

**BAB IV**

**ANALISIS FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN  
MAHASISWA SEMESTER DAN UPAYA SOLUSINYA  
(TINJAUAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM)**

**4.1. Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Fakultas  
Dakwah IAIN Walisongo Semarang**

Faktor penyebab kecemasan (stresor) mahasiswa semester akhir dapat di golongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor Internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu yang bersumber dari individu itu sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang dipengaruhi dari luar individu. Faktor-faktor penyebab kecemasan tersebut antara lain:

a. Faktor internal.

1. Kendala / kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi, seperti: kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, menyusun judul, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan kedalam naskah skripsi.
2. Biaya pembuatan skripsi (ekonomi keluarga yang pas-pasan).
3. Mahasiswa yang terlena berorganisasi.
4. Selain faktor internal tersebut ada mahasiswa yang pesimis, malas-malasan, dan tidak bersemangat.

b. Faktor eksternal.

1. Birokrasi kampus, misalnya: syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit, salah satunya adalah seperti hafalan juz Amma.
2. Dosen pembimbing. Dalam proses bimbingan pembimbing sulit ditemui, proses bimbingan yang tidak menentu, bimbingan yang lama dan 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..
3. Dosen penguji, penguji yang terkenal sulit membuat mahasiswa ketakutan sebelum ujian berlangsung.
4. Dosen pengampu juz Amma, Antara pengampu yang satu dengan yang lain berbeda-beda, ada yang mudah dan ada yang harus benar-benar fasih. Terkadang dosen pengampu juz Amma sulit ditemui, dan jarang ke kampus.
5. Kuliyah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, dan deadline masa penulisan skripsi seperti

batas akhir pendaftaran ujian komprehensif maupun ujian munakosah.

6. Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan di tuju, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan alumni IAIN yang masih nganggur juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka.

#### **4.2. Analisis Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang**

Kecemasan adalah sinyal yang menyadarkan seseorang untuk memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan guna mengatasi ancaman. Dalam Kaplan, dkk (1994) kecemasan merupakan respon terhadap suatu ancaman (stresor) yang dihadapi. Stresor tersebut berupa problem-problem kehidupan yang semakin banyak, pengalaman masa lalu dan situasi yang dihadapi.

Dalam penyusunan skripsi mahasiswa pastilah mempunyai rasa cemas karena manusia mempunyai hati dan perasaan. Bentuk keemasannya berupa ketidakpastian apakah ia mampu menyusun, dan menyelesaikan skripsi sebelum batas akhir kuliah. Tingkat keemas yang dialami berbeda-beda pada setiap mahasiswa, namun cemas akan sangat mempengaruhi konsentrasi dan daya pikir mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kecemasan menurut Daradjad (2001:21) akan cenderung minder, takut,

gugup, dan bahkan ketika kecemasan dirasakan secara mendalam maka bisa membuat mahasiswa tertekan. Pada kondisi ini lah yang menyebabkan mahasiswa tidak mampu menyelesaikan skripsi sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Mahasiswa tidak bisa berkonsentrasi penuh, perasaan gugup, minder melakukan bimbingan dan merasa pusing, sehingga mahasiswa tidak dapat berpikir dan menuangkan ide dalam penyusunan skripsi.

Setiap mahasiswa selalu mempunyai keinginan untuk segera diwisuda. Dapat segera menyelesaikan skripsi, 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. Dengan kata lain kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi terletak pada penyusunan metodologi penelitian. Mahasiswa tidak begitu paham tentang metodologi penelitian, dan kebanyakan mahasiswa dalam menyusun metodologi hanya melihat dan mencocokkan metodologi penulisan

yang sudah pernah di tulis dalam skripsi yang sudah ada, dan belum tentu tepat. Kesulitan dalam penyusunan metodologi penelitian tersebut membuat mahasiswa semester akhir mengalami ketertekanan atau konflik batin (Nur, 2008:2) yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan.

Selain itu kesulitan internal yang dihadapi mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah biaya pembuatan skripsi. 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. Ada juga mahasiswa yang terlena berorganisasi serta faktor internal mahasiswa yang lain seperti: pesimis, malas-malasan, dan menunda-nunda dalam menyusun skripsi. Rasa pesimis, malas-malasan dan menunda-nunda dalam penyusunan skripsi merupakan akibat dari kesulitan-kesulitan atau hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa semester akhir. Mahasiswa semester akhir yang kesulitan dalam penyusunan skripsi akan merasa pesimis, apakah ia mampu menyelesaikan skripsi. Selain rasa pesimis, mahasiswa semester akhir juga akan malas-malasan bahkan akan menunda-nunda penyusunan skripsi dikarenakan mengalami hambatan-hambatan dalam proses penyusunan skripsi.

Kecemasan mahasiswa semester akhir bukan hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi dapat juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Banyak mahasiswa cemas ketika berurusan dengan birokrasi, menghadapi dosen pembimbing, dan penguji merasa kesulitan. 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 diterapkan fakultas yang lain. Syarat-syarat kelulusan yang dianggap sulit oleh mahasiswa salah satunya adalah hafalan juz ama. Apabila persyaratan tersebut tidak dipenuhi maka kelulusan akan tertunda, terutama pada angkatan 2002, dan 2003 juz Amma menjadi syarat mengikuti ujian komprehensif.

