



**KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN  
TUGAS AKHIR STUDI DAN SOLUSINYA DALAM  
PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
IAIN PADANGSIDIMPUAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Syarat-Syarat  
Mencapai Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh

**ERWINA RAFNI  
NIM. 15 30 200036**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2020**



**KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN  
TUGAS AKHIR STUDI DAN SOLUSINYA DALAM  
PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
IAIN PADANGSIDIMPUAN**

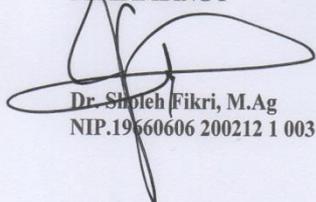
**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Syarat-Syarat  
Mencapai Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

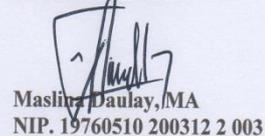
Oleh

**ERWINA RAFNI  
NIM. 15 30 200036**

**PEMBIMBING I**

  
**Dr. Sholeh Fikri, M.Ag  
NIP.19660606 200212 1 003**

**PEMBIMBING II**

  
**Maslina Daulay, MA  
NIP. 19760510 200312 2 003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2020**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUNAN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
Jalan. T. Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang Padangsidimpuan 22733  
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Hal : Skripsi  
an. **Erwina Rafni**  
lampiran : 6 (enam ) Exemplar

Padangsidimpuan, 24 Juli 2020  
Kepada Yth:  
Bapak Dekan FDIK  
IAIN Padangsidimpuan  
Di:  
Padangsidimpuan

Assalamu alaikum Wr.Wb.

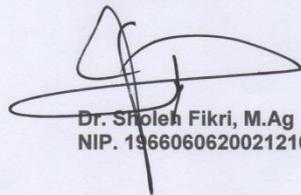
Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n **Erwina Rafni** yang berjudul: **"Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi Dan Solusinya Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Iain Padangsidimpuan"** maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.

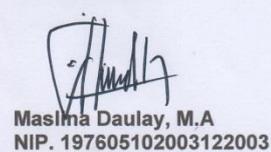
Wassalamu alaikum Wr.Wb.

PEMBIMBING I



Dr. Sholeh Fikri, M.Ag  
NIP. 196606062002121003

PEMBIMBING II



Masima Daulay, M.A  
NIP. 197605102003122003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUNAN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang, Padangsidimpuan 22733  
Telepon.(0634) 22080 Fax. (0634) 24022

**PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ERWINA RAFNI  
NIM : 15 30 2000 36  
Fakultas/ Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir  
Studi dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling  
Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN  
Padangsidimpuan

Menyatakan menyusun skripsi sendiri tanpa meminta bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing, dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan Kode Etik Mahasiswa pasal 14 ayat 2.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam pasal 19 ayat 4 Kode Etik Mahasiswa yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidimpuan, 29 Juni 2020  
Pembuat Pernyataan



**ERWINA RAFNI**  
**NIM. 15 302 000 36**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang, Padangsidimpuan 22733  
Telepon.(0634) 22080 Fax. (0634) 24022

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai Civitas Akademika Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan,  
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ERWINA RAFNI  
NIM : 15 302 000 36  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, meyetujui untuk memberikan kepada Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan Hak-Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan**. Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Institut Agama Islam Padangsidimpuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padangsidimpuan  
Pada tanggal : 29 Juni 2020  
Yang Menyatakan



**ERWINA RAFNI**  
Nim. 15 302 000 36



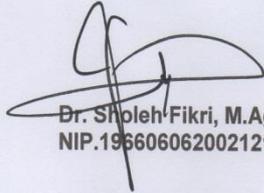
**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUNAN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan. T. Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang Padangsidempuan 22733  
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

**DEWAN PENGUJI  
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI**

Nama : **Erwina Rafni**  
Nim : **1530200036**  
Judul Skripsi : **Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan  
Tugas Akhir Studi dan Solusinya dalam  
Perspektif Bimbingan Konseling Islam di  
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN  
Padangsidempuan**

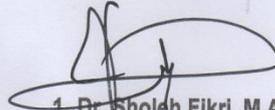
**Ketua**

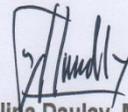
  
**Dr. Sholeh Fikri, M.Ag**  
**NIP. 196606062002121003**

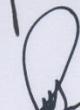
**Sekretaris**

  
**Maslina Daulay, M.A**  
**NIP. 197605102003122003**

**Anggota**

  
**1. Dr. Sholeh Fikri, M.Ag**  
**NIP. 196606062002121003**

  
**3. Maslina Daulay, M.A**  
**NIP. 197605102003122003**

  
**2. Drs. Hamdan, M.A**  
**NIP. 196012141999031001**

  
**4. Fauzi Rizal, M.A**  
**NIP. 197305021999031003**

**Pelaksanaan Sidang Munaqasyah:**

Di : Padangsidempuan  
Tanggal : 29 Juni 2020  
Pukul : 08.30 Wib s/d. Selesai  
Hasil/Nilai : 82,75 (A)  
Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) : 3,47  
Predikat : (Sangat Memuaskan)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**  
Jalan. T. Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang Padangsidempuan 22733  
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

## **PENGESAHAN**

Nomor: **642 /In.14/F.4c/PP.00.9/07/2020**

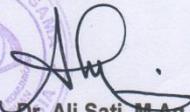
Skripsi Berjudul : **Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan**

Ditulis oleh : **ERWINA RAFNI**  
NIM : **15 302 00036**  
Program Studi : **Bimbingan Konseling Islam**

Telah diterima untuk memenuhi salah satu tugas dan syarat-syarat dalam memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)**

Padangsidempuan, **24** Juli 2020  
Dekan



  
**Dr. Ali Sati, M.Ag**  
NIP.196209261993031001

## ABSTRAK

**Nama : Erwina Rafni**  
**Nim : 15 302 00036**  
**Judul Skripsi : Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kekhawatiran dan kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2015 dalam menyelesaikan tugas akhir studi, kecemasan dan kekhawatiran tersebut tersebut dipengaruhi oleh banyak hal. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apa saja kecemasan yang dirasakan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi, dan bagaimana tahapan penyelesaian kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2015 dalam menyelesaikan tugas akhir studi dan untuk mengetahui tahapan penyelesaian kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif yaitu menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik tertentu. Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah 18 orang mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, sedangkan sumber data sekundernya adalah sahabat/teman satu kost dan teman satu dosen pembimbing.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kecemasan yang dialami mahasiswa terjadi karena mahasiswa mengalami kesulitan atau kendala dalam menyelesaikan tugas akhir studinya. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2015 meliputi kecemasan berat sebanyak 8 orang mahasiswa dengan persentase 44,44%, diikuti kecemasan sedang dan ringan memiliki jumlah yang sama yakni sebanyak 5 orang mahasiswa dengan persentase masing-masing 27,77%. Sedangkan cara yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan yang dilihat dari perspektif Bimbingan Konseling Islam yakni melalui terapi do'a dengan jumlah sebanyak 6 orang mahasiswa dengan persentasenya 33,33%, diikuti melalui terapi shalat, terapi dzikir, dan membaca al-Qur'an sebanyak 4 orang mahasiswa dengan persentase yang sama yakni masing-masing 22,22%.

**Kata Kunci : Kecemasan, Tugas Akhir Studi, dan Bimbingan Konseling Islam**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan kasih sayang, rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada semoga Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi dambaan umat, pemimpin sejati dan pengajar yang bijaksana.

Alhamdulillah dengan karunia dan hidayah-Nya penulis berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul “Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan”.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak, maka tidak lupa penulis sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor IAIN Padangsidempuan Bapak Prof. H. Ibrahim Siregar, MCL. Bapak Dr. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag selaku Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Bapak Dr. Anhar, M.A selaku Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan, dan Bapak Dr. Sumper Mulia Harahap, M.Ag selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.
2. Bapak Dr. Ali Sati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, serta Bapak, Dr. Mohd. Rafiq, M.A selaku wakil dekan Bidang

Akademik, Bapak Drs. Agus Salim Lubis, M.Ag selaku wakil dekan Bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan, dan Bapak Drs. Sholeh Fikri, M. Ag selaku wakil dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama di Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.

3. Ibu Maslina Daulay, M.A selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam, serta Ibu Siti Wahyuni Siregar, S.Sos.I., M.Pd.I. selaku sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam, dan seluruh Bapak dan Ibu Civitas Akademik IAIN Padangsidempuan yang telah banyak membantu penulis saat menjalani kuliah dan menyusun skripsi ini.
4. Bapak Sukerman, S.Ag, selaku Kasubbag Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi beserta stafnya yang telah memberikan pelayanan akademik yang baik demi kesuksesan dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Abdul Riswan Nasution, S.Sos.I., M.A selaku ex. Kasubbag Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
6. Bapak Dr. Sholeh Fikri, M.Ag selaku pembimbing I dan Ibu Maslina Daulay, M.A selaku Pembimbing II yang telah bersedia dengan tulus untuk membimbing, mendorong dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Yusri Fahmi, S. Ag, S.S., M. Hum, selaku Kepala Perpustakaan IAIN Padangsidempuan, serta pegawai perpustakaan yang telah memberikan izin dan fasilitas bagi penulis untuk memperoleh buku-buku dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Sahabat penulis *Wardah Squad* (Hutri Rolianti Nasution, S.Sos., Fitri Darleni Siregar, Putri Rizki Oktavia, Yeni Hepriana Hutasuhut, Juliana Matondang, S.Sos., Fitri Rizky Ani Sihombing, Saripah Aini Dalimunthe, S.Sos., Ira Zuryani, dan Marhamni Fadilah), *Ce'es Squad* (Khairani Nasution, S.Sos., Putri Diansyah Siregar, S.Pd, dan Salma Rahmatulasra Lubis, S.Pd), *VMFams* serta kakak tersayang Risna Lenita Nasution, S.Si, sepupu terbaik Gita Ariesta Harahap, Ramadhan Choir Naution, dan Rahmad Fauzi Nasution, yang senantiasa membantu saya dalam penyusunan skripsi ini dan seluruh teman jurusan BKI angkatan 2015 terimakasih atas do'a dan dukungannya.

Teristimewa kepada orangtua penulis yaitu ayahanda tercinta Guntur dan Ibunda tersayang Zuraidah Lubis yang selalu menyemangati, memberikan do'a dan dukungan serta memberikan bantuan moral dan materil yang tidak ternilai kepada penulis selama pendidikan sampai selesainya skripsi ini. Semoga Ayah dan Ibu selalu dalam lindungan Allah SWT.

Tidak lupa juga penulis ucapkan terimakasih kepada abang penulis Zul Pramanda, S.Sos dan kedua kakak penulis Siska Zunanda dan Desy Wihanda, S.Pd dan juga kakak ipar penulis Srilinna Yanti Galingging S.Pd yang selalu memberikan dukungan atau motivasi kepada penulis untuk tetap semangat dan juga memenuhi kebutuhan biaya penulisan skripsi ini.

Terimakasih atas bantuan dan kerja sama semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat di sebutkan satu persatu. Semoga Allah memberikan balasan yang berlipat

ganda kepada semuanya. Penulis sadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini jika ada saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi kita semua.

Padangsidempuan, Juni 2020  
Penulis

**ERWINA RAFNI**  
**NIM. 15 302 000 36**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI</b>	
<b>SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Masalah.....	6
C. Batasan Istilah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
G. Sistematika Pembahasan.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kecemasan.....	11
1. Pengertian Kecemasan.....	11
2. Ciri-ciri Kecemasan.....	14
3. Jenis-jenis Kecemasan.....	15
4. Tingkat Kecemasan .....	16
5. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan.....	18
6. Mengatasi Kecemasan .....	20
7. Terapi Penanggulangan Kecemasan.....	21
B. Tugas Akhir Studi.....	23
1. Pengertian Tugas Akhir Studi .....	23
2. Macam-macam Tugas Akhir Studi.....	23
3. Syarat Pengajuan Tugas Akhir Studi.....	24
4. Prosedur Pengajuan Tugas Akhir .....	24
C. Bimbingan Konseling Islam .....	26
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam.....	26
2. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Konseling Islam .....	28
3. Terapi dalam Bimbingan Konseling Islam.....	30
4. Urgensi Bimbingan Konseling Islam terhadap Problematika Psikologis Mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Studi.....	32
D. Penelitian Terdahulu.....	34

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	38
B. Jenis Penelitian .....	38
C. Informan Penelitian .....	39
D. Sumber Data .....	40
E. Teknik Pengumpulan Data .....	41
F. Teknik Analisis Data .....	44
G. Teknik Menjamin Keabsahan Data .....	45

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Temuan Umum	
1. Letak Geografis Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.....	47
2. Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.....	48
3. Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	49
4. Jumlah Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi...	51
5. Struktur Organisasi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi ..	52
B. Temuan Khusus	
1. Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi.....	53
2. Tahapan Penyelesaian Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam .....	65
C. Analisis Hasil Penelitian .....	73

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	77

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **LAMPIRAN**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Cemas adalah suatu keadaan perasaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya.<sup>1</sup> Kecemasan adalah tampilan dari konflik di dalam diri yang melibatkan keinginan-keinginan yang tidak dapat dipenuhi karena adanya hambatan dari super ego, sedangkan ego tidak dapat membuat suatu keputusan untuk mendamaikannya.<sup>2</sup>

Karakteristik utama dari gangguan kecemasan adalah perasaan cemas dan takut yang berlangsung terus-menerus serta tidak dapat dikendalikan, perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan rasa ketakutan yang sangat kuat, dan tidak disebabkan oleh sesuatu yang berkaitan dengan fisik, seperti penyakit, obat-obatan, atau meminum terlalu banyak kopi. Gejala gangguan tersebut meliputi kesulitan untuk dapat beristirahat, kesulitan untuk berkonsentrasi, perasaan tegang yang berlebihan, dan gangguan tidur.<sup>3</sup>

Tugas akhir studi adalah sesuatu yang wajib dikerjakan berupa karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa setiap program studi berdasarkan hasil penelitian suatu masalah yang dilakukan seksama dengan bimbingan dari dosen pembimbing dan juga merupakan salah satu persyaratan kelulusan

---

<sup>1</sup>Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2007), hlm. 67.

<sup>2</sup>*Ibid.*

<sup>3</sup>Carole Wade & Carol Tavris, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 330.

mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana (S1). Tugas akhir studi dalam penelitian ini adalah semua tugas yang dikerjakan oleh mahasiswa Nim 2015 saat memasuki semester akhir yaitu dimulai dari pengesahan judul skripsi, penyelesaian proposal dan seminar proposal, ujian komprehensif sampai kepada penyelesaian skripsi dan sidang munaqasyah.

Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Sedangkan konseling Islami diartikan sebagai proses bantuan yang berbentuk kontak pribadi antara individu atau kelompok yang mendapat kesulitan dalam suatu masalah dengan seorang yang profesional dalam hal pemecahan masalah, pengenalan diri penyesuaian diri dan pengarahan diri untuk mencapai realisasi diri secara optimal sesuai ajaran Islam.<sup>4</sup>

Pentingnya Bimbingan dan Konseling Islam untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi karena Bimbingan dan Konseling Islam mempunyai peran penting dalam memberikan proses bantuan kepada individu yang mengalami masalah kecemasan. Seperti halnya yang dikatakan Hamdani Bakran Adz-Dzaky tentang Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu dalam hal bagaimana seharusnya seorang individu tersebut mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi

---

<sup>4</sup>Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktek)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 21.

problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan al-Qur'an dan Sunah Rasulullah SAW.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa NIM 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi bahwa banyak dari mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika menyelesaikan tugas akhir studi, kecemasan tersebut seperti perasaan was-was tidak bisa menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, takut dan khawatir ketika ingin menjumpai dosen pembimbing, pesimis tidak bisa mengikuti wisuda dalam waktu terdekat, gelisah dan tegang ketika berhadapan dengan dosen pembimbing, perasaan kesal kepada dosen pembimbing, bahkan ada juga mahasiswa yang menangis setelah melakukan bimbingan dan bertemu dosen pembimbingnya. Masalah lain yang peneliti dapatkan adalah jumlah bimbingan ideal yang dilakukan pembimbing adalah sebanyak 9 kali bimbingan, akan tetapi ada beberapa dari mahasiswa yang merasakan bimbingan sudah melewati dari yang sewajarnya dan inilah yang menjadi suatu masalah yang membuat kecemasan di lingkungan mahasiswa.

Ada banyak masalah yang menjadi faktor pendorong timbulnya kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 tersebut, yakni dikarenakan dosen pembimbing yang kadang susah untuk ditemui, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, kesulitan dalam penyusunan skripsi diantaranya kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, menyusun judul, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan

---

<sup>5</sup>Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm. 97.

mencari sumber data, kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi, birokrasi kampus yang rumit, serta waktu masa penulisan skripsi yang semakin singkat.<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti dengan mahasiswa tentang kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi, adapun hasil wawancara Mahasiswa Juliana mengatakan bahwa rasa cemas ketika mengerjakan skripsi ini sering muncul, yaitu di waktu ia ingin menjumpai dosen pembimbing karena takut ditanyai isi skripsinya dan puncaknya ketika melihat teman-teman yang lain sudah melaksanakan seminar proposal bahkan sudah yang sidang munaqasyah.<sup>7</sup>

Mahasiswa Fitri Darleni mengatakan bahwa rasa cemas itu muncul ketika orangtua dan keluarga sering bertanya dan menuntut agar ia cepat dalam menyelesaikan skripsinya dan segera wisuda.<sup>8</sup>

Ditambahi oleh mahasiswa Khairani Nasution, yang mengatakan bahwa puncak kecemasan itu muncul ketika ia membuka sosial media dan melihat banyak dari temannya yang mengunggah foto telah mengikuti sidang maka ia sering cemas serta khawatir tidak bisa wisuda bersama dengan teman temannya.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup>Observasi pada mahasiswa Nim 2015 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, pada tanggal 15 Februari 2019.

