

BAB IV
ANALISIS FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN MAHASISWA
DAN SOLUSINYA PERSPEKTIF FUNGSI BIMBINGAN
KONSELING ISLAMI

A. Analisis Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Program Khusus Semester Akhir di IAIN Walisongo Semarang

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap individu pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan individu, dan karena itu berlangsung tidak lama (Ramaiah, 2003: ix). Hal-hal yang dicemaskan adalah kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, dan kondisi lingkungan. Kecemasan tersebut dapat membuat manusia tidak mampu belajar, merusak ingatan, dan menyempitkan sudut pandang atau pola pikirnya. Mahasiswa pun tidak luput dari kecemasan, khususnya adalah mahasiswa Program Khusus di IAIN Walisongo Semarang. Salah satu penyebab kecemasan dalam kehidupan mahasiswa adalah tuntutan dalam pendidikan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memperoleh nilai yang baik, tetapi juga untuk memahami, mendalami, mampu mengkomunikasikan ilmu-ilmu keislaman secara lisan, tulisan, dan mampu mempraktekkan ilmu yang telah dipelajari dalam kehidupan modern.

Rasa cemas mahasiswa terhadap semester akhir sangatlah banyak dialami oleh kaum pelajar. Semester akhir selalu memiliki tanggung jawab yang identik dengan mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Skripsi seringkali menjadi beban akademik yang dikhawatirkan. Banyak diantara mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat. Padahal skripsi seharusnya menjadi produk ilmiah sebagai wujud pertanggung jawaban dan syarat kelulusan mahasiswa (Nur dalam Reza, 2014: 58). Tidak hanya masalah tugas akhir saja yang di cemas oleh mahasiswa Program Khusus, namun standar kompetensi juga termasuk dalam penyebab kecemasan. Standar kompetensi yang menuntut mahasiswa harus menghafalkan Al-Qur'an dan Hadits sebagai syarat bagi mahasiswa Program Khusus untuk bisa mendaftar ujian *Komprehensif dan Munaqasah* (Proposal dan Skripsi).

Kecemasan dapat dikategorikan menjadi empat tingkatan, diantaranya adalah kecemasan ringan, sedang, berat, dan berat sekali (Hawari, 2004: 514). Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Program Khusus dari hasil wawancara terdapat dua kategori, yaitu kecemasan ringan dan sedang. Kecemasan yang dialami mahasiswa adalah mahasiswa masih memiliki kesadaran untuk segera menghafalkan Al-Qur'an dan hadits yang setorannya belum selesai, pada saat mahasiswa memiliki masalah mencari jalan keluarnya atau solusinya, mahasiswa masih memiliki motivasi untuk segera mengerjakan skripsi

meskipun merasa sulit, mahasiswa masih berusaha menyusun skripsi sampai selesai.

Hal di atas, seperti yang dijelaskan oleh Suliswati (dalam Sayogi, 2011: 13) kecemasan yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan membuat individu lebih berantisipasi terhadap sesuatu hal yang akan terjadi. Kecemasan jenis ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan perkembangan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

Kecemasan sedang, yaitu mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi, merasa kurang percaya diri, jantung berdebut kencang, merasa malu atau grogi saat bertemu dengan teman dan dosen, mudah lupa, hidupnya tidak tenang, dan kalau tidur kurang nyenyak sering bermimpi. Menurut Suliswati (dalam Sayogi, 2011: 14) kecemasan ringan adalah seseorang yang mengalami persepsi terhadap lingkungan menurun, individu lebih memfokuskan pada satu hal yang dipikirkan dan mengesampingkan hal lainnya.