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 nasehat, dan saran yang sebaik-baiknya. Namun dalam pelaksanaannya sering dosen pembimbing sulit untuk ditemui, hanya memberikan sedikit waktu untuk bimbingan, dalam memberikan bimbingan kurang jelas, bimbingan lama, 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 patner diskusi, pembimbing hanya mencari kesalahan tanpa memberikan solusi yang pasti. Situasi-situasi (Ibrahim, 2003) seperti inilah yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan mahasiswa pada saat mau melakukan bimbingan skripsi dan membuat mahasiswa trauma bimbingan kembali.

Selain faktor tersebut belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan di tuju, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan alumni IAIN yang masih menganggur juga

menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka, ditambah kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi dan deadline masa penulisan skripsi menambah tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir.

Dari dari sekian faktor penyebab ada beberapa faktor yang dominan menyebabkan mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan, antara lain: syarat mengikuti ujian komprehensif yaitu hafalan juz Amma. Bagi mahasiswa menghafal juz 30, dari surat ama sampai surat an nas sangat berat. Hafalan ini lah yang menghambat mengikuti ujian komprehensif maupun proses pengajuan skripsi. Bagi mahasiswa yang belum hafal juz Amma menyebabkan mahasiswa malas mengajukan atau pun mengerjakan skripsi dikarenakan syarat mengikuti ujian komprehensif harus selesai menghafal juz Amma, sehingga skripsi pun terbengkelai.

Selain hafan juz Amma, faktor yang dominan menyebabkan mahasiswa semester akhir cemas yaitu proses bimbingan itu sendiri. Proses bimbingan dipengaruhi oleh kebijaksanaan pembimbing dalam proses bimbingan skripsi. Bimbingan skripsi memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan bimbingan skripsi yaitu mahasiswa dibimbing oleh dua dosen pembimbing dengan yang masing-masing membidangi aspek substansi materi dan metodologi dan tata tulis, skripsi mahasiswa dikoreksi, diarahkan dan diberi masukan mengenai materi skripsi, metodologi dan tata tulis sehingga mahasiswa tidak bingung bagaimana menyusunnya. Sedangkan kekurangan bimbingan skripsi yaitu bimbingan hanya terfokus pada materi, metodologi

dan tata tulis, pada hal mahasiswa semester akhir butuh motivasi dan arahan dalam proses pembuatan skripsi, ada pembimbing yang sulit ditemui, proses bimbingan yang tidak menentu, bimbingan yang lama, dan hanya memberikan sedikit waktu untuk bimbingan, 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 patner diskusi, pembimbing hanya mencari kesalahan tanpa memberikan solusi yang pasti.

#### **4.3. Solusi Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.**

Dari analisis faktor penyebab kecemasan tersebut, menurut hemat penulis solusi yang tepat untuk mengatasi kecemasan mahasiswa semester akhir adalah sebagai berikut:

##### **a. Psikotrapi Keagamaan**

Terapi keagamaan dengan memberikan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini bebas dari rasa cemas, tegang dan depresi (<http://www.integral.sch.id/>). Mahasiswa yang mengalami kecemasan diberikan pemahaman tentang ajaran-ajaran Islam yang menguatkan mental sehingga mahasiswa semester akhir tetap termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi. Terapi keagamaan ini dapat berupa kegiatan ritual keagamaan seperti



sembahyang, berdoa, mamenjatkan puji-pujian kepada Tuhan, ceramah keagamaan, kajian kitab suci dan sebagainya.

b. Psikotrapi Psikiatrik

Bentuk terapi ini menganut asas psikiatri dengan tujuan mengembalikan kepercayaan diri (*self confidence*) dan memperkuat fungsi ego. Biasanya berupa wawancara atau konsultasi, pasien dapat mengemukakan secara bebas dengan jaminan kerahasiaan segala permasalahan, konflik dan uneg-uneg yang berhubungan langsung atau tidak langsung terhadap kecemasan (Hawari, 2001:68). Mahasiswa semester akhir dituntun untuk menguraikan faktor-faktor yang menyebabkan ia merasa cemas, dan memotivasi agar kepercayaan diri meningkat, sehingga mahasiswa semester akhir segera menyelesaikan skripsi.

c. Terapi Prilaku.

Terapi prilaku digunakan untuk menghilangkan berbagai bentuk dan gejala kecemasan dengan jalan melatih diri menghadapinya, baik sedikit demi sedikit, maupun secara langsung dan frontal menghadapinya (Batsman, 2001: 157). Mahasiswa semester akhir diarahkan, dan diberikan motivasi agar sedikit demi sedikit mampu mengatasi gejala-gejala kecemasan, sehingga mahasiswa tidak merasa cemas, dan mampu menyelesaikan skripsi sebelum batas kuliah.