<sup>7</sup>Juliana, Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Selasa 20 Maret 2019, pukul 10.30 wib.

<sup>8</sup>Fitri Darleni, Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Selasa 20 Maret 2019, pukul 10.35 wib.

<sup>9</sup>Khairani Nasution, Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Selasa 20 Maret 2019, pukul 10.37 wib.

Hasil wawancara tersebut tampak bahwa mahasiswa merasa cemas akan hal-hal dalam penyelesaian tugas akhir studinya. Kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi ini menjadi hal yang perlu mendapat perhatian yang serius, kaitannya untuk mencapai lulusan yang berkualitas, profesional dan tidak memiliki masalah. Salah satu solusi yang diduga dapat dijadikan untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir adalah bimbingan dan konseling Islam.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengangkat judul **Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komuniiasi IAIN Padangsidimpuan.**

## **B. Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, agar dapat menjelaskan permasalahan serta dapat mencapai tujuan yang dikaji, maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam menyelesaikan tugas akhir studi, serta bagaimana tahapan penyelesaian kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam.

### C. Batasan Istilah

Untuk menghindari adanya kesalahpahaman terhadap istilah yang dipakai dalam judul proposal ini, maka penulis membuat batasan istilah adapun istilah yang perlu dibatasi dalam judul proposal ini sebagai berikut:

1. Cemas berarti perasaan was-was, rasa tidak tenang karena khawatir, takut, dan gelisah.<sup>10</sup> Kecemasan juga dapat diartikan sebagai kondisi emosi dalam yang kacau, seringkali disertai perilaku khawatir, perasaan tidak enak mengenai suatu hal yang dapat terjadi.<sup>11</sup> Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.<sup>12</sup> Jadi, kecemasan dalam penelitian ini adalah perasaan cemas yang dirasakan oleh mahasiswa yang meliputi kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat.
2. Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum adalah universitas.<sup>13</sup> Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa aktif angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi sebanyak 18 orang mahasiswa.

---

<sup>10</sup>Fahmi Idrus, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Greisinda Press), hlm. 135.

<sup>11</sup>Ensiklopedia Online, ([www.ensiklopedia.com](http://www.ensiklopedia.com)) diakses pada tanggal 27 Juli 2019 pukul 20:22 Wib.

<sup>12</sup>Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hlm. 84.

<sup>13</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* ( Jakarta: Balai Pustaka, 2001), hlm. 731.

3. Menyelesaikan tugas akhir studi adalah menyudahkan atau menyiapkan sesuatu yang wajib dikerjakan berupa karya ilmiah yang disusun sendiri oleh mahasiswa setiap program studi berdasarkan hasil penelitian suatu masalah yang dilakukan seksama dengan bimbingan dari dosen pembimbing. Tugas akhir studi ini merupakan salah satu persyaratan kelulusan mahasiswa untuk mendapatkan gelar strata satu (S1).
4. Solusi berarti penyelesaian, pemecahan dan jalan keluar.<sup>14</sup> Solusi juga dapat diartikan sebagai cara atau jalan yang digunakan untuk memecahkan masalah tanpa adanya tekanan. Maksud tanpa adanya tekanan adalah adanya objektivitas dalam menentukan pemecahan masalah dimana orang yang mencari solusi tidak memaksakan pendapat pribadinya dan berpedoman pada kaidah atau aturan yang ada.
5. Perspektif Bimbingan Konseling Islam

Perspektif berarti cara melukiskan suatu benda pada permukaan yang mendatar sebagaimana yang terlihat oleh mata dengan tiga dimensi, atau dapat juga dikatakan sebagai sudut pandang, pandangan.<sup>15</sup>

Bimbingan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terarah, kontiniu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Qur'an dan Hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia

---

<sup>14</sup>*Ibid.*

<sup>15</sup>*Ibid.*

dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan Hadis, serta mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>16</sup>

Adapun perspektif Bimbingan Konseling Islam dalam penelitian ini adalah cara penyelesaian atau solusi mahasiswa untuk menghilangkan kecemasan yang dialaminya dalam sudut pandang atau kaca mata Bimbingan Konseling Islam.

#### **D. Rumusan Masalah**

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan dalam menyelesaikan tugas akhir studi?
2. Bagaimana tahapan penyelesaian kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan dalam menyelesaikan tugas akhir studi.

---

<sup>16</sup>Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 23.

2. Untuk mengetahui tahapan penyelesaian kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengembangkan khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam mengenai pembahasan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir yang ditimbulkan dari faktor-faktor dan cara mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi.
  - b. Sebagai bahan kajian bagi peneliti lain yang memiliki keinginan membahas permasalahan yang sama.
2. Secara Praktis
  - a. Sebagai kontribusi pemikiran dan sekaligus bahan masukan dalam meningkatkan kualitas mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
  - b. Bermanfaat bagi pembaca untuk menambah pengetahuan seputar solusi mengatasi kecemasan dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam.
  - c. Sebagai persyaratan untuk menempuh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan.

## **G. Sistematika Pembahasan**

Untuk memudahkan pembahasan dalam penelitian ini, maka dipaparkan sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan yang menjelaskan latar belakang masalah, fokus masalah, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori yang membahas kajian teori dan kajian terdahulu. Sesuai dengan judul maka pembahasan pada bab ini berisi: pengertian kecemasan, ciri-ciri kecemasan, jenis-jenis kecemasan, tingkat kecemasan, faktor penyebab kecemasan, cara mengatasi kecemasan dan terapi penanggulangan kecemasan. Pembahasan selanjutnya yaitu mengenai pengertian tugas akhir studi dan pengertian bimbingan konseling Islam.

Bab III Metode Penelitian mencakup lokasi dan waktu penelitian, jenis penelitian, subjek penelitian, sumber data, instrumen pengumpulan data, analisis data, dan teknik menjamin keabsahan data.

Bab IV Hasil Penelitian yang diperoleh dari lapangan berupa temuan umum dan temuan khusus. Temuan umum yaitu kondisi penelitian dan keadaan subjek penelitian. Sedangkan temuan khusus yaitu terkait kecemasan yang dirasakan mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam menyelesaikan tugas akhir studi dan solusi mahasiswa mengatasi kecemasan dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam.

Bab V Penutup yang memuat kesimpulan dan saran-saran yang dianggap penting.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kecemasan

##### 1. Pengertian Kecemasan

Ansietas atau kecemasan merupakan respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh seluruh makhluk hidup. Kecemasan yang dialami bisa mengarah pada objek tertentu, objek tersebut bisa berupa benda tetapi bisa juga berupa situasi. Kecemasan juga bisa dialami meskipun objeknya tidak jelas atau tidak bisa dikenali. Individu bisa saja tiba-tiba merasa cemas tetapi tidak begitu memahami apa yang dicemaskannya.<sup>17</sup>

Stuart dan Laraia dikutip dalam buku Sumiati yang berjudul *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling* mendefenisikan:

“Ansietas sebagai pengalaman emosi dan subyektif yang bersifat individual. Ansietas adalah respons emosi tanpa objek yang spesifik sehingga individu merasakan suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan biasanya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa hari, bulan bahkan tahun”.<sup>18</sup>

Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir akan terjadinya bahaya atau hal-hal buruk di masa yang akan datang. Kecemasan merupakan suatu tanggapan perasaan yang disebabkan karena adanya ancaman yang dialami individu yang dapat menghancurkan masa depannya. Kecemasan dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan

---

<sup>17</sup>Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan* (Yogyakarta: Andi Offset, 2016), hlm. 88.

<sup>18</sup>Sumiati, dkk., *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling* (Jakarta: Trans Info Media, 2009), hlm. 122.

terjadi. Jika kecemasan ini berlanjut dengan terus-menerus (kronis), bisa menimbulkan *fatigue* atau kelelahan mental dan depresi. Oleh karena itu, kecemasan selalu disertai dengan gejala atau sindrom depresi, tetapi tidak semua depresi disebabkan oleh kecemasan.<sup>19</sup>

Al-Qur'an tidak membahas secara spesifik mengenai kecemasan, karena dalam bahasa Arab terdapat beberapa istilah yang mempunyai makna serupa dengannya, sehingga al-Qur'an membahas dengan berbagai lafadz. Seperti firman Allah Q.S. al-Ma'arij ayat 19-23:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾

Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya.<sup>20</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwa keinginan manusia meraih segala sesuatu yang merupakan potensi manusiawi yang dilekatkan Allah pada diri manusia, bukannya keinginan untuk meraih segala sesuatu baik atau buruk berguna atau tidak, tetapi keinginan meluap untuk meraih kebaikan dan manfaat baik berkaitan dengan dirinya maupun orang lain. Keinginan meluap inilah yang menjadikan manusia goyah dan bimbang ketika ia disentuh oleh keburukan dan enggan memberi kebaikan. Ketika ia

<sup>19</sup>Sarlito W, Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016), hlm. 251.

<sup>20</sup>*Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Surah al-Ma'arij: 19-22), hlm. 569.

memperolehnya serta mengutamakan dirinya sendiri atas orang lain, kecuali ia menilai bahwa memberinya mengundang kedatangan kebaikan dan manfaat yang lebih besar buat dirinya. Dengan demikian, keluh kesah ketika disentuh keburukn dan kikir ketika meraih kebaikan dan rezeki merupakan akibat dari penciptaannya menyandang sifat *hala'* yakni gelisah dan berkeinginan meluap.

Ayat selanjutnya (22-23) menjelaskan seakan-akan Allah menyatakan bahwa ada orang-orang yang tidak menyandang sifat-sifat yang disebut sebelumnya, mereka itu adalah para yang shalat dan melaksanakannya secara tetap dan pada waktunya. Pengecualian ini mengesankan bahwa sifat-sifat buruk tersebut tidak disandang oleh orang-orang mukmin.<sup>21</sup>

Kartini Kartono juga mendefenisikan:

“Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau dibaur dan mempunyai ciri yang menyiksa pada seseorang”.<sup>22</sup>

*Anxiety* atau kecemasan berbeda dengan rasa takut, karena karakteristik rasa takut adalah mempunyai objek atau sumber yang spesifik yang dapat diidentifikasi dan dijelaskan oleh individu.<sup>23</sup> Sedangkan kecemasan ini sifatnya tidak jelas dan difus, digolongkan dalam kategori *stemming* atau suasana hati.<sup>24</sup> Kecemasan bisa dirasakan oleh siapapun

---

<sup>21</sup>M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2012), hlm.319-320.

<sup>22</sup>Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3:Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2010), hlm. 129.

<sup>23</sup>Sumiati, dkk., *Op.Cit.*, hlm. 123.

<sup>24</sup>*Ibid.*

apabila dihadapkan pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan situasi yang membahayakan dan mengancam *keselamatan* dirinya yang disertai dengan perasaan tidak berdaya, tidak menentu dan tidak bisa berfikir secara rasional.

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang sedang mengalami frustrasi atau konflik. Kecemasan yang disadari misalnya rasa berdosa. Kecemasan di luar kesadaran dan tidak jelas misalnya takut yang sangat, tetapi tidak diketahui sebabnya apa.<sup>25</sup>

Mahasiswa akan mengalami kecemasan bila menghadapi situasi paling sulit, belum mendapatkan judul yang tepat untuk diteliti, adanya persepsi dosen pembimbing killer, di saat melakukan bimbingan proposal dan skripsi, belum mendapatkan persetujuan pada saat revisi skripsi, dan lain sebagainya.<sup>26</sup>

## **2. Ciri-ciri Kecemasan**

Ciri-ciri kecemasan dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu ciri yang bersifat fisik, ciri behavioral dan ciri yang bersifat kognitif/mental.

Ciri-ciri yang bersifat fisik meliputi: jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan

---

<sup>25</sup>Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm. 51

<sup>26</sup>Hartono & Boy Soedarmadji, *Loc.cit.*

berkurang, tidur tidak nyenyak, sering buang air kecil, wajah terasa memerah dan dada sesak nafas.<sup>27</sup> Ciri-ciri behavioral meliputi: perilaku menghindar, perilaku melekat (dependen) dan perilaku terguncang. Sedangkan ciri yang bersifat kognitif meliputi ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, sulit konsentrasi, tidak mampu menghilangkan pikiran negatif, dan ingin lari dari kenyataan.<sup>28</sup>

### 3. Jenis-jenis Kecemasan

Ada empat jenis kecemasan, yaitu sebagai berikut:

a. Kecemasan Normal

Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong individu untuk bertindak, seperti: menunjukkan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego.

b. 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 kembali proposal yang sudah ia kerjakan berulang kali.

---

<sup>27</sup>Siti Sundari, *Loc. Cit.*

<sup>28</sup>Jeffrey S. Nevid, dkk., *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 164.

c. *State Anxiety*

Suatu kecemasan disebut *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai suatu situasi yang mengancam individu. Misalnya, mahasiswa merasa terancam dan takut gagal dalam mengerjakan skripsinya.

d. *Trait Anxiety*

*Trait Anxiety* merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Seorang individu yang mempunyai *trait anxiety* tinggi cenderung untuk menerima situasi sebagai bahaya atau ancaman, dibandingkan seseorang yang menderita *trait anxiety* rendah, sehingga mereka akan merespons situasi yang mengancam dengan kecemasan yang lebih besar intensitasnya.<sup>29</sup>

#### 4. Tingkat Kecemasan

Kecemasan diidentifikasi menjadi 4 tingkat (level) yaitu; ringan, sedang, berat, dan panik.<sup>30</sup>

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Individu melihat, mendengar, dan memegang secara lebih dibanding sebelumnya. Kecemasan jenis ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan perkembangan dan kreativitas. Manifestasi

---

<sup>29</sup>Hartono & Boy Soedarmadji, *Op.Cit.*, hlm. 85.

<sup>30</sup>Dona Fitri Annisa & Ifdil, “*Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia*”, dalam *Jurnal Konselor*, Volume 5, Number 2, June 2016, hlm. 97.

yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang hanya berfokus pada persoalan yang sedang, melibatkan penyempitan dari lapangan persepsi sehingga individu kurang melihat, mendengar dan menggenggam. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat ditandai oleh penurunan lapang persepsi. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang khusus, detail, dan tidak berfikir tentang hal-hal lain. Semua tingkah laku pada pengurangan kecemasan, dan memerlukan banyak bimbingan untuk berfokus pada area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur, sering kencing, dan diare.

d. Panik

Kecemasan juga bisa jadi akut, yaitu terjadi secara tiba-tiba dan intensitas kecemasannya tinggi. Ini sering disebut sebagai serangan panik. Panik adalah pengalaman yang menakutkan dan melemahkan.

Seseorang yang panik tidak dapat berfungsi atau berkomunikasi secara efektif.<sup>31</sup>

## 5. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor individual dan faktor lingkungan. Adapun yang termasuk faktor individual meliputi:

### a. Kondisi Fisik

Seseorang yang mengalami gangguan fisik seperti cedera, operasi akan mudah mengalami kelelahan fisik sehingga lebih mudah mengalami kecemasan.

### b. Kondisi Psikologis

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis yang ketika penderitanya mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan maka akan berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya.

### c. Kematangan

Individu yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar mengalami gangguan kecemasan, karena individu yang matang ini mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.

### d. Sikap Menghadapi Problema Hidup

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

---

<sup>31</sup>Siswanto, *Loc. Cit.*

e. Keseimbangan dalam Berfikir

Ini sama halnya dengan berjalannya antara pikiran yang irrasional dengan pikiran rasional yang merupakan faktor dari kecemasan.

Adapun yang termasuk faktor dari lingkungan antara lain sebagai berikut:

a. Keadaan Sosial

Keadaan sosial ini merupakan faktor pemicu munculnya kecemasan pada diri individu, karena pada dasarnya kita hidup di masyarakat membutuhkan pengakuan, dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial itu bisa berupa dukungan keluarga atau teman sebaya. Dukungan sosial merupakan peranan penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental. Dukungan sosial yang tinggi akan membuat individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan serta memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah.

b. Ekonomi

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

Singkatnya, penyebab anxietas atau kecemasan itu antara lain:

- a. Adanya perasaan takut tidak diterima dalam suatu lingkungan tertentu
- b. Adanya pengalaman traumatis, seperti trauma akan perpisahan, kehilangan atau bencana
- c. Adanya rasa frustrasi akibat kegagalan dalam mencapai tujuan
- d. Adanya ancaman terhadap integritas diri, meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar
- e. Adanya ancaman terhadap konsep diri.<sup>32</sup>

## 6. Mengatasi Kecemasan

Untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

- a. Mengenali kecemasan, yaitu mengenali tentang penyebab dari munculnya rasa cemas. Kecemasan timbul tanpa disadari sehingga ketika pikiran negatif memenuhi benak seseorang dapat merubah perasaan hingga perilakunya.
- b. Mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menulis dibuku harian atau *sharing* dengan orang terdekat.
- c. Berpikiran positif, yaitu jika rasa cemas itu telah dikenali karena adanya pikiran negatif, maka hendaknya segera mungkin kita menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif karena pikiran dapat mempengaruhi perasaan.
- d. Tidur, yakni dengan tidur yang cukup enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran tubuh.

---

<sup>32</sup>Sumiati, dkk., *Op.Cit*, hlm. 124.

