

**HUBUNGAN ANTARA KESULITAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN
MAHASISWA USHULUDDIN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin



Oleh :

M. FUADDIN NUR
4102120

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2008**

**HUBUNGAN ANTARA KESULITAN DENGAN TINGKAT
KECEMASAN MAHASISWA USHULUDDIN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana S.1 Dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)

Oleh :

M. FUADDIN NUR
4102120

Semarang, 16 Juli 2008

Disetujui Oleh:

Pembimbing II

Pembimbing I

Moch. Nur Ichwan, M. Ag

Drs. H. Ridin Sofwan, M. Pd

PENGESAHAN

Skripsi saudara M. Fuaddin Nur Nomor Induk Mahasiswa 4102120 telah dimunaqosahkan oleh dewan penguji skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

29 Juli 2008

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin.

Dekan Fakultas / Ketua Sidang

Dr. H. Yusuf Suyono, M.A
NIP. 150 245 380

Pembimbing I

Penguji I

Drs. H. Ridin Sofwan, M. Pd

Mundhir, M. Ag

NIP 150 178 317

150 274 616

Pembimbing II

Penguji II

Moch. Nur Ichwan, M. Ag

Fitryati, S. Psi., M.Si

NIP 150 280 531

150 374 353

Sekretaris Sidang

Hasyim Muhammad, M. Ag
NIP. 150 245 380

KATA PENGANTAR

Bismillahir Rahmannir Rahim

Segala puji bagi Allah yang maha pengasih dan penyayang, karena atas rahmat, hidayah dan inayahnya, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul “**Hubungan antara Kesulitan dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Ushuluddin dalam Penyusunan Skripsi**” ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana program 1 (S 1) pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP) Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. H. Abdul Muhayya, M.A. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang
2. Bapak Kajur dan Sekjur Fakultas Ushuluddin jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang selalu membimbing penulis dalam proses penulisan skripsi sehingga dapat menyelesaikan program strata 1 (S I)
3. Bapak Drs. Ridin Sofwan, M. Pd. dan Bapak Nur Ichwan, pembimbing I dan pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Fitryati, S. Psi., M.Si. yang bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membantu penulis dalam pengolahan data dalam penelitian skripsi ini.

5. Bapak/ibu pengurus perpustakaan Ushuluddin dan perpustakaan Institut selaku pimpinan yang telah memberikan ijin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi.
6. Para Dosen pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
7. Pihak-pihak yang ikut membantu terselesainya penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah disebut di atas akan menjadi amal sholeh dan mendapatkan pahala yang setimpal dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu penulis dengan senang hati dan terbuka bersedia menerima kritik dan saran demi perbaikan dan penyempurnaan.

Semarang, 28 Juli 2008

Penulis

ABSTRAKSI

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1). Namun dalam praktiknya mahasiswa banyak menemui hambatan/kesulitan untuk menyelesaikan skripsinya. Hambatan/kesulitan inilah salah satu faktor yang dapat memicu kecemasan pada sebagian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini dilakukan bertujuan :1). Mencari korelasi antara kesulitan dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. 2). Untuk mengetahui sejauhmana tingkat kesulitan mahasiswa dalam penyusunan skripsi, dan 3). Sejaumana tingkat kecemasan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa ushuluddin yang sedang pengerjaan skripsi yaitu angkatan 2002-2004. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang dengan menggunakan *teknik random sampling*. Yaitu pengambilan sampel dilakukan secara acak.

Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan positif antara kesulitan dengan tingkat kecemasan. Semakin tinggi tingkat kesulitan mahasiswa dalam menyusun skripsi, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dihadapi.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field Research*) dengan menggunakan metode kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada responden untuk mengisi pertanyaan dan pernyataan yang diajukan peneliti. Pengolahan data dalam penelitian ini dengan bantuan komputer SPSS versi 12.0 *for windows*. Untuk analisis data pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kesulitan dengan kecemasan.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1)¹. Skripsi merupakan syarat mengikuti ujian akhir. Keharusan tersebut dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki ke dalam kenyataan yang dihadapi. Yang tidak kalah pentingnya, skripsi merupakan tolok ukur, sejauhmana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap arti sebuah skripsi, ilmu yang dimiliki serta kejujuran yang ada.²

Bagi mahasiswa program S.1 skripsi adalah sangat penting karena skripsi merupakan penentu bagi lulus tidaknya mahasiswa. Demi kelulusan tersebut, mahasiswa bekerja keras untuk menyelesaikan skripsinya secara sistematis, logis dan didasarkan atas data-data ilmiah yang objektif. Namun pada kenyataannya penyusunan skripsi tidak semudah yang dibayangkan. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi. Penyebabnya adalah tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan dalam tulis-menulis dan kemampuan akademis yang memadai.

Pada umumnya, untuk sebagian mahasiswa skripsi bukan sebagai hal yang sulit. Tetapi buat sebagian mahasiswa yang lain menganggap bahwa skripsi adalah hal yang sangat sulit dan mengancam. Kesulitan dirasakan karena ketidak mampuan mahasiswa

¹ Tim Penyusun Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989). hlm. 253

² <http://www.polarhome.com/pipermail/nasional-m/2003-January/000543.html>

untuk merumuskan pikirannya secara tertulis, mengkonsep isi skripsi dan bahkan ketika berhubungan kepada pihak fakultas/birokrasi dalam penyelenggaraan skripsi yang begitu rumit. Dan ia merasa terancam kalau sampai batas waktu yang telah ditentukan belum selesai ia akan dikeluarkan dari universitas yang bersangkutan. Maka banyak mahasiswa untuk sekedar memperoleh formalitas gelar S1 ia harus plagiasi skripsi orang lain, dan bahkan ada juga yang sengaja datang kepada jasa pembuatan skripsi untuk dibuatkan skripsi dengan harga yang telah disepakati bersama.

Kesulitan dalam penyusunan skripsi merupakan sebagai hal yang wajar dan banyak dijumpai dikalangan mahasiswa penyusun skripsi. Kesulitan/hambatan dalam penyusunan skripsi bisa bersifat internal maupun eksternal. Kesulitan internal yaitu kesulitan yang bersumber dari individu itu sendiri dalam mengkonsep skripsi seperti aspek teknis penulisan skripsi, aspek isi sampai aspek metode yang digunakan dalam penelitian skripsi. Sedangkan kesulitan eksternal adalah kesulitan yang dipengaruhi dari luar individu, berhubungan dengan pembimbing, birokrasi, hingga pelaksanaan penelitian di lapangan.

Kesulitan merupakan gejala psikologis yang dihadapi seseorang tatkala seseorang tidak mampu mengatasi permasalahannya. Setiap orang pasti pernah merasakan kesulitan yang membedakan adalah tingkat dan derajat kesulitan. Kesulitan pada masing-masing orang tidak sama.³

Pada kadar yang tinggi kesulitan dapat membuat individu mengalami ketertekanan atau konflik batin yang pada akhirnya dapat meningkatkan stres pada individu. Gejala stres bisa datang kapan saja dan di mana saja pada setiap individu. Dari stres yang ringan sampai dengan stres yang paling berat apabila dirasakan secara terus-menerus maka akan dapat mempengaruhi fungsi dari berbagai system organ

³ <http://alqalam.8m.com/vi/Journal-qa145.htm>

tubuh manusia. Manifestasi dari perasaan stres yang berkepanjangan dapat berubah menjadi kecemasan atau anxietas.

Kecemasan atau anxietas adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih tetap dalam batas-batas normal.⁴ kecemasan adalah penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkatannya bervariasi dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan atau penyebab yang sepadan.⁵

Kecemasan adalah bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. 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.⁶

Perasaan cemas adalah suatu keadaan yang biasa terjadi dalam kehidupan manusia. Semua orang dalam berbagai kalangan, setatus sosial, kaya-miskin, tua-muda pasti pernah mengalami keadaan ini. Meskipun kecemasan hal yang lumrah terjadi pada setiap orang, tetapi bila kecemasan itu terlalu berlebihan maka bisa menjadi ancaman bagi kehidupan. Hampir sebagian besar penduduk dunia menderita kecemasan dan sebagian kecil dari penduduk dunia yang mengalami penderitaan ini secara serius harus membutuhkan pertolongan intensif.

⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2001), hlm.19

⁵ Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik*, (Jakarta : Gaya Baru, 1993), hlm. 78

⁶ <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/01/upaya-mencegah-kecemasan-siswa-di-sekolah>

Namun sayangnya, banyak yang menganggap bahwa kecemasan bukan benar-benar suatu penyakit. Kalau saja semua orang tahu bahwa masalah ini sebenarnya merupakan penyakit orang modern tentu semua orang akan berusaha menjauhi dari masalah ini. Sekitar 25 orang setiap harinya dari penduduk Yogyakarta yang menderita masalah ini dan mereka siap menjadi penghuni rumah sakit "Lalijiwo".⁷

Alasan mendasar mengapa manusia cemas ialah karena manusia memiliki hati dan perasaan⁸. Perasaan cemas akan datang pada setiap orang apabila seseorang tidak mampu menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya. Kecemasan ini akan menjadi gangguan yang serius ketika seseorang merasa cemas dan khawatir akan hal yang tidak menyenangkan yang dirasakan secara terus-menerus. Apabila perasaan cemas ini dirasakan terus-menerus maka perasaan cemas yang pada mulanya dirasakan biasa-biasa saja kini akan berubah menjadi sebuah ancaman.

Misalnya, seorang mahasiswa merasa cemas karena menghadapi skripsi. Sebenarnya yang dirasakan adalah perasaan tertekan yang disebabkan karena hambatan/kesulitan dalam menyusun skripsi yang dirasakan individu secara mendalam dan berkepanjangan yang pada akhirnya dapat menyebabkan konflik batin. Keadaan yang demikian ini buat sebagian mahasiswa yang struktur kepribadiannya pencemas maka ia akan lebih mudah menderita gangguan kecemasan.

Berangkat dari pemikiran di atas, penulis bermaksud untuk mengkaji kembali tentang kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi, serta sejauhmana kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

⁷ Dwi Sunar Prasetyono, *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2005), hlm. 9

⁸ M. Munandar Sulaiman, *Suatu Pengantar Ilmu Budaya Dasar*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 1998), hlm.80

B. Pokok Masalah

Penulisan skripsi dengan judul Hubungan antara Kesulitan dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Ushuluddin dalam Penyusunan Skripsi terdapat permasalahan sebagai berikut:

1. Sejauhmana tingkat kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam penyusunan skripsi?
2. Sejauhmana tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi?
3. Adakah hubungan antara kesulitan dengan kecemasan dalam penyusunan skripsi?

C. Tujuan Penulisan Skripsi

Adapun maksud dan tujuan penulisan skripsi ini berdasarkan permasalahan diatas sebagai berikut:

1. Untuk memperoleh data secara empiris tingkat kesulitan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dihadapi mahasiswa dalam penyusunan skripsi.
3. Bagaimana hubungan antara kesulitan dengan kecemasan dalam penyusunan Skripsi.

D. Manfaat Penulisan Skripsi

Dengan mengetahui tujuan skripsi di atas, maka manfaat skripsi ini adalah:

1. Memberi kontribusi ilmu pengetahuan khususnya bimbingan dan konseling, yaitu mengetahui kesulitan dan permasalahan yang mempengaruhi mahasiswa dalam penyusunan skripsi.
2. Hasil dari pembahasan ini diharapkan bisa bermanfaat untuk mahasiswa dalam pengerjaan skripsi dan membantu pihak fakultas

dalam meningkatkan pelayanan terhadap mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

E. Tinjauan pustaka

Penelitian mengenai kecemasan sudah banyak dilakukan. Diantara penelitian dan buku-buku yang membahas tentang kecemasan adalah sebagai berikut:

Patologi Sosial: Gangguan-Gangguan Kejiwaan, karangan Dr. Kartini Kartono. Dalam buku ini menjelaskan tentang problem masyarakat modern dengan kemajuan teknologi dan proses mekanisasi, industrialisasi, urbanisasi merangsang munculnya masalah-masalah sosial seperti perubahan pada interaksi sosial yang dapat menimbulkan pertentangan atau konflik batin dan konflik antar individu.

Dalam buku ini, diuraikan dengan jelas dan rinci mengenai problem-problem sosial sebagai faktor penyebab gangguan psikis dan gejala-gejala patologis yang pada akhirnya bisa menyebabkan anxietas/kecemasan. Namun dalam buku tersebut belum ada pembahasan langsung tentang kecemasan kaitannya dengan kesulitan penyusunan skripsi.

Dalam buku karya Fitri Fauziah, Julianti Widury, “Psikologi Abnormal Klinis Dewasa” lebih jauh membicarakan tentang gejala abnormal pada kepribadian manusia termasuk gejala kecemasan, yang selama ini menimbulkan hal-hal timbulnya beban pikiran yang dapat menghambat seseorang dalam pemecahan masalahnya. Dalam hal ini manusia cenderung takut bila dihadapkan pada masalah dan memilih untuk dapat menghindarinya agar dirinya terlepas dari rasa tanggung jawab dan realita yang ada.

Menurut Jeffrey S. Nevid, dalam buku “Psikologi Abnormal”, perilaku abnormal merupakan gangguan fungsi psikologis (*mental disorder*). Istilah gangguan mental secara kolektif mengacu pada semua gangguan mental yang dapat didiagnosis, seperti gangguan

kecemasan, depresi, gangguan mood, skizofrenia, dan gangguan mental lainnya. Kesehatan mental dan penyakit mental merefleksikan suatu interaksi kompleks antara fungsi otak dan pengaruh lingkungan. Terdapat sejumlah penanganan yang efektif bagi kebanyakan gangguan mental, termasuk intervensi psikologis seperti psikoterapi dan konseling, dan psikofarmalogi atau terapi obat.

Dalam buku karya Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari yang berjudul “Manajemen, Stres, Cemas dan Depresi”. Gejala stres dapat mempengaruhi fungsi dari berbagai system organ tubuh manusia. Apabila berkepanjangan gejala stres dapat menyebabkan kecemasan (*anxietas*) dan depresi. Anxietas dapat bersifat akut atau kronik. Pada anxietas akut serangan datang mendadak dan cepat menghilang. Anxietas kronik biasanya berlalu untuk jangka waktu lama walaupun tidak seintensif anxietas akut, pengalaman penderitaan dari gejala cemas ini oleh pasien biasanya dirasakan cukup gawat untuk mempengaruhi prestasi kerjanya. Meskipun buku ini muatannya sangat kompleks dalam menanggapi permasalahan kecemasan, namun di dalam buku ini juga belum ada pembahasan langsung tentang kecemasan dan kesulitan dalam penyusunan skripsi.

Dalam praktek sehari-hari anxietas sering dikenal dengan istilah perasaan cemas, perasaan bingung, was-was, bimbang dan sebagainya, dimana istilah tersebut lebih merujuk pada kondisi normal. Sedangkan gangguan anxietas merujuk pada kondisi patologik. Anxietas sendiri mempunyai rentang yang luas dan normal sampai level yang moderat misalnya pertandingan sepak bola, ujian, wawancara untuk masuk kerja mempunyai tingkat anxietas yang berbeda.

Dwi Sunar Prasetyono, “Kiat mengatasi Cemas dan Depresi”. Di dalam buku ini menjelaskan tentang sebab-sebab yang mempengaruhi kecemasan dan usaha preventif untuk mengurangi kecemasan. Cemas akan menjadi depresi apabila perasaan cemas

dirasakan secara terus-menerus dan berkepanjangan. Sensasi cemas sering dialami oleh hampir semua manusia. Perasaan tersebut ditandai oleh rasa ketakutan yang difus, tidak menyenangkan, seringkali disertai oleh gejala otonomik, seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, gelisah, dan sebagainya. Kumpulan gejala tertentu yang ditemui selama kecemasan cenderung bervariasi, pada setiap orang tidak sama.

Menurut Freud kecemasan sebagai sinyal, kecemasan menyadarkan ego untuk mengambil tindakan defensif terhadap tekanan dari dalam diri. misal dengan menggunakan mekanisme represi, bila berhasil maka terjadi pemulihan keseimbangan psikologis tanpa adanya gejala anxietas. Jika represi tidak berhasil sebagai suatu pertahanan, maka dipakai mekanisme pertahanan yang lain misalnya konvensi, regresi..

