

**Terapi Islami Mengurangi Kecemasan
(Studi Kasus Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi)**

Sholeh Fikri dan Erwina Rafni

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan
(E-mail: sholehfikri@gmail.com, erwinarafni@gmail.com)

Abstract

This study aims to determine the anxiety experienced by students of the Faculty of Da'wah and Communication Science class of 2015 in completing their final project studies. To find out how they resolve anxiety in the perspective of Islamic Counseling Guidance through Islamic therapy. This study uses a qualitative approach with descriptive methods by systematically and accurately describing certain facts and characteristics. Data collection techniques are carried out through interviews, observation and documentation. The primary data sources in this study were 18 students, while the secondary data sources were their friends / boarding friends and one supervisor. The results obtained from this study indicate that the anxiety conditions felt by students of class 2015 include severe anxiety as many as 8 students with a percentage of 44.44%, moderate and mild anxiety has the same number, namely 5 students with a percentage of 27.77% each. The way they do to reduce anxiety through prayer therapy is as many as 6 students or 33.33%, through prayer therapy, dzikir therapy, and reading al-Qur'an as many as 4 students or 22.22%

Keywords: Anxiety, Final Study, and Islamic Therapy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2015 dalam menyelesaikan tugas akhir studi mereka. Untuk mengetahui cara mereka mengatasi kecemasan dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam melalui terapi islami. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik tertentu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Sumber primer dalam penelitian ini berjumlah 18 orang mahasiswa, sedangkan data sekunder diperoleh dari sahabat/teman satu kost mereka dan satu orang dosen pembimbing. Hasil yang didapati dari penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kecemasan yang dirasakan mahasiswa angkatan 2015 meliputi kecemasan berat sebanyak 8 mahasiswa dengan persentase 44,44%, kecemasan sedang dan ringan memiliki jumlah yang sama yakni sebanyak 5 mahasiswa dengan persentase masing-masing 27,77%. Cara yang dilakukan mereka untuk mengurangi kecemasan melalui terapid'o'a sebanyak 6 mahasiswa atau 33,33%,

melalui terapi shalat, terapi dzikir, dan membaca al-Qur'an sebanyak 4 orang mahasiswa atau 22,22%.

Kata Kunci : Kecemasan, Tugas Akhir Studi, dan Terapi Islam

A. Pendahuluan

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang semestinya.¹ Kondisi ini membuat mereka melakukan hal-hal di luar kebiasaannya. Karena rasa cemas merupakan implementasi dari konflik dalam diri yang melibatkan keinginan-keinginan yang tidak dapat dipenuhi disebabkan hambatan dari super ego, di mana kondisi tersebut tidak bisa membuat suatu keputusan untuk mendamaikannya.²

Ciri utama dari kecemasan adalah perasaan cemas dan takut yang berlangsung terus-menerus yang tidak dapat dikendalikan dan membuathal buruk akan terjadi, dan rasa ketakutan yang sangat kuat, namun tidak disebabkan oleh sesuatu yang bersifat fisik, seperti penyakit, obat-obatan, atau meminum terlalu banyak kopi. Gejala gangguan tersebut meliputi kesulitan untuk dapat beristirahat, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tegang yang berlebihan, dan gangguan tidur.³

Tugas akhir studi atau Skripsi adalah kewajiban yang harus dikerjakan berbentuk karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa yang akan menyelesaikan studinya melalui penelitian dengan bimbingan dua orang dosen. Tugas akhir studi dalam penelitian ini adalah semua tugas yang dikerjakan oleh mahasiswa semester akhir yaitu dimulai dari pengesahan judul skripsi, proposal penelitian, seminar proposal, ujian komprehensif sampai kepada sidang munaqasyah untuk mempertahankan hasil penelitian yang berbentuk Skripsi.

Bimbingan Islami adalah proses pemberian bimbingan psikologis 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 konseling berbentuk kontak pribadi

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

²*Ibid.*

³Carole Wade & Carol Tavis, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 330.

antara individu atau kelompok yang mendapat kesulitan dalam suatu masalah dengan seseorang yang profesional dalam hal pemecahan masalah, pengenalan diri, penyesuaian diri dan pengarahan diri untuk mencapai realisasi diri secara optimal sesuai ajaran Islam.⁴

Pentingnya Bimbingan dan Konseling Islam bagi mereka adalah untuk mengurangi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi mereka, karena bimbingan dan konseling Islam mempunyai peran penting dalam memberikan proses penguatan mental 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 problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan al-Qur'an dan Sunah Rasulullah SAW.⁵

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti dengan mahasiswa tentang kecemasan yang menimpa mereka dalam menyelesaikan tugas akhir studi mengatakan, bahwa rasa cemas sering muncul, ketika ingin menjumpai dosen pembimbing, merasakan takut ditanyai isi skripsinya dan puncaknya ketika melihat teman-teman yang lain sudah melaksanakan seminar proposal bahkan sudah yang sidang munaqasyah.⁶

Mahasiswa Fitri Darleni mengatakan bahwa rasa cemas itu muncul ketika orangtua dan keluargasing bertanyadan menuntut agar ia cepat menyelesaikan skripsi dan segera wisuda.⁷

Adapun perspektif Bimbingan Konseling Islam dalam penelitian ini maksudnya adalah cara penyelesaian atau solusi mahasiswa untuk menghilangkan kecemasan yang dirasakan menurut sudut pandang Bimbingan Konseling Islam.