- e. Mendengarkan musik, yakni dengan mendengarkan musik yang lembut akan membantu menenangkan pikiran dan perasaan.<sup>33</sup>
- f. Olahraga, untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik dan mental, olahraga adalah salah satu caranya. Olahraga tidak perlu mahal-mahal bahkan tanpa biaya sekalipun orang dapat melakukannya.
- g. Rekreasi, guna membebaskan diri dari kejenuhan pekerjaan atau kehidupan yang monoton maka meluangkan waktu untuk rekreasi atau mencari hiburan sehat amatlah baik guna memulihkan ketahanan dan kekebalan fisik maupun mental.
- h. Pergaulan (Silaturahmi), manusia adalah makhluk sosial. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap rasa cemas, maka orang hendaknya banyak bergaul, banyak relasi dan teman serta perluas pergaulan sosial bahkan untuk sekedar berbagi cerita.
- i. Makan teratur dan minum cukup air, kadar gula darah yang rendah karena terlambat makan dapat menyebabkan seseorang lebih mudah emosi dan cemas. Kekurangan cairan dalam tubuh atau dehidrasi juga dapat membuat jantung berdetak lebih cepat dan memperburuk cemas.<sup>34</sup>

## **7. Terapi Penanggulangan Kecemasan**

Jika kecemasan sudah berada dalam tingkatan yang serius (akut) dalam psikiatri penanggulangan kecemasan dikenal bentuk terapi yang disebut terapi holistik. Terapi holistik adalah bentuk terapi yang tidak

---

<sup>33</sup>Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas*, Terj. Meitasari Tjandrasa (Jakarta: Arcan, 1991), hlm. 30-32.

<sup>34</sup>Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi* (Jakarta: FKUI, 2011), hlm. 118.

hanya menggunakan obat dan ditujukan hanya kepada bentuk gangguan jiwa saja, melainkan juga mencakup aspek-aspek lain dari pasien.

Menurut Hawari untuk penanggulangan kecemasan dapat diberikan terapi, meliputi:

a. Psikoterapi dan Konseling

Bentuk terapi ini bertujuan untuk mengembalikan kepercayaan diri (*self confidence*) dan memperkuat fungsi ego. Biasanya berupa wawancara atau konsultasi, pasien dapat mengemukakan secara bebas dengan jaminan kerahasiaan segala permasalahan, konflik dan uneg-uneg yang berhubungan langsung atau tidak langsung terhadap kecemasan.

b. Terapi Keagamaan

Terapi keagamaan dengan memberikan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini bebas dari rasa cemas. Terapi keagamaan ini dapat berupa kegiatan ritual keagamaan seperti shalat, berdoa, dzikir dan puasa.

c. Psikofarmaka

Psikofarmaka (farmakoterapi) adalah terapi dengan obat anti depresen dan harus sesuai dosis yang tepat. Dalam pemberian obat anti depresen harus hati-hati terhadap penggunaan obat secara berlebihan, hal ini dikarenakan penggunaan obat anti depresen secara berlebihan dapat menyebabkan overdosis. Pemberian ukuran obat anti depresen harus disesuaikan dengan penyebab kecemasan dan tingkat

kecemasan. Penggunaan obat sebaiknya jika gejala-gejala kecemasan semakin kuat.

- d) Terapi Relaksasi, Terapi ini diberikan kepada seseorang yang mudah disugesti (*sugestible*). Terapi relaksasi bertujuan untuk membantu individu memperoleh kenyamanan, baik fisik maupun mental.<sup>35</sup>

## **B. Tugas Akhir Studi**

### **1. Pengertian Tugas Akhir Studi**

Tugas akhir studi atau yang biasa disebut dengan skripsi merupakan karya ilmiah yang harus dikerjakan oleh mahasiswa menjelang akhir studinya. Karya tulis ini dapat berupa hasil kegiatan penelitian, studi literatur, studi kasus dan perancangan dengan melakukan analisis keilmuan sesuai dengan disiplin ilmu masing-masing. Tujuan akhir dari tugas akhir studi ini adalah untuk mendapatkan gelar strata satu (S1).<sup>36</sup>

### **2. Macam-macam Tugas Akhir Studi**

Yang termasuk kedalam tugas akhir studi jika dihubungkan dengan kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa adalah dimulai dari:

- a. Seminar judul
- b. Pengesahan Judul Skripsi
- c. Bimbingan Proposal
- d. Seminar Proposal
- e. Penelitian Skripsi

---

<sup>35</sup>*Ibid.*, hlm. 130-164.

<sup>36</sup>Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, *Pedoman Penyusunan Skripsi* (Tahun 2015), hlm. 30.

- f. Ujian Komprehensif
- g. Seminar Hasil
- h. Sidang Munaqasyah.

### **3. Syarat Pengajuan Tugas Akhir Studi**

Adapun syarat-syarat pengajuan tugas akhir studi ini adalah:

- a. Telah menempuh minimal 120 sks dengan mencantumkan KRS dan KHS.
- b. Mencantumkan skripsi atau tugas akhir sebanyak 2 topik yang ingin diajukan.
- c. Bagi program studi yang mempunyai konsentrasi studi, topik skripsi harus sesuai dengan konsentarsi yang dipilih.
- d. Memenuhi persyaratan lain yang ditetapkan oleh fakultas atau jurusan.<sup>37</sup>

### **4. Prosedur Pengajuan Tugas Akhir**

Ada beberapa tahap dalam menyelesaikan tugas akhir, yaitu sebagai berikut:

- a. Mahasiswa mengajukan tema atau topik skripsi tugas akhir yang ingin ia teliti kepada ketua jurusan program studi atas persetujuan Dosen Penasehat Akademik dengan mengisi formulir pengajuan penyusunan skripsi atau tugas akhir dengan mencantumkan proposal mini sebanyak dua topik.

---

<sup>37</sup>*Ibid.*, hlm. 24.

- b. Tahap kedua yaitu mahasiswa melaksanakan seminar judul skripsi, dan kemudian dosen menetapkan judul atau topik yang akan diteliti oleh mahasiswa yang bersangkutan.
- c. Dosen pembimbing skripsi atau tugas akhir ditentukan oleh jurusan.
- d. Setelah judul tersebut disetujui oleh pembimbing, mahasiswa mulai untuk mengerjakan atau menyelesaikan proposal terlebih dahulu dengan beberapa kali bimbingan dengan dosen pembimbing.
- e. Setelah proposal disetujui (di ACC) oleh kedua pembimbing, mahasiswa diwajibkan untuk mempresentasikan proposalnya pada seminar proposal sesuai dengan peraturan masing-masing fakultas.
- f. Selesai seminar proposal, disinilah mahasiswa mulai melakukan penelitian untuk bab IV sampai dinyatakan bisa mengikuti seminar hasil dan kemudian sidang munaqosah.
- g. Pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan juga ada yang disebut dengan ujian komprehensif yang dimana ujian komprehensif ini merupakan ujian pendalaman yang dilaksanakan untuk melihat tingkat wawasan, kemampuan dan penalaran mahasiswa terhadap bahan-bahan yang telah diberikan selama program pendidikan strata satu (S1).<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup>Panduan Akademik IAIN Padangsidimpuan, Tahun 2015, hlm. 143.

## C. Bimbingan Konseling Islam

### 1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis, bimbingan dan konseling terdiri atas dua kata yaitu “bimbingan” berasal dari kata *guidance* dan “konseling” berasal dari kata *counseling*. Dalam praktik, bimbingan konseling merupakan satu aktivitas yang tidak terpisahkan. Keduanya merupakan bagian yang integral.

Seperti halnya di atas istilah *guidance* juga diterjemahkan dengan arti bantuan atau tuntunan. Secara umum pengertian bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu tersebut dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.<sup>39</sup> Sedangkan istilah *counseling* diterjemahkan dengan arti nasihat, anjuran, dan pembicaraan. Secara umum pengertian konseling adalah proses pertemuan tatap muka antara seorang konselor dan konseli yang berusaha untuk memecahkan sebuah masalah.<sup>40</sup>

Adapun pengertian bimbingan dan konseling menurut para ahli adalah sebagai berikut:

- a. Crow dan Crow yang dikutip oleh Prayitno & Erman Amti mengartikan bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seorang laki-laki atau perempuan yang memiliki kepribadian baik kepada individu atau kelompok untuk membantunya mengatur hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya, dan membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah: Berbasis Integrasi* (Jakarta: RajaGrafindo, 2014), hlm. 15-16.

<sup>40</sup>*Ibid.*, hlm. 21-22.

<sup>41</sup>Prayitno & Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 94.

- b. Hellen yang dikutip oleh Samsul berpendapat bahwa konseling adalah salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan dimana proses pemberian bantuan itu berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara konselor dan konseli dengan tujuan agar konseli itu mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya, mampu memecahkan masalah yang dihadapi, dan mampu mengarahkan dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimiliki ke arah perkembangan yang optimal, sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial.<sup>42</sup>
- c. Syamsu Yusuf mengemukakan bahwa bimbingan merupakan suatu proses yang berkesinambungan, bukan kegiatan yang seketika atau kebetulan. Bimbingan merupakan serangkaian kegiatan yang sistematis dan berencana yang terarah kepada pencapaian suatu tujuan.<sup>43</sup>

Bimbingan Islami adalah pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Sedangkan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan yang berlandaskan al-Qur'an dan al-Hadist, untuk menjadi penerang bagi seluruh umat manusia. Mengantarkan manusia kepada kebahagiaan lahir batin dunia dan akhirat.<sup>44</sup>

Menurut penulis bimbingan dan konseling Islam itu adalah suatu usaha pemberian bantuan berupa nasehat kepada individu secara terarah dan sistematis untuk mengembangkan potensi (fitrah beragama), menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama sehingga menyadari peranannya sebagai khalifah di muka bumi, mengabdikan kepada

---

<sup>42</sup>Samsul Munir Amin, *Op.Cit*, hlm. 12-13.

<sup>43</sup>Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hlm. 6.

<sup>44</sup>Samsul Munir Amin, *Loc.Cit*.

Allah SWT sehingga tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan dengan alam sesuai ajaran al-Qur'an dan al-Hadits.

## **2. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Konseling Islam**

Ada empat fungsi bimbingan dan konseling Islam, yaitu:

- a. Bimbingan berfungsi sebagai preventif atau pencegahan, yaitu membantu individu menjaga dan mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- b. Konseling berfungsi sebagai kuratif dan korektif, yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- c. Bimbingan dan konseling berfungsi sebagai preservatif, yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (ada masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.
- d. Bimbingan konseling berfungsi sebagai developmental atau pengembangan, yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah.<sup>45</sup>

Sedangkan fungsi utama bimbingan dan konseling Islam yang berhubungan dengan kejiwaan tidak dapat dipisahkan dengan masalah-masalah spritual (keyakinan). Dari sinilah fungsi konseling Islam memberikan bimbingan kepada individu yang mehadapi problem hidupnya

---

<sup>45</sup>Lahmuddin Lubis, *Konseling Islami* (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2007), hlm. 32-33.

agar dapat kembali pada bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah sehingga dapat hidup bahagia hidup di dunia dan akhirat. Kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan merupakan bunga hidup yang harus dapat diselesaikan oleh setiap individu dengan memohon pertolongan-Nya.<sup>46</sup>

Menurut Samsul Munir Amin tujuan bimbingan dan konseling Islam tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufiq dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*)
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitar.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi perintah-Nya, serta ketabahan menerima ujian-Nya.
- e. Untuk menghasilkan potensi ilahiah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.<sup>47</sup>

Tujuan bimbingan konseling Islam sebenarnya tidak jauh beda dengan tujuan bimbingan konseling pada umumnya, titik perbedaannya terletak pada tujuan akhir, dimana tujuan akhir yang ingin dicapai dari bimbingan konseling (versi barat) adalah untuk mendapatkan kehidupan duniawi

---

<sup>46</sup>Samsul Munir Amin, *Op.Cit*, hlm. 50.

<sup>47</sup>*Ibid.*, hlm. 43.

semata-mata, sedangkan tujuan akhir dari bimbingan konseling Islam adalah untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>48</sup>

Tujuan umum jangka panjang konseling Islami adalah agar individu menjadi muslim yang bahagia dunia dan akhirat. Sedangkan tujuan jangka pendek konseling adalah membantu klien yang melanggar tuntunan Islam menjadi sikap dan perilaku hidup yang sesuai dengan tuntunan Islam.<sup>49</sup>

### 3. Terapi dalam Konseling Islami

Adapun terapi-terapi dalam konseling Islami adalah sebagai berikut:

#### a. Terapi Shalat

Shalat adalah salah satu cara untuk membersihkan jiwa dan raga manusia. Shalat adalah ibadah yang menuntut gerakan fisik. Di dalamnya ada tiga tindakan yaitu pikiran, perkataan dan tindakan. Jadi, hikmah dari gerakan shalat ini adalah untuk kesehatan jasmani dan akan membawa efek bagi kesehatan rohani atau kesehatan mental.<sup>50</sup>

#### b. Terapi Dzikir

Secara harfiah dzikir berarti ingat, dalam hal ini yang dimaksud adalah ingat kepada Allah SWT. Ada banyak bentuk amalan dzikir, salah satunya adalah membaca al-Qur'an. Dalam berdzikir diperlukan suatu upaya menjaga kondisi hati dan pikiran agar tetap fokus kepada Allah. Bagi seseorang yang sedang sakit, dzikir dapat menjadi media

---

<sup>48</sup>Lahmuddin Lubis, *Op.Cit.*, hlm. 24.

<sup>49</sup>Erhamwilda, *Op.Cit.*, hlm. 119-120.

<sup>50</sup>Istarani & Muhammad Siddik, *Jiwa & Kepribadian Muslim* (Medan: Larispa, 2015), hlm.

untuk memfokuskan pikiran, hati dan emosi dalam menjalin komunikasi yang intensif antara dirinya dan Tuhan, maka dengan berdzikir hati bisa menjadi tenang dan terhindar dari kecemasan.

c. Terapi Do'a

Do'a adalah bentuk pengharapan manusia kepada realitas di luar dirinya (Allah) sebagai ungkapan ketidakberdayaan dalam menghadapi sesuatu. Do'a juga merupakan hal mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit. Terdapat banyak doa di dalam al-Qur'an maupun hadist. Dan sejatinya dalam doa itu ada kelapangan hati dan penawar bagi segala keraguan, keresahan, dan bencana. Secara psikologis, kekuatan doa yang dipanjatkan secara sungguh-sungguh akan menguatkan jiwa, sebab di saat berdoa seseorang secara sadar memosisikan dirinya berada dalam posisi di bawah, memasrahkan diri pada Allah Swt. Jika seseorang yakin dengan prioritas Allah Swt, maka akan mendapatkan ketenangan bahkan dapat menyembuhkan stress, cemas, trauma dan penyakit jiwa lainnya.<sup>51</sup>

d. Membaca al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab petunjuk bagi manusia, penjelas atas petunjuk tersebut dan sebagai pembeda, sebagai obat dan rahmat serta menjadi *mauidzah*. Al-Qur'an memiliki peran yang strategis dan fungsional bagi kehidupan manusia. Al-Qur'an memberikan kebebasan kepada manusia untuk menjalankan fungsinya sebagai hamba Allah dan

---

<sup>51</sup>Abdul Basit, *Konseling Islam* (Depok: Kencana, 2017), hlm. 189-190.

*Khalifatullah* di muka bumi. Ketika manusia mengalami kesulitan dalam menjalankan fungsinya, maka al-Qur'an dapat dijadikan pilihan manusia untuk mengatasi kesulitan tersebut. Banyak hal yang mungkin dalam hidup sehari-hari kita belum menemukan gagasan atau ide-ide yang dapat memperbaiki hidup, maka al-Qur'an dapat dijadikan sebagai sumber inspirasi kita dalam mengembangkan kehidupan.<sup>52</sup>

#### **4. Urgensi Bimbingan Konseling Islam terhadap Problematika Psikologis Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi**

Masalah merupakan objek utama dari bimbingan dan konseling. Bimbingan konseling Islam dilaksanakan karena ada individu yang memiliki suatu masalah. Kecemasan termasuk salah satu masalah yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir studinya sering mengalami kecemasan. Bila perasaan cemas menyerang seseorang, kemampuan berpikirnya, semangat kerja dan belajarnya menurun, bahkan mungkin hilang. Selain itu kemauan untuk beribadah mengendor dan keinginan untuk bergaul akan lenyap.<sup>53</sup>

Selain itu orang yang cemas biasanya mengalami kegelisahan, mudah lelah, sulit konsentrasi, mudah tersinggung, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan

---

<sup>52</sup>*Ibid.*, hlm. 185-186.

<sup>53</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 20.

bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.<sup>54</sup>

Perasaan cemas, gelisah dan bimbang adalah penyakit psikis (kejiwaan), yang cara penyembuhannya dapat dilakukan oleh diri individu itu sendiri. Jika dikaitkan dengan masalah kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, maka disinilah peran penting bimbingan dan konseling Islam untuk membantu mahasiswa dalam mengurangi problematika psikologis dalam menyelesaikan tugas akhir. Berkaitan dengan fungsi bimbingan konseling Islam, individu yang mengalami kecemasan akan dibimbing, diarahkan agar menyadari yang dialami, kemudian dapat mengatasi faktor-faktor penyebabnya, sehingga orang tersebut bebas dari stres, rasa cemas dan dapat kembali seperti biasa. Sesuai dengan fungsi Bimbingan dan Konseling Islam yaitu fungsi *preventif* (pencegahan) dan *kuratif* (pemecahan masalah) mampu membantu mengurangi faktor penyebab stres dan kecemasan, mengurai persoalan yang dihadapi, mengatasi gejala-gejala stres dan kecemasan yang dialami.

---

<sup>54</sup>Jeffrey S. Nevid, dkk., *Loc.Cit.*

#### **D. Penelitian Terdahulu**

1. Heni Rodhotul Husna, mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Tahun 2016, dengan judul skripsi: “Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di FDIK UIN Sunan Kalijaga”. Penelitian ini membahas tentang kekhawatiran dan kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan studi. Adapun masalah dalam penelitian ini adalah apa saja faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa dan bagaimana cara untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa. Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor kecemasan dalam menyelesaikan studi dan cara untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2012. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 dalam menyelesaikan tugas akhir studi ada dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Dan cara yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan kedua faktor tersebut adalah mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas (*sharing*), berfikir positif, pengendalian diri, dukungan, dan istirahat sejenak.

