



**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM
MENGHADAPI BIMBINGAN DAN UJIAN SKRIPSI
(Kajian Komparatif pada Fakultas Dakwah
dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dan STAIN Malikussaleh)**

Oleh :

Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd

Nip. 196412201984122001

Sumber Dana:

DIPA UIN AR-RANIRY TAHUN 2016

**PUSAT PENELITIAN DAN PENERBITAN
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
AR-RANIRY BANDA ACEH
2016**



**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM
MENGHADAPI BIMBINGAN DAN UJIAN SKRIPSI
(Kajian Komparatif pada Fakultas Dakwah
dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dan STAIN Malikussaleh)**

Oleh :

**Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
Nip. 196412201984122001**

Pembantu Peneliti :

Sri Dewi Rahayu

Sumber Dana:

DIPA UIN AR-RANIRY TAHUN 2016

**PUSAT PENELITIAN DAN PENERBITAN
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
AR-RANIRY BANDA ACEH
2016**

**LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN LAPORAN
AKHIR HASIL PENELITIAN INDIVIDUAL**

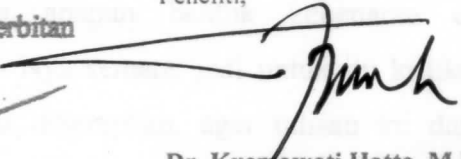
1. a. Judul Penelitian : Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Bimbingan dan Ujian Skripsi (Kajian Komparatif Pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dan STAIN Malikussaleh)
- b. Kaitan dengan Mata Kuliah : Teori Konseling dan Psikoterapi
- c. Macam Penelitian : Terapan
- d. Kategori Penelitian : Individual
2. Peneliti
- a. Nama : Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
- b. Pangkat/Golongan/NIP : Pembina (IV/b)
196412201984122001
- c. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala /IV/b
- d. Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
- e. Perguruan Tinggi : UIN Ar-Raniry
3. Lama Penelitian : 4 (empat) bulan
4. Biaya yang diperlukan : Rp. 15.000.000

Darussalam, 20 Oktober 2016
Peneliti,

Mengetahui :

Kepala Pusat Penelitian dan Penerbitan
UIN Ar-Raniry,


Dr. H. Fakhri Usman, M.Si
NIP. 196312311993031035


Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
NIP. 196412201984122001

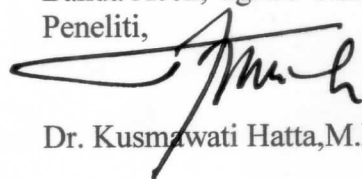
Mengetahui:
Rektor UIN Ar-Raniry, 4

Prof. Dr. H. Fakhri Wajdi Ibrahim, MA
NIP. 196105051994031001

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran ALLAH SWT, karena atas ridha-NYA laporan penelitian tentang perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan STAIN Malikussaleh dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi bisa terlaksana sesuai dengan harapan. Tujuan dari pembuatan laporan ini adalah agar semua data yang didapatkan dari hasil penelitian dapat bermakna bagi peneliti dan orang lain yang memerlukan data terkait tingkat kecemasan. Selain itu juga laporan ini dapat berguna untuk kenaikan pangkat peneliti pada dalam mencapai gelar akademik tertinggi yaitu menjadi Profesor. Semua kegiatan yang dilakukan di dalam penelitian ini akan dibahas secara rinci sehingga siapapun yang membaca dapat memahami dengan jelas maksud dan temuan penelitiannya. Akhirnya dengan menyadari keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan dan perumusan ide, analisis dan interpretasi dalam laporan ini, penulis menyerahkan sepenuhnya kepada Allah SWT, kerana apapun bentuk kebenaran dan kesempurnaan hanyalah milik - Nya semata, jadi untuk itu kritikan, saran dari semua pihak sangat diharapkan, agar tulisan ini dapat dibaca dan difahami secara baik dan dapat bermanfaat untuk semua orang yang memerlukan, dan juga dapat menjadi ibadah kepada Allah SWT. Amin.

Banda Aceh, Tgl 20 Oktober 2016
Peneliti,



Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd

ABSTRAK

Bimbingan dan ujian skripsi merupakan persyaratan akademis yang tidak boleh tidak harus dilakukan pada semua perguruan Tinggi, baik swasta maupun Negeri tidak terkecuali di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-raniry dan STAIN Malikussaleh, karena ini merupakan proses akhir dari penyelesaian kesarjanaannya. Oleh karena itu mahasiswa harus melaluinya. Dalam proses ini memang sangat beragam secara teknis karena semua dosen memiliki karakter dan pemikiran tersendiri yang akan di bagi ke dalam pemikiran mahasiswa yang juga mempunyai karakter tersendiri, sehingga tidak jarang memunculkan banyak problema, ada yang mampu mengkopong secara baik dan ada pula yang tidak, sehingga ia mengalami kecemasan untuk menghadapinya. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan umum adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dan STAIN Malikussaleh. Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry, Mahasiswa FDK STAIN Malikussaleh dan perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa pada kedua FDK tersebut, Dengan menggunakan metode deskriptif komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah hasil adopsi instrumen *Hamilton Anxeaty Rating Scale* (HARS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Mahasiswa FDK dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi berada pada tahap ringan dan sedang, hal ini dibuktikan hasil dari 13 responden di STAIN Malikussaleh, 6 orang berada pada tahap ringan dan 5 orang pada tahap sedang, satu orang pada tahap tinggi. Begitu juga di FDK UIN Ar-Raniry 5 orang berada pada tahap cemas ringan, 6 orang cemas sedang dan 2 orag cemas berat. dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya hal ini dapat dilihat dari hasil *uji- t* memperoleh angka .946 di atas .005.

DAFTAR ISI

PENGANTAR	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR TABEL	iii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Hipotesis	6
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	9
E. Kegunaan dan Manfaat Penelitian	9
F. Definisi Operasional	10
G. Sistematika Penulisan	14
BAB II: KONSEPTUAL TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI BIMBINGAN DAN UJIAN SKRIPSI	15
A. Konsep Kecemasan	15
1. Definisi Kecemasan	15
2. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	17
3. Jenis - Jenis Kecemasan	19
4. Respon Kecemasan	20
5. Tingkat Kecemasan	21
6. Rentang Respon Kecemasan	24
7. Reaksi Kecemasan	24
8. Gejala Kecemasan	25
9. Mekanisme Koping	26
B. Konsep Bimbingan dan Ujian	29
1. Bimbingan	29
2. Ujian	32
3. Bimbingan Skripsi	37
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Metode Dan Pendekatan Penelitian	41
B. Populasi Dan Sampel	41
C. Instrumen Penelitian	42

D. Prosedur Pengumpulan Data	44
E. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen	45
F. Teknik Analisis Data	46

BAB IV. DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN DATA PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian 48

1. Deskripsi Data Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi STAIN Malikussaleh Dalam Menghadapi Bimbingan Dan Ujian Skripsi. 48
2. Deskripsi Data Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry Dalam Menghadapi Bimbingan Dan Ujian Skripsi 49
3. Deskripsi Data Hasil Uji-t Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK STAIN Malaikussaleh Dengan UIN Ar-Raniry Dalam Menghadapi Bimbingan Dan Ujian Skripsi 51

B. Pembahasan Data Penelitian 52

1. Pembahasan tentang Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK UIN Ar-Aniry dan STAIN Malikussaleh 52
2. Pembahasan Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK STAIN Malaikussaleh Dengan FDK UIN Ar-Raniry Dalam Menghadapi Bimbingan Dan Ujian Skripsi 99

BAB V: HASIL PENELITIAN DAN REKOMENDASI 105

- A. Hasil Penelitian 105
- B. Rekomendasi 106

DAFTAR BACAAN

Daftar Tabel

Tabel 3.1. Derajat Kecemasan HARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>)	44
Tabel 4.1 Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK Malikussaleh	49
Tabel 4.2 . Hasil Jawaban Questioner HARS Mahasiwa FDK STAIN Malikussaleh	49
Tabel 4.3. Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry	50
Tabel 4.4. Hasil Questioner HARS Mahasiswa FDK UIN Ar- Raniry	50
Tabel 4.5. Hasil Uji-t Hasil T-Test pada mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry Dengan Malikussaleh	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menyelenggarakan suatu pendidikan tinggi merupakan kegiatan yang sangat kompleks, berdimensi luas dan banyak mengandung variabel-variabel yang harus diselesaikan dalam proses pencapaiannya. Berhasil tidaknya pencapaian tersebut sangat tergantung kepada dua faktor yang mempengaruhi dalam proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) peserta didik (mahasiswa), yaitu: Faktor eksternal dan internal.

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri mahasiswa, yang dapat mempengaruhi keberhasilannya. Bila di lihat Pada Perguruan Tinggi, baik negeri maupun swasta ada beberapa unsur yang sangat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam mencapai pendidikannya, yaitu: (1) Dosen (pengajar): gaya, metode, bahasa dan wawasan, (2) Kurikulum dan Materi ajar, (3) Dukungan Sistem, (4) Sarana dan Prasarana.

b. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang datang dari dalam diri mahasiswa, ia dapat mempengaruhi berhasil atau tidaknya proses belajar mengajar di Perguruan Tinggi seperti: karakter dan tempramen yang mengendalikan perilaku seseorang. Ada mahasiswa yang bertempramen baik tetapi memiliki karakter yang buruk, dan juga ada sebaliknya tempramen buruk tetapi karakternya baik, kedua hal ini sangat mempengaruhi semua aktivitas mahasiswa.

Dalam kesehariannya, ada banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dijalankan oleh mahasiswa yang berefek kepada sikap dan perilakunya. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan bermacam tugas, laporan, makalah maupun ujian yang merupakan salah satu bentuk evaluasi bagi mahasiswa yang dilakukan secara rutin sampai ia menghabiskan matakuliah yang dibebankan kepada mereka. Dalam menjalankan semua aspek ini, kadangkala membuat mereka mengalami berbagai situasi yang juga dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa atau justru menghambatnya.

Mahasiswa dengan motivasi berprestasi yang tinggi dapat menunjukkan perilaku yang berorientasi ke prestasi, sehingga dalam beberapa kondisi dan situasi saat menghadapi persoalan dan ujian, mereka mampu mengendalikan ketegangan dan tetap tenang. Akan

tetapi tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan itu, karena ada di antara mereka memiliki perasaan takut akan kegagalan atau merasa panik dalam menghadapi ujian, walaupun memiliki motivasi untuk berprestasi, tetap saja mereka akan mengalami kesulitan untuk dapat meraih prestasi yang maksimal. Salah satu contoh faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar adalah variabel-variabel kepribadian seperti kecemasan.

Kecemasan adalah perasaan ketakutan yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan, dan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia, terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu, situasi ini juga dapat meningkatkan kesiapan diri seseorang dalam menghadapi suatu tantangan. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau *stressor*. Kecemasan dianggap abnormal jika kecemasan itu terjadi dalam situasi yang seharusnya dapat diatasi dengan sedikit kesulitan oleh kebanyakan orang. Namun dalam kenyataan ada yang tidak mampu mengatasinya, atau juga dapat dikatakan, jika kebanyakan orang lain dapat mengatasi suatu kesulitan yang sama dengan lebih mudah, sedangkan seseorang merasakan kesulitan itu, sebagai masalah yang sangat besar yang dirasakan sehingga membuat dirinya tidak mampu mengatasinya.

Menurut Endler dan Hunt dalam Calhoun, F. & Acocella, J.R (1995) menyatakan kecemasan bukan saja bergantung pada “variabel manusianya” tapi juga rangsangan yang membangkitkan kecemasan¹. Dalam hal ini salah satu rangsangan yang membangkitkan kecemasan adalah situasi saat ujian, karena menurut Djiwandono, timbulnya kecemasan yang paling besar adalah pada saat mahasiswa menghadapi ujian². Selama bertahun-tahun mahasiswa memberikan reaksi cemas yang hebat terhadap berbagai ujian. Biasanya mereka menganggap ujian merupakan mimpi buruk yang sangat menakutkan, sehingga jika memikirkan hal tersebut perut merasa sakit, mulai gelisah, menggigil, berkeringat dan sering ke kamar kecil, ketika ujian dimulai merasa panik dan tidak bisa berkonsentrasi, sehingga tidak bisa menyelesaikan ujian³.

Walaupun mereka sudah banyak belajar dan mempersiapkan diri untuk ujian tersebut, mereka tetap saja gelisah. Mereka merasa begitu panik dan tidak bisa berkonsentrasi sehingga sulit menyelesaikan ujian dengan sempurna. Dampak negatif kecemasan

¹Calhoun, F. & Acocella, J. R. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (edisi ke empat)*. Semarang: IKIP Semarang Press, 1995. hlm 45-47

²Djiwandono, S.E. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo, 2002. Hlm 8-79.

³Calhoun, F. & Acocella, J.R (1995), Op cit

terhadap ujian dapat dilihat melalui tingkat atensi yang diberikan oleh individu. Semakin individu cemas, maka semakin ia mengurangi atensi yang diberikan pada ujiannya. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarason & Davidson dalam Djiwandono (2002) menemukan bahwa mahasiswa yang mempunyai kecemasan tinggi cenderung mendapat skor yang lebih rendah dari pada skor mahasiswa yang kurang cemas⁴.

Dari studi awal ke fakultas-fakultas di UIN Ar-Raniry, maupun STAIN Malikulsaleh terutama Fakultas Dakwah dan Komunikasi terhadap mahasiswa semester VII yang telah menghadapi berbagai ujian seperti: ujian Quis, UTS, UAS, sidang proposal, komprehensif, terutama akan menghadapi bimbingan dan ujian skripsi (sidang munakasyah) rata-rata mengalami kecemasan. Kondisi ini bisa dipicu oleh lingkungan belajar yang sangat *stressful* seperti: tuntutan orang tua yang tinggi terhadap penyelesaian kuliah, situasi kelas yang kompetitif, dosen yang killer, otoriter, sulit berkomunikasi, sehingga semua aspek ini berinteraksi untuk menumbuhkan kecemasan pada diri individu (mahasiswa).

Pertanyaannya adalah apakah ada perbedaan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan

⁴ Djiwandono (2002), *Op cit*

Komunikasi IAIN Malikulsaleh dengan mahasiwa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi. Untuk menjawab pertanyaan ini, maka sangat penting dilakukan penelitian dengan fokus kajiannya adalah *“bagaimana perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Malikulsaleh dengan mahasiwa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi.* Hal ini penting mengingat bimbingan dan ujian tersebut harus dihadapi oleh setiap mahasiswa yang ingin menyelesaikan kuliah untuk kesarjanaannya.

B. Hipotesis

Dari latar belakang masalah di atas, dapat dikatakan rata-rata mahasiswa pada semua Fakultas, terutama Fakultas Dakwah dan Komunikasi di UIN Ar-Raniry, memperlihatkan kecemasan dalam menghadapi berbagai ujian terutama ujian komprehensif dan ujian skripsi sehingga berdampak kepada perilaku yang ditampilkan. Berdasarkan hal tersebut maka dirumuskan beberapa hipotesis, yaitu:

Ho.1.Tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Malikussaleh dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi adalah rendah.

Ha.1.Tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi STAIN Malikussaleh dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi adalah tinggi.

Ho.2.Tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan komunikasi STAIN Malikulsaleh dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi adalah rendah.

Ha.2.Tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi adalah tinggi

Ho.3.Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Malikulsaleh maupun UIN Ar- raniry dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi.

Ha.3.Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan mahasiwa semester akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi FDK UIN Ar-Raniry dengan mahasiwa FDK Malikulsaleh dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi.

C. Rumusan Masalah

Secara umum rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan Mahasiswa FDK IAIN Malikulsaleh dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi. Sedangkan secara khusus dirumuskan dalam beberapa pertanyaan penelitian yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Malikulsaleh dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi.
2. Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi
3. Bagaimana perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Malikulsaleh dengan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi.

D. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan menghadapi bimbingan dan ujian skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan STAIN Malikussaleh. Sedangkan secara khusus tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi STAIN Malikulsaleh dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi
2. Tingkat kecemasan mahasiwa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-raniry dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi.
3. Perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi STAIN Malaikulsaleh dengan Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi.

E. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah untuk menjawab berbagai pertanyaan yang ada dalam benak peneliti tentang berbagai kondisi ril yang dihadapi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tugas

matakuliah yang dibebankan jurusan dan Fakultas seperti ujian proposal, komprehensif, tufel, tuafel dan berbagai persyaratan lain yang telah membuat bermacam kondisi akan dialami, yang mungkin saja ada yang senang dan susah dalam mencapai kesarjanaan. Selain itu juga dapat mengasah dan mengulang kaji sehingga makin tajam daya analisis terkait dengan spesifikasi keilmuan yang diampu, baik di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, maupun Fakultas Psikologi.

Sedangkan manfaat penelitian ini adalah hasilnya dapat dijadikan rujukan untuk peneliti lain dalam meneliti aspek lain yang berkaitan dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Selain itu, juga dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pimpinan Jurusan, Fakultas dan Universitas dalam merumuskan berbagai kebijakan terkait dengan capaian pendidikan bagi mahasiswa-mahasiswi, sehingga capaian pembelajaran dapat dimaksimalkan dengan kuantitas dan kualitas yang terbaik.

F. Definisi Operasional

Untuk tidak terjadi kesalahan dalam menginterpretasi variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini maka ada dua variabel yang harus didefinisikan secara operasional yaitu: (1) Perbedaan tingkat

kecemasan mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry dengan Mahasiswa FDK Malikussaleh, (2) Menghadapi bimbingan dan ujian skripsi.

a. Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK IAIN Malikussaleh dengan Mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry

Tri Kunia Nurhayati mengartikan perbedaan yang berasal dari kata beda yang artikan sebagai sesuatu yang membuat berlainan⁵. Sedangkan perbedaan adalah perihal yang berbeda⁶. Tingkat diartikan sebagai lapis dari sesuatu yang bersusun atau berlingkek-lengkek: tinggi, rendah, pangkat, derajat, taraf dan kelas⁷. Kecemasan berasal dari kata cemas yang diartikan merasa gelisah, takut, khawatir⁸.