Tingkatan kecemasan tersebut di atas, dapat menyebabkan tekanan-tekanan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tanggung jawabnya sebagai semester akhir untuk segera menyelesaikan tugas akhir studi. Gejalanya, seperti rendah diri, pesimis, khawatir, takut, tidak tenang, kehilangan motivasi,

menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Senada dengan pendapat Daradjat (1989: 27) bahwa individu yang mengalami kecemasan akan cenderung merasa takut, minder, tidak berdaya, terancam, gugup, merasa bersalah dan bahkan ketika kecemasan dirasakan secara mendalam maka dapat membuat mahasiswa tertekan atau tidak tenang hidupnya. Pada kondisi inilah yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan. Untuk mengetahui lebih jelas tentang faktor-faktor penyebab mahasiswa Program Khusus semester akhir mengalami kecemasan, sebagai berikut:

Faktor eksternal adalah menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa Program Khusus untuk setoran hafalan Al-Qur'an dan Hadits yang termasuk dalam standar kompetensi mahasiswa yang wajib lulus sebagai syarat untuk melaksanakan ujian skripsi. Mahasiswa Program Khusus pasti menginginkan untuk segera menyelesaikan tugas hafalannya, menyelesaikan skripsi (tugas akhir), lulus dalam ujian dan diwisuda secepatnya, namun dalam kenyataannya proses setoran hafalannya berjalan lambat.

Dari hasil wawancara peneliti disebabkan karena dua faktor yaitu: *pertama*, pribadi mahasiswa itu sendiri malas, dan kemampuan menghafalnya kurang memadai; *kedua*, disebabkan oleh pembimbing atau pengampu setoran hafalan yang mempersulit nilainya. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi dapat

membuat mahasiswa menjadi tertekan, tidak tenang, khawatir, dan akhirnya memunculkan kecemasan. Kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan, tidak aman, dan mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat mahasiswa, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan dan Sadock dalam Hidayanto, 2010: 20).

Faktor eksternal kecemasan semester akhir adalah kuliah sambil kerja. Banyak dari mahasiswa yang ekonominya di bawah rata-rata, sehingga mahasiswa harus segera menyelesaikan skripsi karena semakin lama maka akan semakin banyak biaya yang dibutuhkan. Untuk menyesuaikan masalah tersebut mahasiswa pada umumnya mengambil keputusan untuk kuliah sambil kerja.

Kuliah sambil kerja bagi mahasiswa yang tidak bisa membagi waktu dengan tepat, dapat menghambat keterlambatan kelulusan dan menyebabkan kecemasan mahasiswa. Kuliah sambil kerja memang baik, tetapi jangan sampai mengganggu kegiatan perkuliahan apalagi dalam menyelesaikan tugasnya sebagai semester akhir. Hal ini senada dengan pendapat Reza (2014: 68) penyelesaian tugas studi membutuhkan kefokuskan dan keuletan. Jangan sampai karena pekerjaan menunda-nunda menyelesaikan tugas akhir studi. Mahasiswa yang kuliah sambil kerja dan menyelesaikan skripsi harus membagi waktu antara fokus skripsi dan pekerjaannya. Akibat dari pekerjaan yang

terjadi pada mahasiswa Program Khusus adalah dua mahasiswa yang terlena dengan pekerjaannya, sehingga kelulusannya menjadi tertunda.

Faktor eksternal lain adalah tekanan lingkungan yang menyebabkan mahasiswa program khusus mengalami kecemasan. Faktor penyebabnya adalah merasa ditekan orang tua, karena yang namanya orang tua pasti menginginkan anaknya segera lulus dan segera bisa mendampingi anak-anaknya untuk wisuda, seperti yang dilakukan oleh tetangga atau teman-teman mahasiswa program khusus yang sudah lulus studi terlebih dahulu. Menurut Reza (2014: 67) kecemasan yang terjadi pada mahasiswa karena faktor orang tua yang menjadikan mahasiswa tertekanan batinnya, sehingga dalam menyelesaikan tugas akhir studi dirinya merasa cemas dan khawatir.

Faktor internal adalah penyusunan skripsi yang harus menggunakan dua bahasa pilihan bahasa Arab atau bahasa Inggris. Hal itu mengakibatkan kekhawatiran mahasiswa karena kemampuan mahasiswa yang kurang dalam hal bahasa, proses awal dalam menyusun skripsi, menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi, dan persyaratan-persyaratan akan melaksanakan ujian skripsi. Menurut Purnomo (dalam Reza, 2014: 60) kesulitan dalam hal tersebut, membuat mahasiswa mengalami ketertekanan atau konflik batin yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan mahasiswa dalam

mengerjakan skripsi adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang disebabkan karena pikiran-pikiran negatif tentang skripsi yang dihadapinya (Linayaningsih, 2007: 26).