Dari penelitian terdahulu di atas, dapat dilihat persamaan dan perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh Heni Rodhotul Husna

dengan peneliti. Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang kecemasan yang dirasakan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi, sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Sedangkan perbedaannya terletak pada perbedaan lokasi penelitian dan waktu penelitian.<sup>55</sup>

2. Sri Ayu Oktarina, Nim 1430200129, mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan. Tahun 2018, dengan judul skripsi: “Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* dalam Mengatasi Kecemasan pada Ibu akibat Perceraian di Kelurahan Wek 1 Kota Padangsidempuan”. Penelitian ini membahas tentang kecemasan yang dirasakan Ibu yang bercerai dan bagaimana mengatasi kecemasan tersebut dalam terapi konseling *Rational Emotive*. Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi kecemasan ibu akibat perceraian dan bagaimana penerapan konseling *rational emotive therapy* dalam mengatasi kecemasan pada ibu akibat perceraian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kecemasan ibu akibat perceraian, dan untuk menerapkan konseling *rational emotive therapy* dalam mengatasi kecemasan pada ibu akibat bercerai. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*), dengan metode yang digunakan adalah metode *learning by doing* yaitu melakukan sesuatu untuk memecahkan masalah.

---

<sup>55</sup>Heni Rodhotul Husna, “Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di FDIK UIN Sunan Kalijaga” (*Skripsi*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kecemasan yang dialami para ibu menyebabkan adanya masalah psikologis seperti kurang percaya diri, mau menutup diri, mengalami stress, mudah marah dan tersinggung dan sering merasa khawatir. Dalam penelitian ini ibu akan memperoleh bagaimana cara mengatasi perasaan cemas yang berkepanjangan dengan mengubah pemikiran irrasional ke arah pemikiran yang rasional yakni dengan pelayanan konseling *rational emotive therapy*.

Dari penelitian terdahulu di atas, dapat dilihat persamaan dan perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh Sri Ayu Oktarina dengan peneliti. Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang kecemasan. Sedangkan perbedaannya terletak pada perbedaan pada judul, subjek penelitian, lokasi penelitian dan waktu penelitian, dan metode yang digunakan dalam mengurangi kecemasan pada penelitian Sri Ayu lebih bersifat khusus yakni menggunakan pendekatan *Rational Emotive Therapy* sedangkan peneliti lebih umum yakni Perspektif Bimbingan Konseling Islam.<sup>56</sup>

3. Nurhaminah, Nim 121200102, mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan. Tahun 2016, dengan judul skripsi: “Peran Wali Pemasarakatan dalam Mengurangi Kecemasan Warga Binaan Pemasarakatan di Lembaga Pemasarakatan Kelas II B Padangsidempuan”. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa kurangnya

---

<sup>56</sup>Sri Ayu Oktarina, “Penerapan Konseling Rational Emotive Therapy dalam Mengatasi Kecemasan pada Ibu akibat Perceraian di Kelurahan Wek 1 Kota Padangsidempuan” (*Skripsi*, IAIN Padangsidempuan, 2014).

kemampuan wali pemasyarakatan dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan warga binaan pemasyarakatan. Masalah penelitian ini adalah bagaimana kecemasan warga binaan pemasyarakatan dan apa saja peran wali pemasyarakatan dalam mengurangi kecemasan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kecemasan warga binaan dan peran wali pemasyarakatan dalam mengurangi kecemasan. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan, yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif. Hasil dari penelitian ini disimpulkan bahwa wali pemasyarakatan dapat berperan sebagai motivator, konselor, keluarga dan sahabat. Proses kegiatan yang dilakukan wali pemasyarakatan untuk mengurangi kecemasan adalah memberikan layanan konsultasi dan mengarahkan untuk mengikuti program pembinaan.

Dari penelitian terdahulu di atas, dapat dilihat persamaan dan perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh Nurhaminah dengan peneliti. Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang kecemasan, sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Sedangkan perbedaannya terletak pada perbedaan judul, subjek penelitian, lokasi penelitian dan waktu penelitian.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup>Nurhaminah, "Peran Wali Pemasyarakatan dalam Mengurangi Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Padangsidimpuan" (*Skripsi*, IAIN Padangsidimpuan, 2012).

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan yang beralamat di Jalan T. Rizal Nurdin Km.4, RW.5, Sihitang Padangsidimpuan Tenggara, Kota Padangsidimpuan Sumatera Utara. Adapun alasan peneliti meneliti di lokasi ini dikarenakan lokasi tersebut merupakan Fakultas peneliti sendiri, sehingga memudahkan peneliti untuk mendapatkan informasi serta data yang berkaitan dengan judul peneliti, dan alasan teoritisnya dikarenakan di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi ini para mahasiswa sudah mempelajari ilmu psikologis akan tetapi masih banyak dari mahasiswa yang mengalami problema psikologis tersebut sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di lokasi ini.

##### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Agustus 2019 sampai dengan bulan Maret 2020.

#### **B. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Sedangkan spesifikasi penelitian ini adalah *kualitatif deskriptif*. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengamati fenomena disekitarnya dan

menganalisisnya dengan menggunakan logika ilmiah. Data kualitatif ini adalah data yang berbentuk kata, kalimat, skema dan gambar.<sup>58</sup> Kualitatif juga merupakan metode atau cara dengan menggambarkan data yang diperoleh di lapangan secara deskriptif.

Metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem, pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Data yang diperoleh dipaparkan secara *deskriptif* yaitu bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi tertentu.<sup>59</sup>

Penelitian deskriptif dalam penelitian ini yaitu berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data, menganalisis dan mengimpresifikannya. Dengan tujuan untuk mengetahui gambaran bentuk-bentuk dan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam menyelesaikan tugas akhir studi, dan solusi yang digunakan di dalamnya adalah solusi bimbingan konseling Islam.

### **C. Informan Penelitian**

Informan penelitian merupakan pokok persoalan dalam sebuah penelitian. Informan Penelitian adalah orang yang memberi informasi tentang masalah atau keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini yang menjadi informan penelitian adalah Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu

---

<sup>58</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi* (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 14.

<sup>59</sup>Moh. Nasir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), hlm. 54.

Komunikasi angkatan 2015 IAIN Padangsidimpuan yang dapat memberikan informasi mengenai kecemasan dan solusi mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

Adapun teknik dalam memilih informan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan yang subjektif dari peneliti.<sup>60</sup> Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2015 keseluruhannya berjumlah 102 orang. Apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil keseluruhan. Selanjutnya jika subjeknya besar lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung kemampuan dari seorang peneliti.<sup>61</sup> Maka, peneliti mengambil 18% dari jumlah mahasiswa angkatan 2015 yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi, sehingga mahasiswa yang akan diteliti berjumlah 18 orang mahasiswa.

#### **D. Sumber Data**

Sumber data adalah subyek dimana data itu dapat diperoleh.<sup>62</sup> Menurut sumbernya, data penelitian dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas dua sumber data, yaitu sebagai berikut:

---

<sup>60</sup>Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Ciptapustaka Media, 2004), hlm 58.

<sup>61</sup>Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 134.

<sup>62</sup>*Ibid.*, hlm. 129.

### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data pokok yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung dari subjek sebagai sumber informasi yang dicari.<sup>63</sup> Adapun sumber data pokok dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang mahasiswa yang diambil dari mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2015 yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi, yang berkompeten memberikan data.

### 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder atau data tangan kedua adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya.<sup>64</sup> Jadi, sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah teman dekat (sahabat), teman satu kost dan teman (satu dosen pembimbing) dari mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah untuk mendapatkan data.

---

<sup>63</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm 91.

<sup>64</sup>*Ibid.*,

Metode-metode yang digunakan dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses pengamatan dan ingatan.<sup>65</sup>

Observasi dapat dikatakan juga sebagai tahap untuk memperoleh data dengan cara memperhatikan, mengawasi, mengamati dan memeriksa perilaku, tindakan atau kejadian.<sup>66</sup> Pada penelitian ini observasi yang digunakan adalah observasi partisipan yaitu peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.<sup>67</sup> Observasi ini penulis gunakan untuk mendapatkan data dengan mengamati langsung kecemasan yang dirasakan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam menyelesaikan tugas akhir.

2. Wawancara

Wawancara atau *interview* adalah suatu teknik penelitian dalam bentuk pengamatan langsung melalui pertanyaan-pertanyaan kepada responden. Wawancara juga merupakan alat pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya, dan sebagai suatu

---

<sup>65</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi* (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 166.

<sup>66</sup>SyukurKholil, *Metodologi Penelitian Komunikasi* (Bandung: Cipta Pustaka Media, 2006), hlm. 103.

<sup>67</sup>Sugiyono, *Loc.cit.*, hlm. 166

proses untuk memperoleh data dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan.<sup>68</sup>

Wawancara dapat dilakukan secara *terstruktur* maupun *tidak terstruktur*, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon.

- a. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, apabila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun dengan ketat.
- b. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas di mana peneliti tetap menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.<sup>69</sup>

Adapun jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur atau wawancara terbuka yaitu jenis wawancara yang dimana peneliti masih menggunakan pedoman pertanyaan yang dapat dikembangkan dan informan dapat dengan bebas menjawab pertanyaan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam tentang responden.

---

<sup>68</sup>Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1989), hlm. 135.

<sup>69</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi* (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm 157-160.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film, gambar (foto), karya-karya monumental, yang semuanya itu memberikan informasi untuk proses penelitian.<sup>70</sup>

Dengan teknik ini, peneliti mengambil data-data tertulis, seperti borang akreditasi, pedoman akademik, serta keputusan penetapan dosen pembimbing mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Setelah data-data yang dibutuhkan terkumpul, maka dilaksanakan pengolahan data yang diklasifikasikan berdasarkan jenisnya adapun langkah-langkah pengolahan dan analisis data yang berbentuk kualitatif sebagaimana dikemukakan oleh Lexy J. Moleong sebagai berikut:

#### 1. Menelaah seluruh data yang dikumpulkan dari sumber data

Langkah pertama yang akan dilaksanakan dengan cara pencarian data yang diperlukan terhadap berbagai jenis data dan bentuk data yang ada di lapangan kemudian melaksanakan pencatatan di lapangan.

#### 2. Reduksi Data

Apabila langkah pertama pencarian data sudah terkumpul, maka langkah selanjutnya mereduksi data. Mereduksi data berarti merangkum,

---

<sup>70</sup>Lexy J. Moleong, *Op. Cit.*, hlm. 103.

memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan memilahnya serta membuang yang tidak perlu

### 3. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka akan dilanjutkan dengan penyajian data. Penyajian data dalam penelitian ini, dipaparkan bersifat teks yang bersifat deskriptif atau penjelasan.

### 4. Menarik Kesimpulan

Langkah keempat dalam analisis data ini adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, yang dimana setelah data disajikan maka ditarik berupa kesimpulan yang menjadi inti dari penelitian tersebut sehingga diperoleh poin penting dari data yang telah disajikan.<sup>71</sup>

## **G. Teknik Menjamin Keabsahan Data**

Dalam penelitian kualitatif, data dikatakan valid apabila data yang ditemukan sesuai dengan kenyataannya. Untuk mendapatkan data yang valid peneliti menggunakan metode triangulasi.

Metode triangulasi dapat diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dalam uji validitas, metode triangulasi paling umum dipakai. Adapun triangulasi yang peneliti pakai dalam penelitian ini yaitu triangulasi sumber data. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Hal ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Membandingkan data hasil observasi dengan data hasil wawancara

---

<sup>71</sup>*Ibid.*, hlm. 190.

2. Membandingkan hasil wawancara dengan dokumentasi
3. Membandingkan apa yang dijelaskan oleh sumber data melalui hasil wawancara dengan kenyataan yang ada.<sup>72</sup>

---

<sup>72</sup>*Ibid.*, hlm. 331.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Temuan Umum**

##### **1. Letak Geografis Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

Sebagai salah satu Fakultas di lingkungan IAIN Padangsidimpuan, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi terletak di kampus utama IAIN Padangsidimpuan, yaitu jalan Teuku Rizal Nurdin, km. 4,5 Sihitang kecamatan Padangsidimpuan Tenggara kota Padangsidimpuan. Secara geografis Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi berbatasan dengan sebelah barat bangunan perpustakaan baru IAIN Padangsidimpuan, di sebelah timur lapangan Fakultas Dakwah dan gedung FTIK yang baru, di sebelah selatan gedung Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang lama, dan di sebelah utara bersebelahan dengan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam.<sup>73</sup>

Urgensi Dakwah Islam bagi masyarakat Tapanuli bagian Selatan (Padangsidimpuan, Tapanuli Selatan, Padang Lawas Utara, Padang Lawas dan Mandailing Natal) pada dasarnya adalah daerah yang religius. Banyak pondok pesantren di wilayah tabagsel tentunya membutuhkan Perguruan Tinggi dengan Fakultas yang menjadi tempat melanjutkan studi bagi para santri, dan calon-calon praktisi dakwah. Oleh karena itu, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi hadir untuk memenuhi tuntutan masyarakat modern

---

<sup>73</sup>Hasil Observasi Penelitian di FDIK IAIN Padangsidimpuan, 25 Oktober 2019.

melalui pembinaan calon da'i yang berbasis ICT dan nilai-nilai kearifan lokal masyarakat Tabagsel.<sup>74</sup>

## **2. Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi adalah salah satu dari empat Fakultas yang ada di IAIN Padangsidimpuan Fakultas ini berasal dari Jurusan Dakwah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidimpuan yang dibuka pada tanggal 21 Maret 1997 dengan Keputusan Menteri Agama No.300 Tahun 1997 serta No.333 Tahun 1997, tentang pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN).

Komunikasi Penyiaran Islam merupakan jurusan tertua di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dan tercatat sebagai sejarah perkembangan Jurusan Dakwah, hingga akhirnya beralih menjadi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Seiring dengan peralihan status Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidimpuan, menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidimpuan berdasarkan peraturan Presiden nomor 52 tahun 2013 dan peraturan Menteri Agama nomor 93 tahun 2013 organisasi dan data kerja Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan, maka Jurusan Dakwah juga turut beralih status menjadi Fakultas dengan membina empat program studi yaitu: Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan Konseling Islam (BKI), Manajemen Dakwah (MD), Pengembangan Masyarakat Islam (PMI).

---

<sup>74</sup>Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, *Renstra Prodi Bimbingan Konseling Islam Tahun 2018*, hlm. 7.

Dalam perjalanannya sejak menjadi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi 16 (enam belas) tahun telah terjadi pergantian pemimpin yaitu H. Zulfan Efendi Hasibuan, M.A (Ketua Jurusan Dakwah pada periode 1997 s/d 2002 dan periode 2002 s/d 2006). Dilanjutkan H. Ali Anas, M.A (Ketua Jurusan Dakwah periode 2006 s/d 2010).

Kemudian dilanjutkan Fauziah Nasution, M.Ag (Ketua Jurusan Dakwah periode 2010 s/d 2013) dan beralih status menjadi Fakultas, maka berdasarkan SK Menteri Agama RI nomor 8 tahun 2014 Ibu Fauziah Nasution, M.Ag menjadi Dekan pertama Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk periode 2013 s/d 2017. Kemudian dilanjutkan Dr. Ali Sati, M.Ag (Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi periode 2017 s/d 2021).

### **3. Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

#### **a. Visi**

Unggul dalam pengembangan Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi berbasis ICT dan kearifan lokal di Indonesia pada tahun 2024 untuk menghasilkan lulusan yang Islami yang berwawasan keilmuan, keislaman, dan keindonesiaan.

#### **b. Misi**

- 1) Melaksanakan pendidikan dan pengajaran Ilmu dakwah dan Ilmu Komunikasi yang unggul dan integrated-interkonektif berbasis ICT dan kearifan lokal.

- 2) Mengembangkan penelitian di bidang Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi berbasis nilai-nilai historis dan budaya lokal.
- 3) Meningkatkan partisipasi pengabdian kepada masyarakat untuk pengembangan dakwah dan masyarakat Islam.
- 4) Mengembangkan jaringan kerjasama dengan berbagai pihak yang terkait dalam rangka optimalisasi pengalaman tri darma perguruan tinggi.
- 5) Melakukan pembinaan akhlak, kreatifitas, dan *lifeskill* mahasiswa agar menjadi teladan serta berprestasi dalam kehidupan bermasyarakat.
- 6) Menjamin mutu lulusan dan tata kelola yang baik.

c. Tujuan

- 1) Menghasilkan lulusan yang kreatif, inovatif, integratif serta kompetitif dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
- 2) Menghasilkan penelitian dan publikasi ilmiah yang berkualitas dan aplikatif dalam bidang ilmu dakwah dan ilmu komunikasi.
- 3) Menghasilkan lulusan yang memiliki *akhlak al-karimah*, kreatif dan memiliki *life skill* serta mampu berperan aktif dalam kegiatan dakwah dan pengabdian kepada masyarakat.
- 4) Menghasilkan jaringan kerja sama dengan berbagai pihak dalam rangka optimalisasi pengamalan Tri Darma Perguruan Tinggi.<sup>75</sup>

---

<sup>75</sup>Panduan Akademik Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan Tahun 2015, hlm. 32-33.