Chaplin (2005) menyatakan bahwa kecemasan disebut juga dengan *anxiety* yang diartikan: (1) perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, (2) rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan, (3) kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap⁹.

⁵ Tri Kunia Nurhayati (2005) *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Dengan Ejaan yang Disempurnakan*, Eska Media, Jakarta, hal 130

⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia, edisi ketiga, Departemen Pendidikan Nasional, Balai pustaka

⁷ Op cit, hlm. 840

⁸ Ibid, 167

⁹ Caplin (2001) *Kamus Psikologi* Jakarta, Raja Gravindo Persada, hal 32

Dadang Hawari (2006) menyatakan kecemasan adalah gangguan alam sadar (*effective*) ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan, dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/ RTA*) masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian (*splitting of personality*)), perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal¹⁰.

Zakiyah Darajat (2007) menyatakan kecemasan (ansietas) adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur dan terjadi ketika mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin¹¹. Sementara itu mahasiswa adalah individu yang sedang kuliah di FDK UINAR dan FDK IAIN Malikussaleh yang sedang melakukan bimbingan dan akan ujian skripsi untuk menyelesaikan kuliahnya.

Jadi perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry dan Malikulsaleh adalah sesuatu yang berlainan dari setiap tingkat perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan

¹⁰ Dadang Hawari, (2006) *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta FKUI

¹¹ Zakiyah Darajat (2001) *Kesehatan Mental*, Jakarta, Gunung Agung.

tersebut, rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap yang dirasakan oleh mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry dan IAIN Malikussaleh.

b. Menghadapi Bimbingan dan Ujian Skripsi.

Menurut Tri Kurnia Nurhayati menyatakan bahwa menghadapi berasal dari kata hadap yang diartikan sebagai sisi atau sebelah muka, arah kesesuatu yang tidak bergerak. Sedangkan menghadapi adalah duduk dan sebagainya berhadapan dengan; bertemu muka dengan; berjumpa dengan.¹² Bimbingan berasal dari kata bimbing yang artinya pimpin atau tuntun. Jadi bimbingan adalah tuntunan. Ujian diartikan sebagai pemeriksaan tentang tulen tidaknya; pemeriksaan tentang kepandaian dan sebagainya¹³.

Akbar R & Hawadi, (2001) menyatakan ujian merupakan suatu rangkaian persoalan, pertanyaan-pertanyaan, latihan-latihan untuk menentukan tingkat pengetahuan, kemampuan, bakat atau kualifikasi seseorang. Sedangkan mahasiswa diartikan sebagai pelajar perguruan

¹² Tri Kurnia Nurhayati, Opcit 262

¹³ Tri ibid, hal 885

tinggi¹⁴. UIN Ar-Raniry adalah perguruan tinggi Islam yang ada di Kota Banda Aceh.

Jadi yang dimaksud dengan menghadapi bimbingan ujian skripsi yang dalam penelitian ini adalah berhadapan, bertatap muka dengan dosen pembimbing untuk tuntunan dalam pembuatan skripsi dan berhadapan dengan ujian skripsi (munakhasyah).

G. Sistematika Penulisan

Hasil penelitian ini akan ditulis dalam lima bab. Bab I. Pendahuluan berisi: Latar Belakang Masalah, Rumusan masalah, Tujuan penelitian, Kegunaan dan manfaat penelitian, Definisi Operasional, Sistematika penulisan; Bab II. Landasan konseptual tingkat kecemasan dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi, berisi: Konsep Kecemasan, Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan, Jenis-jenis kecemasan,

¹⁴ Ibid, 443

BAB II

KONSEPTUAL TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI BIMBINGAN DAN UJIAN SKRIPSI

A. Konsep Kecemasan

Dalam sub bahagian ini, akan dibahas sembilan aspek yaitu:

(1) Definisi kecemasan, (2) Faktor yang mempengaruhi kecemasan, (3) Jenis-jenis kecemasan, (4) Respon kecemasan, (5) Tingkat kecemasan, (6) Rentang kecemasan, (7) Reaksi kecemasan, (8) Gejala kecemasan, (9) Mekanisme coping.

1. Definisi Kecemasan

Stuart and Laraia, (2005) mendefinisikan kecemasan merupakan ketakutan yang bercampur baur, samar-samar dan berhubungan dengan perasaan ketidakpastian dan tidak berdaya, perasaan terisolasi, pengasingan dan kegelisahan. Atau juga dapat dikatakan kecemasan merupakan pengalaman yang menjengkelkan dimulai dari bayi dan berlanjut di sepanjang kehidupan¹⁵. Potter & Perry, (2005) mendefinisikan kecemasan (Ansietas) merupakan perasaan yang tidak menentu dan tidak jelas yang dihasilkan

¹⁵Stuart, G. W & Laraia, (2005). *Principles And Practice of Psychiatric Nursing*. (8th ed) St. Louis: Mosby Year Book.

dari antisipasi adanya bahaya atau ancaman¹⁶. Dadang Hawari (2001) mendefinisikan kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam realitas, kepribadian masih utuh, perilaku masih dalam batas normal¹⁷.

Muis (2007) dalam Himawan (2010) mendefinisikan kecemasan adalah kondisi tidak menyenangkan bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat atau akan terjadi¹⁸. Prasetyo (2007) dalam Himawan mendefinisikan kecemasan adalah penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketegangan¹⁹.

Kecemasan dan ketakutan memiliki komponen fisiologis yang sama tetapi kecemasan tidak sama dengan ketakutan. Nyatakan

¹⁶ Potter dan Perry, (2005) *Fundamental Keperawatan*, Volume 1 Edisi 4, EGC, Jakarta

¹⁷ Dadang Hawari, (2002) *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2002.

¹⁸ Himawan, Rusnota (2010) *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Lamanya Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D III Keperawatan Yang Sedang Menghadapi Ujian Akhir*, Jurnal JIKK Vol,2, No 2. Stikes Muhammadiyah Kudus 23

¹⁹ Ibid

penyebab kecemasan berasal dari dalam dan sumbernya sebagian besar tidak diketahui sedangkan ketakutan merupakan respon emosional terhadap ancaman atau bahaya yang sumbernya biasanya dari luar yang dihadapi secara sadar. Kecemasan dianggap patologis bila mana mengganggu fungsi sehari-hari, pencapaian tujuan, dan kepuasan atau kesenangan yang wajar. Walaupun merupakan hal yang normal dialami namun kecemasan tidak boleh dibiarkan, karena lama kelamaan dapat menjadi neurosa cemas melalui mekanisme yang diawali dengan kecemasan akut, yang berkembang menjadi kecemasan menahun akibat represi dan konflik yang tak disadari. Adanya stress pencetus dapat menyebabkan penurunan daya tahan dan mekanisme untuk mengatasinya sehingga mengakibatkan neurosa cemas.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Stuart & Sundeen, (1995) ada 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan²⁰ yaitu: (1) faktor predisposisi, dan (2) presipitasi.

Pertama, faktor predisposisi adalah semua ketegangan dalam

²⁰Stuart, G.W., & Sundeen, S.J (1995). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Year Book

kehidupan yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan, yang berupa ; (1) Peristiwa traumatik yang dapat memicu terjadinya kecemasan berkaitan dengan krisis yang dialami individu; (2) Konflik emosional yang dialami individu dan tidak terselesaikan dengan baik; (3) Konsep diri terganggu akan menimbulkan ketidakmampuan individu berpikir secara realitas sehingga akan menimbulkan kecemasan; (4) Frustrasi yang akan menimbulkan rasa ketidak berdayaan untuk mengambil keputusan; (5) Gangguan fisik menimbulkan kecemasan karena merupakan ancaman terhadap integritas fisik yang mempengaruhi konsep diri.

Kedua, Faktor presipitasi adalah ketegangan dalam kehidupan yang dapat mencetuskan timbulnya kecemasan, yang dikelompokkan menjadi 2 yaitu: (1) Ancaman terhadap integritas fisik meliputi: Sumber internal: kegagalan mekanisme fisiologi sistem imun, regulasi suhu tubuh, perubahan biologis normal (hamil). Sumber eksternal: paparan terhadap infeksi virus dan bakteri, polutan lingkungan, kecelakaan, kekurangan nutrisi, tidak adekuatnya tempat tinggal; (2) Ancaman terhadap harga diri meliputi sumber internal dan eksternal. Sumber internal: kesulitan dalam berhubungan interpersonal di rumah dan tempat kerja, penyesuaian

terhadap tempat baru. Sumber eksternal: kehilangan orang yang dicintai, perceraian, perubahan status pekerjaan, tekanan kelompok.

3. Jenis - Jenis Kecemasan

Kecemasan pada dasarnya merupakan hal yang normal apabila terjadi pada taraf sedang, karena hal ini berguna membantu individu untuk mencapai hal terbaik dari tingkah laku. Kecemasan ini juga membantu individu untuk tetap waspada. Namun apabila kecemasan ini melebihi taraf sedang dan terjadi setiap saat, maka kecemasan ini bersifat patologis.

Menurut Hall dan Lindzey (1993) kecemasan itu dibagi dalam tiga aspek, yaitu: (1) kecemasan realita, kecemasan ini adalah rasa takut terhadap bahaya yang datang dari dunia luar dan derajat kecemasan semacam itu sangat tergantung kepada ancaman nyata, (2) Kecemasan neurotic, kecemasan ini adalah rasa takut instink yang keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat membuatnya terhukum neurotik dan (3) Kecemasan moral, kecemasan ini adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang yang hati nuraninya cukup berkembang cenderung merasa bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan ketentuan

moral.²¹

4. Respon Kecemasan

Menurut Stuart dan Laraia (2005), ada 2 macam respon yang dialami seseorang ketika mengalami kecemasan²², yaitu:

Pertama, Respon fisiologis terhadap kecemasan antara lain:

(1) Kardio vaskuler, yaitu peningkatan tekanan darah, palpitasi, jantung berdebar, denyut nadi meningkat, tekanan nadi menurun, syock dan lain-lain. (2) Respirasi; napas cepat dan dangkal, rasa tertekan pada dada, rasa tercekik; (3) Kulit; perasaan panas atau dingin pada kulit, muka pucat, berkeringat seluruh tubuh, rasa terbakar pada muka, telapak tangan berkeringat, gatal-gatal; (4) Gastrointestinal; Anoreksia, rasa tidak nyaman pada perut, rasa terbakar di epigastrium, mual, diare; (5) Neuromuskuler; Reflek meningkat, reaksi kejutan, mata berkedip-kedip, insomnia, tremor, kejang, wajah tegang, gerakan lambat.

Kedua, respon psikologis terhadap kecemasan antara lain adalah: (1) pada perilaku; gelisah, tremor, gugup, bicara cepat

²¹Hall, Lindzey G. (1993). *Teori-Teori Psikodinamik Klinis*. Yogyakarta: penerbit Kanisius.

²²Stuart, G. W & Laraia, (2005). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. (8th ed) St. Louis: Mosby Year Book

dan tidak ada koordinasi, menarik diri, menghindar; (2) pada kognitif; gangguan perhatian, konsentrasi hilang, mudah lupa, salah tafsir, bloking, bingung, lapangan persepsi menurun, kesadaran diri yang berlebihan, khawatir yang berlebihan, obyektifitas menurun, takut kecelakaan, takut mati dan lain-lain; (3) pada afektif; tidak sabar, tegang, neurosis, tremor, gugup yang luar biasa, sangat gelisah dan lain-lain.

5. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart & Sundeen, (1995) mengidentifikasi tingkat kecemasan dapat dibagi menjadi 4 tingkatan²³, yaitu:

Pertama, Kecemasan Ringan. Yaitu, kecemasan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada serta meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Kecemasan ini normal dalam kehidupan karena meningkatkan motivasi dalam membuat individu siap bertindak. Stimulus dari luar siap diinternalisasi dan pada tingkat individu mampu memecahkan

²³Stuart, G.W., & Sundeen, S.J (1995). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Year Book

masalah secara efektif, misalnya seseorang yang menghadapi ujian akhir, individu yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi, atau pasangan dewasa yang akan memasuki jenjang pernikahan.

Kedua, Kecemasan Sedang. Yaitu kecemasan yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan orang lain, sehingga seseorang yang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis. Pada kondisi ini individu masih bisa belajar dari arahan orang lain. Stimulus dari luar tidak mampu diinternalisasi dengan baik, tetapi individu sangat memperhatikan hal-hal yang menjadi pusat perhatian.

Ketiga Kecemasan Berat. Yaitu kecemasan yang sangat mengurangi lahan persepsi orang yang cenderung untuk

memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Seseorang memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain. Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah atau arahan untuk berfokus pada area lain misalnya individu yang mengalami kehilangan harta benda dan orang yang dicintai karena bencana alam, individu dalam penyanderaan. Manifestasi yang muncul pada tingkatan ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri, dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi.

Keempat Panik. Yaitu, kecemasan yang berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Manifestasi

terjadi pada keadaan ini adalah susah bernapas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi. Tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian.

6. Rentang Respon Kecemasan

Menurut Suliswati (2005) menyatakan bahwa, rentang respon kecemasan terdiri dari respon adaptif dan maladaptif. Respon adaptif seseorang menggunakan coping yang bersifat membangun (konstruktif) dalam mengatasi kecemasan berupa antisipasi. Respon maladaptif merupakan coping yang bersifat merusak (destruktif) dan disfungsional seperti individu menghindari kontak dengan orang lain atau mengurung diri, tidak mau mengurus diri dll.

7. Reaksi Kecemasan

Kecemasan dapat menimbulkan reaksi konstruktif maupun destruktif bagi individu. Konstruktif: Individu termotivasi untuk belajar mengadakan perubahan terhadap

perasaan tidak nyaman dan berfokus pada kelangsungan hidup.

Destruktif: Individu bertingkah laku maladaptif dan disfungsional.

8. Gejala Kecemasan

Conley, (2006) dalam Siti Nurus Syarifah,(2013) menyatakan bahwa Keluhan dan gejala umum yang berkaitan dengan kecemasan dapat dibagi menjadi gejala somatik dan psikologis,²⁴ yaitu:

Pertama, Gejala somatik terdapat 6 gejala yang dapat dilihat yaitu: (1) Keringat berlebih, (2) Ketegangan pada otot skelet: sakit kepala, kontraksi pada bagian belakang leher atau dada, suara bergetar, nyeri punggung; (3) Sindrom hiperventilasi: sesak nafas, pusing, parestesi; (4) Gangguan fungsi gastrointestinal: nyeri abdomen, tidak nafsu makan, mual, diare, konstipasi; (5) Iritabilitas kardiovaskuler: hipertensi, takikardi; (6) Disfungsi genitourinaria: sering buang air kecil, sakit saat berkemih, impoten, sakit pelvis pada wanita, kehilangan nafsu seksual.

Kedua, Gejala psikologis. Ada 13 gejala yang dapat

²⁴ Siti Nurus Syarifah (2013) *Gambaran Tingkatan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab Di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.

dilihat yaitu: (1) Gangguan mood: sensitif sekali, cepat marah, mudah sedih; (2) Kesulitan tidur: insomnia, mimpi buruk, mimpi yang berulang-ulang; (3) Kelelahan, mudah capek; (4) Kehilangan motivasi dan minat; (5) Perasaan-perasaan yang tidak nyata; (6) Sangat sensitif terhadap suara: merasa tak tahan terhadap suara-suara yang sebelumnya biasa saja; (7) Berpikiran kosong, tidak mampu berkonsentrasi, mudah lupa; (8) Kikuk, canggung, koordinasi buruk. Tidak bisa membuat keputusan: tidak bisa menentukan pilihan bahkan untuk hal-hal kecil; (9) Gelisah, resah, tidak bisa diam; (10) Kehilangan kepercayaan diri; (11) Kecenderungan untuk melakukan segala sesuatu berulang-ulang; (12) Keraguan dan ketakutan yang mengganggu; (13) Terus menerus memeriksa segala sesuatu yang telah dilakukan.

9. Mekanisme Koping

Menurut Stuart dan Laraia (2005) mekanisme koping merupakan cara yang digunakan individu dalam menghadapi masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku. Mekanisme koping dibagi menjadi dua, yaitu:

Pertama, Reaksi yang berorientasi pada tugas yaitu

upaya yang disadari dan berorientasi pada tindakan untuk memenuhi tuntutan secara realistik. Perilaku menyerang digunakan untuk menghilangkan dan mengatasi hambatan pemenuhan kebutuhan. Perilaku menyerang digunakan untuk mengubah tindakan yang biasa dilakukan individu, mengganti tujuan atau mengorbankan aspek kebutuhan personal.

Kedua, Mekanisme pertahanan ego, membantu mengatasi kecemasan ringan dan sedang. Tetapi karena mekanisme tersebut berlangsung secara relatif pada tingkat sadar dan mencakup penipuan diri dan distorsi realitas, maka mekanisme ini merupakan respon maladaptif terhadap stres²⁵.