Freud mengenalkan beberapa macam jenis kecemasan. Pertama ia mengemukakan tentang *neurotic anxiety* yang muncul dari terhambatnya impuls-impuls ketidaksadaran. Karena adanya represi itulah, impuls yang tertahan tertransformasikan menjadi kecemasan yang bersifat neurotis. Selanjutnya Freud menyajikan pengertian baru atas konsep kecemasan neurotisnya, dimana hal itu dibaca sebagai buah ketakutan akan akibat yang bakal diterima jika suatu kebutuhan atau keinginan dituruti. Jenis kecemasan lainnya adalah kecemasan obyektif (*objective anxiety*) yang muncul sebagai akibat dari reaksi ego terhadap bahaya yang bersifat eksternal, seperti takut kepada harimau dan lain-lain.

Namun dari penelitian itu belum ada yang spesifik membahas tentang hubungan antara kesulitan dengan tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu penulis mengadakan penelitian yang berkaitan dengan hal tersebut.

H. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini terbagi menjadi lima bab, yaitu dengan perincian sebagai berikut:

Bab Pertama Pendahuluan; pada bab ini memuat tentang latar belakang masalah, pokok masalah, tujuan penulisan skripsi, manfaat penulisan skripsi, tinjauan pustaka, serta sistematika penulisan skripsi.

Bab Kedua, Landasan teori yang merupakan landasan dari permasalahan yang akan dikaji. Oleh karena itu dalam bab ini akan membahas teori Kesulitan, meliputi pengertian kesulitan, macam-macam kesulitan, penyebab kesulitan dan hikmah dari kesulitan. Selanjutnya dijelaskan tentang kecemasan, meliputi pengertian kecemasan, ciri-ciri kecemasan, tingkat kecemasan, tipe-tipe gangguan kecemasan, dan penyebab kecemasan. Dalam bab ini juga dijelaskan tentang hubungan antara kecemasan dengan kesulitan dalam menyusun skripsi.

Bab Ketiga, merupakan Metodologi penelitian yang digunakan dalam penyajian data yang dihasilkan dari lapangan, meliputi: Identifikasi variabel, Definisi operasional, Hipotesis, Subjek penelitian, Metode pengumpulan data, dan Teknik analisis data.

Bab Keempat, Analisis dari hasil penelitian dan landasan teori tentang hubungan antara kecemasan dengan tingkat kesulitan mahasiswa dalam penyusunan skripsi, dan sejauhmana tingkat kesulitan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Bab kelima, berisi kesimpulan, saran dan penutup.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesulitan

1. Pengertian Kesulitan

Dalam khaidah bahasa Indonesia kata kesulitan berasal dari kata sulit yang mempunyai arti sukar atau susah. Kata kesulitan merupakan bentuk dasar dari kata sulit yang sudah mengalami afeksasi di awal dan di akhir kata yaitu imbuhan *ke* dan *an*, sehingga kata sulit menjadi kesulitan.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), kesulitan diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang sulit.¹ Kesulitan merupakan kondisi dimana individu tertekan dengan keadaan yang dihadapi secara serta merta dapat menjadikan individu menjadi lemah, tidak percaya diri, dan sulit untuk konsentrasi.

Kesulitan adalah situasi yang sangat buruk yang dapat menjadikan pelaku menjadi tidak bersemangat, tegang, pesimistis, dan lain sebagainya. Namun kesulitan bukan sebagai penyakit karena kesulitan dianggap sebagai hal yang lumrah dan wajar dalam kehidupan.

Kesulitan atau penderitaan hidup tampaknya sudah menjadi ciri khas kehidupan ini. Tidak ada seorang pun di dunia ini yang tidak pernah mengalami kesulitan atau penderitaan. Setiap orang dari berbagai kalangan pasti pernah merasakan kesulitan atau hambatan. Yang membedakan adalah derajat kesulitan dan kesanggupan pribadi seseorang dalam menghadapinya.²

Menurut kacamata agama, kesulitan diartikan sebagai sunnatullah, yaitu hukum yang telah ditetapkan Allah. Mau tidak mau, suka atau tidak, manusia pasti akan berhadapan dengan kesulitan, sebab semua yang ada di dunia ini sudah di tetapkan Allah sebagai bagian dari lika-liku kehidupan

¹ Tim Penyusun Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *op. cit.*, hlm. 866

² <http://alqalam.8m.com/vi/Journal-qal45.htm>

manusia.³ Dalam hidup ini, kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang tak terpisahkan. Allah telah menciptakan semua yang ada di dunia ini selalu berpasangan. Ada malam ada siang, ada tinggi ada rendah, ada kemudahan ada kesulitan.⁴

Kesulitan seringkali hadir di kehidupan manusia yang tentu manusia tidak pernah menginginkannya, atau bahkan benci dengannya. Kesulitan seperti halnya tembok raksasa yang hadir menghimpit dan membatasi ruang gerak manusia untuk berkembang dan bergerak menuju sesuatu yang sedang diperjuangkan.⁵

Karena kesulitan tidak mungkin terelakkan, manusia dituntut untuk mempersiapkan diri dalam menghadapinya. Tidak sedikit orang yang sukses keluar dari kesulitan yang membelitnya. Tetapi juga tidak jarang orang yang jatuh terjerembab dalam kesulitan yang lebih rumit. Semua ini tergantung dari besar kecilnya derajat kesulitan yang dihadapi.

Manusia didesain oleh Allah untuk mampu berjuang menghadapi kesulitan. Banyak hal yang sebenarnya harus dipahami dari kesulitan, memahami posisi kesulitan dalam kacamata yang benar, insya Allah akan meringankan seseorang dalam menyikapi kesulitan itu.⁶ Sebagaimana Firman Allah (QS. Al-Insyirah ayat 5-6), yang artinya *Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan; sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*

2. Macam-Macam Kesulitan

Dilihat dari derajatnya, kesulitan hanya dapat dibedakan menjadi dua yaitu sedang dan berat. Setiap orang pernah merasakan kesulitan tetapi kesulitan hanya dapat diukur dari masing-masing orang yang merasakannya. Kesulitan terasa berat buat seseorang tetapi belum

³ http://multiply.com/Journal/inguiry/report_user=boim05

⁴ <http://beranda..com/Juornal/item/2006/12/25/keluar-dari-badai-kesulitan>

⁵ <http://alrasikh.wordpress.com/2007/06/21>

⁶ http://multiply.com/Journal/inguiry/report_user=boim05

tentu terasa berat buat orang lain. Derajat kesulitan akan berbeda-beda, setiap orang tidak sama.⁷

Dalam kancah akademik kesulitan sering menyertai aktivitas belajar. Misalnya seorang siswa sulit untuk berkonsentrasi dengan pelajaran. Sebenarnya kesulitan yang dihadapi siswa karena dipengaruhi beberapa hal. Dilihat dari jenisnya, kesulitan ini dapat dikelompokkan menjadi empat macam, yaitu sebagai berikut:

- a. Dilihat dari jenis kesulitan belajar
 - Kesulitan berat
 - Kesulitan sedang
- b. Dilihat dari bidang studi yang dipelajari
 - Kesulitan dari sebagian bidang studi yang dipelajari
 - Kesulitan dari keseluruhan bidang studi
- c. Dilihat dari sifat kesulitannya
 - Kesulitan yang sifatnya permanen/menetap
 - Kesulitan yang sifatnya sementara
- d. Dilihat dari segi faktor penyebabnya
 - Kesulitan yang disebabkan karena faktor intellegensi
 - Kesulitan yang disebabkan bukan karena faktor intellegensi.⁸

3. Faktor Penyebab Kesulitan

Munculnya kesulitan pada individu tentunya disebabkan oleh berbagai faktor. Untuk mengatasi kesulitan, tentunya harus mengetahui terlebih dahulu faktor apa yang menjadi penyebab munculnya kesulitan.

Faktor penyebab kesulitan dapat digolongkan ke dalam dua golongan, yaitu:

- a. Faktor intern (faktor dari diri sendiri) meliputi:

⁷ <http://alqalam.8m.com/vi/Journal-qa45.htm>

⁸ [http://www.e-dukasi.net/pengpop/pp_full.php?ppid=314&fname=materi2.html\(mengatasi kesulitan belajar pada anak\)](http://www.e-dukasi.net/pengpop/pp_full.php?ppid=314&fname=materi2.html(mengatasi%20kesulitan%20belajar%20pada%20anak))

1) Faktor Fisiologis

Faktor Fisiologis adalah faktor fisik yang berada pada diri sendiri. Seseorang yang sedang sakit, tentunya akan mengalami kelemahan secara fisik, sehingga mempengaruhi konsentrasi dalam bekerja dan produktivitas kerja akan semakin menurun.

Dalam aktivitas belajar keadaan jasmani sangat penting untuk menerima dan menyerap pelajaran dengan baik. Keadaan jasmani yang sehat akan mudah menerima pelajaran dibanding keadaan jasmani yang tidak sehat/sakit.⁹

Selain sakit faktor fisiologis yang perlu diperhatikan karena dapat menjadi penyebab munculnya masalah kesulitan adalah cacat tubuh, yang dapat dibagi lagi menjadi cacat tubuh yang ringan seperti kurang pendengaran, kurang penglihatan, serta gangguan gerak, serta cacat tubuh yang tetap (serius) seperti buta, tuli, bisu, dan lain sebagainya.

2). Faktor Psikologis

Faktor psikologis adalah berbagai hal yang berkenaan dengan berbagai perilaku yang akan dibutuhkan dalam suatu pekerjaan. Sebagaimana diketahui bahwa dalam menjalankan suatu pekerjaan tentunya memerlukan sebuah kesiapan, ketenangan, dan konsentrasi yang tinggi. Jika seseorang mengalami gangguan secara psikis, tentu seseorang tidak akan mampu menggunakan akal sehatnya untuk menyelesaikan pekerjaannya.

Selain itu, yang juga termasuk dalam faktor psikologis ini adalah inteligensi yang dimiliki seorang pelajar. Siswa yang memiliki IQ cerdas (110 – 140), atau genius (lebih dari 140) memiliki potensi untuk memahami pelajaran dengan cepat. Sedangkan siswa yang tergolong sedang (90 – 110) tentunya tidak terlalu mengalami masalah walaupun juga pencapaiannya

⁹ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: CV. RAJAWALI, 1989), hlm. 251

tidak terlalu tinggi. Sedangkan siswa yang memiliki IQ dibawah 90 atau bahkan dibawah 60 tentunya memiliki potensi mengalami kesulitan dalam masalah belajar. Untuk itu, maka orang tua, serta guru perlu mengetahui tingkat IQ yang dimiliki anak atau anak didiknya. Selain IQ faktor psikologis yang dapat menjadi penyebab munculnya masalah kesulitan belajar adalah bakat, minat, motivasi, kondisi kesehatan mental anak, dan juga tipe anak dalam belajar.¹⁰

b. Faktor eksternal (faktor dari luar) meliputi:

1). Faktor-faktor sosial

Yaitu faktor-faktor seperti lingkungan, hubungan dalam keluarga, hubungan dengan orang lain. Individu yang tidak cakap dalam beradaptasi biasanya mereka lebih memilih menyendiri dari pada berkumpul bersama teman-temannya. Padahal banyak hal yang harus diambil manfaatnya dari orang lain. Salah satunya adalah informasi yang diakses dari orang lain dapat memudahkan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaannya secara cepat dan tepat. Tetapi individu yang tidak cakap beradaptasi dengan lingkungan, maka mereka akan ketinggalan informasi sehingga ia akan kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaannya.

2). Faktor-faktor non-sosial

Faktor-faktor non-sosial yang dapat menjadi penyebab munculnya masalah kesulitan adalah faktor non-teknis yang mempengaruhi aktivitas seseorang. Misalnya seorang pelajar yang mengalami kesulitan belajar disebabkan karena alat-alat pembelajaran, kondisi tempat belajar, serta kurikulum.¹¹

¹⁰ [http:// www.e-dukasi.net/pengpop/pp_full.php?ppid=314&fname=materi2.html](http://www.e-dukasi.net/pengpop/pp_full.php?ppid=314&fname=materi2.html)(mengatasi kesulitan belajar pada anak)

¹¹ *ibid*

4. Hikmah Kesulitan

Kesulitan adalah sunatullah. Siapapun orangnya, di manapun dan dalam keadaan bagaimanapun, selama hidup pasti akan bertemu dengan berbagai macam kesulitan. Sebagian ada yang berhasil dan ada yang gagal melewatinya. Proses perjuangan untuk menaklukkan kesulitan-kesulitan inilah yang dapat menjadikan manusia lebih tegar, kuat, dan sabar menghadapi segala sesuatu yang menimpanya.

Allah berfirman dalam Alqur'an: *"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar"* (QS. al-Baqarah [2]: 155).

Ayat diatas mengandung arti bahwa manusia harus menyadari kesulitan adalah milik semua orang, semua orang pasti akan menemui kesulitan dalam kehidupannya, semua orang akan mendapatkan jatah/agenda kesulitannya sendiri-sendiri. Hanya bentuk dan kadarnya saja yang berbeda-beda. Masing-masing orang mempunyai kelebihan dan kekurangan yang menjadi bukti bahwa hidup yang ini berada di atas prinsip yang adil.¹²

kesulitan adalah untuk menguji kesabaran manusia. Ironis sekali jika dalam hidup ini manusia selalu memimpikan keadaan yang seutuhnya serba enak dan mapan. Namun, bukan berarti seseorang tidak boleh berusaha untuk hidup bahagia, ini adalah peringatan bahwa bahagia yang diimpikan itu tidak utuh, di sisi bahagia itu ada duka, bahkan tetesan air mata kesedihan. Selain itu, Allah juga menyadarkan bahwa sesudah kehidupan di dunia ini masih ada kehidupan di alam yang berbeda.¹³

Manusia harus mampu menyadari bahwa kadar kesulitan yang menimpa setiap orang setara dengan kesanggupan untuk memikul

¹² <http://alrasikh.wordpress.com/2007/06/21>

¹³ *ibid*

kesulitan itu. Allah tidak berbuat dzalim dengan memberi kesulitan di luar batas kemampuan seorang hamba untuk memikulnya.

Sebagaimana firman Allah berfirman dalam surat al-Baqarah ayat 286: *Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.* Ini adalah bentuk kasih sayang Allah kepada manusia. Allah telah berkenan memberi kesulitan yang banyak mengandung hikmah dan kebaikan, selain bahwa semua kesulitan itu tidak pernah melampaui batas kekuatan manusia.¹⁴

Islam mengajarkan, bahwa letak kemudahan itu ada di balik kesulitan, karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.¹⁵ Dari kesulitan manusia akan mampu mengenal siapa dirinya. Kesulitan akan memberikan gambaran yang jelas tentang siapa diri kita sebenarnya. Karena ia adalah cermin yang mampu memberikan gambaran utuh tentang kepribadian dan karakter manusia. Kesulitan sudah menjadi bayangan yang akan terus melekat kepada manusia yang hidup di dunia ini. Ia tidak akan dapat disingkirkan dalam perjalanan manusia. Kesulitan diciptakan oleh Allah untuk mengetahui siapa-siapa dari hambanya yang bersyukur dan juga menjelaskan siapa saja dari hambanya yang kufur. Kesulitan juga menjadikan sarana bagi manusia untuk dekat kepada Tuhannya. Tatkala semua usaha manusia tidak mampu mengatasi, maka semua secara alami manusia akan menyebut Tuhannya agar diturunkan pertolongan. Itulah hikmah di balik kesulitan. Maka jangan membenci kesulitan, karena terkadang melalui kesulitan seorang hamba menjadi dekat dengan pencipta-Nya, kesulitan dapat menjadikan manusia pandai bersyukur.¹⁶

¹⁴ *ibid*

¹⁵ *ibid*

¹⁶ http://multiply.com/Journal/inguiiry/report_user=boim05

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Pada tahun 1894, Freud menciptakan istilah ‘anxiety neurosis’. Kata anxiety diambil dari kata ‘*angst*’ yang berarti ‘ketakutan yang tidak perlu’. Pada mulanya Freud mengartikan anxietas ini sebagai transformasi lepasnya ketegangan seksual yang menumpuk melalui sistem saraf otonom dengan menggunakan saluran pernafasan. Kemudian anxietas ini diartikan sebagai perasaan takut atau khawatir yang berasal dari pikiran atau keinginan yang direpresi. Akhirnya anxietas diartikan sebagai suatu respon terhadap situasi yang berbahaya.¹⁷

Menurut Bachtiar Lubis, kecemasan adalah penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkatannya bervariasi dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan atau penyebab yang sepadan.¹⁸

Sementara itu, Hanna Djumhana mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.¹⁹ Sejalan dengan itu Kartini-Kartono dalam bukunya yang berjudul *Patologi Sosial; Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, mengatakan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang *difus* atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang.²⁰ Lebih

¹⁷ [http://Cemas dan Hipertensi.com/fk –Unhas/Faisal Idrus.html](http://Cemas%20dan%20Hipertensi.com/fk-Unhas/Faisal%20Idrus.html)

¹⁸ Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik*, (Jakarta : Gaya Baru, 1993), hlm. 78

¹⁹ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2001), hlm. 156

²⁰ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 : Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta : CV. Rajawali, Cet. III, 2003), hlm. 129

lanjut dikatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan ketakutan. Perasaan takut itu timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap suatu objek yang masih abstrak dan juga takut yang bersifat subjektif yang hal ini ditandai dengan perasaan tegang, khawatir dan sebagainya.