Selain terapi tersebut diatas kecemasan dapat diatasi dengan bimbingan dan koseling Islam sebagai solusi untuk mengatasi kecemasan

mahasiswa semester akhir. Bimbingan dan konseling Islam merupakan turunan dari dakwah *bil-qaul* (Basit, 2006:76). Dakwah adalah usaha peningkatan pemahaman keagamaan untuk mengubah pandangan hidup, sikap batin, dan perilaku umat yang tidak sesuai dengan ajaran Islam menjadi sesuai dengan tuntutan syariah untuk memperoleh kebahagiaan dunia dan akherat (Munir, et.al, 2006:21). Mahasiswa yang mengalami kecemasan diberikan pemahaman keagamaan berupa tuntunan hidup yang sesuai dengan syariah Islam. Pemahaman keagamaan berupa tuntunan hidup diberikan dengan bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan berupa nasehat kepada individu secara terarah dan sistematis untuk mengembangkan potensi (fitrah beragama), menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama sehingga menyadari peranannya sebagai khalifah di muka bumi, menyembah/mengabdikan kepada Allah SWT sehingga tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan dengan alam sesuai ajaran Al-Quran dan Al-Hadits. Mahasiswa semester akhir diberikan bimbingan dan konseling Islam dengan memberikan nasehat dan diarahkan agar mampu mengenali gejala-gejala, dan mengatasi faktor penyebab kecemasan, sehingga mahasiswa mampu menyusun dan menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.

#### **4.4. Tinjauan Bimbingan Dan Konseling Islam Terhadap Faktor Penyebab Kecemasan Dan Upaya Solusinya**

Orang yang mengalami kecemasan biasanya mengalami kegelisahan, mudah lelah, sulit konsentrasi dan mudah tersingung, sehingga dapat mengganggu kondisi fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Bila perasaan cemas menyerang seseorang, kemampuan berpikir, semangat belajarnya menurun dan kemauan untuk beribadah mengendor. Untuk itu diperlukan suatu upaya yang dapat mengarahkan dan membantu penderita kecemasan bebas dari rasa cemas. Salah satu upaya tersebut dapat berupa layanan bimbingan yang dapat mengarahkan penderita kecemasan mengatasi faktor-faktor penyebabnya. Upaya bimbingan yang dimaksudkan dalam ajaran Islam tak lain adalah kegiatan dakwah. Dakwah adalah usaha peningkatan pemahaman keagamaan untuk mengubah pandangan hidup, sikap batin, menumbuhkan dan membangkitkan potensi dirinya, menjadikan hidupnya bermanfaat dimasa sekarang maupun yang akan datang.

Kearifan dan kebijaksanaan dalam melakukan berdakwah, pada hakekatnya akan melahirkan berbagai inovasi dan alternatif baru dalam berdakwah. Dalam bentuk praktis, Bimbingan dan Konseling Islam merupakan metode dakwah alternatif yang mengkombinasikan teori-teori bimbingan konseling dengan teori psikologis. Sehingga tercipta sebuah kolaborasi yang efektif dalam proses internalisasi dan transformasi pesan-pesan dakwah sesuai dengan perubahan dan kebutuhan zaman.

Berkaitan dengan optimalisasi fungsi bimbingan dan konseling Islam dalam menangani permasalahan yang terkait dengan mahasiswa yang mengalami kecemasan, maka penulis akan mencoba melihat bagaimana hubungan antara optimalisasi fungsi bimbingan konseling Islam dengan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir, yang dalam hal ini berkaitan dengan kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam menurut Tohari Musnamar meliputi empat fungsi yaitu : *preventif, kuratif, preservatif, dan development*. Dalam kerangka fungsi preventif, yang memiliki arti membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah dengan memberikan bimbingan dan arahan bagi mahasiswa semester akhir agar tetap memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi. Fungsi ini dapat digunakan sebagai sarana antisipasi terhadap kemungkinan resiko kesulitan yang akan dialami mahasiswa semester akhir.

Fungsi kuratif atau korektif yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Dalam hal ini mahasiswa yang mengalami kecemasan di berikan bimbingan dan konseling Islam. Mahasiswa dibimbing agar mamapu menyusun skripsi dengan mengenali gejala kecemasan dan diarahkan agar mahasiswa mampu mengatasi persoalan yang dihadapi dalam menyelesaikan skripsi.

Banyak mahasiswa semester akhir yang mengalami kecemasan akan tetapi mereka tidak menyadarinya. Mereka hanya merasakan dampak kecemasan tanpa berusaha untuk mengurangi kecemasan, sehingga mahasiswa semakin terjebak dalam rasa kecemasan yang panjang. Diharapkan dengan bimbingan dan konseling Islam mahasiswa mengetahui gejala kecemasan yang mereka alami sehingga mahasiswa dapat diarahkan untuk segera menyelesaikan skripsi.

Kemudian fungsi *preservatif*, fungsi ini bertujuan untuk membantu individu menjaga situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan), serta kebaikan itu mampu bertahan lama. 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 skripsi.

Fungsi *developmental* atau pengembangan yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik. Dengan bimbingan dan konseling Islam dapat memberikan pengarahan terhadap mahasiswa sehingga tetap terjaga motivasinya dan tetap bersemangat menyelesaikan skripsi.