Beberapa mekanisme pertahanan atau koping oleh Freud (dalam Semium, 2006) digunakan untuk melawan kecemasan antara lain adalah: (1) Represi: Pada terminologi Freud, represi adalah pelepasan tanpa sengaja sesuatu dari kesadaran (*conscious*). Pada dasarnya merupakan upaya penolakan secara tidak sadar terhadap sesuatu yang membuat tidak nyaman atau menyakitkan; (2) Reaksi Formasi: adalah bagaimana mengubah suatu impuls yang

²⁵Stuart, G. W & Laraia, (2005). *Principles And Practice of Psychiatric Nursing*. (8th ed) St. Louis: Mosby Year Book

mengancam dan tidak sesuai serta tidak dapat diterima norma social diubah menjadi suatu bentuk yang lebih dapat diterima; (3) Proyeksi: adalah mekanisme pertahanan dari individu yang menganggap suatu impuls yang tidak baik, agresif dan tidak dapat diterima sebagai bukan miliknya melainkan milik orang lain; (4) Regresi: Regresi adalah suatu mekanisme pertahanan saat individu kembali ke masa periode awal dalam hidupnya yang lebih menyenangkan dan bebas dari frustrasi dan kecemasan yang saat ini dihadapi; (5) Rasionalisasi: merupakan mekanisme pertahanan yang melibatkan pemahaman kembali perilaku individu untuk membuatnya menjadi lebih rasional dan dapat diterima oleh semua orang; (6) Pemindahan; Suatu mekanisme pertahanan dengan cara memindahkan impuls terhadap objek lain karena objek yang dapat memuaskan Id tidak tersedia; (7) Sublimasi: Berbeda dengan *displacement* yang mengganti objek untuk memuaskan Id, sublimasi melibatkan perubahan atau penggantian dari impuls Id itu sendiri. Energi instingtual dialihkan ke bentuk ekspresi lain, yang secara sosial bukan hanya diterima namun dipuji; (8) Isolasi: adalah cara untuk menghindari perasaan yang tidak dapat diterima dengan cara melepaskan mereka dari peristiwa yang seharusnya

mereka terikat, merepresikannya dan bereaksi terhadap peristiwa tersebut tanpa emosi²⁶.

B. Konsep Bimbingan dan Ujian

Dalam sup bagian ini akan di bahas 3 aspek terkait Bimbingan dan ujian yaitu: (1) Bimbingan, (2) Ujian, (3) Bimbingan Skripsi.

1. Bimbingan

Bimbingan. Menurut Prayitno & Erman Amti (1994) Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang-orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku²⁷.

Menurut Rochman Natawidjaja (1981) dalam Winkel & Sri Hastuti (2007). Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu

²⁶Semium Yustinus, (2010) *Kesehatan mental 2*, penerbit Kanisius, Yogyakarta.

²⁷ Prayitno dan Erman Amti. (1994). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta Rineka Cipta, hlm 99

tersebut dapat memahami dirinya, mengarahkan diri dan dapat bertindak wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan keluarga serta masyarakat. Dengan demikian dia dapat mengecap kebahagiaan hidupnya serta dapat memberikan sumbangan yang berarti²⁸.

Menurut Bimo Walgito (1982: 11) bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang di berikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya²⁹.

Menurut Miller (1961) menyatakan bahwa bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimum kepada sekolah (dalam hal ini termasuk madrasah), keluarga, dan masyarakat.

Menurut Arthur J. Jones (1970) dalam Sofyan S. Willis (2009:11), mengartikan bimbingan sebagai "*The help given by one*

²⁸ W. S. Winkel, M. M. Sri Hastuti (2007) *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Edisi Revisi)*, Jakarta, Media Abadi, hlm 29

²⁹ Walgito, Bimo. (1982). *Kenakalan Anak (Juvenile Delinquency)*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, helm 11

person to another in making choices and adjustment and in solving problems". Pengertian bimbingan yang dikemukakan Arthur ini amat sederhana yaitu bahwa dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, dimana pembimbing membantu si terbimbing sehingga si terbimbing mampu membuat pilihan-pilihan, menyesuaikan diri, dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.

Menurut Moegiadi (1970) dalam Winkel & Sri Hastuti (2007) bimbingan berarti suatu proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal: memahami diri sendiri; menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan; memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya sendiri dan tuntutan dari lingkungan³⁰.

Menurut Andi Mappiare (1984) juga dalam Winkel & Sri Hastuti (2007), berpendapat bahwa bimbingan merupakan serangkaian kegiatan paling pokok bimbingan dalam membantu konseli/klien secara tatap muka, dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap persoalan atau masalah khusus³¹.

³⁰ Ibid

³¹ Ibid. Hlm 35

Menurut Surya (1988) mengutip pendapat Crow & Crow (1960) dalam M. Tohirin (2008:17) menyatakan bahwa, bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang baik laki-laki maupun perempuan yang memiliki pribadi baik dan pendidikan yang memadai, kepada seseorang (individu) dari setiap usia untuk menolongnya, mengembangkan kegiatan-kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan arah pandangannya sendiri, membuat pilihan sendiri, dan memikul bebannya sendiri.

2. Ujian.

Ujian. Dalam Kamus Bahasa Indonesia, ujian diartikan sebagai sesuatu yang dipakai untuk menguji mutu sesuatu (kepandaian, kemampuan hasil belajar, dsb).³² Tri Kurnia Nurhayati (2005) ujian adalah pemeriksaan tulen tidaknya, baik buruknya dsb; atau pemeriksaan tentang kepandaian dsb.³³ Sementara itu ujian sering juga disebut dengan cobaan.

Abu Al Haitsam berkata: "ujian dapat menjadikan kebaikan dan dapat menjadikan keburukan". Asalnya adalah *mihnah* (cobaan).

³² Departemen Pendidikan Nasional (2003) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta. Balai Pustaka, Hlm,1237

³³ Tri Kurnia Nurhayati (2005) *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia dengan Ejaan yang Disempurnakan*, Jakarta Eskamedia, Hlm 885.

Alloh 'Azza wa jalla mengunji hambanya dengan kebaikan yang membahagiakan, agar diselidiki rasa syukurnya serta di uji dengan bencana yang tidak disukai agar diselidiki kesabarannya, kemudian terbukti.

Seringkali kebanyakan manusia tidak bisa memahami suatu kenyataan yang bergulir disepanjang perjalanan hidupnya. Padahal kenyataan tersebut senantiasa menyertai setiap tarikan nafas dan ayunan langkah kehidupan. Kadangkala kenyataan itu berbentuk suatu hal yang membahagiakan dirinya ataupun sebaliknya justru membuat dirinya sangat kecewa. Maka pada kondisi tertentu ketika manusia mendapatkan suatu kenyataan yang menyenangkan, sedangkan dirinya tidak bisa memahami hal tersebut, maka akan membuat dirinya menjadi manusia yang takabur tidak pernah bisa mau untuk bersyukur.

Jika pada waktu yang lain mengecap suatu kepahitan yang tak pernah bisa difahaminya, maka itu menjadikan dirinya menjadi manusia yang mudah berputus asa. Dari sini dapat di simpulkan bahwa berbagai lika-liku perjalanan hidup itu, pada hakikatnya merupakan suatu kenyataan yang harus di hadapi, dan ini, sering disebutkan sebagai ujian. Nilai penting yang bisa di raih dalam mencoba memahami arti sebuah ujian diataranya: (1) mengobati jiwa

yang sedang mengeluh karena tertundanya kesuksesan yang didamba, jiwa yang sedang goncang menanggung pahitnya kesabaran serta beratnya ujian dan dahsyatnya tipu daya kehidupan; (2) mempersiapkan dan memperkokoh diri serta menentramkan hati, guna menghadapi rintangan-rintangan, kesulitan dan kepahitan yang di temui dalam medan dakwah, dimana hal ini semua merupakan jalan yang dapat menghantarkan pelakunya ke dalam Surga; (3) meluruskan jalan dan memotivasi jiwa menuju yang lebih sempurna setelah kita mendapatkan faidah dari memahami ujian dan kemudian menjauhi berbagai kesalahan. Karena Alloh swt telah menjelaskan tentang kisah ujian yang dialami oleh generasi pendahulu kaum muslimin, kemudian menjelaskan berbagai kesalahan yang dilakukan oleh para pelakunya serta mendorong mereka agar tidak mengulanginya; (4) mengetahui Sunnah-ilahiyyah (ketentuan Alloh swt yang pasti) dalam kehidupan, mengenal hikmah dan rahasia yang terkandung di dalamnya. Di antaranya adalah Sunnah-Ibtilla' (keharusan adanya ujian), kedua Sunnah ini berlaku tanpa pengecualian menimpa orang-orang yang taat dan durhaka, baik mu'min maupun kafir.

Selain itu Ujian adalah sebuah kemestian (sunnatulloh). Bila kita membaca ayat-ayat Al qur'an dan hadits Rosululloh saw secara

seksama kita akan dapat menemukan tentang penjelasan bahwa Ibtıla' (ujian) merupakan ketentuan dalam dakwah yang tidak mungkin di tolak. Bahkan terjadi kepada seluruh manusia tanpa terkecuali. Hal ini dapat dilihat dalam Firman Allah, Yang artinya: *"Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. Dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati..."* (Qs. 3: 186). *"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. 2:155)

Ujian (ibtıla') pasti terjadi pada harta, jiwa, anak atau keluarga, bahkan lebih nyata terjadi bagi kehidupan orang beriman, Rosulullah SAW bersabda: *"manusia yang paling berat ujiannya adalah para Nabi (kemudian orang-orang yang shalih) kemudian orang yang seperti mereka dan seperti mereka (dalam keimanan). Seseorang diuji menurut kadhar agamanya, semakin kuat dalam agamanya semakin berat ujiannya. Semakin lemah agamanya, maka dia pun diuji sesuai dengan nilai agamanya. Ujian terus melekat kepada seorang hamba,*

sampai dibiarkannya dia berjalan dipermukaan bumi dalam keadaan tidak memiliki kesalahan. (Shahih Al Jami' no 922). Di dalam Al Qur'an juga dinyatakan: "Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi? (QS. 29:2)

Berdasarkan pengertian di atas, dapat dikatakan bahwa hidup selalu ada ujian agar tahu tingkat kompetensi asing-masing. Begitu juga halnya dengan kepercayaan, karena iman bukan hanya sekedar kalimat yang terucap, akan tetapi ia adalah hakikat yang memiliki konsekuensi, amanah yang mengandung tanggung jawab, jihad yang membutuhkan kesabaran dan perbuatan yang terdapat banyak kepenatan. Tidak cukup seseorang mengucapkan kami beriman, lalu mereka dibiarkan begitu saja dengan pengakuan itu, sampai mereka menghadapi ujian, maka ketika mereka tegar dan kokoh dalam menghadapi ujian, mereka pun keluar dari ujian itu dalam keadaan bersih jiwa-jiwa mereka dan menjadi suci qalbu (hati) mereka. Sebagaimana api yang memanaskan biji-biji emas, agar terpisahkan emas yang murni dari kotoran-kotorannya, maka berarti ujian terhadap iman adalah suatu pokok yang pasti dan sunnah (ketentuan) yang berlaku menurut mizan (timbangan Allah swt). Berdasarkan

penjelasan tersebut, maka ujian bagi semua manusia adalah keharusan agar mencapai kualitas yang terukur baik secara formal maupun non formal seperti jenjang pendidikan dari SD sampai dengan perguruan tinggi, dalam karir, dalam interaksi sosial kemasyarakatan.

3. Bimbingan Skripsi

Bimbingan skripsi merupakan sarana bagi mahasiswa untuk mendapatkan arahan, bantuan, saran, dan koreksi atas skripsi yang sedang disusun. Banyak sekali mahasiswa yang mengeluhkan betapa susahnyanya membuat janji dengan dosen untuk melakukan bimbingan skripsi dan bahkan menunggu sangat lama karena harus giliran dengan mahasiswa lain yang juga melakukan bimbingan. Ada juga yang sampai frustrasi karena harus melakukan revisi berulang-ulang. Belum lagi kalau dosen pembimbing sering marah-marah karena masih terdapat kesalahan disana sini pada skripsi. Hal tersebut sebenarnya merupakan suatu tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa demi meraih gelar sarjana. Selain itu, juga menjadi bekal bagi mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja nantinya.

Dengan berbagai kecanggihan saat ini, bimbingan skripsi dapat dilakukan dengan berbagai cara. Mahasiswa tidak harus bertatap muka secara langsung tetapi bisa juga menggunakan media elektronik untuk

berkomunikasi seperti handphone dan internet. Jadi mahasiswa dapat melakukan bimbingan skripsi melalui sms, telepon atau chatting di internet. Selain itu, untuk menghemat pengeluaran, terutama untuk menekan biaya yang digunakan untuk mengeprint draft skripsi, mahasiswa dapat mengirimkan file skripsi mereka melalui email. Namun tentu saja tidak semua dosen pembimbing bersedia memberikan bimbingan dengan cara tersebut. Mahasiswa harus pandai-pandai melakukan pendekatan dengan dosen agar dapat mempermudah penyelesaian skripsi anda.

Untuk memperlancar proses penyusunan skripsi, pada saat bimbingan mahasiswa harus siap dengan materi yang dikonsultasikan, serta perkembangan dari hasil bimbingan. Jangan sampai datang ke dosen pembimbing tanpa membawa materi apapun. Bimbingan seperti ini tidak akan efektif. Bimbingan sebaiknya dilakukan dengan dosen pembimbing minimal tiga kali seminggu. Sehingga tanpak keseriusan dari mahasiwa, dan ini mempercepat proses penyusunan skripsi.

Persyaratan lain yang harus dipenuhi oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah: (1) Terdaftar sebagai mahasiswa pada tahun akademik yang bersangkutan; (2) Mengumpulkan sejumlah SKS

tertentu sesuai dengan yang ditetapkan oleh Fakultas Ilmu Administrasi yaitu minimal sebanyak 110 SKS; (3) IP Kumulatif sekurang-kurangnya 2,00.; (4) Tidak ada nilai E ; (5) Nilai D tidak melebihi 10% dari beban kredit total atau beban studi kumulatif yang harus ditempuh; (6) Telah menyelesaikan semua mata kuliah prasyarat bagi pendidikan di Jurusan/Program Studinya, sebagaimana ditentukan oleh Jurusan/Program Studi masing-masing; (7) Memenuhi syarat-syarat lain yang ditentukan oleh Fakultas yaitu: Tata cara dan metode pembuatan Skripsi, Tata cara dan metode pembuatan Skripsi diatur dalam Buku Pedoman FIA UB, Nilai Kredit Skripsi, Nilai Kredit Skripsi Program Sarjana sebesar 6 (enam) SKS, Waktu Penyelesaian Tugas Akhir. Dan Skripsi harus sudah diselesaikan dalam waktu 2 (dua) semester sejak Skripsi diprogramkan dalam KRS, Perpanjangan waktu dapat dilakukan dengan mendapatkan persetujuan dari Pembantu Dekan I setelah mendapatkan rekomendasi dari Pembimbing Utama.

Selain itu juga ada persyaratan untuk mengajukan proposal penelitian untuk skripsi antara lain: Mengajukan 3 (tiga) usulan topik penelitian, dan berdasarkan usulan mahasiswa tersebut, jurusan menetapkan 1 (satu) topik penelitian yang *actual* dan *researchable*

serta menetapkan dosen pembimbing. Setelah diseminarkan maka jurusan akan melakukan penetapan dosen pembimbing dengan klasifikasinya adalah pembimng pertama dan pembimbng kedua dengan spespikasi tertentu.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Sugiono menyatakan penelitian komparatif atau rumusan masalah komparatif adalah rumusan yang membandingkan satu variabel atau lebih dengan sampel yang berbeda atau pada waktu yang berbeda³⁴. Berdasarkan pengertian ini, maka penelitian ini menggunakan rumusan komparatif karena sampel nya berbeda dan tempat yang berbeda.

B. Populasi Dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dan mahasiswa STAIN Malikussaleh Aceh Utara yang sedang menghadapi bimbingan dan ujian skripsi. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah bagian dari populasi tersebut. Sampel diambil secara *simple random sampling*. Sugiono menyatakan *simple random sampling*, karena pengambilan anggota sample dari populasi dilakukan secara acak

³⁴ Sugiyono (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung, hal 36

tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Karena anggota populasi dianggap homogen³⁵. Besar sampel diambil menggunakan nomogram Herry King, dengan tingkat kesalahan adalah 10 % dari populasi³⁶.

C. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala ini merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptoms pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 syptoms yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala likert) antara 0 (Not Present) sampai dengan 4 (severe). Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian trial clinic. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian trial clinic yaitu: 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS diperoleh hasil yang

³⁵ Ibid hlm 82

³⁶ Ibid, hlm 89

valid dan reliable. Skala tersebut antara lain: (1) Perasaan Cemas: firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tensinggung; (2) Ketegangan: tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu; (3) Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar; (4) Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk; (5) Gangguan kecerdasan : penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi; (6) Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hoby, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari; (7) Gejala somatic : nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot; (8) Gejala sensorik : perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah; (9) Gejala kardiovaskuler : takikardi (detak jantung terlalu cepat), nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap; (10) Gejala pemapasan : rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek; (11) Gejala gastrointestinal: sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut; (12) Gejala urogenital : sering keneing, tidak dapat menahan kencing, aminorea, ereksi lemah atau impotensi; (13) Gejala vegetative: mulut kering,

mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala; (14) Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat. Standar penilaiannya adalah dengan memberikan nilai dengan kategori: (1) nilai 0 berarti tidak ada gejala sama sekali; (2) Nilai 1 berarti satu dari gejala yang ada; (3) Nilai 2 berarti sedang atau separuh dari gejala yang ada; (3) Nilai 3 berarti berat atau lebih dari setengah gejala yang ada; (4) nilai 4 berarti sangat berat semua gejala yang ada.

Sedangkan untuk penentuan derajat kecemasan dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 3.1 Derajat Kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

No	Tingkat Kecemasan	Total Skor Item 1-14
1	Tidak ada kecemasan	< 6
2	Kecemasan Ringan	7-14
3	Kecemasan Sedang	15- 27
4	Kecemasan Berat	> 27

D. Prosedur Pengumpulan Data

Proses-proses dalam pengumpulan data pada penelitian melalui beberapa 7 tahapan yaitu: (1) Menyelesaikan kelengkapan administrasi seperti surat izin penelitian;(2) Menentukan calon responden yang diaambil secara acak; (3) Memberikan lembar

persetujuan (*informed consent*) untuk ditandatangani oleh calon responden apabila setuju menjadi subjek penelitian; (4) Memberikan penjelasan kepada responden tentang cara pengisian kuesioner; (5) Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya kepada peneliti apabila ada yang tidak jelas dengan kuesioner; (6) Memberikan waktu kepada responden untuk mengisi kuesioner; (7) Responden menyerahkan kembali kuesioner yang telah diisi kepada peneliti untuk diperiksa.

E. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

Hidayat (2008) menyatakan bahwa, untuk mendapatkan data yang valid dan realibel maka kuesioner yang digunakan tersebut harus diuji validitas dan reabilitas, dengan menggunakan rumus *Pearson ProductMoment* dan dicari reliabilitas dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar- benar mengukur apa yang diukur. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner tersebut. Dalam hal ini digunakan beberapa item pertanyaan yang dapat secara tepat mengungkapkan variabel yang diukur tersebut. Uji ini dilakukan dengan menghitung korelasi antara masing-masing skor item pertanyaan dari tiap variable dengan total

skor variabel tersebut.

Suatu instrument dikatakan valid atau sah jika korelasi tiap butir memiliki nilai positif dan nilai t hitung $> t$ table. Reabilitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama. Pengukuran reliabilitas menggunakan bantuan *software* computer dengan rumus *Alpha Cronbach*. Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Alpha Cronbach* > 0.60 ³⁷.

F. Teknik Analisis Data

Hidayat (2008) menyatakan bahwa dalam melakukan analisis, data terlebih dahulu harus diolah dengan tujuan mengubah data menjadi informasi. Dalam statistik, informasi yang diperoleh digunakan untuk proses pengambilan keputusan, terutama dalam pengujian hipotesis. Dengan langkah-langkah yang harus ditempuh, di antaranya³⁸: (1) *Editing*, adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data atau formulir kuesioner yang

³⁷Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

³⁸ Ibid

diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul; (2) *Coding*, merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer. Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*codebook*) untuk memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variable; (3) *Entry* data, adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam master tabel atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa dengan membuat tabel kontingensi; (4) *Processing* data, setelah semua isian kuesioner tersisi penuh dan benar, dan juga data sudah dikoding, maka langkah selanjutnya adalah memproses data agar dianalisis. Proses pengolahan data dilakukan dengan cara memindahkan data dari kuesioner, ke paket program komputer pengolahan data statistic; (5) *Cleaning* data, merupakan kegiatan memeriksa kembali data yang sudah di-*entry*, apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan mungkin terjadi pada saat meng-*entry* data ke komputer. Kemudian di analisis secara unvariat untuk melihat distribusi frekuensi variable gambaran tingkat kecemasan dan respon psikologis

dalam bentuk proporsi atau rasio.

BAB IV

DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN DATA PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Dalam sub bahagian ini akan dideskripsikan data terkait dari rumusan pertanyaan penelitian yaitu: (1) Tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi STAIN Malikussaleh dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi; (2) Tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi, (3) Perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi STAIN Malikussaleh dengan Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi.

1. Deskripsi Data Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi STAIN Malikussaleh Dalam Menghadapi Bimbingan Dan Ujian Skripsi.

Berdasarkan hasil edaran questioner HARS pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi STAIN Malikussaleh, maka dapat dideskripsikan data tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi adalah sebagai berikut: Mahasiswa yang tidak merasa cemas satu orang, cemas ringan ada 6 orang, cemas

sedang sebanyak 5 orang dan cemas berat hanya satu orang. Untuk lebih jelas lihat tabel di bawah ini.

Tabel.4.1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK Malikussaleh

No	Tingkat Kecemasan	Scor Std HARS	Frekuensi N=13
1	Tidak Cemas	< 6	1
2	Cemas Ringan	7-14	6
3	Cemas Sedang	15-27	5
4	Cemas Berat	>28	1

Tabel 4.2. Hasil Jawaban Questioner HARS
Mahasiwa FDK STAIN Malikussaleh

R	Hasil Jawaban Item HARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>)														T skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
R.1	2	3	3	3	3	3	0	2	3	3	0	0	2	3	30
R.2	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	13
R.3	2	2	1	0	1	3	1	0	3	3	0	0	2	3	21
R.4	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	6
R.5	0	1	0	0	2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	10
R.6	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	2	14
R.7	3	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
R.8	3	3	2	3	2	3	0	1	1	1	1	0	3	3	26
R.9	2	2	2	0	2	1	1	1	0	0	0	0	1	2	14
R.10	3	3	2	3	2	3	0	1	1	1	1	0	2	3	25
R.11	3	2	1	2	1	1	1	0	0	1	0	0	0	2	14
R.12	2	2	3	1	3	4	0	3	0	1	0	0	2	0	21
R.13	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	23

2. Deskripsi Data Tingkat Kecemasan Mahasiwa FDK UIN Ar-Raniry Dalam Menghadapi Bimbingan Dan Ujian Skripsi

Berdasarkan hasil edaran questioner HARS pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar- raniry, maka dapat

dideskripsikan data tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi dapat dikatakan bahwa, mahasiswa yang merasa tidak cemas 1 orang, cemas ringan 5 orang, cemas sedang 6 orang, dan cemas berat 2 orang. Untuk lebih jelas lihat tabel 4.3 di bawah ini:

Tabel. 4.3. Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry

No	Tingkat Kecemasan	Scor Stdr HARS	Frekuensi N= 13
1	Tidak Cemas	< 6	0
2	Cemas Ringan	7-14	5
3	Cemas Sedang	15-27	6
4	Cemas Berat	>27	2

Tabel 4.4. Hasil Questioner HARS Mahasiswa FDK UIN Ar- Raniry

R	Hasil Jawaban Item HARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>)														T
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
R.1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	3	1	12
R.2	0	2	1	2	0	2	2	2	0	0	1	0	2	2	16
R.3	3	3	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	10
R.4	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	0	0	1	1	19
R.5	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	3	13
R.6	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3	0	2	2	0	28
R.7	2	3	3	2	1	1	1	2	1	0	0	1	3	3	23
R.8	4	0	0	0	3	0	0	1	0	3	0	0	4	1	16
R.9	2	1	3	0	2	2	1	2	2	1	0	2	3	2	23
R.10	1	2	0	2	2	2	1	1	1	2	0	0	2	2	18
R.11	2	1	0	1	2	1	0	1	1	0	0	0	2	2	13
R12	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	37
R.13	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	3	1	12

3. Deskripsi Data Hasil Uji-test Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK STAIN Malaikussaleh Dengan UIN Ar-Raniry Dalam Menghadapi Bimbingan Dan Ujian Skripsi.

Berdasarkan hasil t-test dari hasil edaran questioner HARS pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar- raniry dengan Malikussaleh, maka dapat dideskripsikan perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi bimbingan dan ujian skripsi adalah tidak signifikan. Pernyataan ini didasari dari hasil uji t-test = .946 . Untuk lebih jelas lihat tabel hasil t-test di bawah ini.

Tabel 4.5. Hasil T-Test pada mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry Dengan Malikussaleh

Group Statistics

	Asal	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Mean	UIN	13	1.2619	.59435	.15346
	Malikul Saleh	13	1.2308	.54332	.15069

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Me	Equal variances assumed	.005	.946	.144	26	.887	.03114	.21651	.41391	.47618
an	Equal variances not assumed			.145	25.910	.886	.03114	.21508	.41104	.47331

B. Pembahasan Data Penelitian

Dalam sub bagian ini akan dibahas dua aspek data terkait pertanyaan penelitian yaitu: (1) Pembahasan tentang Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK UIN Ar-aniry dan STAIN Malikussaleh; (2) Pembahasan terkait Perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry dengan STAIN Malikussaleh.

1. Pembahasan tentang Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK UIN Ar-Aniry dan STAIN Malikussaleh

Berdasarkan hasil deskripsi data maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Malikussaleh dan UIN Ar-Raniry berada pada tingkat kecemasan ringan dan sedang. Pernyataan ini di dasari pada hasil temuan yang bahwa dari 13 responden 12 orang mengalami tingkat kecemasan ringan dan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan cemas ketika mau berhadapan dengan dosen pembimbing dan menghadapi ujian skripsi.

Untuk membahas temuan penelitian tersebut di atas, maka peneliti akan menggunakan 14 indikator HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), yaitu: (1) Perasaan Cemas itu terdiri : firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tensinggung; (2) Ketegangan: tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu; (3) Ketakutan:

takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar; (4) Gangguan tidur : sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk; (5) Gangguan kecerdasan: penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi; (6) Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hoby, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari; (7) Gejala somatic: nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot; (8) Gejala sensorik: perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah; (9) Gejala kardiovaskuler: takikardi (detak jantung terlalu cepat), nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap; (10) Gejala pemapasan : rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek; (11) Gejala gastrointestinal: sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut; (12) Gejala urogenital : sering keneing, tidak dapat menahan kencing, aminorea, ereksi lemah atau impotensi; (13) Gejala vegetative : mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala; (14) Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, jari-jari gemetar,

mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

a. Perasaan Cemas.

Perasaan cemas bisa dihadapi oleh siapa saja. Baik anak kecil, dewasa, maupun orang tua. Baik orang awam, maupun anak kuliah. Karena kecemasan tersebut merupakan hasil dari ketakutan, ketidakberdayaan dsb. N. Lumongga Lubis (2009) mengatakan bahwa kecemasan adalah takut akan kelemahan. Kecemasan merupakan perasaan yang di alami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi³⁹. Ghufon (2010) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak manentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut⁴⁰. Menurut Muchlas (dalam Ghufon, 2010) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman⁴¹. Sedangkan Husdarta (2010) menyatakan Kecemasan dapat di definisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang

³⁹ Lubis, N. Lumongga. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Kencana, Hlm 14.

⁴⁰ Ghufon, (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, Hlm 141.

⁴¹ Ibid 142

ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik⁴².

Dalam HARS ini indikator perasaan cemas dapat dilihat dari beberapa symptom yaitu: (a) firasat buruk, (b) takut akan pikiran sendiri, (3) mudah tersinggung.

1). Firasat Buruk

Firasat buruk biasanya timbul ketika seseorang terlalu berfikir tentang apa yang hendak dikerjakan. Firasat dikenal dari dua kategori yaitu firasat buruk dan dua firasat baik atau kebenaran. Firasat buruk sering sekali orang akan berfikir kepada hal-hal buruk sedangkan firasat baik berasal dari hati nurani. Firasat, biasanya sebagian orang ada juga yang menyebutnya dengan istilah feeling. Percaya atau tidak, mungkin sebenarnya setiap orang memiliki kepekaan dalam hal ini. Akan tetapi sebelumnya untuk memperjelas, berdasarkan kamus bahasa indonesia, bahwa firasat adalah sebuah keadaan yang dirasakan terhadap sesuatu. Tapi dalam hal ini saya hanya fokus pada perasaan yang sedang atau yang akan terjadi, dan biasanya hal tersebut dialami oleh banyak orang. Percaya atau tidak hal ini mungkin setiap orang, terkadang memiliki kepekaan terhadap sesuatu hal.

⁴² Husdarta, (2010). *Psikologi Olah Raga*. Bandung: Alfabeta, hlm 73.

Sebagai contohnya, pernahkah kamu merasa tiba-tiba tidak enak ketika hendak bepergian?, Dan ternyata ketika sedang bepergian, kamu mendapatkan sebuah musibah yang tidak diinginkan. Atau, pernahkah kamu tiba-tiba merasakan gelisah dan teringat seseorang dalam pikiran kamu? Kemudian tanpa disangka-sangka ternyata orang yang sedang kamu ingat tersebut sedang dalam kondisi sakit. Dan masih banyak contoh-contoh lainnya yang mungkin terjadi pada berbagai orang. Menurut penulis ini adalah sebuah hal yang menarik, karena secara tidak disadari seseorang sering mengalami hal tersebut. Akan tetapi justru terkadang ia mengacuhkannya dan menganggap mungkin itu hanya sekedar perasaan saja, sehingga banyak orang tidak percaya akan firasat.

Dari pengalaman penulis pernah menanyakan hal ini pada teman-teman, dan hasilnya memang banyak diantara mereka percaya terhadap firasat terutama ketika seseorang mengalami firasat yang tidak enak, orang tersebut justru terlalu memikirkan terhadap firasat tersebut, sehingga dampak buruk dari fikirannya tersebut telah membuatnya merasa tersiksa karena rasa khawatir terhadap hal-hal buruk yang akan terjadi. Dan sebaliknya, ketika seseorang telah mendapatkan suatu pertanda (firasat) dan mengacuhkannya, justru hal yang buruk terjadi padanya. Sepertinya hanya kebetulan, tapi bagi

orang yang telah memiliki kepekaan suatu firasat justru dianggapnya sebagai suatu pertanda, dan ia akan berusaha untuk menjalankan dengan hati-hati.

Firasat kalau di teliti lebih lanjut ternyata juga terdapat dalam hadis dan al-qur'an yang dhalil-dhalilnya dapat dilihat seperti: *"Hati-hatilah dengan firasat orang yang beriman, karena dia melihat dengan cahaya Allah."* (HR Tirmidzi dengan sanad lemah, dalam Al Sunan, Kitab: Tafsir, Bab: Tafsir surat Al Hjr (hadits 3127). Dan Juga dalam beberapa ayat al-qur'an yang menyentuh masalah firasat tersebut, di antaranya adalah: *"Sesungguhnya pada peristiwa itu terdapat tanda- tanda bagi orang – orang yang " Al Mutawassimin "* (QS Al Hjr: 75). Kata Al -Mutawasimin menurut pengertian ulama adalah orang-orang yang mempunyai firasat, yaitu mereka yang mampu mengetahui suatu hal dengan mempelajari tanda-tandanya. Selanjutnya firman Allah yang artinya: *"Sekiranya Kami kehendaki, niscaya Kami tunjukkan mereka kepadamu, sehingga kamu benar-benar mengetahui mereka dengan tanda- tandanya."* (QS Muhammad: 30).

Walaupun hadits di atas sanadnya lemah, namun makna dan artinya tidak bertentangan dengan ajaran Islam. Banyak hal yang membuktikan bahwa orang yang beriman mampu memandang sesuatu

dengan tepat dan akurat. Karena Allah memberikan kekuatan kepada orang yang beriman kepada-Nya, yang mana hal itu tidak diberikan kepada orang lain. Kekuatan yang diberikan Allah tersebut, tidak hanya terbatas kepada cara memandang, melihat, memutuskan suatu perkara ataupun mencari jalan keluar. Akan tetapi, kekuatan tersebut mencakup seluruh aspek kehidupan ini. Orang yang beriman mempunyai kelebihan kekuatan dalam bersabar menghadapi ujian dan cobaan, karena dia yakin bahwa hanya Allah-lah yang mampu menyelamatkan dan memberikan jalan keluar dari ujian tersebut, sekaligus berharap dari ujian tersebut, bahwa dia akan mendapatkan pahala di sisi-Nya dan akan menambah ketinggian derajatnya di akhirat kelak. Apalagi tatkala dia mendengar hadits yang menyatakan: *"Jika Allah mencintai hamba-Nya, niscaya Dia akan mengujinya"*. Dengan demikian akan bersabar, tabah dan juga tegar.

Berjuang akan mengantarkan manusia mencapai kepada apa yang diinginkan. Keyakinan akan sesuatu kadangkala akan membawa kepada kemudahan dan kebaikan. Misalkan keyakinan akan mendapatkan masalah, maka manusia akan mencoba menghindari agar tidak terjebak di dalam masalah. Dalam bidang keilmuan, tentunya keimanan seseorang mempunyai peran yang sangat urgen di dalamnya. Masalah keilmuan ini ada kaitannya dengan masalah

firasat, yang merupakan pembahasan ini. Allah berfirman, yang artinya: *"Dan bertaqwalah kamu kepada Allah, dan Allah mengajarmu"* (QS Al Baqarah: 282).

Khazanah Islam meliputi seluruh potensi yang ada pada diri manusia. Termasuk di dalamnya adalah potensi manusia untuk berfirasat, sesuatu yang kata sebahagian orang adalah fikiran tidak rasional. Akan tetapi, se-rasional apapun diri manusia, pasti pernah terlintas di hatinya suatu firasat atas sesuatu keadaan. Naluri firasat mampu membuatnya merasakan getaran kegelisahan hati orang lain, mampu merasakan kedatangan bahaya yang mengancam dirinya, mampu merasakan alur fikiran lawan bicaranya, dan banyak lagi contoh yang dapat disebutkan.

Selanjutnya, firasat tersebut menjadi pegangan baginya untuk bertindak, untuk melangkah dan untuk memilih. Namun demikian harus dicatat, bahwa apapun yang dimunculkan oleh firasat, tidak boleh dijadikan landasan hukum syariat. Sejauh manakah Nabi Muhammad SAW dan para sahabat mengulas potensi firasat dan bersikap terhadapnya. Firasat, menurut Ibnul Qayyim adalah cahaya yang Allah berikan ke dalam hati hamba-Nya yang saleh. Cahaya itu menjadikan seorang hamba dapat menduga sesuatu yang akan terjadi

pada dirinya, atau menjadikannya dapat melihat sesuatu yang tidak dapat dilihat oleh orang lain. (Ar-Ruh, 234).