Hal di atas, menimbulkan faktor internal lain yaitu mahasiswa membiasakan diri dengan menunda-nunda atau malas dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Mahasiswa harusnya pandai melawan rasa malas atau menunda-nunda sesuatu yang dianggap sulit. Perasaan seperti menunda harus bisa dihindari oleh setiap orang. Menurut Reza (2014: 62) terutama pada mahasiswa yang masuk dalam semester akhir atau tugas akhir (skripsi), karena dalam menyelesaikan tugas mahasiswa harus semangat. Mahasiswa yang malas cenderung akan mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugasnya, karena mahasiswa yang sering menunda tidak dapat menyelesaikan tanggung jawabnya dengan cepat.

Kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau malas ditambah dengan kebiasaan menghindari masalah. Ketika mahasiswa merasa kesulitan dalam menghafalkan atau mengerjakan skripsinya di hindari dengan macam-macam bentuknya tergantung pribadi individu masing-masing. Misalkan, menghindari masalah dengan fokus berkerja, dan bermain. Menurut mahasiswa dari hasil penelitian peneliti, bermain atau berkerja dapat menghilangkan sedikit perasaan cemas yang dialaminya, setelah terasa tenang mahasiswa

melaksanakan tanggung jawabnya seperti biasa.

Melihat data dari hasil penelitian peneliti, kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi semester akhir, mahasiswa merasa malu atau minder karena sebagai mahasiswa Program Khusus yang dipandang banyak orang kalau mereka adalah mahasiswa pilihan dan mendapatkan beasiswa yang pelayanannya pun berbeda. Namun, pada kenyataannya mahasiswa mengalami keterlambatan studi dan mereka merasa belum mampu menyelesaikan hafalan Al-Qur'an dan hadits. Selain malu menurut persepsi orang lain, mahasiswa juga malu kepada teman satu angkatannya dan adik angkatan dibawahnya yang merasa dikenal. Untuk lebih singkatnya dapat melihat tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Faktor-faktor Kecemasan Mahasiswa Program Khusus

| No. | Faktor Internal | Faktor Eksternal |
|-----|--|--|
| 1 | Kesulitan dalam penyusunan skripsi, yaitu metode penulisan dan proses awal pengajuan judul | Standar kompetensi kelulusan (hafalan dan pilihan bahasa dalam penyusunan skripsi) |
| 2 | Kebiasaan menunda, yaitu males, faktor kemampuan, dan teman. | Kuliah sambil kerja karena faktor ekonomi dan karena ingin mandiri. |
| 3 | Menghindari masalah, yaitu kerja, tongkrong, dan tidak mau mencari jalan keluar. | Tekanan Lingkungan, seperti keluarga, teman, dan pekerjaan. |
| 4 | Malu atau minder dengan teman dan dosen. | - |

B. Analisis Solusi Kecemasan dalam Perspektif Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Kesehatan sangat diperlukan seseorang dalam menjalani kehidupan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Keutuhan kepribadian dan kemantapan kepribadian merupakan kerja fungsi-fungsi yang harmonis atau aspek-aspek kejiwaan yang meliputi kehidupan jasmaniah, psikologis, dan kehidupan rohaniyah. Keutuhan kepribadian itulah yang menentukan kebahagiaan seseorang. Pengertian bahagia bersifat relatif, bergantung dari pengertian konsep manusia dan tujuan hidupnya (Amin, 2010: 142).

Salah satu ciri individu yang sehat mentalnya, yaitu terhindar dari rasa cemas. Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan terasa berat bagi seseorang untuk menjalaninya, oleh karena itu individu tersebut berusaha untuk melepaskan diri dari kecemasan yang dirasakannya dengan berbagai cara dan jalan (Fahmi, 1997: 40). Mekanisme yang dilakukan tidak selalu bekerja sendiri, terkadang beberapa mekanisme penanganan itu akan bekerja sama dalam menghadapi kecemasan. Tujuan dari semua penanggulangan atau penanganan ini adalah agar individu lepas dari tekanan sehingga dapat tetap menjalani kehidupannya dengan lebih baik. Tidak lain dengan yang dilakukan mahasiswa Program Khusus dalam menghadapi semester akhir yang dapat menimbulkan rasa cemas. Berbagai macam cara yang

dilakukannya sesuai dengan kecemasan yang dirasakan.