Sensasi anxietas/cemas sering dialami oleh hampir semua manusia. Perasaan tersebut ditandai oleh rasa ketakutan yang difus, tidak menyenangkan, seringkali disertai oleh gejala otonomik, seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, gelisah, dan sebagainya. Kumpulan gejala tertentu yang ditemui selama kecemasan cenderung bervariasi, pada setiap orang tidak sama.

Dalam praktek sehari-hari anxietas sering dikenal dengan istilah perasaan cemas, perasaan bingung, was-was, bimbang dan sebagainya, dimana istilah tersebut lebih merujuk pada kondisi normal. Sedangkan gangguan anxietas merujuk pada kondisi patologik.

Dadang Hawari juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.²¹ Dapat didefinisikan pula, kecemasan adalah penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi mana kala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketegangan (stres) disertai frustrasi dan pertentangan batin.²²

Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Adalah normal,

²¹ Dadang Hawari, *op. cit.*, hlm. 19

²² Dwi Sunar Prastyono, *op. cit.*, hlm. 11

bahkan adaptif, untuk cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong seseorang untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.²³

Istilah kecemasan menunjuk kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subektif dan ‘arausal’ atau rangsangan fisiologis (reaksi badan secara fisiologis, misalnya bernafas lebih cepat, muka menjadi merah, jantung bedebaredebar, berkeringat). Kecemasan dikonseptualisasikan sebagai reaksi emosional yang umum dan tidak berhubungan dengan keadaan atau stimulus tertentu. Terkadang istilah kecemasan digunakan untuk menggambarkan respon secara umum yang muncul tanpa sebab yang jelas.

Pada kesempatan lain, kecemasan digunakan sebagai state atau trait anxiety. State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman. State anxiety beragam dalam hal intensitas dan waktu (contohnya, mengikuti ujian, kencan pertama, pertandingan sepak bola). Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subyektif.²⁴

Trait anxiety menunjuk pada ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil dan mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut sebagai ‘*Anxiety pronoses*’ (kecenderungan akan kecemasan). Orang tersebut cenderung untuk merasakan berbagai macam keadaan sebagai keadaan yang membahayakan atau mengancam, dan cenderung untuk menanggapi dengan reaksi kecemasan.²⁵

²³ Jeffry S. Nevid dkk, *op. cit.*, hlm. 163

²⁴ Linda De Clerq, *Tingkah Laku Abnormal dari Sudut Pandang Perkembangan*, (jakarta: Grasindo, 1994), hlm. 49

²⁵ *ibid*

Sejauh ini kata cemas sering juga digunakan sebagai pengganti kata takut dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Kecemasan diartikan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas biasanya muncul bila berada dalam suatu keadaan yang diduga akan merugikan dan dirasakan mengancam diri manusia, dimana manusia merasa tidak berdaya menghadapinya, Padahal sebenarnya apa yang dicemaskan itu belum tentu terjadi.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (1994), kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa.²⁶ Misalnya, cemas mendapat IP buruk membuat seorang mahasiswa belajar keras dan mempersiapkan diri menghadapi ujian. Kecemasan semacam ini disebut sebagai *facilitating anxiety*. Namun apabila kecemasan sangat besar, justru akan sangat mengganggu. Misalnya kecemasan berlebihan saat akan ujian skripsi justru membuat seseorang mahasiswa mengalami *blocking* dan tidak bisa menjawab pertanyaan ujian.

Pandangan psikologi terhadap masalah kecemasan ini cukup beraneka ragam. Teori-teori tentang kecemasan banyak dikembangkan, karena dalam pandangan psikologi kecemasan dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Kecemasan tarafnya bermacam-macam, mulai dari kecemasan yang paling ringan sampai

²⁶ Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *Psikologi abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press, 2005), hlm. 73

yang paling berat. Mulai dari kecemasan yang sifatnya normal sampai kecemasan yang merupakan gejala gangguan kejiwaan.²⁷

Menurut Martin Heidegger bahwa kecemasan merupakan pembeda antara manusia dengan hewan. Hewan cemas karena takut dengan sesuatu tetapi mempunyai objek yang jelas sedangkan manusia cemas karena sesuatu yang objeknya tidak jelas atau belum tentu terjadi.²⁸

2. Ciri-Ciri Kecemasan

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang.²⁹

Kecemasan yang mengganggu kehidupan manusia seringkali ditandai dengan gejala fisik, tangan dan kaki akan merasa dingin, keringat berpercikan, gangguan perut, jantung berdebar kencang, dada terasa sesak, kepala sakit atau pusing, pernafasan terganggu, tidur tidak nyenyak, hilang nafsu makan. Sedangkan pada gejala psikis ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya, tidak mampu memusatkan perhatian atau sukar konsentrasi, tidak ada ketenangan jiwa, atau merasa ngeri dan takut menghadapi hidup.³⁰

Menurut Barlow dan Durand bahwa kecemasan akan dianggap sebagai suatu hal yang patologis apabila tidak lagi bisa dihentikan atau dikontrol oleh individu tersebut. Gangguan cemas berbeda dengan kecemasan normal dalam hal intensitas, durasi, serta dampaknya bagi individu.³¹

²⁷ Hanna Jumhana Bustaran, *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 156

²⁸ Nico Syukur Dister, *Pengalaman dan Motivasi Beragama: Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta: LEPPENAS, 1982), hlm. 122

²⁹ Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *Op. Cit.*, hlm. 74

³⁰ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung: PT. Citra Aditya Bakti, 1993), hlm. 26

³¹ Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *op. cit.*, hlm. 74

Beberapa ciri Kecemasan

a. *Ciri-ciri fisik dari kecemasan*

- Kegelisahan, kegugupan
- Tangan atau anggota tubuh bergetar atau gemetar
- Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada
- Tangan atau anggota tubuh banyak berkeringat
- Jantung berdebar keras atau berdetak kencang
- Jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin
- Leher atau punggung terasa kaku
- Wajah terasa memerah, sulit bicara
- Mulut atau kerongkongan terasa kering
- Sulit bernafas atau bernafas pendek
- Kepala pusing atau pingsan

b. *Ciri-ciri behavioral dari kecemasan*

- Perilaku menghindar
- Perilaku melekat dan dependen
- Perilaku terguncang

c. *Ciri-ciri kognitif dari kecemasan*

- Khawatir tentang sesuatu
- Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
- Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
- Ketakutan akan kehilangan kontrol
- Ketakutan atau ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
- Berfikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
- Berfikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan
- Berfikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
- Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
- Khawatir akan ditinggal sendirian

- Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan
- Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran
- Berfikir akan segera mati.³²

3. Tingkat-Tingkat Kecemasan

Kecemasan diidentifikasi menjadi 4 tingkat (level) yaitu; ringan, sedang, berat, dan panik (Frisch, Stuart & Iaraia, 1998, disadur dari Peplau, 1963).

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.

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. Individu menahan beberapa area terpilih tetapi dapat menyelesaikan jika diarahkan.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat ditandai oleh penurunan lapang persepsi. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang khusus dan detail dan tidak berfikir tentang hal-hal lain. Semua tingkah laku pada pengurangan kecemasan, dan memerlukan banyak bimbingan untuk berfokus pada area yang lain.

d. Panik

Panik berhubungan dengan perasaan takut, ketakutan, dan teror. Karena kehilangan kontrol/kendali secara lengkap, individu tidak dapat melakukan sesuatu, walaupun dengan bimbingan. Panik

³² Jeffrey S. Nevid dkk, *op. cit.*, hlm. 164

melibatkan disorganisasi kepribadian. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsinya menyimpang, dan kehilangan pikiran yang rasional. Panik adalah pengalaman yang menakutkan dan melemahkan. Seseorang yang panik tidak dapat berfungsi atau berkomunikasi secara efektif. Tingkat kecemasan ini tidak dapat berlangsung dalam jangka waktu yang tidak terbatas sebab pertentangan dengan kehidupan. Panik dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan dan kematian.³³

4. Tipe-Tipe Gangguan Kecemasan

a. Gangguan panik

Yaitu serangan panik yang berulang-ulang yang sering kali membuat orang tidak dapat berfungsi. Gangguan panik mempunyai ciri-ciri fisik yang intens terutama simtom-simtom *kardiovaskular*, disertai dengan teror yang luar biasa, ketakutan akan kehilangan kendali, ketakutan akan menjadi gila atau mati.

Penderita serangan panik sering kali membatasi aktivitas keluar mereka karena takut terjadi serangan ulang. Hal ini bisa menjurus kepada agrofobia, yaitu ketakutan untuk keluar ke tempat umum.

b. Gangguan kecemasan menyeluruh

Gangguan kecemasan menyeluruh (*Generalized anxiety disorder GAD*). Ditandai oleh perasaan cemas yang parsiten yang tidak dipicu oleh suatu objek, situasi atau aktivitas yang spesifik. Ciri dari gangguan ini adalah orang akan merasakan gangguan cemas yang kronis. Mereka mencemaskan secara berlebihan keadaan hidup mereka, seperti keuangan, kesejahteraan, anak-anak dan hubungan sosial mereka.

³³ Mugi Hartoyo, *Buku Ajar: Asuhan Keperawatan Klien Anxietas*, (Semarang: Dinas Kesehatan Propinsi Jateng, 2004), hlm. 6

Pada tingkat pelajar, dengan gangguan ini pelajar cenderung mencemaskan prestasi akademik, atletik dan aspek sosial lain dari kehidupan sekolah. Ciri lain yang terkait adalah: merasa tegang, waswas, khawatir, mudah lelah, kesulitan untuk konsentrasi, pikiran menjadi kosong, iritabilitas, ketegangan otot, dan adanya gangguan tidur.

Gangguan kecemasan menyeluruh merupakan gangguan yang stabil, muncul pada pertengahan remaja sampai pertengahan umur 20-an tahun dan kemudian berlangsung sepanjang hidup.

c. Gangguan phobia

Kata phobia berasal dari kata Yunani *phobos*, berarti “takut.” Konsep takut dan cemas berkaitan erat. Takut adalah perasaan cemas dan agitasi sebagai respon terhadap objek atau situasi dan rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya. Pada gangguan phobia, ketakutan yang dialami jauh melebihi penilaian tentang bahaya yang ada. Orang yang mempunyai phobia menyetir, ada kemungkinan menjadi takut meskipun mereka menyetir dengan kecepatan di bawah batas, ketika udara cerah dan jalan yang sepi. Atau mereka begitu ketakutan sehingga tidak berani menyetir atau bahkan naik mobil pun tidak berani. Orang dengan gangguan phobia tidak kehilangan kontak dengan realitas, mereka biasanya tahu bahwa ketakutan mereka itu berlebihan dan tidak pada tempatnya.

Hal yang aneh tentang phobia adalah biasanya melibatkan ketakutan terhadap peristiwa yang biasa di alam hidup, bukan yang luar biasa. Orang dengan phobia mengalami ketakutan untuk hal-hal yang biasa yang untuk orang lain sudah tidak dipikirkan lagi, seperti naik elevator atau naik mobil di jalan raya. Phobia dapat mengganggu bila mereka mempengaruhi tugas sehari-hari seperti naik bus, pesawat terbang, atau kereta api, menyetir, berbelanja, atau pergi keluar rumah.

d. Gangguan *obsesif kompulsif*

Obsesi (*obsession*) adalah pikiran, ide, atau dorongan yang instruktif dan berulang yang sepertinya berada di luar kemampuan seseorang untuk mengendalikannya. Obsesi dapat menjadi sangat kuat dan persisten sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan menimbulkan *distress* serta kecemasan yang signifikan. Tercakup di dalamnya keragu-raguan, impuls-impuls, dan citra (gambaran) mental.

Kompulsi (*compulsion*) adalah tingkah laku yang repetitif (seperti mencuci tangan atau memeriksa kunci pintu atau gembok) atau tindakan mental repetitif (seperti berdoa, mengulang-ulang kata-kata tertentu, atau menghitung) yang dirasakan oleh seseorang sebagai suatu keharusan atau dorongan yang harus dilakukan. Kompulsi sering kali terjadi sebagai jawaban terhadap pikiran obsesif dan muncul dengan cukup sering serta kuat sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari atau menyebabkan *distress* yang signifikan.³⁴

e. Gangguan stres akut dan gangguan stres pasca trauma

Gangguan stres akut (*Acute stress disorder/ASD*) adalah suatu reaksi maladaptif yang terjadi pada bulan pertama sesudah pengalaman traumatis. Sedangkan gangguan stres traumatis (*Posttraumatic stress disorder/PTSD*) adalah lanjutan dari reaksi maladaptif terhadap suatu pengalaman traumatis.

Kedua tipe gangguan stres ini terdapat pada tentara-tentara di medan perang, korban perkosaan, korban kecelakaan kendaraan bermotor atau kecelakaan lainnya, dan orang-orang yang telah menjadi saksi dari hancurnya rumah-rumah dan lingkungan hidup mereka oleh bencana alam seperti banjir, gempa bumi, tornado, atau bencana teknologis seperti tabrakan kereta api atau kecelakaan pesawat terbang.

Pada ASD dan PTSD, peristiwa traumatis tersebut melibatkan kematian atau ancaman kematian atau cedera fisik yang serius, atau

³⁴ Jeffrey S. Nevid dkk, *op. cit.*, hlm. 165

ancaman terhadap keselamatan diri sendiri atau orang lain. Respons terhadap ancaman tersebut mencakup perasaan takut yang intens, perasaan tak berdaya, atau rasa ngeri (horor). Anak-anak dengan PTSD kemungkinan mengalami ancaman ini dengan cara lain, misalnya dengan menunjukkan kebingungan atau agitasi.

5. Penyebab Kecemasan

Secara garis besar kecemasan dapat ditimbulkan oleh dua sebab. *Pertama*, Perasaan cemas yang timbul dari apa yang ada pada diri sendiri seperti rasa takut, terkejut, perasaan bersalah/berdosa, merasa terancam, dan sebagainya. *Kedua*, perasaan cemas yang terjadi diluar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan yang tidak menyenangkan itu.³⁵

Kecemasan merupakan akibat dari ketidakmampuan seseorang dalam menghindari setiap kesukaran-kesukaran yang menghadangnya. Itu merupakan awal atau faktor-faktor yang menyebabkan gangguan kejiwaan (neorose)³⁶ dan penyakit jiwa (psychose)³⁷.

Menurut Karn Horney sebab terjadinya cemas ada 3 macam:

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan perasaan anak bahwa ia dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi.
- b. Perlakuan yang diterima anak dalam keluarga, misalnya orang tua terlalu otoriter, keras, tidak adil, sering mungkir janji, tidak menghargai anak dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.

³⁵ Dwi Sunar Prastyono, *op. cit.*, hlm. 12

³⁶ Neorose (neurosis) yaitu gangguan kejiwaan yang dialami individu masih dalam kondisi normal atau ringan. Seperti kecemasan, depresi yaitu ketegangan pada syaraf otonom karena adanya stimuli yang menekan yang dapat menyebabkan ketegangan.

