

BAB IV
ANALISIS FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN MAHASISWA DAN
SOLUSINYA

A. Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang

Faktor penyebab kecemasan (stresor) mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi dapat digolongkan 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. Metodologi Penelitian
 2. Malu
 3. Malas
 4. Kesulitan Metodologi Reserch
- b. Faktor Eksternal
 1. Prosedur Pengajuan Proposal
 2. Proses bimbingan
 3. Tekanan lingkungan
 4. Biaya pembuatan skripsi
 5. Organisasi
 6. Kuliah sambil bekerja

B. Analisis Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang dalam menyelesaikan tugas akhir studi

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, 2008: 47).

Sebagian mahasiswa menganggap skripsi adalah sesuatu yang menakutkan. Terlebih lagi apabila mahasiswa tidak mampu menguasai tekanan-tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir studi. Tidak jarang mahasiswa kehilangan motivasi dalam mengerjakan tugas akhir studi dan akhirnya menyebabkan mereka menunda penyusunan skripsi. Seharusnya dalam menyusun skripsi mahasiswa harus mempunyai sikap sabar, tekun, dan keuletan (Linayaningsih, 2007: 31).

Tekanan-tekanan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi menjadikan mahasiswa mengalami kecemasan misalnya rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Gejala-gejala yang dialami mahasiswa antara lain sulit tidur, cemas, mudah marah, malas dan lain-lain.

Kecemasan adalah sinyal yang menyadarkan seseorang untuk memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan guna mengatasi ancaman. Yusuf (2004:

108) menyebutkan bahwa kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu. Mahasiswa mempunyai rasa cemas dalam penyusunan tugas akhir studi (skripsi), karena manusia mempunyai hati dan perasaan. Bentuk kecemasan berupa ketidakpastian apakah mahasiswa mampu menyusun, dan menyelesaikan tugas akhir studi (skripsi) sebelum batas pendaftaran ujian munaqosah.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh setiap mahasiswa berbeda-beda, namun cemas akan sangat mempengaruhi konsentrasi dan daya pikir mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir studi (skripsi). Mahasiswa yang mengalami kecemasan menurut Daradjat (1982: 27) akan cenderung merasa takut, minder, tidak berdaya, terancam, gugup, merasa bersalah dan bahkan ketika kecemasan dirasakan secara mendalam maka dapat membuat mahasiswa tertekan. Pada kondisi inilah 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 menyelesaikan tugas akhir studinya, lulus dalam ujian dan diwisuda, namun dalam kenyataannya proses penyusunan skripsi tidak semudah yang diharapkan, banyak kesulitan atau kendala yang dialami oleh

mahasiswa. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi dapat membuat mahasiswa menjadi tertekan dan akhirnya memunculkan kecemasan. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi adalah adanya suatu kesulitan atau hambatan yang dirasakan mahasiswa baik bersifat internal maupun eksternal.

Faktor internal adalah kendala atau kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir studi (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. Selain itu kesulitan mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada penyusunan metodologi.

Mahasiswa tidak begitu paham tentang metodologi penelitian, dan kebanyakan mahasiswa dalam menyusun metodologi hanya melihat dan mencocokkan metodologi penulisan yang sudah pernah ditulis dalam skripsi yang sudah ada, dan belum tentu tepat. Padahal dalam penelitian, metodologi penelitian sangat diperlukan. Hal ini terjadi karena banyak mahasiswa pada waktu pengambilan mata kuliah metodologi penelitian tidak begitu serius dalam belajarnya dan hanya ingin mendapatkan nilai saja untuk persyaratan mata kuliah yang harus diambil.

Oleh sebab itu mahasiswa pada saat menyusun skripsi tidak begitu paham tentang metodologi apa yang akan digunakan dalam penelitiannya. Kesulitan dalam penyusunan metodologi penelitian tersebut membuat mahasiswa mengalami ketertekanan atau konflik batin

yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan (Purnomo, 2009: 49).

Banyak mahasiswa berpandangan bahwa skripsi merupakan hal menakutkan dan menguras banyak tenaga dan biaya, permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi diantaranya adalah kesulitan mahasiswa mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu dan masalah dengan dosen pembimbing. (<http://greenzonekampus.blogspot.com>, diakses tanggal 12 Juni 2014).