Dari analisis faktor penyebab kecemasan di atas, menurut hemat peneliti solusi perspektif Fungsi bimbingan dan konseling Islam yang tepat untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi semester akhir yang dilakukan individu, diantaranya yaitu:

1. Solusi Internal adalah upaya yang dilakukan untuk menangani kecemasan dari diri individu.

Setiap mahasiswa upaya solusi yang dilakukan untuk mengurangi stres dan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studinya berbeda-beda. Dalam hal ini peneliti mengamati bahwa upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi sebagai berikut:

- a. Terapi Keagamaan

Eksistensi agama merupakan sarana pemenuhan kebutuhan khusus manusia yang berfungsi untuk menetralkan seluruh tindakannya. Tanpa bantuan agama manusia senantiasa bingung, resah, bimbang, gelisah, dan sebagai akibatnya manusia tidak mampu memperoleh arti kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya. Kondisi tersebut, dapat dikategorikan dalam gangguan jiwa atau dalam istilah psikopatologi disebut dengan neurosis. Dalam Al-Qur'an (ajaran agama Islam) disebutkan dengan jelas, bahwa dengan mengingat Allah, jiwa manusia akan menjadi tenang, bahwa Al-Qur'an adalah

petunjuk dan sebagai obat (Hawari, 2004: 542).

Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling Islam (Faqih, 2001: 41), yaitu membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah. Bimbingan dan konseling Islami, pembimbing atau konselor, tidak memecahkan masalah, tidak menentukan jalan pemecahan masalah tertentu, melainkan sekedar menunjukkan alternatif yang disesuaikan dengan potensi atau fitrah individu. Berikut terapi agama yang dilakukan mahasiswa program khusus dalam mengatasi perasaan cemas yang dialami, yaitu terapi dengan beribadah, salah satunya adalah berdo'a.

Berdo'a, berzikir, dan shalat merupakan permintaan tolong kepada Allah, pemilik kekuatan tanpa batas. Individu yang berdo'a akan merasakan ketentraman, apabila individu berada dalam kondisi penuh bahaya yang kecil sekali kemungkinan akan selamat. Adapun sebaliknya, orang yang enggan untuk berdo'a dan mengingat Allah akan mengalami kehidupan yang sengsara (Kuhsari, 2012: 189).

Berikut ini upaya solusi yang dilakukan mahasiswa dalam berdo'a terdapat beberapa bentuk, yaitu salat wajib maupun sunah, membaca Al-Qur'an, zikir, dan bershalawat. *Pertama*, yaitu berdo'a dalam bentuk salat wajib dan sunnah. Firman Allah dalam surat Al-Baqarah

ayat 45, yang berbunyi:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

Artinya: “Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat” (Departemen Agama, 2005: 7).

Ayat di atas, menjelaskan bahwa seseorang yang mendapatkan masalah, cobaan, dan penyakit itu harus bersabar, berdoa meminta kepada Allah, karena sesungguhnya pertolongan yang paling tepat adalah dari Allah dengan cara shalat. Hal ini seperti yang telah dipercayai pada umumnya oleh mahasiswa. Saat rasa cemas mulai melanda mereka, selain mereka menjalankan shalat lima waktu juga menjalankan ibadah shalat sunah yaitu shalat Tahajud dan Dhuha. Mereka mempercayai bahwa berkah dari shalat Tahajud dan shalat Dhuha itu luar biasa, misalkan: ketika mereka mendapatkan segala macam kesulitan Allah memberikan jalan kemudahan yang kadang tanpa diduga-duga, dapat menenangkan pikiran, perasaan dan hati.

Senada dengan pendapat Sururin (2004: 190) bahwa shalat dapat menolong manusia untuk mengungkapkan segala perasaan dan berbagai permasalahan yang dihadapi, sehingga individu mendapatkan tempat untuk mencurahkan segala yang ada dalam pikirannya. Seseorang yang shalat dengan khusuk,

maka akan mendapatkan ketenangan jiwa, karena merasa dirinya dekat dengan Allah dan mendapatkan ampunan dari-Nya.