Meski sama-sama lintasan hati, firasat tentu bukan su'udzon atau buruk sangka. Firasat tumbuh dari kebersihan hati kerana kedekatan seseorang kepada Allah. Sebaliknya buruk sangka tumbuh dari kekotoran hati dan kejauhan hubungan dengan Allah. Ibnu Abbas r.a., memaknai kata mutawassimin dalam firman Allah: "Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Kami) bagi orang yang memperhatikan tanda-tanda (mutawassimin)." Menurut Ibnu Abbas, mutawassimin adalah mutafarrisin, atau orang-orang yang memiliki firasat. Pandangan seperti itulah yang dimaksud dalam sabda Rasulullah SAW, yaitu: *"Takutlah kalian dengan firasatnya orang mu'min kerana ia melihat dengan cahaya Allah."* (HR. Tirmidzi). Selain dari pada itu, dalam sebuah hadith Qudsi yang sahih, Rasulullah SAW menyebutkan:

"Tidaklah seorang hamba mendekatkan diri pada-Ku yang lebih Aku cintai dari melakukan apa yang telah Aku wajibkan. Dan tidaklah seorang hamba mendekatkan diri kepadaku dengan mengerjakan perintah yang sunnah, kecuali Aku pasti mencintainya. Dan bila aku mencintainya, maka Aku akan menjadi pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar. Aku akan menjadi penglihatannya yang ia gunakan untuk melihat. Aku akan menjadi tangannya yang ia gunakan untuk memukul. Aku akan menjadi kakinya yang ia gunakan untuk berjalan. Dengan-Ku lah ia mendengar, melihat, memukul dan berjalan."

Hadith qudsi ini sekaligus menyebutkan korelasi yang kuat antara kedekatan seorang hamba dan Allah, dengan cahaya Allah yang akan menjadikannya mampu memiliki firasat yang benar. Berdasarkan hadis tersebut dapat difahami bahwa Rasulullah SAW mampu mengetahui sahabat yang solat di belakangnya, seperti menyaksikan mereka di hadapannya. Rasulullah SAW juga dapat melihat Baitul Maqdis yang jauh secara terperinci dari tempatnya di Makkah. Ia juga dapat mengetahui kondisi para sahabatnya dalam perang Mu'tah, ketika ia berada di Madinah. Rasulullah SAW juga mengetahui ketika Najasyi wafat di Habasyah, padahal Rasulullah SAW berada di Madinah. Atas firasat itulah, Rasulullah SAW mengajak para sahabatnya untuk melakukan solat ghaib atas wafatnya Najasyi. Begitu pula dengan sahabat Nabi, Umar bin Khattab pun mengetahui kondisi pasukannya di Nahawand saat berperang melawan pasukan Persia, padahal Umar berada di Madinah. Itu yang menyebabkan secara tiba-tiba, khalifah pertama Islam itu mengatakan, "Pasukan! Naik ke gunung... pasukan naik ke gunung..." Itulah firasat orang beriman. Ketika ketundukan dan kedekatan kalbu pada Yang Maha Kuasa, melahirkan pandangan yang bersih dan jernih.

Selain itu, salah seorang sahabat Nabi Muhammad saw pernah berkata: *"Seorang yang alim melihat fitnah (kekacauan dan*

sejenisnya) sebelum datang, sedang orang yang jahil melihat fitnah setelah terjadi“. Maksudnya, bahwa orang yang alim (tentunya disertai dengan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah) mempunyai firasat atau pengetahuan akan sesuatu yang akan terjadi, sedang orang yang bodoh dan tidak bertaqwa kepada Allah, tidak mengetahuinya kecuali setelah peristiwa tersebut terjadi. Ini bukan berarti sang alim tadi mengetahui hal-hal yang ghoib dengan begitu saja, akan tetapi artinya bahwa dia mengetahuinya dengan tanda-tanda (firasat) yang telah diberikan Allah kepadanya, atau tanda-tanda tersebut telah disebutkan Allah di dalam kitab suci-Nya dan hadits nabi-Nya.

Para sahabat lainnya juga mempunyai firasat yang benar, seperti yang dimiliki oleh Abu Musa Al Asy'ari ra, ketika melihat perselisihan antara Muawiyah dan Ali di dalam menentukan sikap terhadap para pembunuh kholifah Utsman bin Affan. Beliau melihat perselisihan tersebut sebagai bibit fitnah yang harus di jauhi, sehingga beliau dengan beberapa sahabat senior lainnya, seperti Sa'ad bin Abi Waqas, Ibnu Umar, Usamah bin Zaid, Abu Bakroh, Salamah bin Akwah, Abu Huroirah, Zaid bin Tsabit dan lainnya, menolak untuk ikut campur dalam peperangan antara kedua kelompok umat Islam tersebut. Dan sikap inilah yang lebih dibenarkan oleh beberapa ulama “ muhaqiqin “ dari dua kubu lainnya, yaitu kubu Ali bin Abi Tholib ra

dan kubu Muawiyah ra. Walaupun mayoritas Ulama lebih membenarkan kubu Ali bin Abu Tholib ra, tetapi pendapat tersebut kurang kuat, karena ada riwayat yang menyatakan penyesalan Ali bin Tholib terhadap sikap yang beliau ambil di dalam menghadapi fitnah ini, yaitu setelah perang Siffin yang mengorbankan ribuan putra-putra terbaik umat Islam itu selesai.

Bukan sampai di situ saja, firasatpun kadang bisa digunakan di dalam memutuskan suatu masalah. Yang perlu diingat kembali, maksud firasat di sini adalah firasat yang benar, yang merupakan tanda-tanda atau bukti-bukti yang hanya bisa diketahui oleh orang-orang tertentu dan tentunya bisa dicerna oleh akal sehat. Sebagai contohnya, adalah apa yang dilakukan oleh nabi Allah Sulaiman as, ketika dua orang perempuan datang kepada nabi Daud as, untuk menyelesaikan perkara mereka berdua yang masing – masing mempunyai bayi, salah satu bayi dari keduanya dimakan srigala. Kedua-duanya mengaku bahwa bayi yang masih hidup adalah bayinya. Tidak ada satupun dari mereka mau mengalah dan ironisnya lagi, tidak ada tanda satupun untuk bisa dijadikan bukti dalam perkara tersebut. Setelah berpikir sejenak, nabi Daud as akhirnya memutuskan bahwa bayi tersebut milik perempuan yang lebih tua. Apa yang dijadikan dasar oleh nabi Daud as, sehingga mengambil keputusan

tersebut ? Barangkali karena pertimbangan umur, atau karena Nabi Daud as sejak pertama kali melihat bahwa bayi tersebut selalu dalam dekapan (gendongan) perempuan yang tua. Keadaan seperti itu dijadikan Nabi Daud as, sebagai dasar pijakan untuk memutuskan bahwa anak tersebut milik perempuan yang mendekapnya. Dan teori ini dibenarkan di dalam Hukum Islam.

Dari keterangan di atas, bisa kita ambil kesimpulan bahwa firasat ternyata terdapat di dalam ajaran Islam, bahkan disebutkan di dalam Al Qur'an dan Hadits serta dilakukan oleh para sahabat dan para pengikutnya. Namun yang perlu di catat di sini, bahwa hal itu bukan berarti setiap orang boleh mengaku bahwa dia mempunyai firasat yang benar atau bahkan memutuskan sesuatu perkara dengan firasat, walaupun tanpa ada tanda- tanda atau bukti- bukti yang bisa di pertanggungjawabkan baik secara Hukum Islam, maupun secara logika yang sehat. Karena hadits diatas, yang mengatakan untuk berhati- hati dengan firasat orang beriman, ditambah dengan contoh – contoh yang diutarakan di atas, telah membuktikan bahwa firasat yang bisa di terima adalah firasatnya orang yang beriman, yaitu orang yang benar- benar bertaqwa kepada Allah swt, disertai dengan bekal ilmu syariat yang mapan.

Akhirnya, kita mengatakan bahwa firasat yang benar dan yang bisa dipertanggung jawabkan, apalagi yang bisa digunakan sebagai dasar pijakan untuk memutuskan perkara, hanyalah dimiliki oleh orang-orang yang berilmu dan bertaqwa serta beriman. Tapi perlu diketahui, suatu firasat biasanya dapat dirasakan oleh diri sendiri, atau bisa juga terhadap keluarga, teman, siapapun itu yang memiliki kedekatan hubungan batin. Misalnya dengan orang tua, saudara, atau bisa juga teman dekat. Tapi yang terpenting, jangan sampai menjadi terbelenggu terhadap rasa khawatir ketika merasakan sebuah firasat yang tidak enak. Kalau kamu merasa kurang yakin, anggap saja itu hanya sekedar perasaan.

2). Takut Akan Pikiran Sendiri

Takut pasti dirasakan oleh semua orang, dan biasanya memiliki efek yang berbeda-beda kepada setiap orang. Ada yang menyimpan rasa takutnya, ada juga yang tidak, dan akhirnya menjadi stress ketika bertemu dengan hal yang menakutkan. Orang yang takut masih bisa ditemani karena biasanya masih dalam tahap wajar. Kalau rasa takutnya sudah berlebihan dan mengganggu aktivitas, mungkin orang itu menderita phobia. Pengertian takut secara definisi adalah merasa gentar (ngeri) menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. tidak berani (berbuat, menempuh, menderita,

dsb) gelisah dan khawatir bayang-bayang perasaan takut tanpa alasan. Levit (1967) dalam Yustinus (2010) berpendapat bahwa ketakutan adalah suatu reaksi yang sebanding dengan bahaya yang objektif dipersepsikan. Sebaliknya, kecemasan adalah suatu reaksi yang tidak sebanding dengan situasi actual serta bersifat subjektif dan imajinatif⁴³. Hal ini sangat berbeda dengan istilah Phobia.

Phobia itu dapat dikatakan sebagai penyakit psikis. Seringnya, orang phobia tidak dapat menerima beragam alasan untuk tidak takut terhadap sesuatu dengan akal sehat mereka, karena mereka sudah ter-set untuk merasa ngeri. Phobia adalah rasa ketakutan kuat (berlebihan) terhadap suatu benda, situasi, atau kejadian yang dipandang sebagai emosi-emosi substitusi dan seringkali disebut neurosis yang ditekan (*repressed neuroses*). Takut yang sifatnya mental disebabkan karena orang punya standar, aturan, atau keyakinan yang harus dipenuhi, kalau tidak akan merasa gagal. Standar, aturan atau keyakinan ini biasanya timbul melalui pergaulan di lingkungan keluarga, teman, dan pekerjaan. Seolah-olah semua itu, harus memenuhi tuntutan mereka dan beban ini membuat orang-orang khawatir apabila gagal memenuhinya.

⁴³ Semiun, Yustinus. (2010). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius

Berikut beberapa alasan ketakutan yang dirangkum kedalam kategori ketakutan, antara lain: Pertama, Takut Kehilangan. Seseorang akan merasa takut apa bila ia sangat menyukai, mencintai terhadap sesuatu yang dipunyai, sehingga tanpa sadar ia akan menjaga sangat ketat dan bahkan ada yang mempertaruhkan jiwa raga untuk barang tersebut.

Kedua, *Claustrophobia* adalah takut terhadap ruang tertutup. Perasaan takut ini dipicu oleh keadaan tertentu ketika terperangkap di ruang yang terbatas. Anak yang terperangkap dalam ruang yang terbatas dan tertutup dapat menyebabkan perkembangan *claustrophobia*. Misal, terjebak di lift dapat membuat satu efek terhadap *claustrophobia*. Berdasarkan riset *claustrophobia* terjadi karena pengalaman buruk yang membuat selalu gelisah di dalam ruang tertutup. Pikiran dalam ruang tertutup itu kemudian dikaitkan dengan ketakutan sehingga menyebabkan badan bisa menggigil, bergetar atau pingsan.

Ketiga, Takut kegelapan: Dikenal sebagai *Achluophobia* atau *Nyctophobia*, yakni takut terhadap kegelapan. Gejala penderitanya adalah bernapas cepat, denyut jantung tak beraturan, berkeringat dan mual. Takut ini sangat berdampak pada kualitas hidup seseorang.

Seperti ketakutan pada yang lain, takut akan kegelapan adalah mekanisme perlindungan dari pikiran bawah sadar.

Keempat, *Demophobia*: ini adalah takut terhadap suatu kelompok. Hal ini ditandai dengan gejala seperti sesak nafas, pusing, berkeringat, gelisah dan ketidakmampuan untuk berpikir dan berbicara. Sebagian besar penderita akan mengalami panik adanya pemikiran adanya pembaruan satu kelompok. Ketika kelompok masyarakat muncul sebagai kelompok berbahaya, jelas ada reaksi dari kedua penderita. Tidak itu saja, demophobia juga sangat takut terhadap keramaian.

Kelima, Takut Dikritik: Kritik adalah salah satu dasar manusia untuk bisa melangkah lebih maju lagi. Tapi pada kenyataannya justru banyak orang yang takut terhadap kritikan itu sendiri. Takut akan kritik merupakan salah satu dasar ketakutan dan salah satu yang paling sering dialami setiap orang. Takut dari kritikan diwujudkan dengan menghindari percakapan, pergeseran dari mata dan rendah diri.

Keenam, Takut Mati. Takut mati dikenal sebagai *Thanatophobia*. Ada teori agama yang menceritakan tentang kehidupan setelah kematian dan apa yang terjadi setelah meninggal dunia. Kematian tetap menjadi kenyataan dan waktunya tidak menentu.

Berdasarkan kategori ketakutan di atas, maka kaitannya dengan ketakutan dalam penelitian ini adalah rasa takut untuk dikritik. Perasaan takut dikritik ini tidak lain juga dapat dikatakan takut akan pikiran sendiri. Sehingga wajar saja bila ada mahasiswa ketika akan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing ia merasakan ketakutan, dan biasanya ketakutan ini sering dilamunkan sampai ia bertemu pembimbing. Kalau yang dilamunkan itu hal-hal yang sangat menakutkan maka mereka akan cemas dan biasanya akan berkeringat, dan bahkan sering mengalami kencing sebentar-bentar.

Dari perspektif Islam, pikiran-pikiran yang tidak diinginkan disebut *was-was*, yakni sesuatu yang dibisikkan syaitan ke dalam hati dan pikiran manusia. Allah berfirman dalam Al-Qur'an:

Artinya: *"...dan tidak ada yang dijanjikan oleh syaitan kepada mereka melainkan tipuan belaka. Sesungguhnya hamba-hamba-Ku, kamu tidak dapat berkuasa atas mereka. dan cukuplah Tuhan-mu sebagai Penjaga". (QS. Al-Israa: 64-65)*

Bisikan syaitan ini berperan penting dalam berkembangnya penyakit mental atau gangguan psikologis, dan kita sebagai manusia diperintahkan untuk memohon perlindungan kepada Allah dari musuh yang tidak terlihat ini. Dalam la-quran berbunyi: yang artinya:

"Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia. raja manusia. sembahan manusia. dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari (golongan) jin dan manusia." (QS. An-Nas: 1-6)

Di sini nampak bahwa orang-orang memang memiliki pikiran-pikiran tersebut, akan tetapi sebenarnya syaitan lah yang membisikkan pikiran itu kepada kita dan menipu kita seakan itu adalah pikiran yang muncul dalam diri kita sendiri. Menurut terapi kognitif-behavior, kebanyakan orang punya pikiran yang mengganggu dan tak diinginkan, sama seperti yang dimiliki oleh orang dengan *obsessive-compulsive disorder* (OCD). Tapi, mengapa sebagian orang mengembangkan OCD dan lainnya tidak? Jawabannya, kebanyakan orang tidak menghiraukan pikiran tersebut, sementara orang dengan OCD tidak mampu melakukannya.

Sebagian orang memang sangat sulit untuk menolak bisikan-bisikan syaitan itu, karena mereka sendiri bingung dari mana asalnya. Mereka jadi mencampuradukkan gangguan syaitan itu dari diri seseorang (pikirannya), dan dari bagian yang lebih dalam lagi yakni ruh. Yang lainnya malah sama sekali tidak mengindahkan kerasnya bisikan syaitan itu (*was-was*), dan setiap pikiran yang muncul dengan tingkat kekuatan tertentu, dianggapnya bersumber dari dirinya. Dan, ada yang benar-benar tidak percaya pada bisikan syaitan.

Jadi, karena satu dan lain hal, saat seseorang mulai mempercayai bisikan syaitan itu, ia akan mengembangkan gangguan dalam dirinya. Sebaliknya, siapa yang telah mengalahkan bisikan itu,

tidak akan mengembangkan gangguan tersebut. Dan Karena musuh kita ini tak terlihat, maka ada cara yang spesifik untuk melawannya. Oleh karena itu seseorang: (1) harus sadar akan taktik syaitan, termasuk kekurangan dan keterbatasan mereka, (2) harus tahu karakteristik was-was yang ditimbulkan oleh syaitan, (3) harus mengetahui kekuatan diri kita sendiri serta keterbatasan kita.

Teori kognitif juga menyebutkan bahwa selama seseorang mengartikan pikiran yang mengganggu sebagai suatu "bencana", maka selama itu pula ia tetap mempercayai bahwa pikiran itu benar adanya. kemudian mereka akan menjadi stres dan melakukan tindakan menghindar atau ritual-ritual.

"Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam bersabda: Sesungguhnya Allah swt memaafkan umatku terhadap pembicaraan didalam jiwanya selama mereka belum mengatakan atau mengamalkannya." (HR. Bukhari)

Was-was, seperti yang disebutkan di atas, adalah suatu fenomena yang terjadi pada semua orang, tapi sebagian memeliharanya dengan frekuensi dan tindakan yang membuat seseorang menjadi budaknya. Tapi, ada solusi pada setiap penyakit: *"Allah menurunkan penyakit dan menurunkan pula obatnya, diketahui oleh yang mengetahui dan tidak akan diketahui oleh orang yang tidak mengerti. (HR. Bukhari dan Muslim.*

3) Mudah Tersinggung

Emosi dan suasana hati dipengaruhi oleh status hidrasi atau keseimbangan cairan tubuh. Saat tubuh kehilangan banyak cairan dan kurang diimbangi dengan banyak minum, emosi sulit dikendalikan sehingga orang menjadi mudah tersinggung dan marah-marah. Hal ini terungkap dalam penelitian yang dilakukan 2 ahli saraf dari *University of Connecticut*, Lawrence E Armstrong dan Harris R Lieberman. Penelitian yang dipublikasikan tahun 2009 ini, melibatkan 26 pria dan 25 wanita sehat yang disuruh berolahraga 3x40 menit dalam ruangan bersuhu 28 derajat celcius.

