

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. KECEMASAN

##### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu hal yang wajar dan alami yang pasti akan menimpa hampir setiap manusia pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan manusia dan kecemasan itu tidak akan berlangsung lama. Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu waktu tertentu.<sup>10</sup>

*The new encyclopedia britannica* (1990) kecemasan atau *anxiety* adalah suatu perasaan takut, kekuatiran atau kecemasan yang sering kali terjadi tanpa ada penyebab yang jelas. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, rasa takut timbul disebabkan karena keadaan yang benar benar membahayakan atau penyebabnya itu jelas. Sedangkan kecemasan timbul karena respon terhadap setuasi yang keliatan tidak menakutkan, bisa juga dikatakan hasil dari rekaan pikiran sendiri (praduga subjektif), atau suatu prasangka pribadi yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Savitri Ramaiah, "Kecemasan, Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya", (Jakarta, September, 2003), hlm. 3

<sup>11</sup> Kurnia Putri Febrianti, "Gambaran Gejala Kecemasan Tenaga Kerja Wanita Indonesia Menjelang Keberangkatan Pertama Kali Ke Luar Negeri", Jurnal Academia, hlm. 5

Kecemasan (*anxiety*) memang merupakan pernak pernik kekayaan hidup, tapi ia harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif. Pada dasarnya, kecemasan membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan moral seseorang. Orang yang selalu dihindangi kecemasan dipastikan, akan terus menerus tertekan dan jauh dari ketenangan (fatwikiningsih, 2020: 34)<sup>12</sup>

Berkaitan dengan hal ini, al qura'an berulang ulang mengingatkan manusia untuk tidak membiarkan dirinya larut dalam kecemasan (*anxiety*). Keimanan dan ketakwaan adalah obat penawar begi kecemasan (*anxiety*). Hal ini di tegaskan dalam Q.S. al-A'raf: 35 sebagai berikut:

يٰۤاٰدَمُ اِنَّمَا يٰۤاْتٰنِيْكَمۡ رُسُلٌ مِّنْكُمْ يٰۤقُصُوْنَ عَلٰیكُمْ اٰیٰتِيْ لَا فَمَنۡ اَتٰقٰی وَّ  
اَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلٰیہِمۡ وَّ لَا ہُمْ یَحْزَنُوْنَ

Artinya: Wahai manusia cucu adam, jika datang kepadamu rasul rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan kepadamu ayat-ayat ku, siapa pun yang bertakwa dan melakukan perbaikan, tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih. (Q.S. Al A'raf 7:35)

Lazarus mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, dan khawatir. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul

---

<sup>12</sup> Khoirunnisa, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI Di IAIN Palangka Raya", Skripsi, (Palangka Raya, 2021). hlm 17

karena menghadapi tenggangan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.<sup>13</sup>

Freud menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang di rasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tapi selalu terasa.<sup>14</sup>

Menurut chaplin (1995), kecemasan merupakan perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan. Atkinson (1996) berpendapat bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai oleh perasaan seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Kecemasan menurut zakiah daradjat adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik) kecemasan itu memiliki segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa dan bersalah, terancam dari sebagainya. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa dan ada bermacam-macam pula.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Yuri Megaton, Tarmizi, *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid 1*, (Jakarta: PT.Grasindo, 2010 ), hal. 17

<sup>14</sup> Jess Faist Dan Gregory J.Feist, *Theories Of Personality 7 Th Ed (Teori Kepribadian Edisi 7)*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011),H.38

<sup>15</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2017), hlm. 1

Dalam al-Qur'an kecemasan digambarkan dengan kalimat *Khauf*, yakni kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang. Hal ini disebabkan karena adanya keraguan yang ada dalam hati (*daiq*) maka timbulah sikap gelisah (*halu'a*) yang akhirnya menjadikan seseorang merasa selalu susah (*hazn*). Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa kecemasan dapat berupa sifat normal biasa dan bisa menjadi sebuah penyakit.<sup>16</sup>