Kedua, yaitu dengan membaca ayat suci Al-Qur'an. Firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 185, yang berbunyi:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ
الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ^ج

Artinya: “(beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil)” (Departemen Agama, 2005: 22).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Al-Quran berisikan berbagai kalimat yang penuh dengan kebaikan, ayat-ayat Allah yang diturunkan pada bulan yang penuh barokah yaitu Bulan ramadhan, maka niscaya siapa yang dengan secara teratur membacanya maka tenanglah hatinya, bahkan yang mendengarkanpun akan ikut merasa tenang.

Ketiga, berdzikir dan bershalawat. Firman Allah surat Al-Jum'ah ayat 10, yang berbunyi:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ
وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠١﴾

Artinya: “Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi, dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung”. (Departemen Agama, 2005: 442)

Ayat di atas, menjelaskan bahwa berzikir kepada Allah dapat mendekatkan seorang hamba dengan Tuhannya, kemudian Allah akan mendekati hambanya untuk melindungi, merahmati dan memberikan kebahagiaan serta kedamaian jiwa, baik di dunia maupun di akhirat.

Secara islami, terapi di atas sesuai dengan yang dianjurkan dalam Al-Qur’an bahwa pemecahan masalah (rohaniah) individu, yaitu dengan berlaku sabar, membaca dan memahami Al-Qur’an, berdzikir atau mengingat Allah (Faqih, 2001: 41-43).

2. Terapi Perilaku

Terapi perilaku adalah untuk memulihkan kembali kemampuan adaptasi individu supaya yang bersangkutan dapat kembali menjalankan kehidupan sehari-hari baik di rumah, di sekolah atau kampus, di tempat kerja maupun di lingkungan pergaulan sosialnya dengan tenang. Terapi perilaku digunakan untuk menghilangkan berbagai bentuk

dan gejala kecemasan dengan jalan melatih diri menghadapinya, baik sedikit demi sedikit, dan secara langsung (Hawari, 2004: 551).

Hal tersebut di atas, seperti yang dilakukan mahasiswa semester akhir mencoba bersikap percaya diri, tegas terhadap kemalasannya, dan mencari motivasi agar sedikit demi sedikit mampu mengatasi kecemasan yang dihadapinya, sehingga mahasiswa tidak merasa cemas, bisa berkonsentrasi menghafalkan, mampu menyelesaikan skripsi sebelum batas kuliah, dan terakhir yang dilakukan setelah usaha adalah berserah diri atau tawakal.

Sesui dengan fungsi bimbingan dan konseling Islam, yaitu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, segi-segi baik dan buruknya, kekuatan atau kelemahannya, sebagai sesuatu yang memang telah diciptakan Allah (nasib atau taqdir), tetapi individu juga menyadari bahwa manusia diwajibkan berikhtiar, kelemahannya yang ada pada dirinya bukan untuk terus-menerus disesali, dan kekuatan atau kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri. Satu arti penting dari fungsi bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu tawakal atau berserah diri kepada Allah, dengan tawakal berarti manusia meyakini nasib baik dan buruk dirinya itu hikmah (Faqih, 2001:

38-39). Firman Allah dalam surat AL-Baqarah ayat 112, yang berbunyi:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

Artinya: “ (Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati” (Departemen Agama, 2005: 14)

3. Terapi Konseling

Bentuk terapi ini menganut asas psikiatri dengan tujuan mengembalikan kepercayaan diri (*self confidence*) dan memperkuat fungsi ego. Biasanya berupa wawancara atau konsultasi, klien dapat mengemukakan secara bebas dengan jaminan kerahasiaan segala permasalahan, konflik dan uneg-uneg yang berhubungan langsung atau tidak langsung terhadap kecemasan (Hawari, 2004: 547).

Mahasiswa melakukan terapi ini bisanya dengan teman-teman, keluarga, dan dosen. Mahasiswa menceritakan penyebab kecemasan yang dirasakannya dan orang yang mendengarkan cerita itu memberikan bantuan saran, memotivasi agar kepercayaan diri meningkat, sehingga mahasiswa semester akhir segera

menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa Program Khusus semester akhir. Dalam hal ini lebih berorientasi pada pemahaman individu mengenai keadaan dirinya, baik berupa kelebihan maupun kekurangan yang ada pada individu serta situasi dan kondisinya sehingga mahasiswa semester akhir menyadari kondisi yang dialami. Mahasiswa semester akhir menjadi termotivasi untuk segera menyelesaikan hafalan dan skripsi.

