VITAE

A. DATA PRIBADI

Nama : Heni Rodhotul Khusna

Jenis Kelamin : Perempuan

TTL : Jepara, 20 Juni 1993

Alamat : Ds.Sekelor, Bumiharjo, RT 02, RW 05 Kecamatan Keling, Kabupaten Jepara, Prov. Jawa Tengah.

Nama Ayah : Sudarno

Nama Ibu : Endang Puji Astuti

No. HP : 082325724228

Email : hany_husna@ymail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK Tarbiyatul Athfal :1998-1999
2. MI Islamiyyah Ngandong :2000-2006
3. MTS Raudhatul Ulum :2006-2009
4. MA Raudhatul Ulum : 2009-2012
5. UIN SUNAN KALIJAGA : 2012-(Sekarang)

C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. BIRO KONSELING MU (2012-2013) : Anggota
2. BIRO KONSELING MU (2013-2014) : Networking

.

Yogyakarta, 05 Agustus 2016

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/**REG**/V/**720**/**4**/2016

Membaca Surat : **WAKIL DEKAN BIDANG AKADEMIK FAK. DAKWAH DAN KOMUNIKASI**
Tanggal : **26 APRIL 2016**
Nomor : **UIN.02/DD.I/PN.01.1/1998/2016**
Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegitan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementrian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **HENI RAUDHATUL HUSNA** NIP/NIM : **12220030**
Alamat : **FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI, BIMBINGAN DAN KOSELING ISLAM (BKI), UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**
Judul : **KECEMASAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2012 SEMESTER AKHIR DALAM MENYELESAIKAN STUDI DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**
Lokasi : **UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**
Waktu : **27 APRIL 2016** s/d **27 JULI 2016**

Dengan Ketentuan
1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **27 APRIL 2016**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA BIRO ADM. PEMBANGUNAN

Drs. Tri Mulyono, MM
NIP. 19620830 198903 1 006

Tembusan :
1. **GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)**
2. **UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**
3. **WAKIL DEKAN BIDANG AKADEMIK FAK. DAKWAH DAN KOMUNIKASI, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**
4. **YANG BERSANGKUTAN**

Notice: Undefined variable: rsmstembusan in **/var/www/html/izin/application/modules/pzn/controllers/IzinController.php** on line **180**