#### 4. Jumlah Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menurut data laporan perkembangan IAIN Padangsidempuan tahun Akademik 2019/2020 di lokasi penelitian tepatnya di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi jumlah mahasiswa ada 670 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 4.1

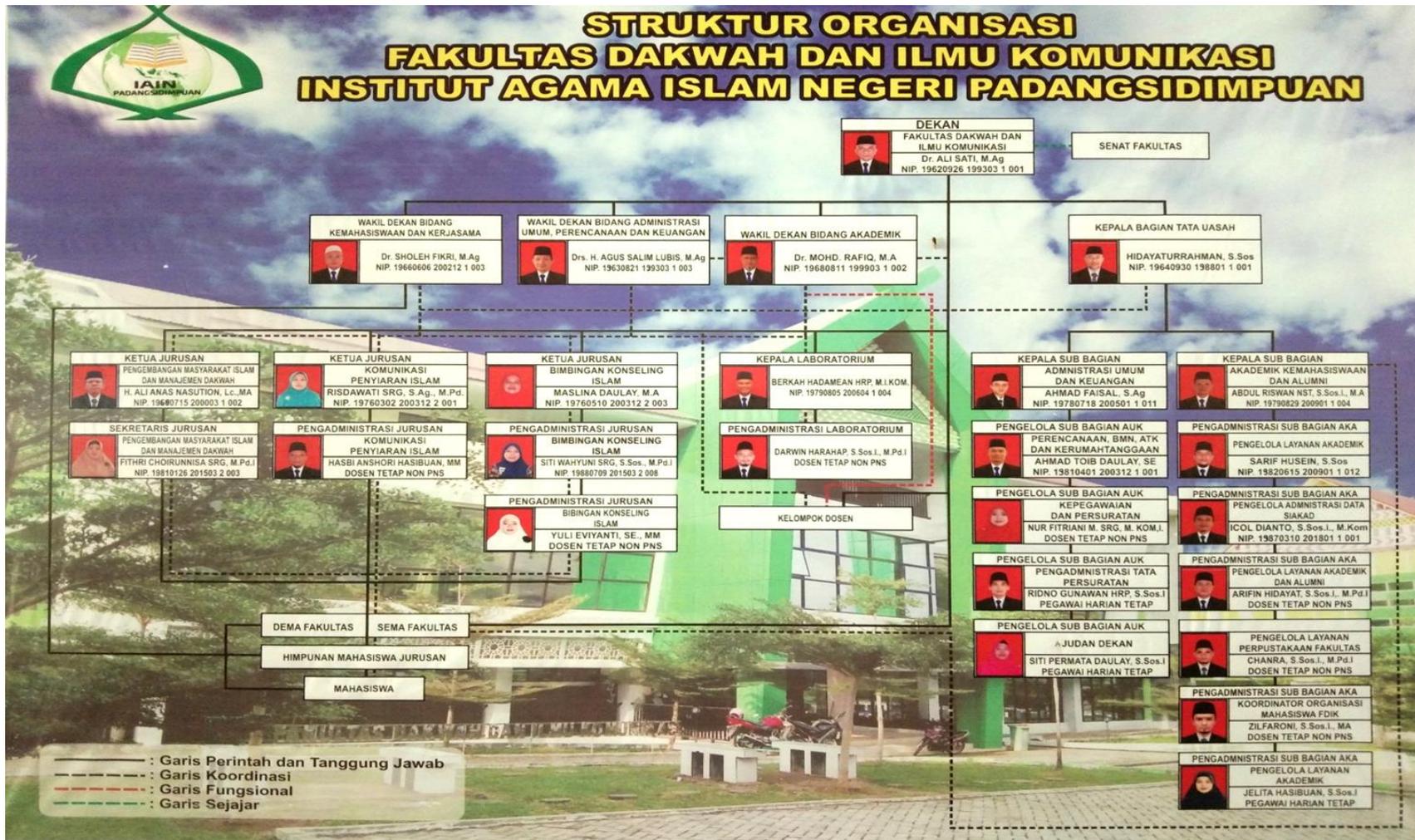
Jumlah Mahasiswa FDIK IAIN Padangsidempuan T.A 2019/2020

NO	JURUSAN	ANGKATAN / NIM							TOTAL
		2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	
1	BKI	18	31	75	46	77	73	77	397
2	KPI	4	21	9	18	23	24	23	122
3	PMI	-	7	12	3	11	9	16	58
4	MD	-	5	6	7	21	31	24	93
<b>TOTAL</b>		22	64	102	74	132	137	140	670

Sumber: Data Daftar Mahasiswa IAIN Padangsidempuan Tahun 2019/2020<sup>76</sup>

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa terbanyak berasal dari Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

<sup>76</sup>Keputusan Rektor IAIN Padangsidempuan Nomor 484 Tahun 2019, *Penetapan Nama Mahasiswa Aktif Semester Ganjil Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan Tahun Akademik 2019/2020*, hlm. 72-85.



## B. Temuan Khusus

### 1. Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi

Kecemasan merupakan hal yang wajar dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi. Kecemasan ini muncul karena dianggap ada kesulitan atau kendala yang dirasakan oleh mahasiswa. Kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam menyelesaikan tugas akhir studi meliputi:

Tabel 1.1

Data hasil Wawancara Kecemasan Mahasiswa

No	Nama Informan	Kecemasan		
		Ringan	Sedang	Berat
1	Juliana Silalahi			✓
2	Misbah Lubis	✓		
3	Hamida Dasopang			✓
4	Ramadhan Choir			✓
5	Rahmad Fauzi		✓	
6	Rizki Haholongan		✓	
7	Fitri Rizky Ani		✓	
8	Khairani Nasution			✓
9	Hutri Rolianti		✓	
10	Fitri Darleni			✓
11	Asti Amelia			✓
12	Saripa Aini	✓		
13	Yeni Hepriana			✓
14	Efria Pohan	✓		
15	Riza Khairani		✓	
16	Silvia Anggaraini			✓
17	Ira Zuryani	✓		
18	Maya Angelia	✓		

Berdasarkan daftar tabel di atas terlihat lebih banyak dari mahasiswa yang mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 8 mahasiswa dengan persentase 44,44%, dan diikuti dengan kecemasan sedang sebanyak 5

mahasiswa dengan persentase 27,77%, dan kecemasan ringan sebanyak 5 mahasiswa dengan persentase sama yaitu 27,77%.

**a. Kecemasan Ringan**

Kecemasan ringan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Beberapa dari mahasiswa ada yang merasakan kecemasan ini, Sebagaimana wawancara peneliti dengan mahasiswi angkatan 2015 yaitu Saripa Aini mengatakan:

Dalam menyelesaikan tugas akhir ini saya sering merasa cemas. Akan tetapi rasa cemas ini tidak membawa dampak apa-apa dalam diri saya justru lebih memacu saya untuk cepat dalam menyelesaikan skripsi ini. Saat ini saya merasa cemas karena skripsi saya belum di acc oleh dosen pembimbing, tetapi waktu penutupan pendaftaran wisuda semakin dekat, jika terlambat saya tidak akan bisa ikut wisuda di bulan tiga.<sup>77</sup>

Pernyataan di atas didukung oleh Azizah selaku teman sekamarnya dari saudari Saripa Aini, mengatakan:

Kak Saripa sering mengatakan hal ini kepada saya “jika kamu sering cemas karena skripsi ini, buatlah rasa cemas itu menjadi hal yang positif yang memacumu agar lebih giat dalam mengerjakannya, jangan biarkan rasa cemas itu menguasai dirimu dan membuatmu lemah”. Selama saya

---

<sup>77</sup>Saripa Aini, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 04 Desember 2019. Pukul 08:35 WIB.

satu kamar dengan kak saripa, saya melihat tidak ada efek fisik apapun yang ditimbulkan dari rasa cemas itu kepadanya melainkan kak saripah selalu rajin dalam mengerjakan skripsinya dan tidak membuatnya murung dan selalu terlihat bahagia.<sup>78</sup>

Kemudian wawancara dengan Misbah Lubis sebagai berikut:

Jika berbicara masalah kecemasan pasti semua orang merasakannya, termasuk semua teman yang sedang berjuang menyelesaikan tugas akhir studinya. Akan tetapi, saya merasa bahwa perasaan cemas ini lebih membawa hal yang positif terhadap diri saya, yang dimana rasa cemas ini lebih memotivasi saya untuk belajar lebih giat untuk menguasai skripsi saya. Perasaan cemas saya sering muncul ketika hendak melakukan bimbingan saya diminta untuk membawa beberapa jurnal sebagai bahan referensi dan saya tidak mendapatkannya, ditambah lagi terkadang dosen pembimbing saya yang susah ditemui karena sibuk dan saya yang sudah ketinggalan jauh dari teman-teman seruangan saya.<sup>79</sup>

Selanjutnya wawancara dengan Efra Pohan juga mengatakan:

Saya memang sering merasa cemas dalam menyelesaikan tugas akhir studi ini, karena perasaan cemas ini adalah hal yang wajar dirasakan oleh semua orang. menurut saya tingkat kecemasan yang saya rasakan masih kepada tingkat ringan karena perasaan cemas ini membawa pengaruh positif terhadap diri saya yaitu dengan rasa cemas tersebut membuat hati saya menggebu-gebu (lebih bersemangat) untuk mengerjakan revisi secepat mungkin. Proses penyusunan skripsi memang sangatlah sulit seperti, kesulitan menyusun perumusan masalah, menyusun judul, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi, metode penelitian yang digunakan, mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi.<sup>80</sup>

Berbeda dengan pernyataan di atas, Ira Zuryani dan Maya Angelia mengatakan bahwa “kecemasan dianggap positif oleh keduanya dan dijadikan

---

<sup>78</sup>Azizah, Teman Sekamar dari Saripa Aini, Wawancara di Kost Belakang Gedung Pascasarjana, 12 Desember 2019. Pukul 09:50 WIB

<sup>79</sup>Misbah Lubis, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 04 Desember 2019. Pukul 16:00 WIB.

<sup>80</sup>Efra Pohan, Mahasiswi Prodi KPI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 06 Desember 2019. Pukul 12:26 WIB.

sebagai motivasi agar secepat mungkin menyelesaikan tugas akhir studi, walaupun rezeki belum berpihak kepada keduanya”.<sup>81</sup>

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, peneliti mengamati bahwa banyak dari mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsinya. Terlihat dari ada mahasiswa yang merasa gugup di saat bertemu dengan dosen pembimbingnya, ada yang tidak mengerti masalah apa yang ingin ia tuangkan dalam skripsinya, ada yang cemas karena sudah beberapa kali bimbingan tak kunjung di acc dan masih banyak lagi. Pada dasarnya peneliti melihat bahwa kecemasan ringan tetap membawa efek negatif terhadap diri mahasiswa, akan tetapi ada sebagian mahasiswa yang merasa bahwa kecemasan itu lebih memotivasi dan mendorong dirinya agar lebih maju. Oleh karenanya, kecemasan yang dialami mahasiswa tersebut masih dikatakan kecemasan yang ringan.<sup>82</sup>

#### **b. Kecemasan Sedang**

Kecemasan sedang ini mirip dengan kecemasan ringan tetapi bisa menjadi lebih parah dan berlebihan, dan membuat seseorang yang mengalaminya merasa lebih gugup dan gelisah. Kecemasan sedang bisa berarti seseorang menaruh perhatian penuh pada suatu hal atau situasi yang membuatnya merasa cemas dan mengabaikan segala hal lain yang ada di

---

<sup>81</sup>Ira Zuryani dan Maya Angelia, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 05 Desember 2019. Pukul 15:11 WIB.

<sup>82</sup>Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Senin Tanggal 16 Desember 2019 Pukul 09:00 Wib.

sekitar. Seseorang yang mengalaminya dapat mengalami gejala kecemasan fisik dan emosional.

Sebagaimana wawancara peneliti dengan Fitri Rizky Ani yaitu:

Saya memang sangatlah cemas dalam menyelesaikan skripsi ini, akan tetapi rasa cemas ini tidak membawa dampak apapun terhadap fisik saya, hanya saja sedikit mengusik pikiran saya dan membuat saya tidak fokus memikirkan hal lain kecuali skripsi ini. Belum lagi kendala dalam penyusunan skripsi yakni saya yang belum menguasai masalah atau materi yang dijadikan bahan skripsi, saya juga kurang mengerti bagaimana mengerjakannya. Menurut saya kendala yang seperti ini hampir semua mahasiswa mengalaminya. Hal inilah yang membuat saya cemas. Tapi, saya lebih suka memendam rasa cemas itu di dalam di dalam hati dan tidak menceritakannya kepada teman.<sup>83</sup>

Pernyataan di atas didukung oleh Uthy selaku sahabat dari saudari Fitri

Rizky mengatakan:

Saudari Fitri memang seseorang yang sangat suka memendam perasaannya, dia tidak suka berbicara kepada siapapun tentang masalahnya. Tetapi saya melihat ia sering merasa cemas hanya disaat-saat tertentu dan ketika rasa cemas itu menghampiri, ia tidak akan bisa fokus terhadap apapun kecuali hanya kepada hal yang membuat ia cemas tersebut.<sup>84</sup>

Kemudian wawancara peneliti dengan mahasiswa, yaitu Riski

Haholongan mengatakan:

Saya tidak terlalu cemas hingga menghantui, hanya saja saya malas, sifat malas ini lah yang tidak dapat saya lawan dari diri saya. Tapi terkadang secara tiba-tiba cemas saya muncul karena khawatir apabila tidak dapat lulus sesuai dengan yang telah ditargetkan disebabkan karena saya suka mengulur-ulur waktu sehingga pada saat ini saya

---

<sup>83</sup>Fitri Rizky Ani, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 09 Desember 2019. Pukul 11:13 WIB.

<sup>84</sup>Putri Rizki, Sahabat dari Fitri Rizky, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 18 Desember 2019. Pukul 10:20 WIB.

masih bimbingan proposal tetapi saya akan tetap berusaha sampai selesai.<sup>85</sup>

Pernyataan ini didukung oleh Madan selaku sahabat dari Riski Haholongan, mengatakan:

Riski memang seseorang yang sangat tenang, oleh karena itu saya tidak pernah melihat perasaan cemas dalam dirinya. Saya sering mengingatkan dia untuk ke kampus dan melakukan bimbingan. Dan saya melihat riski adalah seseorang yang harus diingatkan baru kemudian bertindak, tetapi ia selalu berusaha untuk revisi tepat waktu.<sup>86</sup>

Berbeda dengan pendapat Rizki di atas, Hutri Rolianti mengatakan:

Kendala yang saya hadapi dalam penyusunan skripsi sangat bervariasi. Salah satu kendala yang saya alami adalah kurang serius dalam pembuatan skripsi, saya sering menggampangkan penyusunan skripsi. Menurut saya skripsi adalah tugas akhir studi yang menguras pikiran dan tenaga. Skripsi ini juga membuat saya tidak bisa memfokuskan diri terhadap hal lain, dan hanya bisa fokus kepada skripsi saya saja.<sup>87</sup>

Selanjutnya wawancara dengan Rahmad Fauzi yang mengalami kecemasan menyusun tugas akhir studi disebabkan karena referensi yang terbatas, ia mengatakan:

Kecemasan saya muncul karena masalah referensi, saya sudah berusaha mencari buku-buku referensi untuk bahan proposal saya di perpustakaan fakultas dan perpustakaan umum tetapi tidak ada. Maka saya harus mencari referensi di tempat lain tapi sulit untuk mencarinya dan di kota ini toko buku juga sangat terbatas. Kendala ini yang membuat saya mengalami kecemasan. Rasa cemas ini memang tidak selalu menetap

---

<sup>85</sup>Riski Haholongan, Mahasiswa Prodi PMI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 03 Desember 2019. Pukul 15:17 WIB.

<sup>86</sup>Madan, Sahabat dari Riski Haholongan, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 03 Desember 2019. Pukul 13:50 WIB

<sup>87</sup>Hutri Rolianti, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 09 Desember 2019. Pukul 11:45 WIB.

dalam diri saya, munculnya hanya pada saat saya mengalami kendala dan hambatan dalam menyusun proposal saja.<sup>88</sup>

Selanjutnya wawancara dengan saudara Sahbidin yaitu:

Setau saya, Fauzi sering mengalami kendala dalam mengerjakan tugas akhir studinya. Saya selalu menemaninya termasuk dalam hal melakukan bimbingan proposal. Saya melihat ia suka cemas untuk bertemu dengan dosen pembimbingnya penyebabnya karena ia takut ditanya-tanyai oleh ibu dosen dan tidak mampu menjawabnya. Ciri-ciri kecemasan pada diri Fauzi yang saya lihat yaitu wajahnya akan terlihat memerah dan dia tidak bisa diajak untuk bercanda lagi.<sup>89</sup>

Kemudian wawancara dengan Riza Khairani yang mengatakan:

“Menurut saya perasaan cemas ini sangat membuat *mood* saya berantakan, gara-gara cemas ini saya yang tadinya bahagia bisa saja tiba-tiba menjadi termenung. Kecemasan ini juga membuat tingkat kelelahan saya meningkat dan membuat saya tidak kuat untuk berdiri karena kaki gemetar.<sup>90</sup>

Dari hasil observasi, peneliti melihat dan merasakan sendiri bahwa kecemasan sedang yang dihadapi mahasiswa ini termasuk kecemasan yang negatif karena sudah mempengaruhi diri mahasiswa itu sendiri. Dari kecemasan ini mahasiswa mengalami dampak psikologis seperti menjadi mudah lelah, menjadi individu yang lebih pendiam, tidak *mood* untuk berbicara kepada teman dan lebih mudah tersinggung. Hal ini peneliti sampaikan berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa yang di antaranya tidak mengalami kecemasan yang berat, tetapi mengalami cemas yang

---

<sup>88</sup>Rahmad Fauzi, Mahasiswa Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 09 Desember 2019. Pukul 11:30 WIB.

<sup>89</sup>Sahbidin, Sahabat dari Rahmad Fauzi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 09 Desember 2019. Pukul 11:30 WIB.