Dari penjelasan di atas, sangat sesuai fungsi bimbingan dan konseling Islam yaitu membantu individu mengetahui, mengenal, dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakekatnya, atau memahami kembali keadaan dirinya, sebab dalam keadaan tertentu dapat terjadi individu tidak mengenal atau tidak menyadari keadaan dirinya sebenarnya. Secara singkat dikatakan bahwa bimbingan dan konseling Islam dapat mengingatkan kembali individu akan fitrahnya (Musnamar, 1992: 35). Firman Allah dalam surat Ar-Rum ayat 30, yang berbunyi:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ

لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui” (Departemen Agama, 2005: 325).

Fitrah Allah dimaksudkan bahwa manusia membawa fitrah kehidupan, yakni mengetahui Allah SWT Yang Maha Esa, mengakui dirinya sebagai ciptaan-Nya, yang harus tunduk dan patuh pada ketentuan dan petunjuk-Nya. Manusia ciptaan Allah yang dibekali berbagai hal dan kemampuan, termasuk naluri beragama tauhid (agama Islam). Mengenal fitrah berarti sekaligus memahami dirinya yang memiliki berbagai potensi dan kelemahan, memahami dirinya sebagai makhluk Tuhan atau makhluk religius, makhluk individu, makhluk sosial, dan juga makhluk pengelola alam semesta atau makhluk berbudaya. Oleh sebab itu, individu akan lebih mudah mencegah timbulnya masalah, memecahkan masalah, dan menjaga berbagai kemungkinan timbulnya kembali masalah dalam dirinya (Faqih, 2001: 38).

4. Terapi Keluarga

Seseorang mengalami kecemasan dapat disebabkan karena faktor keluarga. Hal ini seperti yang dialami oleh sebagian dari mahasiswa Program Khusus, dimana mereka mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studinya,

dan pada akhirnya keluarga sangat mengharapkan untuk segera menyelesaikan studi, tanpa melihat kemampuan yang dimiliki anaknya. Mahasiswa berusaha memahamkan kepada keluarganya, bahwa untuk mencapai kelulusan studi tidak semudah yang dibayangkan, dan keluarga seharusnya memberikan fasilitas, motivasi supaya anak-anaknya merasa lebih tenang.

Hal di atas, dikaitkan dengan fungsi preventif (Musnamar, 1992: 34), yang memiliki arti membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah dan dengan fungsi *preservatif*, bertujuan untuk membantu individu menjaga situasi dan kondisi yang semula tidak baik (m mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan), serta kebaikan itu mampu bertahan lama, sehingga dengan memberikan bimbingan dan arahan bagi anak-anaknya atau mahasiswa semester akhir agar tetap memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi. Fungsi ini dapat digunakan sebagai saranaantisipasi terhadap kemungkinan resiko kesulitan yang akan dialami mahasiswa semester akhir, sehingga terapi keluarga dapat memberikan pengarahan atau motivasi terhadap anak-anaknya dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, dan bukan hanya mengoyak-ngoyak saja tanpa memahami kondisi anaknya.

5. Terapi Relaksasi

Relaksasi yang peneliti amati dari hasil wawancara adalah keadaan rileks atau santai untuk mengurangi ketegangan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tuganya sebagai mahasiswa Program Khusus semester akhir, yang sifatnya lebih individu, maksudnya adalah cara seseorang dalam mengurangi ketegangan yang dapat menyebabkan kecemasan antara satu orang dengan orang lain berbeda. Relaksasi yang dilakukan mahasiswa misalnya istirahat (santai sejenak), tidur, olah raga, refreasing, menyibukkan diri dengan kerja, nongkrong, jalan-jalan, main game, meditasi, dan rekreasi religi. Terapi relaksasi bertujuan untuk membantu individu memperoleh kenyamanan, baik fisik maupun mental (Yusuf dalam Reza, 2014: 72).