³⁷ Psychose (psikosis) yaitu gangguan kejiwaan yang dialami individu dimana individu mengalami disorientasi, perilaku menyimpang, kepribadian terganggu dan sulit untuk dikendalikan. Gangguan psikosis adalah gangguan jiwa berat atau kronis seperti skizofrenia.

c. Lingkungan yang penuh pertentangan dan kontradiksi, dimana terdapat faktor yang menyebabkan tekanan. Perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian dan sebagainya.³⁸

Manusia cemas karena merasa tidak memiliki prinsip hidup. Apa yang dilakukan adalah mengikuti tuntutan sosial. Sedangkan tuntutan sosial belum tentu berdiri diatas suatu prinsip yang mulia. Orang yang hidupnya hanya mengikuti kemauan orang lain, akan merasa puas tetapi hanya sekejap dan akan merasa kecewa dan malu jika gagal. Karena tuntutan sosial selalu berubah dan tidak ada habis-habisnya. Maka manusia dituntut untuk selalu mengantisipasi perubahan, padahal perubahan itu selalu terjadi dan sudah diantisipasi, sementara mereka tidak memiliki prinsip hidup, sehingga mereka dilanda kecemasan³⁹.

Dalam kadar yang rendah kecemasan hanya dirasakan sebagai gangguan neurosis, namun apabila kecemasan dirasakan secara terus-menerus maka kecemasan akan dapat menjadi gangguan yang psikosis (gangguan jiwa berat).

Menurut Kartini-Kartono⁴⁰, beberapa gangguan jiwa yang disebabkan oleh kecemasan antara lain:

a. *Psikoneurosa*

Psikoneuros ialah sekelompok reaksi psikis dengan adanya ciri khas yaitu kecemasan, dan secara tidak sadar ditampilkan keluar dalam berbagai bentuk tingkah laku dengan jalan menggunakan mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*).

Psikoneurosa atau disingkat dengan neurosa, disebabkan oleh faktor-faktor psikologis dan kultural, khususnya oleh ketakutan yang dan kecemasan-kecemasan secara terus-menerus yang menimbulkan stres atau ketegangan batin yang kuat dan kronis, sehingga orang mengalami frustrasi hebat, konflik-konflik emosional, kepatahan fisik

³⁸ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan, op. cit*, hlm. 26

³⁹ Ahmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: PT. Paramadina, 2000), hlm. 9

⁴⁰ Kartini Kartono, *op. cit.*, hlm, 129

sehingga menjadi sakit secara jasmaniah, dan kepatahan mental (*mental breakdown*).

b. *Histeria*

Histeria ialah gangguan psikoneurotik dengan ciri emosionalitas yang ekstrim, dan kecemasan-kecemasan. Pada umumnya gejala histeria muncul disebabkan oleh usaha represi atau pendesakan terhadap macam-macam konflik internal. Ditambah dengan adanya disiplin keluarga dan kebiasaan hidup yang salah, serta menggunakan *deffence mechanism* yang negatif serta *maladjustment*; yaitu cara penyesuaian diri yang salah, sehingga menimbulkan semakin banyak kesulitan.

c. *Somnambulisme*

Somnambulisme ialah tidur berjalan; ada kondisi yang membuat si penderita tidur sambil berjalan dan berbuat salah, seperti dalam keadaan *trance*.

Ketika dalam *trance* sewaktu tidur itu, pasien biasanya didominir oleh suatu ide, yang kemudian tidak disadari lagi ketika dia bangun. Hampir semua penderita somnambulisme menunjukkan simptom-simtom kecemasan, kesusahan, kerisauan, kelelahan, serta ketidakstabilan emosi.

d. *Neurasthenia*

Neurasthenia ialah kondisi syaraf-syaraf yang lemah; orangnya tidak memiliki energi, selalu merasa capai, lelah dan ekstrim, disertai rasa-rasa sakit dan nyeri. Perasaan sangat lesu lelah selalu ada, sekalipun individu yang bersangkutan tidak sakit secara jasmaniah. Ada perasaan-perasaan rendah diri malas dan segan berbuat, merasa selalu ragu-ragu, disertai ketegangan, dan cepat menjadi bingung.

e. *Fobia / phobia*

Phobia ialah ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional, dan tidak bisa dikontrol terhadap situasi atau objek tertentu. Phobia merupakan ketakutan atau kecemasan khas neurotis; dan

merupakan simbol dari konflik-konflik neurotis; yang menimbulkan macam-macam bentuk kecemasan dan ketakutan.

Sebab-sebab phobia ialah pernah mengalami ketakutan hebat, yang disertai rasa malu dan bersalah. Semua itu ditekan dalam ketidaksadaran. Dan sewaktu orang yang bersangkutan mengalami perangsang yang sama timbul kemudian respon ketakutan yang bersyarat kembali, sungguh peristiwa atau pengalaman yang asli sudah dilupakan. Respon-respon ketakutan dan kecemasan hebat itu selalu timbul kembali, walaupun ada usaha-usaha untuk menekan dan melenyapkan respon-respon tersebut.

f. Hipokondria

Hipokondria ialah kondisi kecemasan yang kronis dan penderitanya selalu merasakan ketakutan dan kecemasan yang patologis terhadap kesehatan badan sendiri.

Pasien merasa yakin benar bahwa dirinya mengidap penyakit yang serius. Setiap simptom kesakitan sekecil-kecilnya dirasakan sebagai suatu bencana luar biasa yang akan melanda dirinya. Dia merasa cemas kalau semua penyakit tadi menyebabkan kematiannya. Sebab-sebab hipokondria adalah konflik-konflik intrapsikis yang sudah lama, kronis, dan tidak bisa diselesaikan oleh si penderita.

g. Anxiety Neurosis (neurosa kecemasan)

Neurosa kecemasan ialah kondisi psikis dalam ketakutan dan kecemasan yang kronis.

Sebab-sebab neurosa kecemasan antara lain ialah kecemasan, ketakutan, kesusahan dan kegagalan-kegagalan yang bertubi-tubi. Pasien lalu mengadakan penekanan atau represi terhadap emosi-emosi negatif akibat kegagalan-kegagalan tadi, namun semuanya tidak bisa berlangsung dengan sempurna. Menurut Freud, neurosa kecemasan juga disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak terpuaskan dan terhambat-hambat, sehingga mengakibatkan timbulnya banyak konflik batin, ketakutan dan kecemasan.

h. *Psikomatisme (otonomi psiko fisiologis)*

Psikomatisme ialah kondisi dimana konflik-konflik psikis atau psikologis dan kecemasan-kecemasan menjadi sebab timbulnya macam-macam penyakit jasmaniah yang sudah ada.

Konflik-konflik batin dan kecemasan yang hebat yang terus-menerus bisa menjadi sebab timbulnya bermacam-macam penyakit sama. Dalam hal ini ada kegagalan pada system syaraf dan system fisik untuk memperingan atau menyerap kecemasan dan konflik psikis tadi. Lalu muncul *psychosomatic disorder* (gangguan/kekacauan psikosomatik). Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa kondisi psiko/jiwa menentukan timbulnya penyakit sama/badan.

i. *Hypertension atau supertension (tekanan darah tinggi)*

Hypertension ialah tekanan darah tinggi dengan ketegangan yang tinggi.

Emosi-emosi sangat kuat dan kecemasan-kecemasan hebat yang berkelanjutan menjelma jadi *reaksi-somatisme* itu langsung mengenai sistem peredaran darah, sehingga mempengaruhi detak jantung dan tekanan darah. Eksperimen-eksperimen menunjukkan bahwa ketakutan-ketakutan, kecemasan-kecemasan dan kemarahan-kemarahan/agresi itu selalu cenderung mempertinggi tekanan darah, dan mempercepat detak jantung yang normal.

Jika ketegangan-ketegangan emosional dalam waktu yang lama, dan kronis sifatnya, kemudian tidak bisa direduksi dan dikurangi dengan jalan penyesuaian diri dan mekanisme lain yang efektif, maka kejadian tersebut pasti akan menyebabkan timbulnya penyakit *hipertension* atau tekanan darah tinggi. Hipertension ini merupakan penyakit jasmaniah yang sangat berbahaya; dan banyak menyebabkan kasus kematian.

j. *Effort syndrome dan post power syndrome*

Effort syndrome ialah reaksi somatisasi dalam bentuk sekelompok tanda-tanda dan simptom-simptom penyakit, luka-luka atau kerusakan, dengan gejala pengeluaran tenaga fisik yang sangat sedikit saja sudah menyebabkan bertambah cepatnya detak jantung, disertai kesukaran bernafas dan perasaan mau pingsan. Simptom tersebut pada dasarnya, disebabkan oleh kecemasan-kecemasan dan ketakutan-ketakutan mengenai aktivitas jasmaniah, yang sering disertai perasaan berdosa, atau diikuti kecemasan dan ketakutan terhadap impuls-impuls agresivitas sendiri.

Gejala Syndrom yang popular pada tahun-tahun terakhir ini ialah post-power syndrome. Post-power syndrome atau sindrom “*purna kuasa*” ialah reaksi somatisasi dalam bentuk sekumpulan symptom penyakit, luka-luka dan kerusakan fungsi-fungsi jasmaniah dan rohaniah yang progresif sifatnya, disebabkan oleh karena pasien sudah pensiun, atau tidak mempunyai jabatan dan kekuasaan lagi.

k. *Peptic uclear/gastric uclear (penyakit lambung, maagzweer)*

Peptic Uclear ialah borok bernanah atau *etterende zweer* pada alat pencernaan. Peptic uclear ini asal mulanya berupa peradangan yang disebabkan oleh terlampau banyaknya asam-lambung dengan konsentrasi yang sangat kuat (*hiperacidy*) dalam usus 12 jari atau *duodenuim*. Sehingga terjadi penggerogotan terhadap usus-usus yang menimbulkan luka-luka, yang kemudian menjadi borok-borok bernanah pada usus lambung.

Sebab-sebab peptic uclear antara lain: infeksi, penyakit, konstiti fisik yang lemah, dan lain-lain. Akan tetapi sebab utama ialah *reaksi-reaksi emosional yang sangat kuat dan lama*, sebagai akibat dari konflik-konflik psikis, sikap bermusuhan dan sikap menolak, ketakutan-ketakutan dan kecemasan kronis.

Penelitian membuktikan bahwa orang-orang yang mengidap peptic uclear ini adalah pribadi-pribadi sebagai berikut:

- 1). Terlalu bergantung/dependen pada orang lain
- 2). Individu yang sering bersikap bermusuhan atau kholeris
- 3). Selalu mengingkari kebutuhan biologisnya
- 4). Selalu berusaha menekan aktivitasnya.⁴¹

C. Gambaran Skripsi di Fakultas Ushuluddin

1. Pengertian Skripsi

Kata skripsi berasal dari bahasa inggris *Script* yang berarti naskah atau tulisan.⁴² Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi diartikan sebagai karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis.⁴³ Skripsi juga bisa diartikan sebagai karya tulis yang disusun seorang mahasiswa yang telah menyelesaikan kurang lebih 135 sks dengan bimbingan oleh dosen pembimbing utama dan dosen pembimbing II sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar pendidikan Sarjana (S1)⁴⁴.

Penyusunan skripsi merupakan syarat mengikuti ujian tahap akhir. Keharusan tersebut dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki kedalam kenyataan yang dihadapi. Yang tidak kalah pentingnya, skripsi merupakan tolok ukur, sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap arti sebuah skripsi, ilmu yang dimiliki serta kejujuran yang ada.

Seperti sudah dituliskan di atas, skripsi adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar sarjana (S1). Skripsi inilah yang juga menjadi salah satu pembeda antara jenjang pendidikan sarjana (S1) dengan diploma (D3). Ada beberapa syarat yang

⁴¹ Kartini Kartono, *op. cit.*, hlm. 129-132

⁴² Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, *Pedoman Penulisan skripsi*, (Semarang: Fakultas Ushuluddin, 2007), hlm. 2

⁴³ Tim Penyusun Pusat Pembinaan Bahasa, *op. cit.*, hlm. 253

⁴⁴ [http:// librarygunadarma.ac.id/web/guidline/skripsi_Fc.doc](http://librarygunadarma.ac.id/web/guidline/skripsi_Fc.doc)

harus di penuhi sebelum seorang mahasiswa bisa menulis skripsi. Setiap universitas/fakultas mempunyai kebijakan tersendiri, tetapi pada umumnya persyaratan yang dipenuhi hampir sama. Misalnya, mahasiswa harus sudah memenuhi sejumlah SKS, tidak boleh ada nilai D atau E, IP kumulatif semester tersebut minimal 2.00, dan seterusnya.⁴⁵

Penyusunan skripsi juga berbeda dengan tesis (S2) dan disertasi (S3). Untuk disertasi Mahasiswa S3 memang diharuskan untuk menemukan dan menjelaskan teori baru. Sementara untuk tesis, mahasiswa bisa menemukan teori baru atau untuk memverikasi teori yang sudah ada dan menjelaskan teori yang sudah ada. Sementara untuk mahasiswa S1, skripsi adalah belajar meneliti.⁴⁶

Sebagai suatu karya ilmiah tujuan penelitian untuk penyusunan skripsi, menurut Soerjono Soekanto, haruslah dirumuskan secara deklaratif dan merupakan pernyataan-pernyataan tentang apa yang hendak dicapai dengan penelitian tersebut. Perumusan yang demikian akan menjadi dasar sekaligus pendorong untuk dapat dilaksanakannya penelitian guna penyusunan skripsi.

Mahasiswa merupakan insan ilmiah, maka dalam menyusun skripsi tidak asal susun atau asal jadi. Tetapi dalam penyusunan skripsi harus memenuhi berbagai persyaratan ilmiah yang mencakup banyak hal. Mulai dari latar belakang penelitian, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan dan kegunaan penyusunan skripsi, sistematika penulisan, tinjauan pustaka, juga metodologi penelitian untuk mendapatkan data, penyajian hasil penelitian dan pembahasan data serta kesimpulan berikut sarannya. Dari penyusunan skripsi diharapkan ada suatu tujuan yang baik. Pertama, dapat diketahui dan dapat dideskripsikannya suatu kenyataan tentang sesuatu (obyek yang diteliti). Kedua, mengetahui permasalahan yang muncul berkaitan dengan obyek yang diteliti. Ketiga, dapat digunakan untuk menambah, memperluas, mengembangkan pengetahuan dalam

⁴⁵ <http://www.polarhome.com/pipermail/nasional-m/2003-January/000543.html>

⁴⁶ [http:// librarygunadarma.ac.id/web/guidline/skripsi_Fc.doc](http://librarygunadarma.ac.id/web/guidline/skripsi_Fc.doc)

praktik lapangan hukum yang sangat berarti bagi penyusun. Keempat, dapat digunakan sebagai sarana memberikan gambaran dan sumbangan.⁴⁷

2. Metode Penulisan Skripsi

Sebagaimana dikatakan di atas, skripsi adalah karya tulis ilmiah yang ditulis dalam rangka penyelesaian studi program sarjana Strata 1(S.1). Karya tulis ini merupakan pengungkapan tertulis dari hasil penelitian yang dilakukan secara sistematis dan metodologis.

Ilmiah tidaknya suatu hasil penelitian terletak pada penalarannya serta keseluruhan proses produksinya. Penalaran yang dimaksud di sini adalah ketepatan penggunaan teori-teori sebagai landasan pendahuluan untuk mengerti fenomena yang sedang diteliti. Proses produksi yang dimaksud adalah berkaitan dengan hal-hal seperti cara mengkonfirmasi kenyataan dengan teori. Dengan demikian, dalam sebuah skripsi ada dua hal penting yang saling berkaitan yaitu teori dan observasi data.

a. Menentukan pokok masalah

Langkah pertama dalam suatu penelitian ilmiah adalah mengajukan masalah. Pada hakikatnya setiap masalah tidak pernah berdiri sendiri dan terisolasi dari faktor-faktor lainnya. Di dalamnya, selalu terdapat konstelasi yang merupakan latar belakang dari suatu masalah tertentu; apakah latar belakang dari suatu masalah tertentu.