<sup>90</sup>Riza Khairani, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 07 Desember 2019. Pukul 10:45 WIB.

sedang. Hal ini sesuai dengan indikator kecemasan sedang yang ada di sub kajian teori.<sup>91</sup>

### **c. Kecemasan Berat**

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat meruak proses kognisi individu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Khairani Nasution yaitu:

Saya tergolong mahasiswa yang selalu khawatir dan takut bahkan saya selalu merasa dihantui oleh bayang-bayang skripsi ini. Rasa cemas karena skripsi ini membuat saya susah tidur, nafsu makan saya berkurang hingga berat badan saya menurun. Kecemasan itu muncul ketika saya melakukan bimbingan, disitu saya merasa sangat gugup dan tegang jika sudah bertatap muka dengan dosen pembimbing. Saya mengalami kendala utama dengan pembimbing I berkaitan dengan substansi materi. Karena saya dari awal kurang begitu paham dengan masalah-masalah yang berkaitan dengan materi dan metode penelitian, sehingga ketika dosen pembimbing menjelaskan tentang materi dan

---

<sup>91</sup>Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, pada Hari Rabu tanggal 20 Desember 2019, Pukul 09:20 WIB.

metode penelitian, saya kurang paham sama sekali. Maka dari itu setiap bimbingan selalu banyak revisi.<sup>92</sup>

Pernyataan di atas didukung oleh Salma selaku teman satu kost dari

Khairani, ia mengatakan:

Saya melihat, memang teman saya ini sering merasa cemas dalam mengerjakan skripsinya. Dia sering mengeluh sakit kepala, dan susah tidur pada malam hari dan membuatnya terjaga hingga subuh. Khairani sering bercerita kepada saya bahwa ia kurang mengerti mengenai isi proposalnya. Oleh karena itu Khairani selalu mendatangi saya dan meminta bantuan untuk mengajarnya masalah proposal yang akan ia revisi.<sup>93</sup>

Selanjutnya wawancara dengan Silvia Anggraini Koto yaitu:

Saya akui kecemasan ini sangat luar biasa mengguncang diri saya. karena ketika cemas muncul saya merasa menjadi orang yang sangat pendiam, saya tidak suka berbicara dengan orang lain, dan bawaanya selalu ingin marah jika mendengar teman-teman saling membanggakan diri mereka masing-masing.<sup>94</sup>

Selanjutnya wawancara dengan Juliana Silalahi yaitu:

Berbicara masalah suka duka di semester akhir ini, saya merasa lebih banyak duka yang saya rasakan, yang dimana dukanya yaitu saya yang selalu merasa khawatir, gelisah, cemas campur aduk menjadi satu. Bahkan saya merasa perasaan cemas yang saya rasakan sudah memasuki tahap yang berat karena sudah mempengaruhi fisik dan psikis saya, misalnya seperti skripsi ini mengganggu tidur saya, ketika saya terbangun saya langsung terpikir dan membuat dada saya sesak, nafsu makan saya juga berkurang. Penyebabnya yaitu karena pembimbing saya adalah dosen yang saya takuti dan saya takut tidak bisa ikut wisuda dengan sahabat seperjuangan saya.<sup>95</sup>

---

<sup>92</sup>Khairani Nasution, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 06 Desember 2019. Pukul 08:15 WIB.

<sup>93</sup>Salma Rahmatulasra, Teman Satu Kost dari Mahasiswi Khairani Nasutio, Wawancara di Kost Padang Matinggi, 06 Desember 2019. Pukul 14:26 WIB.

<sup>94</sup>Silvia Anggaraini, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 10 Desember 2019. Pukul 9:00 WIB.

<sup>95</sup>Juliana Silalahi, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 04 Desember 2019. Pukul 09:40 WIB.

Selanjutnya wawancara dengan sahabat dari Juliana, yaitu Nur Ainun mengatakan:

Setahu saya sahabat saya ini memang sangat cemas jika ingin menemui dosen pembimbingnya, dibuktikan dengan saya sering meraba tangannya yang selalu dingin dan diikuti dengan denyut jantungnya yang meningkat jika sudah di depan dosen pembimbing dan ia selalu berkata kepada saya agar selalu mendoakannya untuk bisa wisuda bersama.<sup>96</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswi bernama Fitri Darleni yaitu:

Saya sebenarnya merasa kasihan melihat ibu yang banting tulang bekerja untuk membiayai kuliah saya. Tetapi saya juga merasa cemas, khawatir dan kurang konsentrasi dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah, ketika ibu selalu menanyakan kapan saya lulus, karena saya sudah empat setengah tahun kuliah tetapi belum wisuda. Tanggapan keluarga pasti berbeda ketika melihat teman-teman saya satu kampung, yang dulu mendaftar kuliah bersama sudah lulus dan banyak yang sudah bekerja.<sup>97</sup>

Pernyataan di atas didukung oleh Yeni selaku teman satu pembimbing dari Fitri Darleni mengatakan bahwa “Fitri Darleni memang selalu curhat dengan saya bahwa orangtuanya selalu menelpon dan menanyakan bagaimana kabar skripsinya, dan tidak pernah lupa bertanya kapan wisuda dan jangan sampai membayar uang kuliah lagi”.<sup>98</sup>

Kemudian wawancara dengan Asti Amelia, ia mengatakan:

Ternyata skripsi ini *ngeri win*. Efeknya saya menjadi takut dan mau ngapain aja selalu kepikiran bahkan sampai terbawa mimpi, terakhir saya mimpi sampai didatangi dosen ke rumah. Kecemasan ini sangat

---

<sup>96</sup>Nur Ainun, Sahabat dari Juliana Silalahi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 04 Desember 2019. Pukul 09:50 WIB.

<sup>97</sup>Fitri Darleni, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 05 Desember 2019. Pukul 09:12 WIB.

<sup>98</sup>Yeni, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 05 Desember 2019. Pukul 09:30 WIB.

mempengaruhi kesehatan fisik saya terbukti dari makan saya yang tak enak sehingga berat badan saya turun drastis, tidur saya yang tak nyenyak karena saya merasa ada saja yang mengejar-ngejar. Akan tetapi perasaan cemas ini terkadang membawa pengaruh positif dan negatif kepada diri saya, yang mana positifnya lebih mendorong saya agar lebih semangat dan negatifnya sangat mengganggu pikiran saya sehingga membuat saya merasa stress.<sup>99</sup>

Selanjutnya wawancara dengan Hamida Dasopang mengatakan:

Banyak sekali duka yang saya rasakan di semester akhir ini. Saya tergolong orang yang selalu merasa khawatir, gelisah bahkan takut gagal dalam menyelesaikan skripsi ini. Perasaan cemas itu sering muncul ketika melakukan bimbingan, penyebabnya adalah saya yang kurang menguasai isi dari proposal dan saya takut tidak bisa menjawab apabila ditanyai oleh dosen pembimbing saya. Perasaan cemas ini sangat membawa faktor negatif kepada diri saya, contohnya gara-gara perasaan cemas ini selera makan saya berkurang.<sup>100</sup>

Pernyataan di atas didukung oleh Hutri selaku teman satu dosen pembimbing dari saudari Hamidah Dasopang mengatakan:

Saya sering melihat mida merasa cemas ketika ingin bimbingan, karena dia selalu menanyakan kepada saya apa yang akan ia katakan disaat bertatap muka dengan dosen pembimbingnya, tangannya terasa dingin dan mukanya memucat dan dia akan lupa materi yang sudah ia kuasai.<sup>101</sup>

Hasil wawancara peneliti dengan Yeni Hepriana yaitu:

Skripsi ini membawa pengaruh yang sangat luar biasa terhadap diri saya. skripsi selalu menghantui di setiap perjalanan saya, ketika saya keluar sejenak pun bayang-bayang skripsi sangat menghantui. Jujur, skripsi ini membuat saya tidak bisa fokus terhadap hal yang lainnya ditambah lagi saya sering merasa bahwa saya tidak sanggup lagi untuk menyelesaikannya. Hal utama yang membuat saya seperti ini adalah menurut saya otak saya sudah tidak sanggup lagi untuk mengerjakannya

---

<sup>99</sup>Asti Amelia, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 05 Desember 2019. Pukul 10:10 WIB.

<sup>100</sup>Hamidah Dasopang, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 04 Desember 2019. Pukul 10:45 WIB.

<sup>101</sup>Hutri, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 04 Desember 2019. Pukul 14:11 WIB.

dan fisik saya yang sudah lelah untuk berjuang karena banyak sekali rintangan dan cobaan yang saya terima selama menyelesaikan skripsi ini. Semoga lelah saya menjadi *lillah*. Amiin<sup>102</sup>

Selanjutnya wawancara dengan Juliana Matondang selaku sahabat dari saudari Yeni, ia mengatakan:

Yeni sering bercerita kepada saya tentang kecemasan yang dirasakannya saat menyelesaikan skripsi ini. Seperti yang saya ketahui banyak sekali masalah yang membuatnya cemas termasuk masalah bimbingan yang sangat lama dan isi skripsi yang selalu dirombak oleh bapak dosen pembimbing. Ketika rasa cemas itu hadir, ia tidak akan bisa menahan kesedihan lalu sering menangis di depan saya.<sup>103</sup>

Sama halnya dengan saudara Ramadhan Choir yang mengatakan:

Perasaan cemas karena tugas akhir studi ini membawa pengaruh yang sangat luar biasa terhadap diri saya. Ketika saya ingin tidur dan terbangun pun saya selalu terbayang akan skripsi yang tak kunjung selesai. Saya selalu berusaha untuk mengerjakannya walaupun terkadang otak saya sudah tidak sanggup untuk berpikir lagi.<sup>104</sup>

Dari hasil observasi, peneliti melihat bahwa kecemasan yang dirasakan mahasiswa menggambarkan tahap yang berat, hal ini ditandai dengan karakteristik kecemasan yang telah disebutkan dalam wawancara signifikan dengan teori kecemasan yang dibahas di bab kajian teori. Karakteristik tersebut dapat peneliti tunjukkan dimana ada mahasiswa yang terlihat lebih kurus dikarenakan tidak selera makan, ada wajah mahasiswa yang terlihat pucat ketika ingin berjumpa dosen pembimbing, ketika ingin seminar hasil dan proposal, ketika hendak ujian komprehensif, ada sebagian mahasiswa

---

<sup>102</sup>Yeni Hepriana, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 05 Desember 2019. Pukul 09:30 WIB.

<sup>103</sup>Juliana Matondang, Sahabat, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 05 Desember 2019. Pukul 09:30 WIB.

<sup>104</sup>Ramadhan Choir, Mahasiswa Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 03 Desember 2019. Pukul 15:26 WIB

yang memiliki *dark circle* di bawah mata akibat kurang tidur, dan lain sebagainya. Kecemasan berat ini jugalah yang dirasakan oleh peneliti selaku salah satu mahasiswi yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi.<sup>105</sup>

## **2. Tahapan Penyelesaian Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam**

Sesuai dengan tujuan Bimbingan Konseling Islam yaitu membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Terapi ini memberikan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia bebas dari stres, rasa cemas, tegang dan depresi.

Oleh sebab itu, upaya atau solusi yang dilakukan oleh setiap mahasiswa untuk mengurangi stres dan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studinya berbeda-beda. Dalam hal ini penulis mengamati bahwa upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi sebagai berikut:

---

<sup>105</sup>Hasil Observasi Peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, pada Hari Rabu tanggal 18 Desember 2019, Pukul 10.11 WIB.

Tabel 1.1  
Data hasil Wawancara Penyelesaian Kecemasan Mahasiswa

No	Nama Informan	Terapi			
		Shalat	Dzikir	Doa	Membaca al-Qur'an
1	Juliana Silalahi			✓	
2	Misbah Lubis			✓	
3	Hamida Dasopang			✓	
4	Ramadhan Choir			✓	
5	Rahmad Fauzi	✓			
6	Rizki Haholongan		✓		
7	Fitri Rizky Ani	✓			
8	Khairani Nasution			✓	
9	Hutri Rolianti		✓		
10	Fitri Darleni				✓
11	Asti Amelia				✓
12	Saripa Aini	✓			
13	Yeni Hepriana	✓			
14	Efria Pohan				✓
15	Riza Khairani			✓	
16	Silvia Anggaraini		✓		
17	Ira Zuryani		✓		
18	Maya Angelia				✓

Berdasarkan daftar tabel di atas terlihat lebih banyak dari mahasiswa yang menyelesaikan kecemasannya melalui terapi Do'a yaitu sebanyak 6 mahasiswa dengan persentase 33,33%, diikuti masing-masing ada 4 mahasiswa yang menyelesaikan kecemasan melalui terapi shalat, dzikir dan membac al-Qur'an dengan persentase masing-masing sebanyak 22,22%.

### a. Terapi Shalat

Banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan di penghujung semester ini, rata-rata dari mahasiswa mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa cemas tersebut melalui terapi shalat.

Berdasarkan wawancara dengan Yeni Hepriana yaitu:

Saya itu ketika sedang cemas selalu berusaha untuk meminimalisirnya dengan memohon kepada Allah SWT yakni dengan mendirikan shalat, berdzikir dan berdoa. Dengan melakukan ibadah-ibadah itu, hati saya akan kembali merasa tenang, dan selama masa penyelesaian skripsi ini saya selalu maksimalkan untuk melakukan shalat sunnah karena dengan itu saya merasa perjalanan saya sangatlah dimudahkan oleh Allah Swt.<sup>106</sup>

Dilanjutkan wawancara oleh mahasiswa bernama Fitri Rizky, ia mengatakan:

Ketika sudah merasa cemas akibat skripsi ini, saya akan melaksanakan shalat tahajjud untuk mengobati segala kegundah gulanaan di jiwa, dan setelah melaksanakan shalat itu hati saya akan kembali merasa tenang. Dan saya juga mempunyai satu doa khusus yang selalu saya panjatkan ketika ingin bertemu dosen siapapun dengan tujuan agar selalu diberi kemudahan.<sup>107</sup>

Selanjutnya wawancara dengan Saripah Aini yang mengatakan:

Saya mengakui memang dalam menyelesaikan skripsi ini saya selalu cemas. Biasanya cara yang saya lakukan untuk mengurangi semua perasaan negatif itu ialah dengan lebih memperbanyak shalat sunnah, karena Allah juga menjanjikan jika ingin sukses, bahagia, senang dan berhasil maka tingkatkan taqwa shalat, tambah dengan shalat sunnah. Selama penyelesaian skripsi ini saya tak luput membaca surah yasin sesudah shalat, inilah cara yang sering saya lakukan dan cara ini sangat efektif untuk menetralkan diri saya kembali.<sup>108</sup>

---

<sup>106</sup>Yeni Hepriana, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 05 Desember 2019. Pukul 09:12 WIB.

<sup>107</sup>Fitri Rizky Ani, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 09 Desember 2019. Pukul 11:13 WIB.

<sup>108</sup>Saripa Aini, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 11 Desember 2019. Pukul 12:34 WIB.

Pernyataan di atas didukung oleh Zizah selaku teman satu kost Saripah, ia mengatakan:

Iya itu benar, saya selalu melihat kak saripah sangat rajin melakukan shalat sunnah, seperti shalat duha, tahajjud dan lainnya. Ia juga sering mengingatkan kawan-kawannya yang lain untuk lebih sering melaksanakan shalat sunnah agar lebih tenang dalam menjalani hidup.<sup>109</sup>

Selanjutnya wawancara dengan Rahmad Fauzi yaitu:

Ketika ingin bimbingan saya merasa jika saya shalat subuh maka bimbingan saya itu akan berjalan dengan lancar dan segala kecemasan saya hilang karena bimbingan yang enjoy, tetapi sebaliknya jika saya tidak shalat subuh rezeki bimbingan itu tidak berpihak kepada saya. Saya berpikir bahwa berkah shalht subuh itu sangatlah dahsyat.<sup>110</sup>

Berdasarkan hasil observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, peneliti mengamati aktivitas mahasiswa angkatan 2015 selama berada di Fakultas. Salah satu aktivitas yang dilakukan mahasiswa angkatan 2015 yakni sering melaksanakan shalat sebelum mereka seminar proposal, ujian komprehensif dan sidang munaqasyah bahkan ada juga yang melaksanakan shalat sunnah duha sebelum melakukan bimbingan proposal skripsi. Ini membuktikan bahwa tiap-tiap mahasiswa punya cara-cara tersendiri untuk meminimalisir kecemasan yang ada pada dirinya masing-masing. Dan peneliti juga melihat bahwa kecemasan karena skripsi ini membawa nilai yang positif yang dimana menambah ketaqwaan setiap mahasiswa kepada sang Pencipta yakni Allah SWT.<sup>111</sup>

---

<sup>109</sup>Zizah, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 12 Desember 2019. Pukul 09:50 WIB.

<sup>110</sup>Rahmad Fauzi, Mahasiswa Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 09 Desember 2019. Pukul 11:30 WIB.

<sup>111</sup>Hasil Observasi Peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, pada Hari Rabu tanggal 18 Desember 2019, Pukul 10.11 WIB.

## b. Terapi Dzikir

Dzikir merupakan suatu amalan dalam mengingat Allah Swt. Dzikir dapat menjadi media untuk memfokuskan pikiran, hati, dan emosi dalam menjalin komunikasi yang intensif antara diri dengan Allah, maka dengan berdzikir hati bisa menjadi tenang dan terhindar dari kecemasan. Bacaan dzikir yang paling utama adalah kalimat *Laa Ilaha Illallah*. berisikan Ada banyak dari mahasiswa yang selalu membiasakan berdzikir ketika hendak ingin melakukan bimbingan.

Sebagaimana wawancara dengan saudari Silvia, ia mengatakan:

Jujur ya win, selama masa penyelesaian skripsi ini saya merasa ibadah saya menjadi lebih meningkat saya menjadi sering membaca al-Qur'an sehabis magrib, selalu menyempatkan untuk berdzikir selesai shalat, lebih rajin puasa senin kamis. Dengan tujuan untuk mendapat keridhoan dari Allah Swt dan agar menghilangkan segala keluh kesah dalam diri saya.<sup>112</sup>

Dilanjutkan dengan wawancara Riski Haholongan, mengatakan: "Saya pada saat bimbingan atau hal lain yang menyangkut penyelesaian tugas akhir ini selalu mengucapkan dzikir di dalam hati. Ini salah satu sikap saya dalam membasmi rasa cemas".<sup>113</sup>

Kemudian wawancara dengan Hutri Rolianti yaitu:

Saya lebih suka menonton kajian atau ceramah-ceramah ustadz-ustadz dari youtube, ceramah-ceramah tersebut dapat menyadarkan saya bahwa kita harus selalu bersyukur, tidak boleh pesimis dan pasti ada bahagia dibalik kesedihan dan tak lupa hal ini juga saya barengi dengan memperbanyak dzikir dan dao kepada Allah SWT.<sup>114</sup>

---

<sup>112</sup>Silvia Anggaraini Koto, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 10 Desember 2019. Pukul 9:00 WIB.