Faktor internal yang dialami oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah merasa malu karena usia atau umur yang sudah tua. Menurut Kaplan dan Sadock (dalam Umi dan Arina, 1998: 4) gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia. Usia yang semakin tua maka seseorang semakin banyak pengalaman sehingga pengetahuannya bertambah (<http://syammblog.com>, diakses tanggal 12 Juni 2014), oleh sebab itu usia yang semakin tua akan lebih siap menghadapi sesuatu. Berbeda dengan apa yang dialami mahasiswa dalam menyusun tugas akhir studi, semakin bertambahnya usia mahasiswa dan semakin lama dikampus, maka semakin tertekan jiwanya, karena merasa malu kepada adik-adik di bawah angkatannya.

Melihat data dari hasil obeservasi kecemasan yang dialami mahasiswa banyak kendala dalam menyelesaikan tugas akhir studi, dikarenakan malu karena usia yang sudah tua, hal ini memberikan dampak tidak baik bagi mahasiswa, misalnya berangkat ke kampus merasa malu

dan gengsi kepada adik-adik angkatannya karena sudah tua usianya, merasa malu kepada teman-teman satu angkatannya yang sudah lulus, malu kepada orang tua karena belum bisa lulus dan membahagiakan orang tua, sedangkan teman-teman yang lain sudah bekerja. Perasaan malu yang dialami mahasiswa akan menjadikan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan, karena mahasiswa yang malu ke kampus untuk bimbingan, cenderung akan tertekan serta mengalami kecemasan pada saat waktu pendaftaran ujian munaqosah yang semakin mepet, dan skripsinya belum selesai.

Kepribadian menjadi faktor penyebab kecemasan yang ada pada diri individu. Kepribadian setiap individu berbeda-beda, ada individu berkepribadian pemalas, penyabar, pemaarah, tidak menghargai waktu dan lain-lain. Mahasiswa yang berkepribadian pemalas dalam menyelesaikan tugas akhir studi cenderung akan lebih lama menyelesaikannya, sehingga pada akhirnya mahasiswa menunda kelulusannya. Melihat dari yang sering terjadi pada mahasiswa, bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir studi banyak mahasiswa yang menggangpangkan dan mengulur-ulur waktu sehingga timbul perasaan malas dalam menyusun skripsi.

Perasaan malas merupakan hal yang wajar pada setiap manusia. Tetapi rasa malas harus bisa dihindari oleh setiap orang. Terutama pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi, karena dalam menyelesaikan tugas mahasiswa mahasiswa harus semangat apabila ingin cepat menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa yang malas cenderung akan

mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi, karena mahasiswa yang malas tidak dapat menyelesaikan skripsinya dengan cepat dan Pada saat batas waktu pendaftaran ujian yang semakin dekat mahasiswa belum menyelesaikannya sehingga mahasiswa mengalami kecemasan, takut tidak bisa lulus sekarang. Melihat kondisi yang seperti ini bahwa kepribadian memainkan peran utama pada timbulnya gangguan kecemasan. Mahasiswa yang rendah diri lebih rentan terhadap gangguan kecemasan karena terus-menerus berfikir negatif sehingga mahasiswa mengalami rasa malas, marah dalam menyelesaikan tugas akhir studi (www.amazine.com, diakses tanggal 18 Juni 2014).

Faktor internal lain penyebab kecemasan selanjutnya adalah kurangnya pengalaman mahasiswa. Pengalaman merupakan sesuatu berharga yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari, individu yang belajar dari pengalaman hidup dapat meningkatkan ketrampilannya (<http://fourseasonnews.blogspot.com>, diakses tanggal 12 Juni 2014). Dalam perkembangan seseorang bisa terjadi gangguan yang sumbernya pada faktor bawaan atau dari pengalaman seseorang. Para psikologi perkembangan menyatakan bahwa pengalaman yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang (Slamet dan Markam, 2008: 41).

Melihat dari hasil wawancara, penulis menyimpulkan bahwa pengalaman seseorang dapat dijadikan sebagai motivasi dalam hidupnya. Sama halnya dengan menyusun tugas akhir, apabila mahasiswa dalam

perkuliahannya selalu membuat karya ilmiah seperti makalah akan lebih mudah dalam menyusun tugas akhir studi dibanding mahasiswa yang jarang menyusun karya ilmiah. Berbeda dengan mahasiswa yang tidak pernah membuat karya ilmiah, mereka mengalami kebingungan dalam menentukan metodologi, bingung dalam menentukan masalah penelitian.