Dalam penentuan pokok masalah, sebuah skripsi harus berhubungan dengan disiplin ilmu yang akan dikembangkan menjadi profesi atau keahlian mahasiswa yang bersangkutan, baik sebagai komponen jurusan/program studi atau fakultas.

Permasalahan yang diangkat dalam suatu skripsi juga harus dibatasi ruang lingkupnya. Ini dimaksudkan untuk menetapkan batas-batas permasalahan dengan jelas, sehingga memudahkan identifikasi

⁴⁷ <http://www.polarhome.com/pipermail/nasional-m/2003-January/000543.html>

faktor mana saja yang termasuk ke dalam lingkup permasalahan dan mana yang tidak.

b. Menyusun telaah pustaka dan kerangka teoritis

1). Telaah Pustaka

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keilmuan dalam skripsi yang ditulis maka perlu dilihat sudah berapa banyak orang lain yang sudah membahas permasalahan yang dikaji dalam skripsi itu. Penulis skripsi harus berusaha mengungkapkan temuan-temuan baru dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Oleh karena itu tidak layak bila apa yang ditulis dalam skripsi itu sudah pernah ditulis oleh orang lain. Dalam kaitan ini penulis skripsi harus mencari tulisan-tulisan yang sudah ada, baik dalam bentuk buku/kitab, skripsi maupun bentuk tulisan ilmiah yang lain yang membahas permasalahan yang serupa.

2). Kerangka Teoritis

Selain penyusunan kerangka, juga ada istilah kerangka teoritis. Kerangka teoritis ini diperlukan sebagai cara ilmiah dalam memecahkan persoalan, dengan menggunakan pengetahuan ilmiah sebagai dasar argumentasi dalam mengkaji persoalan untuk mendapatkan jawaban yang dapat diandalkan. Artinya, dalam menghadapi permasalahan yang diajukan penulis skripsi mempergunakan teori-teori ilmiah sebagai alat yang membantunya dalam menemukan pemecahan.

Agar sebuah kerangka teoritis dapat disebut meyakinkan, argumentasi yang disusun perlu memenuhi beberapa syarat:

- a). Teori-teori yang digunakan dalam membangun kerangka berfikir harus merupakan pilihan dari sejumlah teori yang dikuasai secara lengkap dengan mencakup perkembangan-perkembangan terbaru.
- b). Analisis filosofis dari teori-teori keilmuan yang difokuskan kepada cara berfikir keilmuan yang mendasari pengetahuan

tersebut dengan pembahasan secara eksplisit mengenai proporsi, postulat, asumsi, dan prinsip yang mendasarinya.

- c). Mampu mengidentifikasi masalah yang timbul sekitar disiplin keilmuan tersebut.

Penyusunan kerangka teoritis tersebut dibutuhkan untuk memberikan gambaran pendahuluan tentang subjek yang dipelajari. Gambaran pendahuluan ini terutama diperoleh dari hasil-hasil penelitian terdahulu. Dengan demikian akan memberikan gambaran yang lebih jelas dalam hal apa penelitian yang sekarang ini berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu.

3). Pembuatan Gambaran Isi

Yang dimaksud dengan gambaran isi di sini adalah pokok-pokok isi yang dianggap penting, semacam sketsa ringkas yang akan dibahas dalam skripsi.

Memang skripsi baru disusun, tetapi gambaran isi telah ada dalam pikiran penulis. Dengan kata lain, penulis telah mengetahui pokok-pokok yang akan ditulis dalam skripsi, dan merupakan pokok-pokok penting yang akan dibahas. Dimana antara satu bab dengan bab yang lain, antara bagian yang satu dan yang lain, merupakan berkaitan tanpa pengulang-ulangan yang tidak perlu.

4). Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah kesinambungan atau kronologi pemikiran yang terdapat dalam skripsi yang rasional dan teratur mulai awal penulisan sampai akhir penulisan, dari pendahuluan sampai kesimpulan. Kronologi pemikiran juga harus terefleksi dalam bab per bab. Artinya bab-bab harus tersusun sedemikian rupa sehingga mampu menggambarkan kesatuan pemikiran yang utuh.

Ukuran kesatuan pemikiran yang utuh tentu saja sangat erat kaitannya dengan topik yang sedang diselediki. Jadi tidak ada

aturan yang spesifik dalam hal ini. Pada topik yang menggambarkan suatu proses, sejarah misalnya, bab-bab harus disusun mulai dari proses yang paling awal ke yang paling kemudian. Ini akan berbeda dari topik yang tidak menggambarkan suatu proses. Dalam istilah istimbath hukum, segala pertimbangan harus diletakkan sejajar. Misalnya bab pendahuluan berisi alasan A. Bab berikutnya alasan B. Begitu seterusnya sampai alasan terakhir sehingga mencapai pengertian yang dipandang cukup.

D. Hubungan antara Kesulitan dan Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi

Setiap mahasiswa selalu mempunyai keinginan untuk mengukir prestasi. Salah satunya adalah keberhasilan dalam menyusun skripsi yang merupakan akhir dari perjalanan panjang seorang mahasiswa setelah sekian tahun menuntut ilmu dan kini tiba saatnya untuk menguji sejumlah teori yang didapat. Namun dalam kenyataannya proses penyusunan skripsi tidak semudah yang diharapkan, banyak kesulitan/kendala yang dihadapi. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi dapat membuat mahasiswa menjadi tertekan dan akhirnya memunculkan perasaan cemas.

Kecemasan merupakan akibat dari ketidakmampuan seseorang dalam menghindari setiap kesukaran-kesukaran yang menghadangnya. Hambatan/kesulitan dapat menjadikan individu mengalami gangguan keseimbangan mental yang berpangkal pada kurangnya pemusatan perhatian terhadap keadaan sekitar. Menurut Siti Sundari dalam “Kesehatan Mental”, orang yang sehat mentalnya dapat mudah menyesuaikan diri dan mampu memanfaatkan potensi yang ada dengan sebaik-baiknya.⁴⁸ Gejala-gejala kejiwaan yang muncul pada individu yang dapat menyebabkan pertentangan batin dapat diantisipasi dan direduksi agar tidak menjadi gangguan kecemasan atau gangguan mental lainnya.

⁴⁸ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta:RINEKA CIPTA, 2005), hlm. 1

Faktor penyebab timbulnya cemas saat penyusunan skripsi diantaranya adalah, hambatan atau kesulitan yang dijumpai mahasiswa pada saat pengerjaan skripsi. Kesulitan dirasakan sangat berat karena tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan dalam tulis-menulis dan kemampuan akademik yang memadai. Sebagai karya tulis ilmiah, maka dalam penyusunan skripsi harus memenuhi standar ilmiah pula. Penelitian yang dilakukan pun harus memenuhi prosedur ilmiah, seperti pengidentifikasian masalah, perumusan hipotesis, penggunaan metode penelitian, serta kerangka analisisnya. Untuk melakukan semua itu, diperlukan kemampuan akademik yang memadai. Namun tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan akademik yang cukup untuk menyusun skripsi, bahkan kebanyakan dari mereka tidak tertarik dengan penelitian.

Kesulitan yang lain adalah karena mahasiswa jarang sekali terlibat dalam penulisan ilmiah, apalagi sampai pada penelitian ilmiah. Sebelum menyusun skripsi, mahasiswa hanya dibekali metodologi penelitian. Sedangkan dalam praktiknya hanya sekedar menyusun proposal penelitian. Sehingga dengan bekal yang minim mahasiswa sering mengalami perasaan takut ketika menghadapi dosen pembimbing. Perasaan takut itu muncul karena ketidakmampuan mahasiswa untuk merumuskan pikirannya secara tertulis, apalagi mempertahankan konsepnya di hadapan pembimbing.

Selain karena faktor mahasiswa itu sendiri, kesulitan juga disebabkan oleh faktor pembimbing dan penguji. Sering terjadi pembimbing lebih berperan sebagai penguji awal skripsi, dari pada sebagai partner diskusi. Pembimbing hanya mencari kesalahan tanpa memberi solusi yang pasti. Sering kali dosen pembimbing juga sulit untuk ditemui, hanya memberikan sedikit waktu untuk bimbingan, dalam memberikan bimbingan kurang jelas, tidak terjadinya koordinasi antara pembimbing I dan pembimbing II.

Sedangkan kesulitan yang dipengaruhi oleh faktor penguji ialah karena mahasiswa harus memaparkan skripsinya di hadapan penguji. Mahasiswa harus bertanggung jawabkan atas karya yang telah disusun sedemikian rupa sehingga harus ada legalisasi dari institusi/universitas melalui ujian yang

disebut ujian akhir skripsi. Dalam ujian skripsi, mahasiswa harus berhadapan dengan dewan penguji untuk mempresentasikan skripsinya secara logis, sistematis dan metodologis. Ini adalah situasi yang sangat menegangkan dan mencemasakan. Keadaan ini bisa direduksi apabila mahasiswa menguasai materi dan siap mempertanggung jawabkan atas skripsinya dihadapan penguji. Tetapi sebaliknya, apabila ia tidak menguasai materi maka ia akan merasa kesulitan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan penguji. Hal yang demikian inilah yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan. Menurut James D. Page dalam buku “Abnormal Psikologi” orang yang mengalami kecemasan akan kehilangan daya minat dan sulit berkonsentrasi atau berfikir.⁴⁹ Kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi individu dalam konsentrasi dan performen.⁵⁰ Lebih lanjut, Jefry S. Nevid menjelaskan dalam bukunya “Psikologi Abnormal” bahwa kecemasan dapat mengganggu fungsi kerja sehari-hari.⁵¹ Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di situasi tertentu, dan dalam situasi yang lain kecemasan bisa sebagai reaksi yang maladaptif.

⁴⁹ James D. Page, *Abnormal Psychology*, (New York : Tata Mc Graw-Hill Publishing Company Ltd., 1978), hlm. 122

⁵⁰ Ricard pauli, *Analisis skor penyimpangan pada tes pauli*, Hand Out Purwati

⁵¹ Jeffry S. Nevid dkk, *op. cit.*, hlm. 163

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi variabel

Suharsimi Arikunto mengemukakan bahwa variabel penelitian adalah gejala-gejala bervariasi yang menjadi obyek penelitian.¹ Identifikasi variabel berguna untuk menentukan rancangan penelitian yang akan digunakan.

Variabel tergantung adalah kondisi karakteristik yang berubah atau muncul pada saat penelitian, yang disebabkan oleh variabel bebas, sedangkan variabel bebas adalah kondisi karakteristik yang dimanipulasi untuk menerangkan hubungan dengan fenomena yang diobservasi (variabel tergantung).

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel tergantung : Kecemasan
2. Variabel bebas : Kesulitan

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah penegasan konstruk atas variabel yang digunakan dengan cara tertentu, yaitu menjelaskan bagaimana variabel tersebut dapat diukur. Definisi operasional bertujuan untuk menekankan bagaimana kegiatan (operation) itu dilakukan.² Menurut Koenjaraningrat, Definisi operasional dimaksudkan untuk mengubah konsep yang masih bersifat teoritik atau abstrak menjadi konsep yang dapat diukur secara empiris.³

¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2004), hlm. 99

² Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997), hlm.84

³ Koenjaraningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), hlm. 87

Definisi operasional variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kesulitan mahasiswa dalam penyusunan skripsi

Kesulitan mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah kesulitan yang dihadapi mahasiswa pada saat menyusun skripsi yang meliputi kesulitan dalam merumuskan masalah, mengkonsep isi skripsi, mencari data atau sumber data di lapangan, menuangkan tulisan yang menggunakan standar ilmiah, kesulitan dana operasional pengerjaan skripsi, kesulitan dalam bimbingan, dan kesulitan dengan persyaratan-persyaratan birokrasi.

Kesulitan dalam penyusunan skripsi dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Kesulitan Internal

Yaitu kesulitan yang bersumber dari diri sendiri dalam mempersiapkan dan mengkonsep skripsi.

b. Kesulitan Eksternal

Yaitu kesulitan yang dihadapi mahasiswa di luar kebijakan mahasiswa, lebih bersifat birokratif, berhubungan dengan dosen pembimbing, pelayanan skripsi oleh pihak fakultas, hingga dewan penguji ujian skripsi. Pengukuran terhadap tingkat kesulitan ini peneliti menggunakan skala psikologis.

2. Kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi

Kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah kecemasan yang dihadapi mahasiswa penyusun skripsi karena disebabkan adanya hambatan/kesulitan pada saat menyusun skripsi. Kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi meliputi kecemasan dalam mengkonsep isi skripsi, mengejar deadline, menghadapi dosen pembimbing, pelayanan birokrasi, dan menghadapi penguji ujian skripsi. Untuk mengukur tingkat kecemasan penelitian ini menggunakan skala psikologis.

C. Hipotesis

Dalam penelitian ini penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut: “ada hubungan positif antara kesulitan dengan kecemasan dalam penyusunan skripsi”. Semakin tinggi tingkat kesulitan mahasiswa, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dihadapi.

D. Subyek Penelitian

Subyek penelitian merupakan sumber utama data penelitian yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti dan akan dikenai kesimpulan hasil penelitian tersebut.

1. Populasi

Penentuan populasi merupakan langkah pertama yang harus diperhatikan dalam melakukan suatu penelitian. Populasi merupakan sekelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian.⁴ Sutrisno Hadi menyatakan bahwa populasi adalah seluruh subyek yang dimaksud untuk diteliti yang paling sedikit mempunyai satu sifat sama.⁵ Sebelum penelitian dilakukan, maka ditentukan dulu luas atau batas-batas yang akan diteliti.⁶

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ushuluddin yang sedang menyusun skripsi dari angkatan 2002-2004.

2. Sampel

Sampel berarti contoh, yaitu sebagian dari seluruh individu yang menjadi objek penelitian. Maka yang menjadi objek penelitian di sini adalah mahasiswa Ushuluddin yang sedang dalam penyusunan skripsi hingga mahasiswa yang akan mengikuti ujian akhir skripsi. Berdasarkan penjelasan Dr. Suharsimi Arikunto, Ia menjelaskan bahwa: Apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga merupakan penelitian populasi.

⁴ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm.77

⁵ Sutrisno Hadi, *Statistik*, (Yogyakarta: UGM Press, 1983), hlm. 220

⁶ Sutrisno Hadi, *Metodologi Reseach 1*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), hlm. 65

Selanjutnya jika jumlah populasinya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25%, tergantung pada pertimbangan tertentu.⁷ Maka dalam hal ini penulis mengambil sampel 40 mahasiswa (20%) dari keseluruhan mahasiswa yang berjumlah 208 sebagai populasinya.

Sampel merupakan variabel atau sampel yang akan dikenai perilaku yang akan diambil kesimpulan. Kesimpulan dari sampel terhadap populasi dapat dicapai apabila didapatkan sampel yang representatif yaitu sampel yang benar-benar mencapai populasinya.⁸

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil untuk penelitian. Hasil sampel nantinya akan digeneralisasikan pada populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ushuluddin yang sedang dalam pengerjaan skripsi yaitu semester 12 sampai dengan 8 (angkatan 2002-2004).

E. Metode Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan data merupakan suatu cara yang dipakai untuk memperoleh data dalam penelitian. Sutrisno Hadi mengatakan bahwa baik buruknya hasil suatu penelitian sebagian tergantung pada teknik pengumpulan data yang dipergunakan untuk melakukan penelitian tersebut.⁹

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket, yaitu metode pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada subyek penelitian yang diminta untuk memberikan jawaban atau pendapat masing-masing subyek terhadap setiap pertanyaan atau pernyataan tersebut.¹⁰

⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2004), hlm. 112

⁸ Syaifuddin Azwar, *op. cit.*, hlm. 79

⁹ Sutrisno Hadi, *op. cit.*, hlm. 97

¹⁰ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), hlm. 67

dalam angket tersebut terdiri atas 4 alternatif jawaban yaitu a.Sangat Sesuai, b.Sesuai, c.Tidak Sesuai, d.Sangat Tidak Sesuai. Responden bebas untuk memilih dari setiap pertanyaan sesuai dengan hatinuraninya. Metode pengumpulan data dengan bentuk angket bersifat langsung, artinya diisi langsung oleh subjek yang akan diukur sikap maupun pendapatnya. Menurut Sutrisno Hadi, alasan digunakan bentuk angket, yaitu: 1) subjek adalah orang yang paling tahu tentang keadaan dirinya, 2) Apa yang dinyatakan subjek pada penelitian adalah benar dan dapat dipercaya, 3) Interpretasi subjek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada subjek adalah dengan alat apa yang dimaksudkan oleh peneliti.

