

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari apa yang telah diuraikan pada bab-bab terdahulu, maka dapat peneliti simpulkan bahwa:

1. Faktor-faktor penyebab kecemasan mahasiswa Program Khusus semester akhir di IAIN Walisongo Semarang adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang memengaruhi kecemasan berasal dalam diri mahasiswa dalam mengalami kecemasan semester akhir, seperti; kesulitan dalam menyusun skripsi yang harus menggunakan bahasa Arab atau bahasa Inggris dalam penulisannya, kebiasaan menunda, menghindari masalah, dan malu.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa Program Khusus semester akhir yang berasal dari luar diri mahasiswa seperti; masalah standar kompetensi yang paling utama adalah hafalan Al-Qur'an, Hadits, dan penulisan skripsi menggunakan bahasa pilihan antara bahasa Arab dan bahasa Inggris, kuliah sambil kerja, dan tekanan lingkungan.

2. Solusi yang dilakukan mahasiswa Program Khusus semester akhir dalam menghadapi kecemasan dalam perspektif fungsi bimbingan dan konseling Islam, yaitu terapi keagamaan, dilakukan dengan shalat (shalat wajib dan sunnah), dzikir, dan berdoa. Terapi Prilaku, berusaha untuk selalu percaya diri, tegas terhadap kemalasannya, dan mencari motivasi agar sedikit demi sedikit mampu mengatasi kecemasan yang dihadapinya.

Terapi konsultasi, mahasiswa menghadapi kecemasan dengan berkonsultasi atau bercerita dengan teman, dosen wali studi, atau pembimbingnya. Terapi keluarga, mahasiswa mengalami rasa cemas salah satu faktornya dari keluarga. Apabila keluarga berperan serta dalam terpi kecemasan maka, cemas yang dirasakan juga akan berkurang. Terapi yang dilakukan misalnya, keluarga ikut memotivasi atau mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya, bukan malah menambah beban hidupnya. Terapi relaksasi, misalnya istirahat (santai sejenak), tidur, refreasing, menyibukkan diri dengan kerja, nongkrong, jalan-jalan, main game, meditasi, dan rekreasi religi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat peneliti simpulkan bahwa banyaknya problem kecemasan mahasiswa Program Khusus. Kecemasan merupakan masalah yang sangat

mengganggu apabila pelarian pemecahannya tidak sesuai dengan yang dicemaskan, dan akhirnya bisa menghambat proses kehidupan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya. Baiknya pihak lembaga dan mahasiswanya memanfaatkan fasilitas yang ada di IAIN Walisongo Semarang. Salah satunya adalah LBKI, yaitu Lembaga Bimbingan dan Konseling Islam yang ada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. LBKI dapat menjalankan perannya untuk mengurangi rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa, lebih khususnya mahasiswa Program Khusus dalam menyesuaikan dan menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa dengan layanan bimbingan dan konseling Islam seperti terapi konseling, terapi keagamaan, dan terapi relaksasi.

Kepada pihak penyelenggara Program Khusus, dosen pembimbing, dan wali studi hendaknya membantu, membimbing, memotivasi, dan mengarahkan mahasiswa dalam proses hafalan dan penyusunan skripsi dengan penuh kesabaran dan rasa tanggung jawab yang tinggi sehingga mahasiswa merasa nyaman dan pada akhirnya dapat menyelesaikan tugas dan studinya tepat waktu.

Bagi Mahasiswa, dapat mengetahui gambaran tentang kecemasan mahasiswa Program Khusus dalam menghadapi semester akhir, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan acuan, gambaran ketika menjadi mahasiswa Program Khusus yang standar kompetensi atau aturan dan ketentuannya pasti berbeda dengan mahasiswa reguler.

C. Penutup

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta taufiq dan hidayahnya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan tugas penyusunan skripsi ini dengan baik dan lancar.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam penyusunannya sehingga masih jauh dari kesempurnaan. Menyadari keterbatasan tersebut, maka peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun, guna peneliti jadikan bekal untuk perbaikan skripsi dan peningkatan pada pelaksanaan tugas lainnya.

Peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua, baik bagi peneliti pribadi maupun bagi para pembaca umumnya. Amiin.