Pengalaman merupakan hal penting bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi, pengalaman yang buruk seperti hilangnya file skripsi yang disimpan akan menjadi kecemasan mahasiswa. File skripsi yang hilang bukan hanya menunjukkan perasaan was-was, tetapi juga menimbulkan kekhawatiran mahasiswa bahwa menyelesaikan kuliah menjadi lebih lama dan semakin berat. Terlebih lagi ketika mahasiswa tidak menduplikasikan file skripsi pada tempat lain seperti *hard disk* dan *flashdisk*. Pengalaman seperti ini tentu menjadikan beban psikologis menjadi lebih besar. Mahasiswa yang kurang pengalaman menjadi penyebab kecemasan dalam penyelesaian skripsi. Kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi bukan hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal.

Faktor eksternal adalah kendala atau kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir studi (skripsi) yang bersumber dari luar diri individu. Faktor eksternal penyebab kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyusun tugas akhir studi (skripsi) diantaranya adalah prosedur pengajuan proposal seperti, mahasiswa harus mengajukan judul dengan beberapa syarat dan tahapan-tahapan. Prosedur

pengajuan proposal harus diawali dengan pengajuan ke wali studi kemudian sekretaris jurusan dan ketua jurusan. Padahal di fakultas yang lain hanya dengan satu pengajuan, hanya dengan ketua jurusan.

Melihat permasalahan mahasiswa di atas, permasalahan yang sering dialami oleh setiap mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam menyelesaikan tugas akhir studi adalah mahasiswa terbebani dengan adanya prosedur fakultas yang panjang dan lama. Hal ini bisa dilihat dari alur proses pengajuan judul fakultas Dakwah dan Komunikasi yaitu Pertama mahasiswa konsultasi dengan wali studi dan mengisi form satu dan dua. Kedua, mahasiswa mengajukan ke sekretaris jurusan. Ketiga, mahasiswa mengajukan ke ketua jurusan. Kalau judulnya ditolak oleh sekretaris jurusan dan ketua jurusan, mahasiswa harus kembali konsultasi kepada wali studi untuk mengganti judul (Alur pengajuan judul fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2014). Prosedur dan syarat yang panjang dan lama sering membuat mahasiswa mengalami tertekan dan pada akhirnya mahasiswa mengalami kecemasan.

Faktor eksternal penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi selanjutnya yaitu proses bimbingan. Proses bimbingan sering menjadi penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi. Mahasiswa banyak yang mengalami masalah dengan dosen pembimbing. Dosen pembimbing merupakan dosen yang ditugaskan memberikan bimbingan kepada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ditunjuk oleh ketua jurusan atas nama PD I

(Pembantu Dekan I) (Buku Panduan Skripsi Fakultas Dakwah, 2003: 3).

Dosen pembimbing adalah tenaga edukatif yang berdasarkan keahliannya diangkat oleh Rektor atas usulan Dekan. Dosen pembimbing bertugas memberikan bimbingan, memberikan pertimbangan, mengoreksi skripsi, memberikan masukan dan arahan dalam langkah-langkah proses penulisan skripsi (Muhibbin, dkk., 2010: 161). Dosen pembimbing dalam memberikan bimbingan seharusnya mempermudah mahasiswanya, tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang beranggapan bahwa pada waktu bimbingan dosen pembimbing sulit ditemui, kurang komunikatif, waktu bimbingan tidak menentu, dan jarang ketemu dosen pembimbing.

Pada dasarnya persoalan dalam proses bimbingan mahasiswa banyak yang mengeluh pembimbing sulit ditemui, waktu bimbingan tidak menentu, pembimbing sebagai penguji awal itu hanya sebuah anggapan mahasiswa. Melihat hasil wawancara dari responden pada tanggal 14 Mei 2014 menyatakan bahwa sebenarnya dosen pembimbing sangat perhatian pada mahasiswa yang dibimbingnya, buktinya banyak dosen pembimbing yang selalu menanyakan, menghubungi lewat telepon dan juga pesan, apabila mahasiswa sudah lama tidak datang bimbingan. Terkadang mahasiswalah yang menyepelkan. Pada waktu yang sudah mepet baru mahasiswa ramai-ramai mengejar bimbingan dan kadang malah menyalahkan pembimbing.