Model angket yang digunakan adalah model pilihan ganda yang diilhami oleh model skala *Likert* yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban yang menghilangkan pilihan jawaban ragu-ragu serta pertimbangan agar subjek tidak memberikan jawaban yang mengumpul ditengah. Dihilangkannya pilihan jawaban ragu-ragu dengan alasan menghindari ketidakpastian sehingga subjek akan memberi jawaban ke arah yang lebih pasti yang sesuai dengan pilihannya.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pengukuran psikologis berbentuk skala. Karakteristik skala sebagai alat ukur psikologis yang dikemukakan oleh azwar¹¹, adalah sebagai berikut:

1. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur melainkan indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
2. Atribut psikologis diungkapkan secara tidak langsung yang berarti indikator-indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk item-item. Maka skala psikologis ini berisi banyak item. Jawaban subyek terhadap satu item baru merupakan sebagian dari banyak

¹¹ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian, op. cit.*, hlm. 73

indikasi mengenai atribut yang diukur, sedangkan kesimpulan akhir sebagai suatu diagnosis baru dapat dicapai bila semua item telah direspon.

3. Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sesuai dengan jumlah variabel dalam penelitian, yaitu ada 2 macam. Masing-masing skala dimaksudkan untuk mengungkap masing-masing variabel.

Adapun macam skala yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala kesulitan

Skala kesulitan mahasiswa penyusun skripsi disusun sendiri oleh peneliti dengan jumlah item 35.

- a. Intelegensi

Merupakan kesulitan berfikir yang dialami individu, seperti sulit konsentrasi dan sulit mengatasi permasalahan yang dihadapi.

- b. Percaya diri

Kesulitan yang dialami individu dalam mengambil keputusan dan menentukan sikap.

- c. Emosi

Kesulitan individu dalam memahami orang lain, bersifat perasaan.

Tabel 1
Susunan item skala kesulitan

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Intelegensi	6,7,8,11, 15,16 17,18,19,20,22, 25,23	2, 27, 35	16
2.	Percaya diri	1,23	21,24,29,31,32	7
3.	Emosi	3,4,5,9,10,13,14, 26,28,30,34	12	12
	Jumlah	26	9	35

2. Skala kecemasan

Skala kecemasan mahasiswa penyusun skripsi disusun sendiri oleh peneliti dengan jumlah item 35. Penyusunan skala ini berdasarkan 4 faktor penting yaitu:

a. Kognitif

Merupakan kecemasan yang termanifestasikan kedalam pikiran-pikiran individu, seperti sulit konsentrasi, kekhawatiran akan kegagalan, dan sulit mengambil keputusan.

b. Motorik

Merupakan bentuk kecemasan yang dialami individu dalam bentuk tingkah laku termasuk di dalamnya rasa tegang dan gugup.

c. Somatik

Merupakan kecemasan dalam bentuk reaksi fisik atau biologis, seperti gangguan organ tubuh dan gangguan metabolisme.

d. Afektif

Kecemasan yang dialami individu dalam bentuk emosional termasuk didalamnya mudah tersinggung, cepat marah dan mudah marah.

Tabel 2
Susunan item skala kecemasan

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Kognitif	1,3,6,14,15,19,21,22, 25	26	10
2.	Motorik	2,4,7,13,17,20,24,29, 33,34	0	10
3.	Somatik	5,23,27,30,32,32,35	0	7
4.	Afektif	10,11,12,16,18	8,9,28	8
	Jumlah	31	4	35

Masing-masing skala setiap butirnya berisi pernyataan dengan empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Item-item tersebut terdiri dari item *Favourable* dan *Unfavourable*. Arah pemberian skor untuk item favourable bergerak dari tiga sampai nol, dan sebaliknya item unfavourable bergerak dari nol sampai tiga.

Pernyataan yang favourable penyekorannya sebagai berikut:

- a. Sangat Sesuai (SS) : 3
- b. Sesuai (S) : 2
- c. Tidak Sesuai (TS) : 1
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS) : 0

Sedangkan pernyataan yang unfavourable penyekoran nilainya sebagai berikut:

- a. Sangat Sesuai (SS) : 0
- b. Sesuai (S) : 1
- c. Tidak Sesuai (TS) : 2
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS) : 3

E. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas merupakan dua hal yang saling berkaitan dan sangat berperan dalam menentukan kualitas alat ukur. Alat ukur dapat dikatakan baik apabila telah memiliki persyaratan pokok yaitu Valid dan Reliabel. Oleh karena itu, perlu ditentukan terlebih dahulu baik validitas atau reliabilitasnya. Alat pengukur harus ditentukan dahulu sebelum alat pengukur itu digunakan dalam suatu penelitian.

1. Validitas

Validitas berasal dari kata “validity” yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.¹² Suatu alat tes dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi bila alat tersebut dapat menjalankan fungsi ukurnya yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran dan menghasilkan data yang relevan.

¹² Syaifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 5

Tujuan validitas adalah untuk mengetahui apakah instrument (*kuesioner*) dapat mengukur variabel yang akan diteliti secara tepat.¹³ Secara teori untuk mengetahui kesahihan alat ukur dapat melihat “*Content Validity*” atau validitas isinya, yang akan memberikan keadaan yang sebenarnya dari objek yang akan diukur, maka alat ukur yang digunakan harus memiliki kesahihan dalam isi yang disebut validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang di estimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgment* yaitu sejauh mana item-item dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur. Mencakup keseluruhan kawasan disini tidak saja menunjukkan bahwa tes tersebut harus komprehensif isinya, akan tetapi harus pula memuat hanya isi yang relevan dan tidak keluar dari batasan tujuan ukur. Uji daya beda item yaitu dengan cara mengkorelasikan skor yang diperoleh setiap item dengan skor totalnya. Skor total adalah nilai yang diperoleh dari hasil penjumlahan semua skor item. Koefisien korelasi antar skor item dengan skor totalnya haruslah signifikan. Untuk memperoleh koefisien korelasi antar skor item dengan skor total tersebut digunakan teknik korelasi *Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara gejala x dengan gejala y.

$\sum xy$: Jumlah product dari x dan y

¹³ Yarnest, *Panduan Aplikasi Statistik*, (Malang: DIOMA, 2003), hlm. 63

$\sum x$: Jumlah skor x

$\sum y$: Jumlah skor y

N : Jumlah Subyek

2. Reliabilitas

Menurut Syaifuddin Azwar reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur itu dapat memberikan hasil yang konsisten dan dapat dipercaya atau diandalkan.¹⁴ Tujuan reliabilitas adalah untuk mengetahui konsistensi alat ukur (*kuesioner*).¹⁵ Pengujian terhadap item yang valid alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik uji reliabilitas *Alpha Cronbach*. Alasan menggunakan teknik korelasi *Alpha Cronbach* dalam pengujian reliabilitas ini adalah:

- 1) Korelasi Alpha merupakan salah satu teknik uji reliabilitas yang saat ini paling banyak digunakan dan handal
- 2) Didasarkan pada teknik internal Consistency
- 3) Dengan koefisien Alpha dapat diketahui apakah item satu dengan yang lain saling menunjang.

Adapun rumus koefisien korelasi Alpha adalah sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{\kappa \cdot r}{I + (\kappa - I)r}$$

Keterangan:

α : Koefisien Alpha Cronbach

κ : Jumlah item valid

¹⁴ Syaifuddin Azwar, *op. cit.* hlm. 4

¹⁵ Yarnest, *op. cit.* hlm. 65

r : Mean korelasi antar item

I : Bilangan konstan

F. Teknik Analisis Data

Teknik atau metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diukur yaitu Product moment, dasar menggunakan korelasi product moment adalah karena didalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat atau karena koefisien korelasinya diperoleh dengan mengkorelasikan derajat hubungan antara dua variabel.

Adapun rumus korelasi produk momen yang digunakan untuk menganalisa penelitian ini adalah:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara kesulitan dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

$\sum xy$: Skor kesulitan dengan kecemasan

$\sum x$: Skor kesulitan

$\sum y$: Skor kecemasan

N : Jumlah subyek

Adapun alasan menggunakan teknik korelasi *product moment* adalah:

1. Karena penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu satu variabel bebas dan satu variabel tergantung.
2. Penelitian ini untuk mencari korelasi atau hubungan, taraf signifikan dan sumbangan efektif.

Tahapan sebelum melakukan analisis data dengan teknik korelasi *Product Moment*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri atas uji linieritas dan uji normalitas.¹⁶ Sutrisno Hadi menyatakan bahwa syarat-syarat untuk melakukan pengtesan nilai r /koefisien korelasi *Product Moment* adalah sebagai berikut:

1. Sampel yang digunakan dalam penelitian harus sampel yang diambil secara random dari populasi penelitian
2. Hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung merupakan hubungan yang berupa garis lurus/hubungan yang linier.
3. Bentuk distribusi variabel bebas dan variabel tergantung dalam populasi adalah mendekati distribusi normal.

Agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran, maka syarat diatas harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum melakukan analisis data dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*.

Untuk memudahkan perhitungan terhadap analisis data dengan teknik *Product Moment* maka penulis menggunakan alat bantu komputer *Statistical Packages For Social Sciences (SPSS) for windows* versi 12.0.

¹⁶ Sutrisno Hadi, *Metode Research Jilid 2*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2000), hlm. 247

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

Sebagaimana telah diketahui fakultas ushuluddin adalah salah satu fakultas di IAIN Walisongo yang mempunyai 4 jurusan. Fakultas Ushuluddin mempunyai mahasiswa paling sedikit dibandingkan dengan fakultas Tarbiyah, Dakwah dan Syari'ah. Ini karena minat masyarakat yang tidak begitu tertarik dengan fakultas Ushuluddin yang dipandang sebagai fakultas yang tidak mempunyai masa depan, seperti Tarbiyah nantinya akan menjadi guru dan fakultas Syariah akan menjadi advokat atau kerja di perbankan. Jika kita tilik lebih jauh fakultas Ushuluddin adalah tempat sumbernya ilmu agama jika dibandingkan Tarbiyah, Syari'ah, dan Dakwah yang sebagai cabangnya.

Mahasiswa Ushuluddin adalah mahasiswa yang belajar di fakultas Ushuluddin, yang mempelajari ilmu agama mulai ilmu hadits, Al-Qur'an, ilmu filsafat, ilmu Aqidah, ilmu Tasawuf, ilmu akhlak dan sebagainya. Maka mahasiswa diharapkan bisa menjalankan ilmu agamanya dalam kehidupan sehari-hari, karena agama adalah petunjuk untuk manusia yang berakal untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Semua mahasiswa Ushuluddin IAIN Walisongo mempunyai tugas mengikuti:

1. Perkuliahan

- a. Mahasiswa wajib mengikuti seluruh program perkuliahan termasuk studium general pada setiap pembukaan tahun akademik atau semester, praktikum dan kegiatan akademik yang lainnya secara tertib dan teratur sesuai ketentuan yang berlaku.

b. Perkuliahan terdiri atas beberapa kegiatan:

- 1) Kegiatan tatap muka, yaitu kegiatan perkuliahan terjadwal di mana dosen dan mahasiswa berinteraksi secara langsung dalam kelas.
- 2) Kegiatan terstruktur, yaitu kegiatan belajar di luar jam terjadwal di mana mahasiswa melaksanakan tugas dalam bimbingan dosen, yang berupa tugas-tugas pekerjaan rumah, penulisan laporan makalah, penelitian atau kegiatan sejenis lainnya.
- 3) Kegiatan mandiri, yaitu kegiatan belajar yang diatur oleh mahasiswa sendiri untuk memperkaya dan memperdalam pengetahuannya dalam rangka menunjang kegiatan tatap muka dan terstruktur, seperti belajar di perpustakaan, wawancara dengan nara sumber dan kegiatan lainnya.

c. Perkuliahan dapat dibedakan menjadi:

- 1) Perkuliahan teori, yaitu perkuliahan yang sifatnya mengkaji konsep, prinsip, dan teori untuk disiplin ilmu tertentu atau interdisipliner.
- 2) Perkuliahan praktikum, yaitu perkuliahan yang sifatnya implementatif terhadap konsep, prinsip atau teori dalam situasi yang dikondisikan. Termasuk katagori ini, perkuliahan yang dilakukan di laboratorium untuk memperoleh konsep, prinsip atau teori.
- 3) Praktek pengalaman lapangan, yaitu perkuliahan yang sifatnya menerapkan konsep, prinsip atau teori dalam bentuk kerja nyata di lapangan atau perkuliahan yang sifatnya menyerap konsep, teori metode, dan praktek keilmuan di lapangan.¹

¹ M. Erfan Soebahar, dkk, *Buku Panduan Program Sarjana*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2004), hlm. 90

2). Ujian Mata Kuliah

Ujian merupakan proses untuk mengevaluasi kinerja akademik mahasiswa setelah melalui proses pembelajaran tertentu. Ujian terdiri dari:

a. Ujian mata kuliah

1. Ujian mata kuliah merupakan bentuk evaluasi yang dimaksudkan untuk mengetahui kinerja akademik mahasiswa setelah mengikuti proses pembelajaran mata kuliah
2. Ujian mata kuliah sekurang-kurangnya dilakukan dua kali yakni ujian tengah semester dan ujian akhir semester
3. Ujian mata kuliah tersebut dapat berbentuk lisan, tertulis, pemberian tugas, quis, pembuatan makalah dan lain-lain.
4. Mahasiswa dapat ikut ujian setelah mengikuti kuliah 75%.²

b. Ujian komprehensif

1. Ujian komprehensif diselenggarakan dalam satu majelis ujian setelah mahasiswa menyelesaikan semua ujian mata kuliah dan praktikum, sebagai persyaratan ujian skripsi.
2. Majelis penguji komprehensif terdiri dari seorang ketua, seorang sekretaris dan 2 orang anggota penguji sesuai dengan kewenangan hak penguji, disiplin ilmu dan keahlian terhadap materi komprehensif.
3. Materi ujian komprehensif meliputi: penguasaan ilmu ke-Islaman, kemampuan berfikir interdisipliner.³