Para partisipan dikondisikan untuk tidak banyak minum, meski aktivitas yang dilakukan membuat tubuhnya sangat berkeringat. Tingkat hidrasi para partisipan diukur tiap jeda istirahat, lalu dibandingkan dengan status kejiwaan dan kemampuan berpikirnya yang diukur lewat psikotes. Kemampuan berpikir tampak mengalami penurunan seiring makin banyaknya cairan tubuh yang hilang melalui keringat. Pada tingkat dehidrasi atau kehilangan cairan tubuh 1,5 persen pada pria dan 1,3 persen pada wanita, kemampuan mengingat dan menjaga konsentrasi berkurang cukup signifikan. Sementara itu, dampak dari berkurangnya cairan tubuh juga teramati pada status mental dan kejiwaan. Pada level hidrasi tersebut, baik pria

maupun wanita mulai merasakan letih pikiran, bingung, gelisah dan mudah terserang stres.

Dosen ilmu gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Dr dr Saptawati Bardosono, MSc atau biasa dipanggil dr Tati mengatakan gejala itu merupakan dampak dehidrasi ringan. Dehidrasi ringan ditandai dengan hilangnya cairan tubuh kurang dari 10 persen. "Makanya kalau rekan kerja mulai marah-marah, sarankan saja untuk minum. Mungkin dia hanya kurang minum," kata dr Tati dalam jumpa pers bertema "Waspada Dampak Dehidrasi Ringan Terhadap Kinerja, Kognitif dan Mood" di Hotel Le Meridien Jakarta, Rabu (9/2/2011).

Meski hanya berdampak pada pikiran dan status mental kejiwaan, dampak dehidrasi ringan bisa mengurangi produktivitas. Seseorang yang mengalami dehidrasi ringan menjadi tidak produktif karena mudah panik, gelisah, tersinggung dan marah-marah. Pada level ini, dehidrasi belum menimbulkan gejala klinis seperti pusing, sakit kepala maupun kejang-kejang. Gejala klinis tersebut baru akan muncul jika dehidrasi dibiarkan terus menerus tanpa ada penanganan. Dehidrasi yang fluktuatif atau kumat-kumatan juga berdampak pada status mental kejiwaan. Menurut dr Tati, dehidrasi fluktuatif bisa menyebabkan halusinasi (mendengar suara-suara aneh), delusi

(melihat hal-hal aneh) dan kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian.

Salah satu hal yang membuat seorang merasa lelah adalah tersinggung, biasanya saat tersinggung, ia akan sibuk membela diri dan ujung ujungnya adalah menjelek-jelekan orang yang menyinggung. Rasa tersinggung yang diperturutkan hanya akan melahirkan kemarahan dan saat kita amarah maka kata-kata jadi tidak terkendali, raut muka kusam, stres, *orang lain tersakiti* dan yang pasti suasana menjadi tidak nyaman, oleh karena itu seseorang merasa cemas ia pasti mudah tersinggung.

b. Ketegangan

Dalam indikator HARS Ketegangan merupakan gejala kecemasan seperti tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu. Ketegangan saat di rumah, di kantor, di kuliah terkadang dialami oleh sejumlah orang. Di kantor, ketegangan itu bisa saja timbul akibat terlalu banyak pekerjaan, seperti berbagai hal yang belum diselesaikan. Di rumah seperti mencuci, memasak, menstrika. di kuliah seperti banyak membuat makalah belajar mengajar baik individual maupun kelompok atau memiliki hubungan yang tidak baik dengan rekan kerja, kawan kuliah atau bahkan dengan lainnya atau dengan atasan. Namun, harus bisa mengontrol emosi agar pekerjaan

tetap berjalan lancar. Mengontrol emosi merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketegangan yang terjadi. Namun, masih ada cara lain yang bisa dilakukan agar tetap bisa bekerja dengan tenang selama di kantor, kuliah.

Ketegangan dan kecemasan (stress & anxiety) sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Kecemasan adalah kekhawatiran yang kurang jelas dan tidak berdasar, sehingga menimbulkan perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas. Kecemasan adalah reaksi situasional (dampak perwujudan) terhadap berbagai rangsangan ketegangan (stres).

Siagian (2003) mengemukakan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang⁴⁴. Sedangkan menurut Hasibuan H. Malayu S.P (2003), stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Orang-orang yang mengalami stres menjadi nervous dan merasakan kekhawatiran kronis. Mereka sering menjadi marah-marah, agresif, tidak dapat relaks atau memperlihatkan sikap yang tidak mengatasinya.

⁴⁴ Siagian, Sondang P. (2003). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara, Jakarta, hlm 300.

Secara umum penyebab stres berasal dari dalam dan dari luar diri yaitu faktor lingkungan. Stres merupakan fenomena yang sangat kompleks dan unik sehingga banyak pakar berbeda-beda dalam memberikan definisi tentang stres⁴⁵. Ada orang yang mempunyai kemampuan mengendalikan beban kerja mereka sendiri dan menangani frustrasi tanpa menimbulkan marah, gelisah dan depresi, namun ada pula yang sebaliknya. Karena setiap individu mempunyai perilaku yang berbeda-beda, maka untuk mempelajari bagaimana sebenarnya stres itu bekerja, akan penulis utarakan pada paparan berikut ini. Menurut Djalaluddin Ancok sebagaimana disampaikan dalam buku yang disusunnya dengan Fuad Anshori, stres adalah gangguan jiwa yang disebabkan oleh karena ketidakmampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, perasaan kurang diperhatikan (kurang dicintai) dan perasaan rendah diri⁴⁶.

Dalam “Kamus Filsafat dan Psikologi”, karya Sudarsono disebutkan bahwa stres adalah ketegangan, tekanan, konflik, suatu rangsangan yang menegangkan psikologi maupun fisiologi dari suatu

⁴⁵ Dikemukakan oleh Prof Nugroho Notosusanto pada Pidato Dies Natalis Universitas Indonesia, 1982, yang berjudul "Mengenal Medan Pengabdian". Lihat. Dadang Hawari, Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997. hlm.3

⁴⁶ Djalaluddin Ancok dan Fuad Anshori, Psikologi Islami, Solusi Islam atas Problemproblem Psikologi, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1995, Cet II. Hlm. 93.

organisme; atau tekanan tekanan fisik dan psikis yang menekan organ tubuh dan atau diri sendiri; atau suatu keadaan ketegangan psikologis karena adanya anggapan ketakutan atau kecemasan⁴⁷. Istilah stres dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri manusia (disebut stresor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi / faal organ tubuh. Reaksi tubuh (fisik) ini dinamakan stres; dan manakala fungsi organ tubuh itu sampai terganggu dinamakan distres⁴⁸.

Sedangkan depresi adalah reaksi kejiwaan seseorang terhadap stresor yang dialaminya. Oleh karena dalam diri seseorang itu baik fisik maupun psikis (kejiwaan) tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya (saling mempengaruhi); maka istilah stres dan depresi dalam penelitian ini dianggap sebagai satu kesatuan. Dr. Hans Selve, seorang ahli fisiologi dan tokoh di bidang stres yang terkemuka dari Universitas Montreal, merumuskan stres sebagai berikut: "Stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap tuntutan atasnya. Manakala tuntutan terhadap tubuh itu berlebihan, maka hal ini dinamakan distres. Tubuh akan berusaha menyelaraskan rangsangan atau stres itu dalam bentuk penyesuaian diri. Dalam

⁴⁷ Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, Rineka Cipta, Jakarta, 1993, Cet I, hlm. 247

⁴⁸ Dadang Hawari, *Op.Cit.* hlm.44

banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dari energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bila perlu".⁴⁹

Selain depresi, ada pula reaksi kejiwaan yang lain yang erat hubungannya dengan stres, yaitu rasa cemas (*anxiety*). Kecemasan dan depresi merupakan dua jenis gangguan kejiwaan yang satu dengan lainnya saling berkaitan. Seorang yang mengalami depresi seringkali ada komponen rasa kecemasan, demikian pula sebaliknya⁵⁰. Kecemasan merupakan suatu karakter dasar manusia sebab kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dan merupakan akibat suatu kesadaran atas tanggung jawab untuk memilih⁵¹. Ia menyerang inti keberadaan.

Berkaitan dengan pengkajian tentang stres ini, dr. H. Achdiat Agoes, Sp.S dalam bukunya yang disusun bersama Drs. H. Kusnadi HMA dan dr. H. Siti Candra W.B.Sp. mengidentifikasi beberapa

⁴⁹ Idrus Alkaf "Mengobati stres dengan Dzikir dan Do'a" Alina Press, Semarang, hlm.11, Lihat dalam Walter Mcquade Dan Ann Aikman, Apakah Stres Itu, Bagaimana stres Mempengaruhi Kehidupan Kita. Bagaimana Mengatasi stress, Terj. Elangga, Jakarta, 1987, hlm.16. Juga lihat Keith W. Sehnert, Mengendalikan stress Dalam Rumah Tangga, Yayasan Kalam Hidup, Bandung, hlm. 24, Juga Lihat Dr. Arman T. Fabella, Anda sanggup Menghadapi Stres, hlm. 12

⁵⁰ Ibid

⁵¹ Gerald Corey, Teori dan praktek Konseling dan Psikoterapi (terj. Theory and practice of Counseling and Pscoterapy), PT. Refika, Cet.III, 1997, hlm.76

definisi stres antara lain: Pertama, *Schuler menyatakan stress is a dynamic condition in which an individual is confronted with an opportunity, constraint, or demand related to what he or she desires, and for which the outcome is perceived to be both uncertain and important.* (Stres adalah kondisi dinamis dimana individu dihadapkan dengan kesempatan, pembatas atau tuntutan yang berhubungan dengan apa yang diinginkan dan untuk mana hasilnya dirasakan menjadi tidak menentu serta penting.);

Kedua, *Stress is the interaction between an individual and the environment characterized by emotional strain affecting a person's physical and mental condition.* (Stres adalah interaksi antara individu dan lingkungan yang ditandai dengan ketegangan emosional dengan berpengaruh terhadap kondisi mental dan fisik seseorang, Harvey and Bowin, 1995:313);

Ketiga, *Stress defined as an imbalance between demand and response capability under conditions where failure to meet demand has important (perceived) consequences* (Stres didefinisikan sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan respon dibawah suatu kondisi dimana kegagalan sejalan dengan tuntutan yang mempunyai konsekuensi penting, J.E. McGrath, 1970: 20);

Keempat, *Stress is a psychological reaction to requirement that can make a person feel tense or anxious because the person does not feel capable of coping with the demands.* (Stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat orang merasa tegang atau cemas sebab orang tersebut merasa tidak mampu mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya, Gray and Smaelzer, 1990: 636). Serta JP. Chaplin, dalam Kamus Lengkap Psikologi, mengartikan stres sebagai suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikis⁵². Lain halnya dengan Dr. Peter Tyrer. Dia memahami stress sebagai sebuah reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan⁵³.

Selain itu menurut istilah stres yang sering disebutnya dengan gangguan jiwa merupakan suatu kesulitan yang dihadapi oleh seseorang yang diakibatkan karena terdapat kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain yang disebabkan oleh persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap diri sendiri yang salah.

M. Sholeh dalam buku “Tahajjud, Manfaat Praktis ditinjau dari Ilmu Kedokteran” menyatakan tiga hakekat stres antara lain⁵⁴: pertama, Stres sebagai stimulus Stres dalam hal ini, lebih menitikberatkan pada kondisi lingkungan dan menggambarkan stress

⁵² JP. Chaplin, Kamus Lengkap Psikologis, Terj. Kartini Kartono, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, cet VII, 2003. hlm. 489

⁵³ Dr. Peter Tyrer, Bagaimana Mengatasi Stres, Terj. Arcan, hlm. 7

⁵⁴ Moh. Sholeh, Tahajjud, Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001, 30-31

sebagai stimulus atau sebagai variable bebas. Misalnya: individu yang mempunyai pekerjaan dengan tingkat stress yang tinggi akan terasa tegang dan tidak enak. Hal inilah yang disebut stressor. Seperti bencana besar, angin, gempa bumi, kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai, kematian dan lain-lain.

Kedua, Stres Sebagai Respon Pandangan ini memfokuskan pada reaksi individu terhadap stressor. Stres digambarkan sebagai respons / variable tergantung. Misalnya: individu yang stress ketika disuruh pidato akan merasakan ketegangan baik fisik maupun psikisnya. Dalam konteks ini maka stress yang dialami mengandung dua komponen yaitu: komponen psikologis seperti perilaku, pola pikir, emosi, dan perasaan stress. Kedua, komponen fisiologis seperti jantung berdebar, mulut kering, perut mulas dan badang berkeringat.

Ketiga, Stres Sebagai Interaksi antara individu dengan Lingkungan Pandangan ini menggambarkan stress sebagai suatu proses yang mencakup stresor dan strain bukan hanya suatu stimulus atau respon saja, melainkan proses dimana individu adalah agen yang aktif yang dapat mempengaruhi stresor melalui strategi kognitif dan emosional.

Umumnya, stres disebabkan oleh adanya masalah yang belum dapat diselesaikan. Masalah yang muncul seringkali disebabkan oleh

adanya kesalahan diri atau kesalahan lingkungan yang mempengaruhinya. Kesalahan lingkungan ada yang dapat dikendalikan dan ada pula yang tidak dapat dikendalikan. Kesalahan lingkungan yang tidak dapat dikendalikan tidak akan mudah diselesaikan, dan untuk menyelesaikannya diperlukan kerjasama dengan banyak pihak yang mempunyai perasaan, harapan, solusi dan sudut pandang yang sama.

Manusia, baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari kelompok, masyarakat, bangsa dan negara, pasti akan melakukan interaksi, baik antar sesama maupun dengan lingkungan. Dalam melakukan interaksi, banyak sekali yang diharapkan dan yang dicita-citakan, akan tetapi segala impian, dan opsesi setiap manusia tidak selamanya terlaksana. Di dalam hidupnya manusia tidak dapat terhindar dari masalah, mulai dari masalah yang sangat ringan sampai pada tataran yang sangat berat dan rumit. Segala permasalahan yang dihadapi oleh manusia sudah direncanakan oleh yang menguasai Alam ini. Bila tidak siap, terkadang orang dengan permasalahan-permasalahan tersebut dapat terjerumus pada perilaku-perilaku yang melanggar etika dan moral.

Secara psikologis seseorang yang banyak melakukan dosa atau pelanggaran etika dan moral akan merasa dihantui oleh perasaan

cemas dan takut, yang dalam istilah psikoanalisis dikenal dengan moral anxiety (kecemasan moral). Sigmund Freud membagi kecemasan (anxiety) dengan tiga bagian; reality anxiety (kecemasan realitas) yakni kecemasan yang datang dari luar diri seseorang; neurotic anxiety (kecemasan neurotic) yakni yang berasal dari pengalaman masa lalu dan moral anxiety (kecemasan moral)⁵⁵.

Bila ini terus berlanjut, orang akan mengalami stress. Stress disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stresor. Penyebab stress ini (stresor) menurut Rahim Salaby dalam bukunya "Mengatasi Kegoncangan Jiwa" dinyatakan bahwa faktor penyebab stress atau kegoncangan jiwa dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu: pertama sebab dari dalam dan kedua, sebab dari luar.

Penyebab stress dari dalam artinya adalah segala sesuatu yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yang mampu memicu muncul dan berkembangnya stress. Hal ini bisa berasal dari faktor fisik maupun psikis. Di dalam Al-Qur'an telah disebutkan beberapa penyebab stress seperti ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kekurangan sesuatu dari diri (cacat tubuh), adzab sengsara dan sebagainya. Para ahli konseling atau ilmu jiwa berbeda pendapat tentang sebab sebab terjadinya gangguan jiwa yang dalam konteks

⁵⁵ Pauuls Budiharjo, (ed). Mengenal Teori Kepribadian Mutahir, Kanisius, Yogyakarta, 1997, hlm.22-23

penelitian ini penulis relevansikan dengan penyebab terjadinya stres. Menurut pendapat Sigmund Freud, stres atau gangguan kejiwaan lainnya terjadi karena tidak dapat didamaikannya tuntutan Id (dorongan instinktif yang sifatnya seksual) dengan tuntutan Super Ego (tuntutan norma sosial)⁵⁶.

Orang ingin berbuat sesuatu yang dapat memberikan kepuasan diri, tetapi perbuatan tersebut akan mendapat celaan masyarakat. Konflik yang tidak terselesaikan antara keinginan diri dan tuntutan masyarakat ini akhirnya akan mengantarkan orang pada gangguan jiwa. Ahli lain Henry A. Murray berpendapat bahwa stres bisa terjadi karena orang tidak dapat memuaskan macam-macam kebutuhan jiwanya. Murray mengatakan ada 20 jenis pengelompokan kebutuhan manusia. Beberapa contoh dari kebutuhan tersebut adalah sebagai berikut: pertama, kebutuhan untuk afiliasi, yaitu kebutuhan akan kasih sayang dan diterima oleh orang lain dan kelompok. Kedua, kebutuhan untuk otonomi, yaitu ingin bebas dari pengaturan orang lain. Ketiga, kebutuhan untuk berprestasi yang muncul dalam keinginan untuk sukses mengerjakan sesuatu dan lain-lain.

⁵⁶ Sigmund Freud, *Psikoanalisis Sigmund Freud* (terj. A General Introduction to Psychoanalysis), Ikon Teralitera, Yogyakarta, Cet. I, 2002. hlm. 429. Lihat juga dalam Djameluddin Ancok dan Fuad Anshori, *Op.cit.* hlm.91-92

Ahli yang sejalan dengan Murray, yang teorinya muncul belakangan, adalah Abraham Maslow. Menurut Maslow, apabila manusia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka ia akan mengalami stres (gangguan jiwa). Ada lima kebutuhan yang dikemukakan oleh Maslow dimana kebutuhan-kebutuhan tersebut bertingkat-tingkat menurut hirarki tertentu. Kebutuhan-kebutuhan tersebut mulai dari tingkatan yang paling dasar sampai tingkatan yang paling tinggi.