Faktor eksternal tekanan lingkungan dapat menjadi penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi, tekanan lingkungan seperti tekanan orang tua dapat menjadikan mahasiswa mengalami kecemasan karena mahasiswa jarang memperoleh dukungan dari orang tua malah orang tua yang menuntut anaknya supaya cepat lulus. Pada dasarnya orang tua ingin melihat anaknya sukses. Orang tua yang dari awal membiayai anaknya sekolah diperguruan tinggi, ingin melihat anaknya lulus serta diwisuda. Harapan orang tua diwujudkan dengan selalu menanyakan kapan lulus dan diwisuda. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa karena faktor orang tua diantaranya orang tua selalu menanyakan kapan lulus dan wisuda, kondisi ini yang menjadikan mahasiswa tertekanan batinnya, sehingga dalam menyelesaikan tugas akhir studi dirinya merasa cemas dan khawatir. Tekanan lingkungan yang disebabkan oleh tekanan orang tua, yang selalu menanyakan kapan lulus dan wisuda dapat dijadikan motivasi agar cepat menyelesaikan tugas akhir studinya.

Mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi banyak mengalami kesulitan-kesulitan. Kesulitan dalam pembuatan skripsi merupakan faktor eksternal penyebab kecemasan mahasiswa. Kesulitan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi sangat beragam terutama masalah material atau biaya. Dari hasil wawancara dijelaskan bahwa mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi harus mempersiapkan dirinya baik secara lahir, batin dan keuangan. Dalam penyusunan skripsi mahasiswa

membutuhkan banyak biaya untuk keperluan ngeprint, fotocopy, untuk pembukuan skripsi, mencari referensi buku-buku terkait dengan skripsinya yang sedikit ditemukan di perpustakaan Institut dan Fakultas sehingga harus mencari di tempat lain dan membeli, hal ini membuat mahasiswa mengalami pusing, cemas. 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 memperoleh pelajaran di kampus mahasiswa mengikuti organisasi-organisasi, baik itu organisasi intra maupun ekstra untuk menambah pengalaman dan pengetahuannya. Bagi mahasiswa berorganisasi memang perlu, baik itu sifatnya intra maupun ekstra untuk menambah pengalaman mahasiswa asal jangan mengganggu aktivitas mahasiswa dalam perkuliahan. Tetapi pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang terlena dalam organisasi, sampai-sampai tidak memikirkan kuliah dan menunda penyusunan tugas akhir studi. Padahal dalam menyelesaikan tugas akhir studi mahasiswa harus fokus dan semangat. Pada penyusunan skripsi, sebaiknya mahasiswa lebih mementingkannya agar cepat selesai, karena dalam penyusunan skripsi kalau ditinggal akan mengalami perasaan malas. Hal inilah yang menjadi penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi, apalagi kalau batas waktu pendaftaran akan ditutup.

Faktor eksternal penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi diantaranya kuliah sambil kerja.

Mahasiswa yang kuliah sambil kerja biasanya mempunyai inisiatif mengurangi beban orang tua dan malu meminta orang tuanya. Kuliah sambil kerja memang baik, tetapi jangan sampai mengganggu kegiatan perkuliahan apalagi dalam menyelesaikan tugas akhir studi. Penyusunan tugas akhir 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. Hasil wawancara menyatakan bahwa mahasiswa karena fokus dengan pekerjaannya sehingga skripsi dilupakan dan mahasiswa pada akhir batas pendaftaran ujian dirinya mengalami kecemasan takut tidak bisa menyelesaikannya dan tidak lulus semester ini.