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

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

⁶Juliana, Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Selasa 20 Maret 2019, pukul 10.30 Wib.

⁷Fitri Darleni, Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Selasa 20 Maret 2019, pukul 10.35 Wib.

B. Landasan Teori

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau *ansietas* merupakan respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang 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.⁸

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

“Cemas atau ansietas sebagai pengalaman emosi dan subyektif yang bersifat individual. Dia 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, berbulan bahkan bertahun”.⁹

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 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.¹⁰

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:

⁸Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan* (Yogyakarta: Andi Offset, 2016), hlm. 88.

⁹Sumiati, dkk., *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling* (Jakarta: Trans Info Media, 2009), hlm. 122.

¹⁰Sarlito W, Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016), hlm. 251.

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.¹¹

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 ditimpa keburukan dan enggan memberi kebaikan. Ketika ia memperolehnya serta mengutamakan dirinya sendiri atas orang lain, kecuali ia menilai bahwa memberinya mengundang kebaikan dan manfaat yang lebih besar bagi dirinya. Dengan demikian, keluh kesah ketika ditimpa keburukan dan kikir ketika meraih kebaikan dan rezeki merupakan akibat dari penciptaannya menyandang sifat *hala'* yakni gelisah dan tinggi keinginan.

Ayat selanjutnya (22-23) menjelaskan seakan-akan Allah menyatakan bahwa ada orang-orang yang tidak menyandang sifat-sifat yang disebut sebelumnya, yaitu mereka yang shalat dan melaksanakannya secara tetap pada waktunya. Pengecualian ini mengesankan bahwa sifat-sifat buruk tersebut tidak disandang oleh orang-orang mukmin.¹²

Kartini Kartono juga mendefinisikan: "Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau dibaur dan mempunyai ciri yang menyiksa pada seseorang".¹³

Kecemasan berbeda dengan rasa takut, karena karakteristik rasa takut adalah mempunyai objek atau sumber yang spesifik yang dapat diidentifikasi dan dijelaskan oleh individu.¹⁴ Sedangkan kecemasan ini sifatnya tidak jelas, digolongkan dalam kategori *stemming* atau suasana hati.¹⁵ Kecemasan bisa

¹¹ *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (QS. al-Ma'arij: 19-22), hlm. 569.

¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2012), hlm. 319-320.

¹³ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2010), hlm. 129.

¹⁴ Sumiati, dkk., *Op. Cit.*, hlm. 123.

¹⁵ *Ibid.*

dirasakan oleh siapapun apabila dihadapkan pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan situasi yang membahayakan dan mengancam 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.¹⁶

Mahasiswa akan mengalami cemas 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.¹⁷

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 berkurang, tidur tidak nyenyak, sering buang air kecil, wajah terasa memerah dan dada sesak nafas.¹⁸ Ciri-ciri behavioral meliputi: perilaku menghindar, perilaku melekat (dependen) dan perilaku terguncang. Sedangkan ciri yang bersifat kognitif meliputi ketakutan, perasaan datangnya bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, sulit konsentrasi, tidak mampu menghilangkan pikiran negatif, dan ingin lari dari kenyataan.¹⁹

3. Jenis-jenis Kecemasan

Ada empat jenis kecemasan, yaitu sebagai berikut:

¹⁶Siti Sundari, *KesehatanMental Dalam Kehidupan*(Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm. 51

¹⁷Hartono & Boy Soedarmadji, *Loc.cit.*

¹⁸Siti Sundari, *Loc. Cit.*

¹⁹Jeffrey S. Nevid, dkk.,*Psikologi AbnormalEdisi Kelima Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 164.

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.

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.²⁰

4. Tingkat Kecemasan

Kecemasan diidentifikasi menjadi 4 tingkatan yaitu; ringan, sedang, berat, dan panik.²¹

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan jenis ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan perkembangan dan kreativitas.

²⁰Hartono & Boy Soedarmadji, *Op.Cit.*, hlm. 85.

²¹Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia", dalam *Jurnal Konselor*, Volume 5, Number 2, June 2016, hlm. 97.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang hanya berfokus pada persoalan yang sedang, membuat penyempitan dari lapangan persepsi sehingga individu kurang melihat, mendengar dan menggenggam, akibatnya 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 padapengurangan 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

Panik adalah pengalaman yang menakutkan dan melemahkan. Seseorang yang panik tidak dapat berfungsi atau berkomunikasi secara efektif.²²

5. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor individual dan lingkungan. 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

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.