Pertama, kebutuhan fisiologi. Kebutuhan ini adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap manusia untuk hidup. Makan, minum dan istirahat adalah contoh-contoh dari kebutuhan dasar ini. Orang tidak akan memikirkan kebutuhan lainnya sebelum kebutuhan dasar ini terpenuhi. Orang tidak akan tertarik mengerjakan sesuatu yang lain bila masalah makan dan minum ini belum terpecahkan.

Kedua, kebutuhan akan rasa aman (safety). Setelah orang dapat memenuhi kebutuhan akan makan, minum dan istirahat, selanjutnya berkembang keinginan untuk memperoleh rasa aman. Orang ingin bebas dari rasa takut dan kecemasan. Manifestasi dari kebutuhan ini antara lain adalah perlunya tempat tinggal yang permanen, pekerjaan yang permanen dan seterusnya. Bila kebutuhan ini sudah terpenuhi selanjutnya akan muncul kebutuhan lainnya.

Ketiga, kebutuhan akan rasa kasih sayang. Perasaan memiliki dan dimiliki oleh orang lain atau oleh kelompok masyarakat adalah sesuatu yang dibutuhkan oleh setiap manusia⁵⁷. Kebutuhan akan terpenuhi, bila ada saling perhatian dan saling kunjung mengunjungi antara masyarakat. Keintiman di dalam pergaulan hidup sesama anggota masyarakat adalah sesuatu yang menyuburkan terpenuhinya kebutuhan ini.

Keempat, kebutuhan akan harga diri, bila kebutuhan di tingkat ketiga telah terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan akan harga diri. Pada tingkat ini orang ingin dihargai dirinya sebagai manusia, sebagai warga negara.

Kelima, kebutuhan akan aktualisasi diri. Kebutuhan pada tingkat ini adalah kebutuhan yang paling tinggi. Pada tingkat ini manusia ingin berbuat sesuatu yang semata-mata karena ia ingin berbuat sesuatu yang merupakan keinginan dari dalam dirinya. Dia tidak lagi menuntut penghargaan orang lain atas apa yang diperbuatnya. Sesuatu yang ingin dia kejar di dalam kebutuhan tingkat ini antara lain keindahan, kesempurnaan, keadilan dan kebermaknaan. Ketidak berhasilan dalam menemukan dan memenuhi makna hidup

⁵⁷ Dalam Konsep Viktor Frankl tentang "Logoterapi" keinginan untuk mencintai dan dicintai juga merupakan salah satu hasrat untuk hidup bermakna. Lihat Hanna Djumhana Bastaman, Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis, Paramadina, Jakarta, 1996.hlm.14

biasanya menimbulkan semacam frustrasi yang disebut existensial frustration dan kehampaan yang disebut *existensial vacuum*, yang semuanya itu akan mengarah pada pemicu stres⁵⁸.

Selain pendapat yang dikemukakan di atas, ada lagi pendapat yang dikemukakan oleh Alferd Adler. Menurut Adler, terjadinya gangguan jiwa (stres) disebabkan oleh tekanan dari perasaan rendah diri (*inferiority complex*) yang berlebihan. Sebab-sebab timbulnya rasa rendah diri kegagalan dalam mencapai superioritas di dalam hidup. Kegagalan kegagalan yang terus menerus ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosi yang di sebut stres⁵⁹.

Penyebab atau pemicu stres secara tak langsung ini sering secara tanpa sengaja dilakukan oleh seseorang. Mengenal pemicu stres secara tak langsung akan memberikan landasan mental yang sehat bagi seseorang agar tindakan yang dilakukan tidak berakibat negatif bagi dirinya. Achdiat Agoes dan kawan-kawan mengatakan seperti yang ada dalam buku "Teori dan Menejemen Stres (Kontemporer dan Islam) "bahwa pemicu stress secara tidak langsung adalah karena dalam diri seseorang telah tertanam sifat-sifat negatif sebagai berikut :

Pertama, Iri Hati. Akhlak yang sangat di cela dalam pandangan Islam adalah iri hati karena sifat ini selain dapat menugikan diri

⁵⁸ Hanna Djumhana Bastaman, Ibid. hlm 26

⁵⁹ Ibid

sendiri juga dapat merugikan orang lain⁶⁰. Secara psikologis sifat iri hati dapat menyebabkan stress karena iri hati adalah perasaan seseorang yang mudah tergiur atau mempunyai keinginan keras untuk memperoleh nikmat sebagaimana yang diperoleh orang lain⁶¹. Orang yang iri hati senantiasa mempunyai perasaan kurang puas dan senantiasa ingin memperoleh nikmat yang diperoleh orang lain. Apalagi jika nikmat yang diperoleh orang lain tersebut lebih besar dibandingkan dengan apa yang diperoleh oleh dirinya. Dalam buku "Delapan Langkah Mencegah dan Menyembuhkan Stress" dijelaskan minimal ada lima malapetaka yang ditimbulkan oleh iri hati. Kerugian-kerugian tersebut adalah sebagai berikut: Hati selalu kacau. Senantiasa ditimpa bencana hidup. Selalu mendapat keburukan-keburukan. Mendapat kemarahan Tuhan. Hati tertutup dari kebenaran⁶².

Kedua, Dengki. Sifat dengki adalah perasaan seseorang yang tidak senang dengan orang lain apalagi jika orang tersebut memperoleh nikmat yang sepadan atau lebih besar dari dirinya. Dia selalu menginginkan orang lain hidupnya menderita. Orang dengki ini selalu mencari kelemahan atau kesalahan orang lain untuk dijatuhkan.

⁶⁰ Muti' ah Ahmad, Delapan Langkah Mencegah Dan menyembuhkan Stres, Bintang Timur, Surabaya, 1995, hlm.7

⁶¹ Achdiat Agoes, dkk, Teori dan Manajemen Stress (Kontemporer Dan Islam), Taroda, Cet I, 2003, hlm. 43

⁶² Muti' ah Ahmad, Op.Cit, hlm.8

Orang yang dengki sering kali mengalami stress, karena hatinya tidak akan senang kepada orang lain yang dibencinya apalagi jika orang yang dibenci tersebut mendapat nikmat⁶³.

Ketiga, Amarah. Orang yang sedang marah akan menyebabkan tekanan darah tingginya meningkat. Tekanan darah tinggi yang meningkat akan membuat mudah terkena penyakit stress, gangguan syaraf bahkan stroke. Tekanan darah yang terus meningkat akan membahayakan kesehatan seseorang. Marah merupakan pemicu langsung penyakit stress⁶⁴.

Tahapan-tahapan dan gejala Stres. Stres tidak timbul secara mendadak, melainkan secara perlahan dan bertahap. Banyak orang yang tidak mengetahui kapan mulai timbulnya stres itu. Sering kali orang tidak menyadari dirinya sudah terjangkiti stres. Namun dari hasil pengamatan para ahli jiwa, mereka membagi stres itu ke dalam enam tahapan. Setiap tahapan mempunyai gejala-gejala yang dapat dirasakan oleh orang yang bersangkutan. Hal ini sangat berguna bagi seseorang yang ingin mengenali stres secara dini sebelum memeriksakan diri ke dokter atau ahli jiwa. Adapun tahapan-tahapan stres dengan beberapa gejalanya adalah sebagai berikut:

⁶³ Achdiat Agoes, dkk, Op.Cit

⁶⁴ Ibid. hlm. 44

Pertama, Tahap Refleksi. Pada tahap ini, seseorang belum merasakan sesuatu yang menekan jiwanya. Meskipun demikian secara reflek, anggota badannya sudah bereaksi menangkis tekanan, seperti menggaruk kepala karena kesal, menggigit geraham karena geram, memegang kerah baju atau menggigit-gigit kuku karena malu, batuk-batuk, menarik ikat pinggang sewaktu berpidato karena kehilangan bahan disebabkan gugup dan sebagainya.

Kedua, Tahap Motivasi. Tahap ini merupakan stres tingkat rendah yang diiringi dengan perasaan bergairah dan berkemampuan tinggi. Pada tahap ini, menyelinap rasa kepuasan dan kemauan kerja yang besar sehingga terwujudlah suatu pengalihan rasa goncang. Tahap motivasi ini masih belum dirasakan pikiran bahwa ia sedang mengalami tekanan jiwa.

Ketiga, Tahap Pengalihan Perhatian. Stres tingkat ini mulai dirasakan oleh seseorang yang menyadari adanya tekanan dalam jiwanya dan ia mengalihkannya pada bentuk tingkah laku baru, misalnya bernyanyi, merokok, malah ada yang mengalihkannya pada perbuatan yang negatif seperti mabuk-mabukan dan marah-marah.

Keempat, Tahap Kelelahan. Kelelahan yang sangat mengganggu mulai terasa ketika bangun tidur siang hari dan menjelang sore. Otot-otot terasa sakit terutama pada bagian belakang,

kadar asam urat bertambah sehingga perut penuh berisi angin, pencernaan terganggu dan jantung berdenyut kencang, pikiran menjadi kacau, tidur tidak nyeyak malah ada yang sulit tidur.

Kelima, Tahap psikosomatik. Psikosomatik adalah merupakan istilah untuk jenis penyakit yang disebabkan oleh gangguan atau tekanan jiwa. Biasanya tekanan jiwa berupa duka nestapa dapat menimbulkan rasa sakit pada paru-paru, emosional dapat menimbulkan rasa sakit di lambung, ketakutan dapat menimbulkan rasa sakit pada jantung, rasa benci bisa kontak ke dubur, dan rasa malu menimbulkan gatal. Kalau semua rasa ini dibiarkan akan menjurus kepada penyakit TBC, maag, jantung, ambeien dan eksim.

Keenam, Tahap Kelumpuhan. Pada tahap ini seseorang mulai tidak mampu menanggapi sesuatu karena pikirannya mulai lumpuh, sulit berkontraksi, perasaan resah sehingga jantungnya jadi berdebar tinggi. Jika keadaan ini dibiarkan semakin parah akan membuatnya menjadi lumpuh.

Ketujuh, Tahap Neurosa. Stres pada tahap ini mengalami kegonjangan jiwa yang sangat tinggi dan dapat menimbulkan penyakit yang sangat berat sehingga menimbulkan kelainan saraf atau sakit kejiwaan.

Adapun yang termasuk tahap ini adalah sebagai berikut: (1) *Neurosthenia*. Penyakit ini menimbulkan gejala rasa payah bagi penderitanya, perasaan tidak enak yang selalu menyelinap, mudah tersinggung dan marah-marah, kesal, menggerutu, gelisah dan tak dapat tidur; (2) *Hysteria*. Penyakit ini menyebabkan si penderita menjadi gugup, menggeletar dan kejang-kejang; (3) *Amnesia*. Penderitanya mengalami hilang ingatan. Ia memang tidak gila tetapi tidak tahu dirinya sedang dimana dan sedang mengerjakan apa; (4) *Psychastenia*. Pada tahap ini seseorang menunjukkan perbuatan abnormal yang dipaksa oleh super egonya; (5) *Psychopath*. Ini merupakan tekanan jiwa yang menimbulkan kelainan tingkah laku. Pada tahap ini seseorang merasakan bahwa semua pekerjaan yang dilakukannya tidak ada yang betul⁶⁵.

Dampak stres Bagi Kehidupan Manusia. Tingkat stress yang tinggi yang berkelanjutan mempunyai berbagai dampak baik secara fisik, psikis, maupun perilaku. Dampak stress di bagi dua yaitu dampak yang bersifat positif dan dampak yang bersifat negatif:

Pertama, Dampak positif stres. Anggapan umum tentang stress adalah bahwa stress akan selalu memberikan dampak negative bagi

⁶⁵ Mas Rahim Salaby, Mengatasi Kegoncangan Jiwa Membangun Ketahanan Mental; Perspektif Al-Qur'an dan Sains, Remaja Rosda Karya, Bandung, Cet.I, 2000, hlm.25-28. Lihat Juga dalam bukunya Dadang Hawari, Al-qur'an Ilmu Kedokteran...op.cit. hlm. 51-53. Juga dalam bukunya Idrus Alkaf, Mengeobati Stres...op.cit. hlm.17-21

seseorang. Namun menurut Peter Tyrer, dalam buku "Bagaimana Mengatasi Stress" dinyatakan bahwa stress tidak selamanya akan memberikan dampak negatif kepada seseorang, akan tetapi sebenarnya stress dapat merangsang seseorang untuk mengetahui akan keberadaan dirinya, serta memahami bahwa manusia itu adalah makhluk yang lemah⁶⁶.

Dampak Negatif Stres. Stress berasal dari interaksi antara situasi tertentu, kemampuan respon, dengan reaksi emosional yang berada pada diri individu. Oleh karena itu, individu yang mengalami stress sering kali memberikan respon yang tidak rasional terhadap sekelilingnya atau lingkungannya⁶⁷. Salah satu konsekuensi pentakit stress adalah keadaan tak berdaya yang mengarah kepada keputusan dan keterpurukan kesehatan fisik dan mental yang dapat menciptakan gangguan kejiwaan yang lebih parah seperti psikosis maupun psikopat serta dapat menimbulkan penyakitpenyakit tubuh seperti jantung, stroke dan lain-lain⁶⁸.

Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Begitulah yang terjadi pada mahasiswa yang menghadapi bimbingan dan ujian skripsi,

⁶⁶ Peter Tyrer, op. cit. hlm. 6

⁶⁷ Peter E. Makin dan Patricia A Lindley, Mengatasi Stress Secara Positif: Petunjuk Praktis Bagi Anda Yang Bekerja Di Bawah Tekanan, terj. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1997 hlm. 9

⁶⁸ Achdiat Agoes, dkk, op.cit. hlm 55-59..

mereka bila dilihat dari hasil memang mengalami kecemasan pada tingkat ringan sampai sedang, tetapi bila ini terjadi terus menerus boleh jadi ini akan mengarah pada tahap yang tinggi atau berat. Kalau ini terjadi maka kemungkinan mahasiswa lulus tepat waktu justru mustahil terjadi. Karena gejala ini dapat dilihat dari faktor-faktor sebagai berikut: (1) Kepuasan dalam kuliah rendah, (2) Kinerja dalam belajar menurun, (3) Tidak mempunyai semangat kuliah, (4) Komunikasi tidak berjalan dengan baik, (5) Melakukan tugas-tugas tidak produktif, dan (6) Kurangnya kreatifitas dan inovasi.

Bila dilihat dari penjelasan tentang gejala dan dampak dari kecemasan, maka Mahasiswa harus dibangun lebih lebih baik tentang konsep diri, hal ini penting karena orang yang memiliki konsep diri yang kuat akan berpengaruh besar di dalam mencapai cita-cita yang akan diraih. Karena ia memiliki komitmen yang kuat, sehingga sebanyak apapun masalah yang dihdapi mereka dapat mengkopling dengan baik, dengan demikian kecemasan ringan dan sedang bisa dirubah menjadi motivasi untuk berjuang. Karena langkah awal kesuksesan seseorang adalah bila ia mengenal diri, mempelajari kualitas diri.

Karena diri adalah seperangkat proses dari ciri- ciri yang mencakup proses fisik, perilaku dan psikologis. Menenal diri berarti

memahami aspek- aspek pembentukan diri. Aspek- aspek diri tersebut antara lain : (1) Aspek fisik adalah tubuh dengan segala kwalitas dan proses yang terkait didalamnya; (2) Diri secara proses adalah proses alur pikiran, emosi/perasan dan tingkah laku; (3) Diri secara sosial adalah pikiran dan perilaku hasil interaksi dengan orang lain dan masyarakat; (4) Konsep diri adalah keseluruhan pandangan tentang diri sendiri; (5) Cita-cita diri adalah angan- angan tentang apa yang diinginkan terhadap diri sendiri. Jadi **Konsep Diri (*Self Concept*)** adalah keseluruhan pandangan seseorang tentang diri sendiri. Konsep Diri merupakan potret diri secara mental, yakni bagaimana seseorang menilai dan menyikapi dirinya. **Ada 3 dimensi konsep diri, yakni :**

Pertama, pengetahuan tentang diri sendiri: Dalam benak pikiran seseorang telah memiliki data tentang siapa dirinya. Semakin banyak tahu tentang deskripsi diri akan semakin baik konsep dirinya. Contoh: ketika seseorang mencoba mendeskripsikan tentang dirinya seperti: saya pendiam, mudah tersinggung, pintar, jago fisika, music, hemat, setia, kurang pede, taat beribadah". Wawasan tentang diri ini semakin lama semakin luas sesuai dengan dinamika konsep dirinya;

Kedua, Pengharapan terhadap diri. Disebut juga dengan Diri Ideal, yakni harapan dan kemungkinan dirinya menjadi apa kelak sesuai dengan idealismenya. "*Diri Ideal*" setiap orang berbeda-beda,

ada yang mengharap dirinya menjadi pengusaha yang sukses, akuntan yang jujur, psikolog yang takwa, sebaliknya ada pula orang yang ingin meraih popularitas dalam bermasyarakat. Contohnya : Politikus yang adil, pengusaha yang dermawan, dan lain-lain.

Ketiga, Penilaian terhadap diri sendiri. Disadari atau tidak setiap saat orang selalu menilai diri sendiri. Khususnya menilai setiap tingkah lakunya. Contoh : tingkah laku belajar saya menghasilkan nilai KHS satu matakuliah 59 ini berarti gagal. Mengapa bisa terjadi ? Hasil penilaian, antara harapan yang dibentangkan dengan fakta yang ada di dalam diri akan menghasilkan "**Rasa Harga Diri**". Semakin lebar ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan diri sendiri maka "semakin rendah rasa harga dirinya". Sebaliknya orang yang hidupnya mendekati standar harapan hidupnya, menyukai apa yang dikerjakannya maka akan "semakin tinggi rasa harga dirinya". Secara umum ada dua aspek konsep diri, yaitu:

Pertama, Konsep-diri negatif. Jika seseorang memiliki penilaian negatif pada diri sendiri, maka ia tidak akan merasa cukup baik dengan apapun yang di miliki dan merasa tidak mampu mencapai suatu apapun yang berharga. Jika hal ini terus berlanjut, maka hal ini akan menuntun diri sendiri ke arah kelemahan emosional. Seseorang mungkin akan mengalami depresi atau kecemasan secara ajeg,

kekecewaan emosional yang lebih parah dan kualitasnya mungkin mengarah ke keangkuhan dan ke keegoisan.