Dilihat dari faktor internal dan faktor eksternal penyebab kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi yang terjadi pada mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi mahasiswa mengalami kecemasan tingkat ringan dan kecemasan tingkat sedang. Kecemasan tingkat ringan ditandai dengan gejala-gejala masih memiliki kesadaran yang tinggi untuk segera menyelesaikan tugas akhir studi, tetap termotivasi untuk menyelesaikan skripsi, dan tetap berusaha menyelesaikan tugas akhir studi sampai batas akhir. Kecemasan tingkat sedang ditandai dengan gejala-gejala jantung berdetak kencang, kemampuan konsentrasi menurun, mudah lupa, dan mudah marah. Selain gejala-gejala tersebut masih ada gejala lain, yaitu: cemas, khawatir, merasa

kelelahan, tidak nafsu makan, mudah marah, gugup, tegang, gelisah, mudah terseinggung, merasa pusing, bingung dan sulit tidur. Kondisi inilah yang menyebabkan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo tidak dapat berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi, tidak dapat mengungkapkan ide dan menuangkannya dalam skripsi.

Menurut Linayaningsih (2008: 28) dapat dicegah apabila mahasiswa memiliki keyakinan yang positif mengenai skripsinya, maka dalam proses penyusunan skripsinya akan berjalan baik. Tetapi apabila mahasiswa memiliki keyakinan yang negatif mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan skripsi, maka tentu saja akan mempengaruhi dalam menyelesaikan skripsi.

C. Analisis Solusi Kecemasan dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islami

Setiap orang dalam kehidupannya tidak dapat luput dari masalah. Masalah yang dialami suatu individu bisa menyebabkan kecemasan. Orang yang mengalami kecemasan biasanya mengalami kegelisahan, mudah lelah, sulit konsentrasi dan mudah tersinggung, sehingga dapat mengganggu kondisi fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Apabila perasaan cemas menyerang seseorang maka kemampuan berpikir, semangat belajarnya menurun dan kemauan untuk beribadah mengendor.

Dari analisis faktor penyebab kecemasan di atas, menurut hemat penulis solusi perspektif bimbingan dan konseling islami yang tepat untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi)

dibagi menjadi dua yaitu solusi internal dan solusi eksternal.

1. Solusi Internal adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi kecemasan dan stres

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

- a. Terapi Keagamaan

Sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling islami (Faqih, 2001: 33) yaitu membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Terapi ini memberikan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia bebas dari stres, rasa cemas, tegang dan depresi (<http://www.integral.sch.id/>, diakses pada tanggal 12 Juni 2014). Mahasiswa yang mengalami kecemasan dan stres diberikan pemahaman tentang ajaran-ajaran Islam yang menguatkan mental sehingga mahasiswa tetap termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsinya.

Untuk mencapai kebahagiaan, ketenangan dan kedamaian Islam memberikan suatu terapi yang bersumber dari al-Qur'an dan Hadits. Terapi keagamaan mempunyai dua tujuan yaitu: tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek terapi keagamaan adalah untuk menyembuhkan dan membebaskan manusia

dan keluhan yang dihadapi baik fisik maupun psikis. Tujuan jangka panjang terapi keagamaan adalah untuk menumbuhkan kesadaran diri pada manusia dengan cara hidup yang islami yang tercermin dari pola pikir, tingkah laku, iman meningkat yang ditandai dengan shalat, doa, dzikir, dan puasa (Rochmah, 2008: 32).

b. Terapi Relaksasi

Menurut Hawari (1997: 74) jenis terapi ini diberikan kepada seseorang yang mudah di sugesti (*suggestible*). Terapi relaksasi bertujuan untuk membantu individu memperoleh kenyamanan, baik fisik maupun mental (Yusuf, 2004: 131).

Relaksasi di sini yang penulis maksud adalah keadaan rileks untuk mengurangi ketegangan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir studi (skripsi) yang sifatnya lebih individu, maksudnya adalah cara seseorang dalam mengurangi ketegangan yang dapat menyebabkan stres antara satu orang dengan orang lain berbeda. Disini relaksasi yang dilakukan misalnya istirahat (santai sejenak), tidur, refresing, menonton televisi, nongkrong, jalan-jalan, main game, telepon dengan teman dekat, rekreasi dan lain-lain.