<sup>113</sup>Riski Haholongan, Mahasiswa Prodi PMI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 03 Desember 2019. Pukul 15:17 WIB.

<sup>114</sup>Hutri Rolianti, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 09 Desember 2019. Pukul 11:45 WIB.

Selanjutnya wawancara dengan Ira Zuryani, mengatakan:

Begitu ya wina, kalau saya merasa cemas itu menyelesaikannya lebih ke berdzikir-dzikir. Misalnya kan, di saat ingin melakukan bimbingan saya merasa gugup kan, nah cara saya mengatasi perasaan gugup tersebut dengan dzikir biasa saja, seperti membaca *astaghfirullah* berkali-kali, dan berkata di dalam hati bahwa aku bisa.<sup>115</sup>

### c. Terapi Do'a

Doa merupakan suatu amalan yang sangat sering dipanjatkan oleh setiap orang karena doa dapat memberi dampak yang sangat besar dalam mewujudkan harapan seseorang. Kekuatan doa yang dipanjatkan secara sungguh-sungguh akan menguatkan jiwa, sebab di saat berdoa seseorang secara sadar memosisikan dirinya berada dalam posisi di bawah, meminta, memasrahkan diri pada pihak yang lebih tinggi yaitu Allah SWT. Jika seseorang yakin atas prioritas Allah SWT, lantas menambahka prasangka baik pada-Nya, maka akan mendapatkan ketenangan bahkan dapat menyembuhkan stres, trauma, dan penyakit jiwa lainnya.

Sebagaimana hasil wawancara dengan Khairani Nasution dan Riza Khairani mengatakan bahwa keduanya mempunyai solusi yang sama dalam mengurangi rasa cemas yaitu selalu meminta pertolongan kepada Allah untuk diberi ketenangan hati dan pikiran untuk keberhasilan studi mereka, ketika ingin melakukan bimbingan mereka selalu berdoa kepada Allah meminta

---

<sup>115</sup>Ira Zuryani, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 05 Desember 2019. Pukul 15:11 WIB.

untuk melemah lembutkan hati dosen pembimbing mereka dan dilanjutkan dengan selalu bershalawat. Dan cara ini dianggap berhasil oleh keduanya”.<sup>116</sup>

Selanjutnya wawancara dengan Misbah Lubis yang mengatakan:

“Solusi yang saya terapkan dalam mengurusngi perasaan cemas saya ini yaitu dengan lebih memperbanyak sabar bahwa rezeki itu ditangan Allah Swt. dan saya selalu berusaha mengingat Allah di setiap langkah saya dan tak lupa diiringi shalat, berdo'a dan berusaha. Dan ketika hendak bimbingan saya selalu mengamalkan banyak doa-doa, seperti membaya surah al-ikhlas, doa meminta untuk dipermudah segala urusan. Menurut saya, cara yang saya lakukan ini sangat membantu diri saya dalam mengurangi perasaan cemas tersebut.<sup>117</sup>

Kemudian wawancara dengan Ramadhan Choir yaitu:

Selama masa penyelesaian skripsi ini dan ketika ingin melakukan bimbingan saya selalu mendoakan dosen pembimbing saya agar selalu diberi kemurahan hati, agar hatinya dilemah lembutkan jika bertemu dengan saya, hanya itu saja yang doa yang selalu saya panjatkan ketika ingin bertemu dosen pembimbing.<sup>118</sup>

Senada dengan pernyataan di atas Hamida dan Juliana, mengatakan bahwa keduanya lebih sering berdo'a meminta pertolongan kepada Allah untuk menghilangkan rasa cemas, baik itu cemas ketika hendak bimbingan dan di waktu seminar proposal.<sup>119</sup>

---

<sup>116</sup>Khairani Nasution & Riza Khairani, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 17 Januari 2019. Pukul 10:25 WIB.

<sup>117</sup>Misbah Lubis, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 04 Desember 2019. Pukul 16:00 WIB.

<sup>118</sup>Ramadhan, Mahasiswa Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 04 Desember 2019. Pukul 10:45 WIB.

<sup>119</sup>Hamida & Juliana Silalahi, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 04 Desember 2019. Pukul 10:45 WIB.

#### d. Membaca al-Qur'an

Salah satu cara dalam Islam agar mendapatkan ketenangan jiwa adalah dengan membaca al-Qur'an. Orang-orang yang membaca atau mendengarkan al-Qur'an akan dianugerahi ketenangan hati. Ketenangan hati inilah yang membawa seseorang menjadi taat kepada Allah sehingga menjadi sehat jasmani dan rohaninya.

Sebagaimana wawancara dengan Efría Pohan dan Fitri Darleni, mengatakan keduanya akan membaca al-Qur'an dan terjemahannya, untuk lebih memahami kandungan dan isi dari bacaan al-Qur'an tersebut ketika keduanya dihampiri rasa cemas yang berat.<sup>120</sup>

Selanjutnya wawancara dengan Asti Amelia yaitu:

“Dalam mengurangi perasaan cemas yang saya rasakan *Alhamdulillah* saya lebih mendekatkan diri kepada Allah, di samping mengerjakan shalat 5 waktu. Saya menjadi lebih rajin membaca al-Qur'an dan al Ma'tsurat, membaca surah yasin dan tak lupa sesekali berpuasa senin kamis.<sup>121</sup>

Pernyataan ini didukung oleh Asriyah selaku teman satu kost Asti Amelia, mengatakan bahwa: “Asti sering curhat kepada saya mengenai masalah kecemasan yang ia rasakan. Saya melihat Asti sering membaca al-Quran di kamarnya ketika ia cemas dan asti juga sering mengajak saya untuk puasa senin kamis”.<sup>122</sup>

---

<sup>120</sup>Efría Pohan & Fitri Darleni, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 06 Desember 2019. Pukul 11:26WIB.

<sup>121</sup>Asti Amelia, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 05 Desember 2019. Pukul 10:10 WIB.

<sup>122</sup>Asriyah, sahabat dan teman satu kost dari Asti Amelia, Wawancara di kost Pink, tanggal 10 Desember 2019. Pukul 10:10 WIB.

Dilanjutkan wawancara dengan Maya Angelia, yaitu: “Saya mengatasi perasaan cemas, yaitu dengan memperbanyak membaca dan mendengarkan bacaan-bacaan al-Qur’an dan *Insyallah* kecemasan saya hilang.”<sup>123</sup>

Dari hasil observasi, peneliti melihat bahwa hampir semua dari mahasiswa melakukan hal yang sama dalam mengurangi dan menghilangkan rasa cemas yang mereka alami. Peneliti sebagai salah satu mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, membaca al-Qur’an merupakan salah satu alternatif yang peneliti rutinkan agar tetap terhindar dari sifat kecemasan yang membuat hati merasa tidak tenang. Saat berada di kost teman-teman, peneliti juga melihat bahwa sehabis melaksanakan shalat fardhu teman-teman sangat rajin membaca al-Qur’an ada yang membaca surat yasin, dan lain sebagainya.<sup>124</sup>

### C. Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dianalisa bahwa kecemasan yang dialami oleh setiap mahasiswa berbeda-beda, akan tetapi menurut data yang diperoleh rata-rata kecemasan yang dirasakan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2015 dalam menyelesaikan tugas akhir studi menggambarkan kecemasan berat. Kecemasan berat ini berarti mahasiswa mengalami kecemasan yang berat dalam menyelesaikan tugas akhir studinya. Kecemasan yang berlebihan dapat

---

<sup>123</sup>Maya Angelia, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 05 Desember 2019. Pukul 15:11 WIB.

<sup>124</sup>Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, pada Hari Senin tanggal 05-09 November 2019 pukul 9:00 WIB.

menurunkan produktivitas dan mengganggu aktivitas mahasiswa dalam menyusun tugas akhir studi. Kecemasan berat yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2015 dalam menyelesaikan tugas akhir studi ditandai oleh jantung yang berdebar kencang saat berhadapan dengan dosen pembimbing, perasaan khawatir dosen penguji tidak dapat menghadiri seminar proposal, perasaan takut gagal saat sidang munaqosyah, mahasiswa sering merasakan pusing (sakit kepala), tidak dapat tidur karena selalu dihantui bayang-bayang skripsi, tidak selera makan dan pada kondisi inilah yang menyebabkan mahasiswa tidak mampu menyelesaikan skripsi sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Hal baiknya yaitu perasaan cemas tersebut ada juga yang membawa pengaruh positif kepada mahasiswa yaitu perasaan cemas tersebut dapat membuat mahasiswa lebih semangat dalam menyelesaikan tugas akhir studinya karena dianggap sebuah tantangan.

Dalam mengatasi kecemasan tersebut, mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang mengatasinya dengan lebih meningkatkan shalat lima waktu ditambah dengan berdzikir dan berdoa, membaca al-Qur'an serta terjemahannya, memperbanyak shalat sunnah, dan melakukan relaksasi dengan cara lebih berpikir positif, refreshing, tidur, serta pergi jalan-jalan.

Dari keterangan tersebut, peneliti mendapati bahwa ternyata solusi dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam ini sangat efektif diaplikasikan oleh setiap mahasiswa dalam mengatasi rasa cemas ketika menyelesaikan

tugas akhir studi, yakni dapat dilihat dari hasil wawancara dengan mahasiswa dimana mahasiswa setelah melakukan solusi-solusi tersebut merasa lebih tenang. Dan gejala pada kasus mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang mengalami kecemasan tersebut perlu diberi motivasi, semangat dan dorongan dalam menyelesaikan tugas akhir studi (skripsi) agar mahasiswa tidak putus asa, percaya diri, dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

## BAB V

### PENUTUP

#### B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di lapangan tentang kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi dan solusinya dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan, maka dapat disimpulkan:

1. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa diantaranya: *Pertama*, kecemasan ringan yaitu kecemasan yang dirasakan mahasiswa ditandai dengan gejala-gejala masih memiliki kesadaran yang tinggi untuk segera menyelesaikan tugas akhir studi, tetap termotivasi untuk menyelesaikan skripsi, dan tetap berusaha menyelesaikan tugas akhir studi sampai batas akhir. *Kedua*, kecemasan sedang yaitu kecemasan yang dirasakan mahasiswayang mana dapat mempersempit lapang persepsi mahasiswa dalam menyusun skripsi dan membuat mahasiswa tidak bisa fokus kepada hal lain. *Ketiga*, kecemasan berat yakni rasa cemas yang dirasakan oleh mahasiswa ditandai dengan mahasiswa sering mengeluh pusing, sakit kepala, tidur terganggu, tidak nafsu makan, mudah marah, mudah tersinggung, merasa pusing, bingung dan sulit tidur. Dari semua informan terlihat ada sekitar 44% mahasiswa yang merasakan kecemasan yang berat dan ada 27% mahasiswa yang merasakan kecemasan sedang dan ringan.

2. Solusi dan tindakan-tindakan yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi dan menghilangkan rasa cemas yang dialami ketika menyelesaikan tugas akhir studi yaitu dengan cara lebih memperbanyak ibadah seperti meningkatkan ibadah shalat, memperbanyak dzikir dan doa kepada Allah SWT agar diberi ketenangan jiwa, memperbanyak shalawat atas Nabi, lebih sering membaca al-Qur'an dan artinya, sering berpuasa senin kamis, sering mendengarkan ceramah ustadz, memperbanyak sabar dan lebih berpikir positif. Lebih banyak dari mahasiswa yang menyelesaikan kecemasannya melalui terapi do'a yaitu ada 6 orang mahasiswa dengan persentase 33%. Dilanjutkan dengan terapi yang lainnya dengan persentase, masing-masing sebanyak 22,22%.

### **C. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil temuan peneliti yang didapatkan di lapangan dan pembahasan sebelumnya, peneliti mengemukakan beberapa saran-saran yang dapat dijadikan masukan serta bahan pertimbangan sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa, agar dapat mempersiapkan diri, lebih menguasai isi dari skripsi dan memenuhi segala syarat yang diminta baik itu oleh dosen pembimbing dan administrasi kampus, agar mahasiswa tidak mengalami kecemasan atau kemunduran sehingga sukses dalam menyelesaikan tugas akhir studi. Dalam Terapi Bimbingan Konseling Islamnya diharapkan mahasiswa selalu menerapkannya ketika hendak melakukan bimbingan dengan Dosen Pembimbing.

2. Bagi Pembimbing, agar dapat memberikan pengetahuan tentang kecemasan yang dialami mahasiswa serta memberikan solusi yang baik dan bahkan menunjukkan contoh untuk mahasiswa agar bisa mengurangi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi.
3. Kepada Pihak Fakultas, dosen pembimbing dan dosen penguji hendaknya membantu, membimbing, memotivasi, dan mengarahkan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi dengan penuh kesabarandan rasa tanggung jawab yang tinggi sehingga mahasiswa merasanyaman dan pada akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir studi tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Basit, *Konseling Islam*, Depok: Kencana, 2017.
- Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Kementerian Agama RI, Surabaya: Halim, 2013.
- Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Ciptapustaka Media, 2004.
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktek)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Carole Wade & Carol Tavris, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*, Jakarta: Erlangga, 2007.
- Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FKUI, 2011.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Dona Fitri Annisa & Ifdil, “*Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia*”, dalam *Jurnal Konselor*, Volume 5, Number 2, June 2016.
- Erhamwilda, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Fahmi Idrus, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Surabaya: Greisinda Press.
- Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas*, Terj. Meitasari Tjandrasa, Jakarta: Arcan, 1991.
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Diterjemahkan dari “*Theori and Practice of Counseling and Psychotherapy*” oleh E. Koeswara, Bandung: Eresco, 1988.
- Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012.
- Istarani & Muhammad Siddik, *Jiwa & Kepribadian Muslim*, Medan: Larispa, 2015.
- Jeffrey S, Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Jakarta: Erlangga, 2005.
- Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2010.
- Lahmuddin Lubis, *Bimbingan & Konseling Islami*, Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2007.

- Lexy J, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung Remaja Rosdakarya, 1989.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- Moh. Nasir, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988.
- Prayitno & Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2013.
- Sarlito W, Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016.
- Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan*, Yogyakarta: Andi Offset, 2016.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, Bandung: Alfabeta, 2011.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Sumiati, dkk, *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*, Jakarta: Trans Media Info, 2009.
- Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: Refika Aditama, 2007.
- Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Syukur Kholil, *Metodologi Penelitian Komunikasi*, Bandung: Cipta Pustaka Media, 2006.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah: Berbasis Integrasi*, Jakarta: RajaGrafindo, 2014.
- Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1982.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Online*. (<https://kbbi.web.id/solusi>)

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### IDENTITAS PRIBADI

**Nama** : ERWINA RAFNI  
**NIM** : 15 302 000 36  
**Tempat/Tanggal Lahir** : Padangsidempuan, 24 April 1997  
**Status** : Belum Kawin  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Agama** : Islam  
**Program Studi** : Bimbingan dan Konseling Islam  
**Alamat** : Jl. Tano-Bato Gg Damai II No.4 Padangsidempuan



### DATA ORANGTUA

**Nama Ayah** : GUNTUR  
**Pekerjaan** : Wiraswasta  
**Nama Ibu** : ZURAIDAH LUBIS  
**Alamat** : Jl. Tano-Bato Gg Damai II No.4 Padangsidempuan

### RIWAYAT PENDIDIKAN

**2004 - 2009** : SD Negeri 200117 Kota Padangsidempuan  
**2009 - 2012** : Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Padangsidempuan  
**2012 - 2015** : SMK Negeri 1 Kota Padangsidempuan  
**2015 - 2020** : Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan

## Lampiran 1

### **PEDOMAN OBSERVASI**

Dalam rangka mengumpulkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian yang berjudul **“Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komuniiasi IAIN Padangsidimpuan”**, maka peneliti membuat pedoman observasi sebagai berikut:

1. Mengobservasi letak geografis Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
2. Mengobservasi kecemasan yang dirasakan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam menyelesaikan tugas akhir studi
3. Mengobservasi faktor penyebab kecemasan
4. Mengobservasi cara mengatasi kecemasan secara umum dan Islami

## Lampiran 2

### **PEDOMAN WAWANCARA**

#### **A. Wawancara dengan mahasiswa FDIK angkatan 2015**

1. Apa suka dukanya menjadi mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi?
2. Apakah anda tergolong orang yang khawatir, was-was, takut atau gelisah dalam menyelesaikan tugas akhir studi anda?
3. Apakah anda merasa terancam dan takut gagal dalam menyelesaikan tugas akhir studi ini?
4. Apakah anda mengalami kecemasan ketika menyelesaikan tugas akhir studi ini?
5. Kapan perasaan cemas itu muncul?
6. Apakah anda menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, dan sedih apabila sudah timbul rasa cemas?
7. Apakah anda merasa tidak tenang setiap kali memikirkan tugas-tugas akhir studi ini?
8. Apakah perasaan cemas yang dialami sampai mempengaruhi kesehatan fisik/jasmani anda seperti pusing dan sakit kepala, insomnia dan mimpi buruk, jantung berdebar-debar, keringat berlebih, sulit bernafas, nafsu makan berkurang, atau hal lain?
9. Apa faktor penyebab perasaan cemas itu sering muncul?

10. Menurut anda, apakah kecemasan yang anda rasakan ini masuk kepada kecemasan yang ringan, sedang, berat atau sudah kepada hal yang tidak normal?
11. Bagaimana sikap anda ketika menghadapi permasalahan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi anda?
12. Bagaimana cara yang anda lakukan untuk mengatasi kecemasan yang terkait dalam menyelesaikan tugas akhir studi?
13. Jika dilihat dari aspek keagamaannya, cara apa yang selalu anda lakukan dalam mengurangi perasaan cemas tersebut?
14. Apakah cara anda tersebut mampu mengurangi perasaan cemas yang anda rasakan dalam menyelesaikan tugas akhir studi?