Kedua, **konsep-diri positif**. Ketika seseorang memiliki penilaian positif pada diri sendiri, dan mengenal diri secara baik. Maka akan memiliki penerimaan diri yang berkualitas lebih yang mengarah kepada kerendahan hati dan ke kedermawanan. Karena dapat menyimpan informasi tentang diri sendiri – informasi negatif maupun positif. Maka ini dapat dikatakan seorang yang optimis, penuh percaya diri, dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Apalagi bila menganggap hidup adalah suatu proses penemuan, maka pasti berharap kehidupan dapat membuat diri Anda senang, dapat memberikan kejutan, dan memberikan imbalan. Dengan menerima semua keadaan diri Anda maka Anda juga dapat menerima semua keadaan orang lain.

Ada empat langkah yang perlu diambil untuk memiliki konsep diri yang positif : (1) Bersikap obyektif dalam mengenali diri sendiri. Jangan abaikan pengalaman positif atau pun keberhasilan sekecil apapun yang pernah dicapai. Lihatlah talenta, bakat dan potensi diri dan carilah cara dan kesempatan untuk mengembangkannya. Janganlah terlalu berharap bahwa akan dapat membahagiakan semua orang atau melakukan segala sesuatu sekaligus. *"You can't be all*

things to all people, you can't do all things at once, you just do the best you could in every way...." (2) Hargailah diri sendiri. Tidak ada orang lain yang lebih menghargai diri selain diri sendiri. Jikalau tidak bisa menghargai diri sendiri, tidak dapat melihat kebaikan yang ada pada diri sendiri, tidak mampu memandang hal-hal baik dan positif terhadap diri, bagaimana bisa menghargai orang lain dan melihat hal-hal baik yang ada dalam diri orang lain secara positif. Jika tidak bisa menghargai orang lain, bagaimana orang lain bisa menghargai diri kita, (3) Jangan memusuhi diri sendiri. Peperangan terbesar dan paling melelahkan adalah peperangan yang terjadi dalam diri sendiri. Sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan merupakan pertanda bahwa ada permusuhan dan peperangan antara harapan ideal dengan kenyataan diri sejati (*real self*). Akibatnya, akan timbul kelelahan mental dan rasa frustrasi yang dalam serta makin lemah dan negatif konsep dirinya; (4) Berpikir positif dan rasional. "*We are what we think. All that we are arises with our thoughts. With our thoughts, we make the world*". Jadi, semua itu banyak tergantung pada cara seseorang memandang segala sesuatu, baik itu persoalan maupun terhadap seseorang. Jadi, kendalikan pikiran jika pikiran itu mulai menyesatkan jiwa dan raga.

2. Pembahasan Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa FDK STAIN Malaikussaleh Dengan UIN Ar-Raniry Dalam Menghadapi Bimbingan Dan Ujian Skripsi

Berdasarkan deskripsi data terkait tentang hasil uji t. Memperllihatkan tidak terjadi perbedaan yang signifikan tentang tingkat kecemasan mahasiswa STAIN Malikussaleh dengan UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hal ini dinyatakan berdasarkan hasil nilai uji-t adalah .946. Artinya di atas $> .005$.

Bila dilihat dari hasil tersebut bisa dikatakan bahwa mahasiswa UIN Ar-Raniry dan juga STAIN Malikussaleh, tingkat kecemasan mahasiswa rata -rata sama, artinya mereka kemungkinan hanya mengalami tekanan sedikit ketika bimbingan dan ujian skripsi. Kesamaan ini sesuatu yang wajar karena pola dosen membimbing dan sistem perkuliahan dan evaluasi tidak jauh berbeda antara UIN dan STAIN. Walaupun karakteristik mahasiswanya kemungkinan berbeda secara demografis, psikologis dan sosiologis.

Secara demografi mahasiswa yang kuliah di STAIN Malikussaleh mayoritas dari lingkungan kabupaten dan kota Lhoksemawe yang terpencil. Karena yang dari pusat kota rata-rata kuliah di UIN dan Perguruan Tinggi lain seperti Unsyiah dan USU. Kalau di analisa dari demografi ini, maka seharusnya tingkat kecemasan di Malikussaleh lebih tinggi karena Aceh Utara merupakan

basis konflik yang cukup berat semasa DOM I dan II. Tetapi ini sama, artinya demografi tidak berefek pada tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi bimbingan dengan dosen dan menghadapi ujian skripsi. Hal ini hanya ada satu kemungkinan yaitu dosen-dosen di malikussaleh dan UIN Ar-Raniry sangat kooperatif dalam melakukan bimbingan kepada mahasiswa, sehingga mereka tidak begitu cemas.

Carpenito (2006) menyatakan Kecemasan adalah keadaan individu atau kelompok yang mengalami perasaan gelisah dan aktivasi sistem saraf autonom dalam berespons terhadap ancaman yang tidak jelas⁶⁹. Begitu juga Nanda (2010) menyatakan Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons autonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi yang berbahaya. Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang

⁶⁹ Carpenito, Lynda Juall. 2006. *Buku Saku Diagnosis Keperawatan*. EGC. Jakarta

memperingatkan individu akan adanya bahaya dan memampukan individu untuk bertindak menghadapi ancaman⁷⁰.

Respons yang timbul ansietas (cemas) yaitu khawatir, gelisah, tidak tenang dan dapat disertai dengan keluhan fisik. Kondisi dialami secara subjektif dan di komunikasikan dalam hubungan interpersonal. Ansietas berbeda dengan rasa takut yang merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Ansietas adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut yang penyebabnya tidak diketahui. Sedangkan rasa takut mempunyai penyebab yang jelas dan dapat dipahami. Kapasitas kecemasan diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat ansietas yang parah tidak sejalan kehidupan. tingkatan ansietas menurut Stuart (2006) dibagi menjadi 4 yaitu : Pertama, Ansietas ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Ansietas pada tingkat ini menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Kedua, Ansietas sedang memungkinkan orang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain.

⁷⁰ Nanda Internasional. (2010). *Diagnosis Keperawatan*. EGC. Jakarta, hlm 281

Sehingga seseorang mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih banyak jika diberi arahan. Ketiga, Ansietas berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Individu cenderung untuk berfokus pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat berfokus pada suatu area lain. Keempat, Tingkat panik dari ansietas berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian dan terjadi peningkatan aktifitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan bahkan kematian.

Dari dapatan hasil analisis jawaban questioner HARS ternyata tingkat kecemasan kedua mahasiswa FDK UIN dan Malikussaleh, mereka berada pada tahap ringan dan sedang. Itu artinya kecemasan ini boleh dianggap positif, karena dengan mereka mengalami sedikit kecemasan ini bisa membantu mereka lebih termotivasi untuk belajar.

Karena menurut Carpenito (2006) Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan, yaitu : (1) Patofisiologis, yaitu setiap faktor yang berhubungan dengan kebutuhan dasar manusia akan makanan, air, kenyamanan dan keamanan; (2) Situasional (orang dan lingkungan). Berhubungan dengan ancaman konsep diri terhadap perubahan status, adanya kegagalan, kehilangan benda yang dimiliki dan kurang penghargaan dari orang lain; (3) Berhubungan dengan kehilangan orang terdekat karena kematian, perceraian, tekanan budaya, perpindahan, dan adanya perpisahan sementara atau permanen; (4) Berhubungan dengan ancaman integritas biologis: yaitu penyakit, terkena penyakit mendadak, sekarat, dan penanganan-penanganan medis terhadap sakit; (5) Berhubungan dengan perubahan dalam lingkungannya misalnya: pencemaran lingkungan, pensiun, dan bahaya terhadap keamanan; (6) Berhubungan dengan perubahan status sosial ekonomi, misalnya pengangguran, pekerjaan baru, dan promosi jabatan; (7) Berhubungan dengan kecemasan orang lain terhadap individu⁷¹.

Mahasiswa yang terpenuhi kebutuhan dasar, walaupun berbeda dari segi demografis kemungkinan cemas sangat sedikit, karena seseorang yang terpenuhi kebutuhan tersebut mereka lebih tenang

⁷¹ Carpenito, 2006. Op Cit hlm 13

menghadapi berbagai persoalan hidup, jadi bila dimarahi, di kritisi oleh dosen dia pasti akan menganggap positif semua itu. Walaupun secara gejala mungkin muncul seperti: (1) Peningkatan frekuensi jantung, (2)Peningkatan tekanan darah, (3) Peningkatan frekuensi pernafasan, (4) Gelisah, (5) Gemetar, (6) Berdebar-debar, (7) Sering berkemih, (8) Insomnia, (9) Keletihan dan kelemahan, (10)Pucat atau kemerahan, (11) mulut kering, mual dan muntah, (12) Sakit dan nyeri tubuh, (13) Pusing / mau pingsan, (14) Ruam panas atau dingin, (15) Anoreksia⁷², dan ini semua dapat diatasi dengan sangat baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan ini dikarenakan pola bimbingan dan sistem pembelajaran yang diberikan pada FDK di STAIN Malikussaleh dengan UIN Ar-Raniry adalah sama sehingga walaupun berbeda secara demografi, sosiologis dan psikologis tetapi pola pikir yang dibangun berpijak pada landasan yang sama.

⁷² Ibid , hlm 12

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN REKOMENDASI

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil deskripsi dan analisis data penelitian maka dapat dinyatakan bahwa perbedaan tingkat kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan Mahasiswa STAIN Malikussaleh di Lhoseumawe tidak berbeda secara signifikan. Pernyataan ini didasari dari temuan penelitian:

Pertama, tingkat kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry secara keseluruhan dari 13 responden maka tidak cemas 0 orang, cemas ringan 5 orang, cemas sedang 6 orang, cemas berat 2 orang. Sedangkan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi STAIN Malikussaleh maka dapat dikatakan tidak mengalami kecemasan 1 orang, kecemasan ringan 6 orang, kecemasan sedang 5 orang dan kecemasan berat 1 orang.

Kedua, perbedaan tingkat kecemasan dari hasil uji t, memperlihatkan bahwa dapat signifikansi adalah .946 angka ini di atas standar yang di tentukan yaitu .005. Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan

Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi STAIN Malikussaleh.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti merekomendasikan beberapa aspek terkait hasil temuan ini. Pertama, Untuk terus memperbaiki pola bimbingan kepada mahasiswa agar, mereka tidak mengalami kecemasan, karena walaupun masih tingkat yang ringan dan sedang artinya mereka tetap mengalami kecemasan, dan ini bila tidak dikoping dengan baik, yang ringan dan sedang tersebut bisa menjadi berat, dan ini akan berdampak kepada pola pikir, kinerja dan komitmen.

Kedua, sebaiknya pihak Fakultas membuat Standart Operasional Prosedur (SOP) yang jelas terkait bimbingan dan ujian skripsi agar semua dosen dapat merujuk kepada hal tersebut. Begitu juga pada dosen agar membuat Kidul yang jelas kepada mahasiswa, sehingga mereka tidak menunggu sesuatu yang tidak pasti karena itu juga menambah kecemasan mahasiswa.

Ketiga, kepada peneliti lain yang akan mengkaji tentang tingkat kecemasan baik dosen, maupun mahasiswa, diharapkan dapat memperluas dari segi responden atau wilayah, dan variabel

penelitiannya sehingga hasilnya kelak dapat menjadi referensi bagi semua peneili.

Keempat, kepada semua mahasiswa yang akan menghadapi bimbingan dan ujian skripsi, agar tidak terpengaruh dengan berbagai pola bimbingan yang dilakukan dosen, karena semua itu untuk tujuan yang baik dan juga untuk bekal bagi mahasiswa, jadi bila ada Diana sini ada masalah maka kopling segera dengan hal-hal yang positif.

Daftar Bacaan

- Achdiat Agoes, dkk, (2003) *Teori dan Manajemen Stress (Kontemporer Dan Islam)*, Taroda, Cet I, hlm. 43
- Calhoun, F. & Acocella, J.R.. (1995) Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (edisi ke empat). Semarang: IKIP Semarang Press, hlm 45-47
- Caplin (2001) *Kamus Psikologi* Jakarta, Raja Gravindo Persada, hlm 32
- Djiwandono, S.E. (2002) *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo, hlm 78-79
- Dadang Hawari, (2006) *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta FKUI
- Dalam Konsep Viktor Frankl tentang "Logoterapi" keinginan untuk mencintai dan dicintai juga merupakan salah satu hasrat untuk hidup bermakna. Lihat Hanna Djumhana Bastaman, Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis, Paramadina, Jakarta, 1996.hlm.14
- Departemen Pendidikan Nasional, (2003) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi ketiga, Balaipustaka
- Dadang Hawari, (2002) *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI. Dikemukakan oleh Prof Nugroho Notosusanto pada Pidato Dies Natalis Universitas Indonesia, 1982, yang berjudul "Mengenal Medan Pengabdian". Lihat. Dadang Hawari, Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997. hlm.3
- Djalaluddin Ancok dan Fuad Anshori,(1995) *Psikologi Islami, Solusi Islam atas Problemproblem Psikologi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Cet II. Hlm. 93.

- Gerald Corey, (1997) *Teori dan praktek Konseling dan Psikoterapi (terj. Theory and practice of Counseling and Psycoterapy)*, PT. Refika, Cet.III, , hlm.76
- Ghufron, (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, Hlm 141.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Tekhik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Himawan, Rusnota (2010) *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Lamanya Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D III Keperawatan Yang Sedang Menghadapi Ujian Akhir*, Jurnal JIKK Vol,2, No 2. Stikes Muhammadiyah Kudus 23
- Hall, Lindzey G. (1993). *Teori-Teori Psikodinamik klinis*. yogyakarta: penerbit Kanisius
- Idrus Alkaf (1987) *Mengobati stres denga Dzikir dan Do'a*"Alina Press, Semarang, hlm.11, Lihat dalam Walter Mcquade Dan Ann Aikman, Apakah Stres Itu, Bagaimana sres Mempengaruhi Kehidupan Kita. Bagaimana Mengatasi stress, Terj. Elangga, Jakarta, hlm.16. Juga lihat Keith W. Sehnert, Mengendalikan stress Dalam Rumah Tangga, Yayasan Kalam Hidup, bandung, hlm. 24, Juga Lihat Dr. Arman T. Fabella, Anda sanggup Menghadapi Stres, hlm. 12
- Lubis, N. Lumongga. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana, Hlm 14.
- Moh. Sholeh, (2001) *Tahajjud, Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 30-31
- Muti' ah Ahmad, (1995) *Delapan Langkah Mencegah Dan menyembuhkan Stres*, Bintang Timur, Surabaya, hlm.7
- Mas Rahim salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Membangun Ketahanan Mental; Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, Remaja Rosda Karya, Bandung, Cet.I, 2000, hlm.25-28. Lihat Juga dalam Bukunya Dadang hawari, Al-qur'an Ilmu

- Kedokteran...op.cit. hlm. 51-53. Juga dalam bukunya Idrus Alkaf, Mengeobati Stres...op.cit. hlm.17-21
- Potter dan Perry, (2005) *Fundamental Keperawatan*, Volume 1 Edisi 4, EGC, Jakarta
- Peter Tyrer, Bagaimana Mengatasi Stres, Terj. Arcan, hlm. 7
- Pauuls Budiharjo, (ed). (1997) *Mengenai Teori Kepribadian Mutahir*, Kanisius, Yogyakarta, hlm.22-23
- Peter E. Makin dan Patricia A Lindley, Mengatasi Stress Secara Positif: Petunjuk Praktis Bagi Anda Yang Bekerja Di Bawah Tekanan, terj. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1997 hlm. 9
- Stuart, G. W & Laraia, (2005). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing*. (8th ed) St. Louis: Mosby Year Book .
- Stuart, G.W.,& Sundeen, S.J (1995). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Year Book
- Siti Nurur Syarifah (2013) *Gambaran Tingkatan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab Di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Sudarsono, Kamus Filsafat dan Psikologi, Rineka Cipta, Jakarta, 1993, Cet I, hlm. 247
- Semium Yustinus, (2010) *Kesehatan mental 2*, penerbit Kanisius, Yogyakarta
- Siagian, Sondang P . (2003). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara, Jakarta, helm 300
- Sugiyono (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung, hal 82

Sigmund Freud, Psikoanalisis Sigmund Freud (terj. A General Introduction to Psychoanalysis) , Ikon Teralitera, Yogyakarta, Cet. I, 2002. hlm. 429. Lihat juga dalam Djamaluddin Ancok dan Fuad Anshori, Op.cit. hlm.91-92

Tri Kunia Nurhayati (2005) *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Dengan Ejaan yang Disempurnakan*, Eska Media, Jakarta, hal 130

W. S. Winkel, M. M. Sri Hastuti (2007) *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Edisi Revisi)*, Jakarta, Media Abadi, hlm 29

Walgito, Bimo. (1982). *Kenakalan Anak (Juvenile Delinquency)*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, hlm 11

Zakiyah Darajat (2001) *Kesehatan Mental*, Jakarta, Gunung Agung.

Skedul Rancangan Penelitian
Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghadapi Bimbingan dan
Ujian Skripsi Mahasiswa FDK UIN Ar-Raniry dan Malikussaleh

	Kegiatan	Bulan					
		Ma y	Jun i	Jul i	Agust us	Septemb er	Oktob er
1	Persiapan pra lapangan/seminar Proposal						
2	Mendapatkan data lapangan						
3	Analisis Data dan seminar hasil						