2. Solusi Eksternal yaitu solusi yang diberikan dari pihak luar kepada individu untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi

Salah satu upaya dapat mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi berupa layanan bimbingan dan konseling

islami, untuk mengarahkan penderita kecemasan mengurangi faktor-faktor penyebabnya. Berkaitan dengan optimalisasi fungsi bimbingan dan konseling islami dalam menangani kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi, maka penulis mencoba melihat bagaimana hubungan antara optimalisasi fungsi bimbingan dan konseling islami dengan kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi, upaya solusi dapat dilakukan melalui:

a. Teman

Peran teman dapat meningkatkan dinamika psikologi sehingga memunculkan rasa percaya diri. Setiap mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi membutuhkan motivasi. Motivasi merupakan dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya hasrat, minat, dorongan kebutuhan, harapan, cita-cita, penghargaan, dan penghormatan ([Http://www.Pengertian ahli.com](http://www.Pengertianahli.com), diakses tanggal 13 Juni 2014).

Menurut Wilcox (2013: 149-150) motivasi merupakan segala sesuatu yang merangsang, mendorong, dan mengarahkan tingkah laku. Motivasi teman merupakan dorongan agar mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir studi dapat semangat menyelesaikannya. Teman yang sering menasehati, memberi motivasi atau dorongan semangat, sama halnya seperti konselor yang memberikan bimbingan dan konseling kepada klien agar permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi dapat

segera diselesaikan.

Hal ini sesuai dengan fungsi preventif bimbingan dan konseling islami yaitu membantu individu mencegah timbulnya masalah pada individu (Faqih, 2001: 37). Dalam hal ini mahasiswa yang mengalami kecemasan dan stres diberi motivasi dan nasehat supaya dapat segera menyelesaikan tugas akhir studinya.

b. Dosen Wali Studi

Setiap mahasiswa dibimbing oleh dosen wali studi yang ditunjuk dekan. Tugas-tugas dosen wali studi secara umum adalah mengarahkan mahasiswa memilih mata kuliah yang diambil pada permulaan semester, memberikan pertimbangan kepada mahasiswa dalam hal jumlah SKS yang akan diambil, membantu kelancaran administrasi akademik seperti pengesahan berlakunya Formulir Rencana Studi (FRS), dan Kartu Studi Tetap (KST), mendorong dan menanamkan kesadaran kepada mahasiswa untuk belajar dengan teratur, berkelanjutan, disiplin serta memiliki akhlak yang luhur, menumbuhkan semangat mahasiswa, memberikan peringatan lisan atau tertulis kepada mahasiswa yang berprestasi kurang (Muhibbin, dkk, 2008: 152). Selain tugas-tugas yang telah disebutkan di atas, dosen wali studi dapat menjadi teman curhat mahasiswa, memberikan bimbingan, motivasi atau dorongan, dan memberikan keteladanan mahasiswa bagi mahasiswa, agar dapat menjalani perkuliahan dengan baik dan cepat menyelesaikan studinya.

Sesuai dengan fungsi *developmental* bimbingan dan konseling islami yaitu dosen pembimbing membantu mahasiswa memelihara agar keadaan mahasiswa yang tidak baik menjadi baik dan mengembangkan keadaan mahasiswa yang sudah baik menjadi lebih baik (Faqih, 2001: 37). Dalam pendekatannya membantu mahasiswa, dosen wali studi dapat menggunakan aspek-aspek psikologis, psikoterapi, edukatif persuasif (meyakinkan), dan motivatif (memberikan alasan-alasan rasional) dari para mahasiswa yang mengalami kesulitan-kesulitan dalam menyusun tugas akhir studi (Amin, 2010: 33).

c. Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing merupakan partner mahasiswa dalam menyusun tugas akhir studi. Dosen pembimbing bertugas membimbing mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi. Selain bimbingan skripsi, dosen pembimbing dapat membantu mahasiswa dengan motivasi agar mahasiswa semangat dalam menyelesaikan tugas akhir studinya.

Proses bantuan yang diberikan pembimbing kepada mahasiswa sesuai dengan fungsi kuratif atau korektif bimbingan dan konseling islami yaitu membantu individu memecahkan masalah yang dihadapi (Faqih, 2001: 37). Dalam hal ini mahasiswa yang mengalami kecemasan diberikan bimbingan dan konseling islami. Mahasiswa

dibimbing agar mampu menyelesaikan tugas akhir studi dengan mengenali gejala kecemasan dan stres.

Menurut Hawari (2001: 136) gejala pada kasus mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang mengalami kecemasan perlu diberi motivasi, semangat dan dorongan dalam menyelesaikan tugas akhir studi (skripsi) agar mahasiswa tidak putus asa, percaya diri, dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.