**B. Wawancara dengan teman (satu dosen pembimbing)**

1. Apakah teman yang satu dosen pembimbing dengan anda sering mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi?
2. Bagaimana ciri-ciri yang terlihat jika perasaan cemas itu muncul pada teman anda tersebut?
3. Apa penyebab perasaan cemas itu muncul pada diri teman anda?
4. Bagaimana sikap yang dilakukan teman anda ketika menghadapi permasalahan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi?

### **C. Wawancara dengan sahabat atau teman satu kost**

1. Apakah sahabat/teman satu kost anda sering bercerita tentang kecemasan yang dirasakannya disaat menyelesaikan tugas akhir studi?
2. Apa saja faktor penyebab kecemasan itu sering muncul?
3. Bagaimana cara yang sahabat/teman satu kost anda lakukan untuk menghilangkan rasa cemas tersebut jika dilihat dari aspek keagamaannya maupun secara umumnya?

## DAFTAR ANGKET

Angket ini dibuat untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan dalam penelitian yang berjudul “**Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan**”.

### Petunjuk Pengisian Angket

- a. Bacalah dengan seksama setiap pertanyaan dan jawaban yang tersedia.
- b. Pilihlah jawaban yang paling tepat sesuai dengan kehidupan mahasiswa/mahasiswi dengan membubuhi ceklis pada salah satu pilihan jawaban (SS=sangat sering, S=sering, KD=kadang-kadang, TP=tidak pernah) dari masing-masing pertanyaan.
- c. Isilah angket ini sejujurnya, karena hasilnya tidak terpengaruh terhadap diri anda.
- d. Tidak perlu mencantumkan identitas dalam angket ini.
- e. Atas bantuan saudara-saudari dalam pengisian serta pengembalian angket ini saya ucapkan terimakasih.

No	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	KD	TP
1	Perasaan cemas muncul ketika menyelesaikan tugas akhir studi				
2	Perasaan cemas yang saya alami membuat saya semakin semangat dalam mengerjakan skripsi				
3	Kecemasan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan perkembangan dan kreatifitas bagi saya				
4	Merasa tidak tenang setiap memikirkan tugas-tugas akhir				
5	Merasa takut gagal dan terancam di tahap penyelesaian tugas akhir studi				
6	Jantung saya berdetak kencang ketika ingin melakukan bimbingan				
7	Ketika revisi saya sulit berkonsentrasi karena merasa kurang paham				
8	Saya menjadi orang yang mudah tersinggung ketika cemas				

9	Saya mudah berkeringat ketika ingin bimbingan skripsi				
10	Kecemasan dapat melemahkan diri saya				
11	Saat cemas saya tidak suka berbicara kepada orang lain				
12	Karena merasa cemas saya suka mendiamkan skripsi saya				
13	Saya merasa sedih ketika melihat teman teman saya yang sudah lebih maju daripada saya				
14	Skripsi membuat saya merasa tertekan				
15	Nafsu makan saya berkurang karena skripsi				
16	Saya pusing ketika memikirkan tugas akhir studi				
17	Saya tidak bisa tidur nyenyak dikarenakan tugas akhir studi				
18	Saya tidak bisa menahan buang air ketika cemas dalam menyelesaikan tugas akhir studi				
19	Skripsi selalu menghantui hari-hari saya				
20	Kecemasan saya menimbulkan serangan panik yang berlebihan				
21	Saya menarapkan terapi umum dalam meghilangkan rasa cemas				
22	Saya menarapkan terapi keagamaan dalam meghilangkan rasa cemas				
23	Saya mendoakan bapak/ibu pembimbing untuk kelancaran skripsi saya				
24	Terapi umum sangat efektif diterapkan untuk meghilangkan kecemasan				
25	Terapi keagamaan sangat efektif diterapkan untuk meghilangkan kecemasan				

## **DZIKIR DAN DO'A YANG SERING DIPANJATKAN MAHASISWA**

### **DZIKIR**

1. Membaca tasbih: “*Subhanallah*” (Maha Suci Allah)
2. Membaca tahmid: “*Alhamdulillah*” (Segala Puji Bagi Allah)
3. Membaca tahlil: “*Laa ilaaha illallaahu*” ( Tidak ada Tuhan kecuali Allah)
4. Membaca takbir: “*Allaahu Akbar*” (Allah Maha Besar)
5. Membaca hauqalah: “*Laa haula walaa quwwata illaa billaah*” (Tidak ada daya, upaya dan kekuatan kecuali kepunyaan Allah)
6. Membaca hasbalah: “*Hasbiyallaahu wa ni'mal wakil*” (Cukuplah Allah dan sebaik-baiknya Pelindung)
7. Ber-Istighfar: “*Astaghfirullaahal ‘azhiim, alladzi laa ilaa ha illaa huwa al hayyu al qayyuum waatuubuu illaih*” (Saya mohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung yang tidak ada Tuhan selain Dia yang Maha Hidup dan Berdiri Sendiri dan aku bertaubat kepada-Nya)
8. Membaca Lafadz Baaqiyaatush shaalihat: “*Subhaanallaah, wal hamdulillah, wa laa ilaaha illallaah*” (Maha Suci Allah, dan segala Puji bagi Allah, dan tidak ada Tuhan kecuali Allah, dan Allah Maha Besar).

### **DO'A**

1. Membaca Shalawat atas Nabi: “*Allahumma shalli ‘ala Muhammad wa ‘ala ali Muhammad*” (Ya Allah, berikanlah rahmat-Mu kepada junjungan kami Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad).

## 2. Surat Thaha ayat 25-28

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحْلِلْ عُقْدَةَ مِنِّ لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾

Artinya: “Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untuk urusanku, dan lepaskan kekakuan dari lidahku, agar mereka dapat dengan mudah mengerti perkataanku”.

## 3. Surat al-Kahfi ayat 10

رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴿١٠﴾

Artinya: “Ya Allah, berikanlah kepada kami rahmat dari sisi-Mu, dan sempurnakanlah bagi kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami”.

## 4. Surat al-Baqarah ayat 286

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُر عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma’afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.

## 5. Surat al-Baqarah ayat 255

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

Artinya: “Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia Yang Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafa’at di sisi Allah tanpa izin-Nya? Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar.”

## 6. Surat al-Anbiya ayat 87

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾

Artinya: “Tidak ada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Allah, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dzalim”.

## 7. Surat at-Tahrim ayat 8

رَبَّنَا أْتَمِّمْ لَنَا نُورَنَا وَآغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٨﴾

Artinya: “Ya Tuhan kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah dosa-dosa kami. Sungguh Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu”.

## 8. Surat al-Insyirah ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, dan sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

## 9. *Hasbunallah wani'mal wakil, ni'mal maulaa wani'ma an nashir*

Artinya: “Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah sebaik-baik pelindung kami”.

## 10. *Allohumma laasahla illaa maaja'altahu sahlaa, Wa anta taj'alul hazna, idzaa syi'ta sahlaa*

Artinya: “Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali sesuatu yang Engkau buat mudah, dan segala kesedihan dan kesulitan, bila Engkau kehendaki, pasti akan menjadi lebih mudah”.

## 11. *Allohumma yassir wa laa tu'assir*

Artinya: “Ya Allah mudahkanlah, jangan disukarkan”.

## 12. *Subhaanallahil'adziim, yaa hayyu yaa qoyyum birahmatika astaghiits*

Artinya: “Maha Suci Allah Yang Maha Agung, Wahai Tuhan yang Maha Hidup lagi terus-menerus mengurus makhluk-Nya, dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan”.

## 13. Doa Melamah Lembutkan Hati

اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْكَبِيرُ وَأَنَا عَبْدُكَ الضَّعِيفُ الدَّلِيلُ الَّذِي لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ، اللَّهُمَّ سَخَّرْ لِي  
فُلَانًا كَمَا سَخَّرْتَ فِرْعَوْنَ لِمُوسَى وَلَيْنَ لِي قَلْبُهُ كَمَا لَيْنْتَ الْحَدِيدَ لِدَاوُدَ فَإِنَّهُ لَا يَنْطِقُ إِلَّا بِأَذْنِكَ نَاصِيئَتُهُ فِي  
قَبْضَتِكَ وَقَلْبُهُ فِي يَدِكَ جَلَّ ثَنَاءُ وَجْهِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

Artinya: "Ya Allah, sungguh Engkau Maha Mulia Maha Besar. Sedangkan aku hamba-Mu yang sangat hina dina. Tiada upaya dan kekuatan kecuali karena Engkau. Ya Allah, tundukkanlah... (sebut nama orang yang dimaksud) padaku, sebagaimana Engkau telah menundukkan Fir'aun pada Musa AS. Dan luluhkan hatinya untukku, sebagaimana Engkau telah meluluhkan besi untuk Daud AD. Karena sungguh dia takkan berbicara kecuali dengan izin-Mu. Ubu-ubunnya dalam genggamannya, dan hatinya di tangan-Mu. Pujian wajah-Mu telah Agung, wahai yang lebih sayang para penyayang."

## LAMPIRAN KEGIATAN



**VISI & MISI**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSISIMPUN

**VISI**  
UNGGUL DALAM PENGEMBANGAN ILMU DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI BERBASIS ICT DAN KEARIFAN LOKAL DI INDONESIA PADA TAHUN 2024 UNTUK MENGHASILKAN LULUSAN YANG BERWAWASAN KEILMUAN, KEISLAMAN DAN KEINDONESIAAN

**MISI**

1. Melaksanakan Pendidikan dan Pengajaran Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang Unggul dan *Integratif-Interkonektif* Berbasis ICT dan Kearifan Lokal.
2. Mengembangkan Penelitian di Bidang Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Berbasis Nilai-Nilai Historis dan Budaya Lokal.
3. Melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Bidang Dakwah Islam.
4. Mengembangkan Kerja Sama dengan Berbagai Pihak Terkait dalam Rangka Optimalisasi Pengamalan Tri Darma Perguruan Tinggi.
5. Melakukan Pembinaan Akhlak, Kreativitas dan *Life Skill* Mahasiswa agar Menjadi Teladan dan Berprestasi dalam Kehidupan Bermasyarakat.
6. Menjamin Mutu Lulusan dan Tata Kelola yang Baik.

**TUJUAN PROGRAM STUDI**

1. KEILMUAN DAN PUBLIKASI ILMIAH  
Bidang Dakwah dan Komunikasi.  
Menghasilkan Penelitian dan Publikasi Ilmiah yang Berkualitas dan Aplikatif dalam Bidang Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
2. JARINGAN KERJASAMA  
Dapat Membuka Jaringan Kerjasama.  
Menghasilkan Jaringan Kerjasama dengan Berbagai Pihak dalam Rangka Optimalisasi Pengamalan Tri Darma Perguruan Tinggi.
3. PENGABDIAN MASYARAKAT  
Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dalam Pengembangan Dakwah Islam. Serta Pengembangan Masyarakat Melalui Program Dasa Dakwah.
4. LULUSAN BERKUALITAS  
Berkarakter dan Memiliki *Life Skill*.  
Menghasilkan Lulusan yang Memiliki Akhlak Al-Kamimah, Kreatif dan Memiliki *Life Skill* Serta Mampu Berpancaku dalam Kegiatan Dakwah dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
5. PLSAT KEUNGGULAN  
Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
Menjadi Pusat Keunggulan dalam Pengajaran Ilmu Dakwah dan Komunikasi Berbasis ICT dan Kearifan Lokal dengan Pendekatan Integratif dan Interkonektif.
6. TATA KELOLA YANG BAIK  
Meningkatkan Administrasi dan Budaya yang Kondusif  
Menjadi Fakultas dengan Tata Kelola yang Baik (*good Faculty Governance*) dan Budaya yang Baik (*good Faculty Culture*) yang Efektif dan Efisien, Transparan dan Akuntabel.

**PROFESI LULUSAN**

1. Da'i.
2. Penyuluh Agama.
3. Konselor pada Lembaga Sosial (Rohaniawan Rumah Sakit, Lembaga Pemasarakatan dan Lembaga Konsultasi Kesejahteraan Keluarga).
4. Tenaga BINTAL di Lembaga Kepolisian, TNI/ABRI.
5. Konselor pada Lembaga Pendidikan.
6. Motivator Pengembangan SDM.

**VISI & MISI PRODI/JURUSAN**  
**Bimbingan Konseling Islam**

**VISI**  
Unggul dalam Pengembangan Ilmu Bimbingan Konseling Islam Berbasis ICT dan Kearifan Lokal di Indonesia pada Tahun 2024 untuk Menghasilkan Tenaga Koselor Islami.

**MISI**

1. Melaksanakan Pendidikan dan Pengajaran Ilmu Bimbingan Konseling Islam yang Unggul dan Integratif-Interkonektif Berbasis ICT dan Kearifan Lokal.
2. Mengembangkan Penelitian di Bidang Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Inter-Konektif/Multidisipliner* Berbasis Nilai-Nilai Historis dan Budaya Lokal.
3. Menyelenggarakan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam Upaya Membantu Menyelesaikan Persoalan Individu, Keluarga dan Masyarakat.
4. Mengembangkan Jaringan Kerja Sama dengan Berbagai Pihak yang Terkait dengan Optimalisasi Tri Darma Perguruan Tinggi.
5. Melakukan Pembinaan Akhlak, Kreativitas dan *Life Skill* Mahasiswa agar Menjadi Teladan dan Berprestasi dalam Kehidupan Bermasyarakat.
6. Menjamin Mutu Lulusan dan Tata Kelola yang Baik.

**TUJUAN PROGRAM STUDI**

1. Menghasilkan Sarjana Sosial Islam Dibidang Bimbingan Konseling Islam, yang Menguasai Ilmu-ilmu Bimbingan Konseling Islam Berbentuk *Irsyad* dan *Isytifa*, Baik Bersifat Individu maupun Kelompok.
2. Menhasilkan Penelitian dan Publikasi Ilmiah yang Berkualitas dan Aplikasi dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam.
3. Menghasilkan Sarjana Sosial Islam dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam yang Mampu Memberikan Solusi bagi Persoalan Kehidupan Masyarakat dengan Basis Agama dan Spiritualitas
4. Menghasilkan Jaringan Kerjasama dengan Berbagai Pihak dalam Rangka Optimalisasi Pengamalan Tri Darma Perguruan Tinggi.

**PROFESI LULUSAN**

1. Da'i.
2. Penyuluh Agama.
3. Konselor pada Lembaga Sosial (Rohaniawan Rumah Sakit, Lembaga Pemasarakatan dan Lembaga Konsultasi Kesejahteraan Keluarga).
4. Tenaga BINTAL di Lembaga Kepolisian, TNI/ABRI.
5. Konselor pada Lembaga Pendidikan.
6. Motivator Pengembangan SDM.



\*















**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan T. Rizal Nurdin km 4,5 Sihitang, Padangsidempuan 22733  
Telepon (0634) 22080 Faximile. (0634) 24022

Nomor : 218 /In.14/F.6a/PP.00.9/03/2019

☞ Maret 2019

Lampiran : -

Hal : **Pengesahan Judul dan Pembimbing Skripsi**

Kepada:

Yth. : 1. Dr. Sholeh Fikri, M.Ag  
2. Maslina Daulay, MA

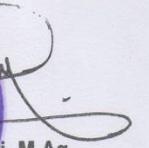
Di tempat

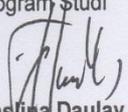
Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa berdasarkan Hasil Sidang Keputusan Tim Pengkajian Kelayakan Judul Skripsi, telah ditetapkan judul skripsi mahasiswa/i tersebut di bawah ini sebagai berikut:

Nama/NIM : ERWINA RAFNI / 15 302 00036  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI  
Judul Skripsi : **"KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR STUDI DAN SOLUSINYA DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING ISLAM DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI IAIN PADANGSIDIMPUAN"**

Seiring dengan hal tersebut, kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu Menjadi **Pembimbing-I** dan **Pembimbing-II** penelitian penulisan Skripsi Mahasiswa/i dimaksud.

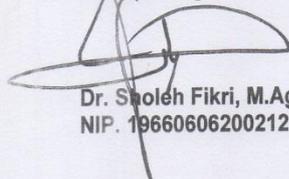
Demikian kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

  
Dekan  
  
Dr. Riz Sati, M.Ag  
NIP. 196209261993031001

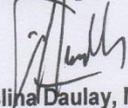
Program Studi  
  
Maslina Daulay, MA  
NIP. 197605102003122003

**Pernyataan Kesediaan Sebagai Pembimbing**

Bersedia/Tidak bersedia  
Pembimbing I

  
Dr. Sholeh Fikri, M.Ag  
NIP. 196606062002121003

Bersedia/Tidak Bersedia  
Pembimbing II

  
Maslina Daulay, MA  
NIP. 197605102003122003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan. T. Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang Padangsidimpuan 22733  
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : ~~408~~ /In.14/F.4c/PP.00.9/06/2020

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan menerangkan bahwa :

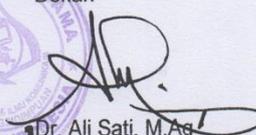
Nama : Erwina Rafni  
NIM : 1530200036  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam  
Alamat : Jl Tano Bato Gg Damai II No 4.

adalah benar telah melakukan penelitian mulai tanggal 20 Nopember 2019 s.d 06 Maret 2020 dengan judul "**Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Study dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan**".

Demikian surat ini diperbuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padangsidimpuan, Juni 2020  
Dekan



  
Dr. Ali Sati, M.Ag  
NIP. 196209261993031001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan. T. Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang Padangsidimpuan 22733  
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

**SURAT IZIN MELAKUKAN PENELITIAN**

Nomor : 2179/In.14/F.4c/PP.00.9/11/2019

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan memberi Izin melakukan penelitian kepada :

Nama : Erwina Rafni  
NIM : 1530200036  
Semester : IX (Sembilan)  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI  
Alamat : Jl Tano bato Gg Damai II No 4.

dengan judul **“Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Padangsidimpuan”**.

Demikian surat ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Padangsidimpuan 22 Nopember 2019  
Dekan



*Dr. Ali Sati, M.Ag*

NIP. 196209261993031001