²²Siswanto, *Loc. Cit.*

d. Sikap Menghadapi Problema Hidup

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

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

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

Status ekonomi yang rendah akan menyebabkan seseorang mudah mengalami kecemasan, demikian pula 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.²³

²³Sumiati, dkk., *Op.Cit*, hlm. 124.

6. Mengatasi Kecemasan

Mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan beberapa langkah:

- a. Mengenali kecemasan, yaitu mengenali tentang penyebab dari munculnya rasa cemas.
- b. Mengakui dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menulis dibuku harian atau *sharing* dengan orang terdekat.
- c. Berpikiran positif. Pikiran negatif, hendaknya sesegara mungkin digantikan dengan pikiran yang lebih realistis dan positif karena pikiran dapat mempengaruhi perasaan.
- d. Tidur, dengan tidur yang cukup enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran tubuh.
- e. Mendengarkan musik, dengan mendengarkan musik yang lembut akan membantu menenangkan pikiran dan perasaan.²⁴
- f. Olahraga, untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik dan mental, olahraga adalah salah satu caranya.
- 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.²⁵

²⁴Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas*, Terj. Meitasari Tjandrasa (Jakarta: Arcan, 1991), hlm. 30-32.

²⁵Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*(Jakarta: FKUI, 2011), hlm. 118.

7. Terapi Penanggulangan Kecemasan

Jika kecemasan sudah berada dalam tingkatan yang serius (akut), penanggulangan kecemasan dikenal dalam bentuk terapi yang disebut terapi holistik. Terapi holistik adalah bentuk terapi yang tidak 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 (*suggestible*). Terapi relaksasi bertujuan untuk membantu individu memperoleh kenyamanan, baik fisik maupun mental.²⁶

²⁶*Ibid.*, hlm. 130-164.

8. 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).²⁷

9. 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.²⁸

Selain itu orang yang cemas biasanya mengalami kegelisahan, mudah lelah, sulit konsentrasi, mudah tersinggung, ketegangan otot, gangguan tidur. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.²⁹

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

²⁷Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, *Pedoman Penyusunan Skripsi* (Tahun 2015), hlm. 30.

²⁸Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 20.

²⁹Jeffrey S. Nevid, dkk., *Loc. Cit.*

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, menguraikan persoalan yang dihadapi, mengatasi gejala-gejala stres dan kecemasan yang dialami.

C. Hasil Kajian

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 dalam menyelesaikan Tugas Akhir Kuliah

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 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.³⁰

Berbeda dengan pernyataan di atas, Ira Zuryani dan Maya Angelia mengatakan bahwa “kecemasan dianggap positif oleh keduanya dan dijadikan sebagai motivasi agar secepat mungkin menyelesaikan tugas akhir studi, walaupun rezeki belum berpihak kepada keduanya”.³¹

³⁰Saripa Aini, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 04 Desember 2019. Pukul 08:35 WIB.

³¹Ira Zuryani dan Maya Angelia, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 05 Desember 2019. Pukul 15:11 WIB.

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.³²

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 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.³³

³²Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Senin Tanggal 16 Desember 2019 Pukul 09:00 Wib.

³³Fitri Rizky Ani, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 09 Desember 2019. Pukul 11:13 WIB.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secaramendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasansesama ini maka biasanya ia tidakdapat mengatasinya. Kecemasan inimempunyai akibat menghambat atau merugikanperkembangankepribadian seseorang.Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitukecemasanberat yang sebentar dan lama.Kecemasan yang berat tetapimunculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis padaindividu jikamenghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnyakecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akanmerusak kepribadian individu. Halini akan berlangsung terus menerusbertahun-tahun dan dapat meruak proses kognisiindividu.

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 metode penelitian, saya kurang paham sama sekali. Maka dari itu setiap bimbingan selalu banyak revisi.³⁴

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

³⁴Khairani Nasution, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 06 Desember 2019. Pukul 08:15 WIB.

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:

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.³⁵

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:

³⁵Yeni Hepriana, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 05 Desember 2019. Pukul 09:12 WIB.

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.³⁶

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 untuk melemah lembutkan hati dosen pembimbing mereka dan dilanjutkan dengan selalu bershalawat. Dan cara ini dianggap berhasil oleh keduanya".³⁷

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.

³⁶Silvia Anggaraini Koto, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 10 Desember 2019. Pukul 9:00 WIB.

³⁷Khairani Nasution & Riza Khairani, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 17 Januari 2019. Pukul 10:25 WIB.

Sebagaimana wawancara dengan Efria 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.³⁸

D. Kesimpulan

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 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.

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.

³⁸Efria Pohan & Fitri Darleni, Mahasiswi Prodi BKI angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 06 Desember 2019. Pukul 11:26WIB.

Daftar Pustaka

Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FKUI, 2011.

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.

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, *Pedoman Penyusunan Skripsi*, Tahun 2015.

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

Jeffrey S. Nevid, dkk., *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Jakarta: Erlangga, 2003.

Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2010.

M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2012.

Sarlito W, Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016.

Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan*, Yogyakarta: Andi Offset, 2016.

Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.

Sumiati, dkk., *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*, Jakarta: Trans Info Media, 2009.

Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1982.