² *Ibid*, hlm. 94

³ *Ibid*, hlm. 95

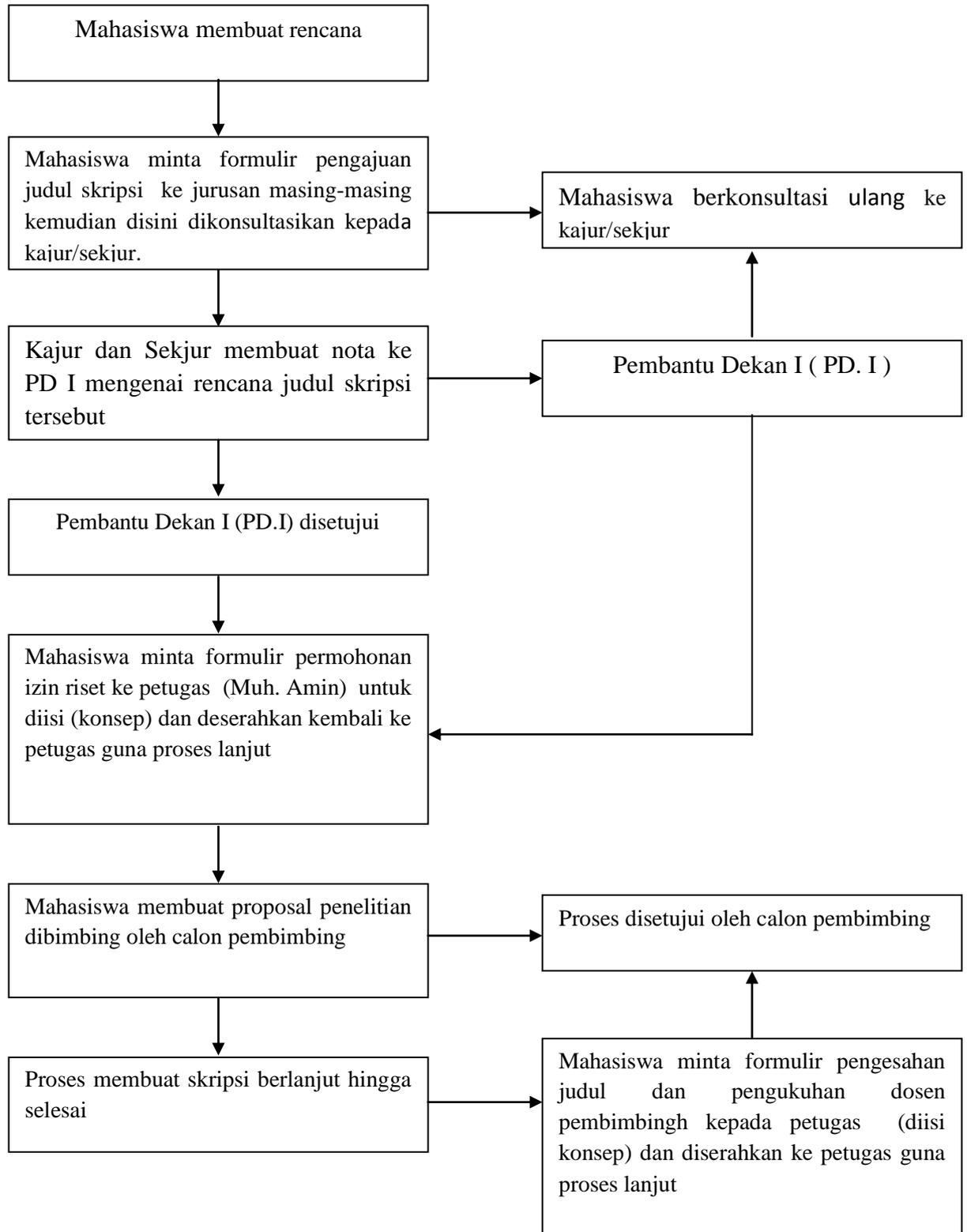
c. Ujian Skripsi

1. Ujian skripsi merupakan kegiatan terakhir dari seluruh kegiatan akademik
2. Ujian skripsi dilaksanakan apabila mahasiswa telah dinyatakan lulus ujian komprehensif, dan naskah skripsinya telah siap dimunaqasahkan
3. Ujian skripsi dilaksanakan dihadapan majelis penguji skripsi yang terdiri dari ketua, seorang sekretaris, dan 2 orang anggota penguji sesuai dengan kewenangan hak menguji, disiplin ilmu, dan keahlian terhadap materi ujian skripsi.

Mahasiswa diwajibkan menyelesaikan itu semua untuk mencapai gelar sarjana strata 1 (S.1). Dalam menghadapi ujian mahasiswa pastilah mempunyai rasa cemas karena manusia mempunyai hati dan perasaan. Bentuk kecemasannya berupa ketidakpastian apakah yang dihadapi itu berhasil atau tidak. Dan tingkatan cemas pasti berbeda pada setiap orang tidak sama.

Meskipun tingkatan cemas berbeda-beda pada setiap orang, namun cemas akan sangat mempengaruhi konsentrasi dan daya pikir individu. Individu yang mengalami kecemasan akan cenderung minder, takut, gugup, dan bahkan ketika kecemasan dirasakan secara mendalam maka bisa membuat individu tertekan. Pada kondisi inilah yang menyebabkan individu tidak mampu menjawab ujian sesuai dengan kemampuan yang sebenarnya.

B. Prosedur Penyusunan Skripsi di Fakultas Ushuluddin



Skripsi selesai, mahasiswa agar mendaftarkan ujian skripsi ke petugas (A. Arifin Anshori) guna melengkapi persyaratan ujian skripsi sebagai berikut:

1. FC KTM dan kartu registrasi
2. Transkrip nilai sementara
3. Foto copy seluruh HSS
4. Foto copy piagam KKN, KKL, PPL, PMK, DAN SKK
5. Foto copy ijazah SMA
6. Nilai yudisium, nilai bimbingan skripsi⁴

C. Pelaksanaan Penelitian

1. Penentuan subjek penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian penulis menentukan subjek terlebih dahulu. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ushuluddin yang sedang dalam penyusunan skripsi dengan ciri-ciri a). Mahasiswa Ushuluddin, b) Angkatan 2002-2004, c) Dalam proses pengerjaan skripsi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *insidental sampling*, yaitu subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mereka yang ditemui pada saat penelitian berlangsung.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan inisial bukan nama sebenarnya. Hal ini dimaksudkan untuk menutupi identitas subjek dalam mengisi pernyataan dari lembar pertanyaan yang diajukan peneliti.

2. Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *try out* terpakai yaitu subjek yang digunakan *try out* sekaligus dijadikan sebagai subjek penelitian, atau secara metodologis dapat diartikan satu kali pengambilan data namun dilakukan untuk dua perhitungan sekaligus, yaitu: a) perhitungan uji validitas dan reliabilitas, b)

⁴ Prosedur Penyusunan skripsi di Fakultas Ushuluddin

perhitungan hasil hipotesis. Hasil *try out* terpakai ini akan dilakukan dua kali penskoran untuk analisis.

Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 8-18 juni 2008. Pengambilan subjek dilakukan secara insidental terhadap para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang dapat langsung ditemui pada saat penelitian dilakukan. Sebelum subjek mengisi lembar skala ditanyakan terlebih dahulu apakah subjek sedang menyusun skripsi, penyusun skripsi sampai bab berapa, angkatan tahun berapa. Skala yang telah terisi penuh (dikerjakan) diserahkan kembali pada saat itu juga. Dari 40 ekslembar yang dibagikan pada subjek semuanya kembali dan memenuhi syarat untuk diskor dan dianalisis. Selanjutnya peneliti memberi skor pada setiap yang terkumpul untuk di uji validitas dan reliabilitas.

3. Pelaksanaan skoring

Setelah data terkumpul maka langkah selanjutnya yaitu melakukan skoring untuk keperluan analisis data. Skor item berkisar dari 0 sampai 3. Pemberian skor dilakukan berdasarkan jawaban subjek dan memperhatikan sifat item yaitu, favourable dan unfavourable. Nilai tertinggi masing-masing item adalah 3 dan terendah adalah 0. Kemudian penulis menjumlahkan skor dari masing-masing item yang nilainya digunakan untuk analisis data.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil data seperti dalam tabel berikut ini:

Tabel 3

Data Angket Korelasi Kesulitan dan Kecemasan

NO	Inisial Subjek	Skor Total Kesulitan (X)	Skor Total Kecemasan (Y)
1	A	25	19
2	B	33	25
3	C	29	42
4	D	27	29
5	E	37	21
6	F	35	35
7	G	19	35
8	H	33	25
9	I	32	22
10	J	45	24
11	K	10	30
12	L	40	32
13	M	19	28
14	N	45	34
15	O	34	33
16	P	30	33
17	Q	45	29
18	R	6	32
19	S	20	21
20	T	34	36
21	U	40	41
22	V	31	45
23	W	33	45

24	X	48	11
25	Y	34	32
26	Z	33	33
27	AA	48	23
28	AB	43	40
29	AC	24	29
30	AD	35	17
31	AE	58	56
32	AF	56	54
33	AG	49	52
34	AH	47	51
35	AI	52	51
36	AJ	50	49
37	AK	55	48
38	AL	43	51
39	AM	50	53
40	AN	46	53

Dari data diatas, secara statistik diperoleh nilai tertinggi, terendah dan rata-rata dari hasil angket Kesulitan dan Kecemasan sebagai berikut:

Tabel 4

Statistik Data Angket

No	Variabel	Nilai Max	Nilai Min	Rata-rata
1	Kesulitan	58	6	36,82
2	Kecemasan	56	11	35,47

Untuk menentukan interval nilai variabel rumus yang digunakan adalah:

$$\frac{Max - Min}{Kriteria} = \frac{3 - 0}{4} = 0,75$$

No	Interval	Kriteria
1.	0 - 0,75	Sangat Rendah
2.	0,76-1,50	Rendah
3.	1,51-2,25	Tinggi
4.	2,26-3.00	Sangat Tinggi

Untuk mencari nilai masing-masing variabel yang akan digunakan dalam menentukan interval nilai menggunakan rumus sebagai berikut:

Nilai Max Var – Nilai Min Var

Validitas Pertanyaan

Maka untuk mencari nilai dalam interval variabel kesulitan adalah:

$$\frac{58 - 6}{20} = 2,6. \text{ Dan untuk menentukan nilai dalam interval variabel}$$

kecemasan adalah:

$$\frac{56 - 11}{20} = 2,25.$$

Dari penghitungan di atas dapat diketahui nilai untuk interval variabel kesulitan adalah 2,6 dan untuk variabel kecemasan 2,25. Jadi masing-masing variabel didapatkan hasil lebih besar dari 1,51 atau lebih kecil dari 2,26. Maka nilai interval variabel kesulitan dan

kecemasan bergerak antara 1,51-2,25. Hal ini menunjukkan bahwa interval nilai kesulitan dan kecemasan tergolong tinggi.

Dari data statistik di atas dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi cukup tinggi. Dalam hal ini kecemasan mahasiswa dipengaruhi adanya kesulitan yang dihadapi pada saat menyusun skripsi yang ditentukan oleh faktor internal (intelegensi, kesiapan diri, afektif), dan faktor eksternal (Dosen pembimbing, birokrasi, dan lingkungan yang tidak bersahabat). Nilai maksimal untuk variabel kesulitan didapatkan hasil 58 dan untuk variabel kecemasan didapatkan hasil 56. Sedangkan nilai minimum untuk variabel kesulitan didapatkan hasil 6 dan untuk variabel kecemasan didapatkan hasil 11. Sedangkan nilai rata-rata untuk variabel kesulitan 36,82 dan nilai rata-rata untuk variabel kecemasan diperoleh hasil 35,47.

D. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kesahihan alat ukur yang akan memberikan keadaan yang sebenarnya dari obyek yang akan diukur.⁵Maka alat ukur yang digunakan harus memiliki kesahihan dalam isi yang disebut validitas isi.

Setelah dilakukan polling, kemudian penulis melakukan uji validitas variabel dengan menggunakan bantuan SPSS versi 12.0

⁵ Dr. Muhammad Idrus, *Metode 18 Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, (Yogyakarta: UII Press, 2007), hlm. 151

Adapun uji validitas pada masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

1). Variabel Kesulitan

NO	Skor	Validitas
1	0,724	Valid
2	0,603	Valid
3	0,484	Valid
4	0,575	Valid
5	0,570	Valid
6	0,605	Valid
7	0,654	Valid
8	0,597	Valid
9	0,462	Valid
10	0,665	Valid
11	0,486	Valid
12	0,500	Valid
13	0,720	Valid
14	0,650	Valid
15	0,601	Valid
16	0,563	Valid
17	0,684	Valid
18	0,491	Valid
19	0,615	Valid
20	0,599	Valid

2). Variabel Kecemasan

NO	Skor	Validitas
1	0,353	Valid
2	0,658	Valid
3	0,618	Valid
4	0,602	Valid
5	0,763	Valid
6	0,598	Valid
7	0,336	Valid
8	0,670	Valid
9	0,724	Valid
10	0,640	Valid
11	0,556	Valid
12	0,743	Valid
13	0,392	Valid
14	0,541	Valid
15	0,737	Valid
16	0,745	Valid
17	0,731	Valid
18	0,733	Valid
19	0,463	Valid
20	0,660	Valid

b. Uji reliabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur itu dapat memberikan hasil yang konsisten dan dapat dipercaya atau diandalkan. Pengujian terhadap item yang valid alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik uji reliabilitas *Alpha Cronbach*. Dengan menggunakan SPSS versi 12.

Suatu instrument dikatakan andal bila memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,6 atau lebih besar.⁶

Diperoleh hasil bahwa koefisien reliabilitas skala kesulitan sebagai berikut:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	40	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	20

Perhitungan uji reliabilitas kesulitan diperoleh hasil 0,934 > 0,6. Hal ini menunjukkan bahwa instrument-instrumen pertanyaan untuk mengukur kesulitan handal/reliable. Tabel diatas menunjukkan bahwa koefisien skala kesulitan sangat reliable/dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat ukur.

⁶ 0,6 = Ketentuan Nunn Ally (Ilmuan yang teorinya selalu digunakan dalam penghitungan statistik untuk mengukur uji reliabilitas). Suatu instrument/alat ukur yang digunakan dikatakan andal bila memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,6 atau lebih besar dari 0,6.

Sedangkan untuk koefisien reliabilitas skala kecemasan adalah:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	40	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	20

Perhitungan uji reliabilitas kecemasan diperoleh hasil $0,942 > 0,6$. Hal ini menunjukkan bahwa instrument-instrumen pertanyaan untuk mengukur kecemasan handal/reliabel. Dengan demikian skala kecemasan sangat reliabel/dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat ukur.

2. Uji Asumsi
 - a. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas sebaran perlu dilakukan karena data yang diambil dalam penelitian ini adalah dari sampel dan bukan populasi, sehingga dengan uji normalitas sebaran dapat diketahui normal tidaknya penyebaran dari kedua variabel tersebut. Uji normalitas sebaran dilakukan untuk melihat apakah subjek yang dijadikan sampel dalam penelitian ini dapat memakai populasi.

Uji normalitas dilakukan terhadap dua variabel penelitian, yaitu variabel kesulitan dan variabel kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Dari uji normalitas sebaran diperoleh data seperti tabel berikut ini.

Tabel 5
Uji Nomalitas

	Kesulitan	Kecemasan
N	40	40
Normal Mean	36.8250	35.47250
Parameters(a,b)		
Std. Deviation	12.24721	11.95931
Most Extreme Absolute	.098	.116
Differences		
Positive	.084	.116
Negative	-.098	-.103
Kolmogorov-Smirnov Z	.618	.733
Asymp. Sig. (2-tailed)	.839	.656

a

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

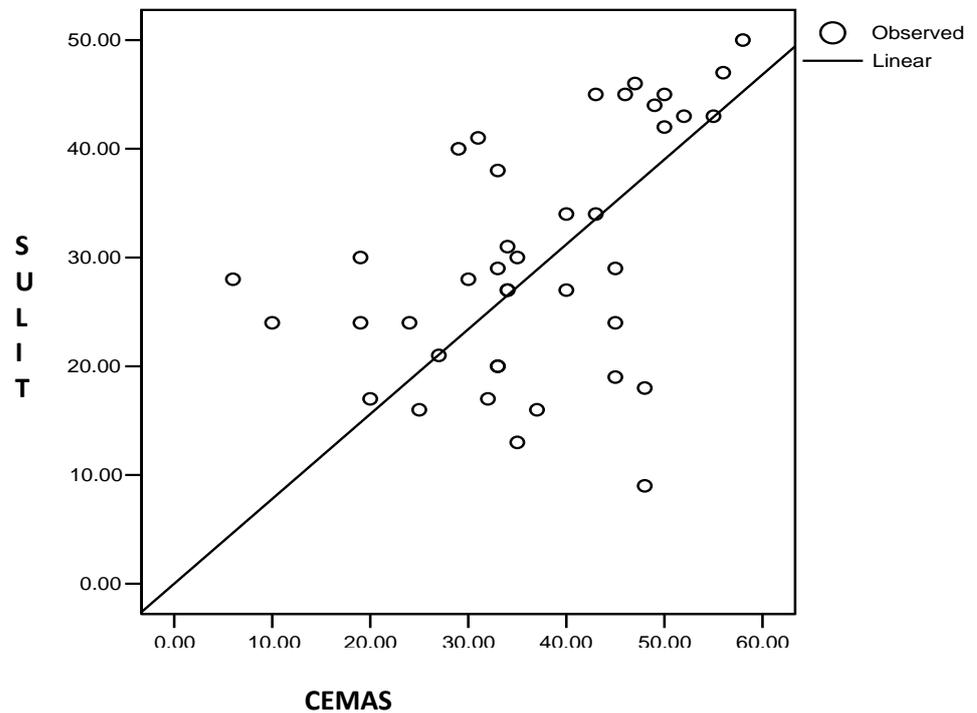
Hasil pengujian normalitas untuk kesulitan diperoleh taraf signifikansi sebesar 0,839 dan untuk kecemasan taraf signifikansi sebesar 0,656 yang lebih besar dari 0,5⁷. Sehingga data untuk variabel kesulitan dan kecemasan berdistribusi normal.

⁷ 0,5 adalah Signifikansi nilai probabilitas dalam pengujian normalitas sebaran

b. Uji Linieritas

Uji linieritas hubungan bertujuan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas dan variabel tergantung mempunyai korelasi linear. Analisis data menunjukkan seperti pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 6
Uji Linieritas



3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan teknik korelasi *product moment* untuk menguji apakah ada hubungan positif antara kesulitan dengan kecemasan dalam penyusunan skripsi, dengan bantuan SPSS (*statistical packages for social sciences*) versi 12. Hasil uji korelasi menunjukkan angka 0,490. Angka itu menunjukkan bahwa hubungan antara kesulitan dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah sangat signifikan.

Tabel 7

Korelasi Kesulitan dan Kecemasan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Kesulitan	40	6.00	58.00	36.8250	12.24721
Kecemasan	40	11.00	56.00	35.4750	11.95931
Valid N (listwise)	40				

Deskripsi statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kesulitan adalah 36.8250 dan nilai rata-rata untuk tingkat kecemasan adalah 35.4750. Nilai maksimum variabel kesulitan didapatkan hasil 58.00 dan nilai minimum 6.00. Sedangkan nilai maksimum untuk variabel kecemasan adalah 56.00 dan nilai minimumnya 11.00. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesulitan dan kecemasan yang dihadapi mahasiswa tinggi yaitu mendekati maksimum. Nilai standar deviasi sebesar 12.24721 dan 11.95931. Nilai ini menunjukkan penyimpangan data yang diperoleh dari nilai variansi.

Correlations

		Kesulitan	Kecemasan
Kesulitan	Pearson	1	.490(**)
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N		
Kecemasan	Pearson	.490(**)	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N		

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *Pearson Korelation* diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,490. Dengan demikian menunjukkan bahwa kesulitan dalam penyusunan skripsi dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan. Nilai signifikansi sebesar 0,01 lebih kecil dari 0,05⁸ sehingga kesulitan mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan kecemasan. Nilai koefisien korelasi antara variabel kesulitan dan variabel kecemasan dinyatakan positif. Ini berarti bahwa semakin tinggi kesulitan subjek, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dihadapi. Dengan demikian secara statistik hipotesis yang mengatakan ada hubungan positif antara kesulitan dengan kecemasan dalam penyusunan skripsi terbukti dan diterima.

⁸ 0,05 merupakan bilangan konstan yang digunakan untuk mengukur signifikansi dalam penghitungan statistik korelasi dimana hasil penghitungan statistik korelasi dikatakan signifikan apabila taraf signifikansi kurang dari 0,05.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data pengujian validitas untuk masing-masing variabel memperoleh hasil 20 item yang valid dari 35 item. Sedangkan pada perhitungan reliabilitas untuk variabel kesulitan didapatkan hasil $0,934 > 0,6$ dan perhitungan untuk variabel kecemasan didapatkan hasil $0,942 > 0,6$. Ini menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel. Berdasarkan hasil analisis korelasi diketahui ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kesulitan dengan tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi, hasil ini ditunjukkan dengan nilai $R = 0,490$ taraf signifikan sebesar $0,01$ lebih kecil dari $0,05$ ($0,01 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesulitan, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan. Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kesulitan mahasiswa dalam menyusun skripsi, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dihadapi.

Setiap mahasiswa selalu mempunyai keinginan untuk mengukir prestasi. Salah satunya adalah keberhasilan dalam menyusun skripsi yang merupakan akhir dari perjalanan panjang seorang mahasiswa setelah sekian tahun menuntut ilmu dan kini tiba saatnya untuk menguji sejumlah teori yang didapat. Namun dalam kenyataannya proses penyusunan skripsi tidak semudah yang diharapkan, banyak kesulitan/kendala yang dihadapi. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi dapat membuat mahasiswa menjadi tertekan dan akhirnya memunculkan perasaan cemas. Salah satu faktor yang bisa menyebabkan kecemasan dalam penyusunan skripsi adalah adanya suatu kesulitan atau hambatan yang dirasakan mahasiswa baik itu bersifat internal maupun eksternal.

Kesulitan internal adalah kendala/kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang bersumber dari diri sendiri seperti merumuskan masalah, mengkonsep isi skripsi, mencari data atau sumber-sumber yang terkait, dan menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi. Pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa penyusun skripsi yang belum

menguasai sepenuhnya tentang penulisan skripsi. Sehingga dengan kemampuan yang minim mahasiswa penyusun skripsi harus menguras otak untuk menyelesaikan skripsinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan internal yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah perumusan masalah atau mengidentifikasi masalah, mengkonsep isi skripsi, mencari sumber data (referensi), minimnya pemahaman mahasiswa dalam tulis-menulis membuat mahasiswa kesulitan menuangkan tulisan kedalam teks. Selain itu kesulitan internal yang dihadapi mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah dana operasional dari awal sampai akhir pengerjaan skripsi yang tanpa diduga mengeluarkan banyak anggaran.

Kecemasan pada penyusunan skripsi bukan hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi dapat juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Banyak mahasiswa cemas ketika berurusan dengan birokrasi, menghadapi dosen pembimbing, dan pihak-pihak terkait penyelenggara skripsi. Kecemasan ini muncul karena dianggap ada kesulitan atau kendala dalam penyusunan skripsinya. Pada birokrasi misalnya, syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit, sehingga mahasiswa harus membagi pikirannya untuk menyelesaikan penulisan skripsi yang sudah sangat menguras otak dan sekaligus menyelesaikan syarat-syarat kelulusan yang diterapkan fakultas. Syarat-syarat kelulusan yang dianggap sulit oleh mahasiswa salah satunya adalah seperti nilai SKK yaitu mahasiswa harus mengumpulkan 100 poin yang mencakup lima aspek yaitu keagamaan dan kebangsaan, penalaran dan idealisme, kepemimpinan, bakat dan minat, dan aspek pengabdian kepada masyarakat. Apabila persyaratan tersebut tidak dipenuhi maka kelulusan akan tertunda, padahal tidak semua mahasiswa bisa aktif di organisasi, misalnya mahasiswa yang kuliah sambil bekerja maka ia akan sangat sulit untuk memenuhi persyaratan tersebut.

Kesulitan juga dirasakan mahasiswa penyusun skripsi pada saat berkonsultasi dengan dosen pembimbing. Di dalam konsultasi harusnya terjadi suatu pertukaran pikiran antara pembimbing dengan mahasiswa

untuk mendapatkan kesimpulan (nasehat, saran, dan sebagainya) yang sebaik-baiknya. Namun dalam pelaksanaannya sering dosen pembimbing sulit untuk ditemui, hanya memberikan sedikit waktu untuk bimbingan, dalam memberikan bimbingan kurang jelas, tidak terjadinya koordinasi yang baik antara pembimbing I dengan II, dan ketika melakukan bimbingan seringkali dosen pembimbing lebih berperan sebagai penguji awal dari pada sebagai partner diskusi, pembimbing hanya mencari kesalahan tanpa memberikan solusi yang pasti. Situasi-situasi seperti inilah yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan mahasiswa pada saat mau melakukan bimbingan skripsi.

Untuk mereduksi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi, diperlukan kepekaan atau empati dari dosen pembimbing, birokrasi dalam melayani skripsi, dan pihak-pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi, untuk lebih kooperatif dan mau membuka diri untuk berdiskusi mengenai materi skripsi sekaligus responsif terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Selain itu, mahasiswa sendiri harus lebih proaktif dan menguasai materi skripsi sehingga dalam proses bimbingan mahasiswa tidak hanya pasif tetapi harus mampu merumuskan masalah-masalah yang akan dikaji dalam skripsi.

Untuk mengendalikan kecemasan yang dihadapi, individu hendaknya memiliki dorongan kuat untuk melakukan tindakan dalam upaya mengatasi tekanan dan gejala kecemasan yang muncul. Namun tindakan tersebut memerlukan mekanisme yang dapat mengatur tingkah laku dan perasaannya, yaitu kepekaan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan kemampuan untuk memahami perasaan orang lain.

Freud menyatakan bahwa kecemasan sebagai sinyal, kecemasan menyadarkan ego untuk mengambil tindakan defensif terhadap tekanan dari dalam diri. Lebih lanjut dikatakan oleh priest (1987) bahwa kecemasan adalah istilah yang melukiskan perasaan was-was dan takut terhadap kegagalan yang dialami sekarang atau yang akan datang. Konsep dan teori ini adalah, bahwa individu menjadi menyadari adanya stimulus

yang tidak menyenangkan yang harus diantisipasi sebelum terjadi pada dirinya.

Ralph halber dalam bukunya *goleman*, menyatakan bahwa terdapat dua jenis individu yang cemas *pertama*; mahasiswa yang kecemasannya berlebihan sehingga mengganggu kejernihan pikiran, kejernihan mental, daya ingat yang dibutuhkan dan perhatian untuk memproses informasi menjadi berkurang yang berdampak pada menurunnya kemampuan individu tersebut untuk mengatasi suatu permasalahan. *Kedua*, mahasiswa yang dengan kepintarannya dalam mengatur emosi, dapat memanfaatkan kecemasan sebagai antisipasi untuk memotivasi, membenahi diri guna mempersiapkan diri baik-baik sehingga dapat melakukan, menyelesaikan ujian atau situasi lainnya dengan sempurna.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat direduksi bilamana ada sikap yang terbuka dan kooperatif antara mahasiswa dengan birokrasi, dosen pembimbing, dan pihak-pihak yang terlibat di dalamnya. Untuk mencapai hal itu harus ada kepekaan dan empati dari berbagai pihak demi kelancaran mahasiswa dalam menyusun skripsi. Disamping itu, individu dengan kepintarannya dalam mengatur emosi harus dapat memanfaatkan kecemasan untuk memotivasi, membenahi diri guna mempersiapkan diri sebaik-baiknya sehingga dapat menyelesaikan permasalahan/kesulitan yang dihadapi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kesulitan dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.
2. Dari hasil penelitian juga dapat diketahui bahwa kesulitan mahasiswa dalam penyusunan skripsi cukup tinggi.
3. Dapat diketahui juga tingkat kecemasan yang dihadapi mahasiswa cukup tinggi. Sebagaimana telah diuraikan di atas bahwa ada hubungan yang positif antara kesulitan dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi kesulitan mahasiswa dalam penyusunan skripsi, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dihadapi.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa, hendaknya mahasiswa yang sedang atau akan menyusun skripsi harus mempersiapkan diri dengan penuh kesungguhan dan siap menghadapi tantangan/hambatan. Manfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya untuk melakukan bimbingan/konsultasi, mencari data di lapangan, menuangkan tulisan ke dalam teks, hingga tarjet kapan skripsi harus sudah selesai. Bersikaplah proaktif jangan selalu menggantungkan segalanya pada dosen pembimbing. Mulai dari mencari topik, mengumpulkan bahan, “mengejar” untuk bimbingan, dan seterusnya. Berdayakan internet untuk mencari referensi secara cepat dan tepat untuk mendukung data yang dibutuhkan dalam pengerjaan skripsi.

2. Kepada pembimbing skripsi, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi (positif) ketika hendak bimbingan skripsi. Oleh karena itu pembimbing skripsi diharapkan untuk dapat melaksanakan tugasnya dengan sebaik-baiknya yaitu dengan memberikan arahan yang konstruktif baik dari aspek teknis penulisan, aspek isi sampai aspek metode yang digunakan dalam penelitian skripsi. Pembimbing skripsi diharapkan tidak hanya memiliki tanggung jawab akademik namun juga secara moral pembimbing skripsi lebih peka dan empati dengan kondisi psikologis mahasiswa penyusun skripsi. Pembimbing hendaknya memberi ruang diskusi yang memadai sehingga antara pembimbing dengan mahasiswa dapat terjalin hubungan yang harmonis dan komunikatif. Diharapkan ada sikap terbuka dari dosen pembimbing untuk memberi saran, nasehat dan mensugesti mahasiswa dalam pengerjaan skripsi.
3. Kepada Birokrasi Fakultas Ushuluddin, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi ketika berhubungan dengan birokrasi dalam penyelenggaraan skripsi. Prosedur penyusunan skripsi, persyaratan-persyaratan dalam pengerjaan skripsi, hingga pelayanan birokrasi dalam penyelenggaraan skripsi dirasakan sangat berat oleh mahasiswa. Oleh karena itu hendaknya birokrasi fakultas lebih peka dan empati terhadap mahasiswa penyusun skripsi. Birokrasi fakultas diharapkan lebih kooperatif dan fleksibel dalam penyelenggaraan skripsi.
4. Kepada peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya meninjau sebagian hubungan saja. Sehingga yang tertarik untuk mengadakan penelitian yang sama diharapkan agar memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa penyusun skripsi di luar variabel kesulitan dalam penyusunan skripsi. Selain itu apabila akan menggunakan skala hendaknya diperbaiki lagi sehingga diperoleh validitas yang lebih tinggi.

C. Penutup

Demikian penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayahnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa halangan suatu apapun. Skripsi ini tentunya masih banyak kelemahan dan kekurangannya, itu semata-mata karena keterbatasan kemampuan penulis. Dan apabila ada kelebihan itu semua milik Allah.

Kritik dan saran dari pembaca sangat berarti bagi penulis demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan penulis khususnya, serta dapat memberi sumbangan positif untuk fakultas Ushuluddin.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2004. *Prosedur Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- _____. 1991. *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Azwar, Syaifuddin. 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 1997. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bustaman, Hanna Djumhana. 2001. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Clerq, De Linda. 1994. *Tingkah Laku Abnormal dari Sudut Pandang Perkembangan*. Jakarta: Grasindo
- Drajat, Zakiah. 1993. *Kebahagiaan*. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti.
- Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo. 2007. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: Fakultas Ushuluddin.
- Fauziah, Fitri dan Julianti Widuri. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Hadi, Sutrisno. 1989. *Metodologi Reseach I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. 2000. *Metode Research Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. 1983. *Statistik*. Yogyakarta: UGM Press.
- Hartoyo, Mugi. 2004. *Buku Ajar: Asuhan Keperawatan Klien Anxietas*. Semarang: Dinas Kesehatan Propinsi Jateng.

Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI.

<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/01/upaya-mencegah-kecemasan-siswa-di-sekolah>

<http://alqalam.8m.com/vi/Journal-qal45.htm>

<http://alrasikh.wordpress.com/2007/06/21>

<http://beranda.com/Journal/item/2006/12/25/keluar-dari-badai-kesulitan>

<http://Cemas dan Hipertensi.com/fk-Unhas/Faisal Idrus.html>

http://librarygunadarma.ac.id/web/guidline/skripsi_fc.doc.

http://multiply.com/Journal/inguiry/report_user=boim05

http://www.edukasi.net/.pengpop/pp_full.php?ppid=314&fname=materi2.html

<http://www.polarhome.com/pipermail/nasional-m/2003-January/000543.html>

Idrus, Muhammad. 2007. *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: UII Press.

Kartono, Kartini. 2003. *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Koentjaraningrat.1994. *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta:PT.Gramedia Pustaka Utama.

Mardalis. 2004. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Mubarok, Ahmad. 2000. *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*. Jakarta: PT. Paramadina.

Nevid S, Jeffry dkk. 2003. *Psikologi Abnomal*. Jakarta: Erlangga.

Prasetyono, Dwi Sunar. 2005. *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: Tugu Publisher.

Soebahar, M. Erfan dkk. 2004. *Buku Panduan Program Sarjana Akademik*. Semarang: IAIN Walisongo.

Syukur, Nico. Dister. 1982. *Pengalaman dan Motivasi Beragama: Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: LEPPENAS.

Sulaiman, M. Munandar. 1998. *Suatu Pengantar Ilmu Budaya Dasar*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: RINEKA CIPTA.

Suryabrata, Sumadi. 1997. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

_____. 1989. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV. RAJAWALI.

Tim Penyusun Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Bulan Pustaka.

Tim Penulis Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang. 2007. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: Fak Ushuluddin.

Yarnest. 2003. *Panduan Aplikasi Statistik*. Malang: DIOMA.