## 2. Jenis Jenis Kecemasan

Menurut Freud (dalam Gerald Corey yang berjudul teori dan praktik konseling psikoterapi), kecemasan dibedakan menjadi tiga jenis yaitu :

### a. Kecemasan Neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neuritis bukan lah berasal dari insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

### b. Kecemasan Moral

Kecemasan moral bersumber dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan moral dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan ini

---

<sup>16</sup> Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 68

berasal dari rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan ini juga memiliki dasar dalam realitas, dimasa lampau sang pribadi pernah mengalami beberapa hal atau berbagai kejadian yang individu tersebut mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

c. Kecemasan Realistik

Kecemasan ini merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan, tidak spesifik yang mencakup bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.<sup>17</sup>

### 3. Gejala Gejala Kecemasan

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut akan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang.<sup>18</sup> Menurut Nevid,dkk (2005) gejala gejala kecemasan yang akan muncul terhadap individu yang mengalami kecemasan sebagai berikut :

a. Gejala Fisik

Gejala fisik adalah munculnya kegelisahan atau gugup, telapak tangan bergemeter, sulit berbicara, anggota tubuh merasa panas dingin,

---

<sup>17</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hlm. 17

<sup>18</sup> Fauziah Dan Winduri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta : UI Press Fayed, 2005), hlm. 74

jantung berdetak kencang, anggota tubuh mengeluarkan keringat, sulit tidur, dan nafsu makan berkurang.

b. Gejala Konitif

Gejala konitif adalah munculnya rasa khawatir tentang suatu hal, sulit menghilangkan pikiran yang mengganggu, berfikir sesuatu yang tidak diinginkan terjadi tanpa ada alasan yang jelas, kesulitan dalam mengambil keputusan, dan sulit berkonsentrasi.

c. Gejala Prilaku

Gejala prilaku adalah perilaku melekat, perilaku terguncang dan prilaku menghindar.<sup>19</sup>

Menurut Daradjat gejala-gejala kecemasan yang dirasakan oleh penderita kecemasan antaranya merasa gelisah ketika sesuatu tidak sesuai yang dirasakan, sering mengalami kesulitan bernafas, merasa takut pada banyak hal, sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung dan marah marah.

Darajat menambahkan Gejala-gejala kecemasan yang bersifat fisik seperti ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing. Sedangkan gejala yang bersifat psikis merasa akan tertimpa bahaya, tidak berdaya atau rendah diri, hilang kepercayaan pada diri sendiri, dan ingin lari dari kenyataan.<sup>20</sup> Sedangkan menurut Dadang

<sup>19</sup> Kurnia Putri Febrianti, "Gambaran Gejala Kecemasan Tenaga Kerja Wanita Indonesia Menjelang Keberangkatan Pertama Kali Ke Luar Negeri", Jurnal Academia, hlm. 6

<sup>20</sup> Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Haji Masagung, 1990), hlm. 28

hawari juga mengemukakan ciri ciri dan gejala kecemasan diantaranya sebagai berikut :

- a. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- b. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- c. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di depan umum (demam panggung)
- d. Sering merasa tidak bersalah, menyalakan orang lain
- e. Tidak mudah mengalah, suka ngotot
- f. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
- g. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
- h. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)<sup>21</sup>

#### **4. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan**

Secara umum kecemasan dapat ditimbulkan dua sebab, yaitu: pertama, perasaan cemas timbul dari apa yang ada pada diri sendiri seperti rasa takut, terkejut, perasaan bersalah atau berdosa, merasa terancam, dan sebagainya. Kedua,

---

<sup>21</sup> Dadang Harawi, *Majemen Stress, Cemas Dan Depresi*, (Jakarta :Gaya Baru, 2006), hlm. 65

perasaan cemas terjadi di luar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan tidak menyenangkan.<sup>22</sup>

Menurut Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawati, S) menyatakan faktor yang dapat menimbulkan kecemasan yaitu :

a. Pengalaman Negatif Pada Masa Lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang kembali pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.

b. Pikiran Yang Tidak Rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam beberapa aspek, yaitu:

1) Kegagalan ketastropik, maksudnya ada asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidakanggapan dalam mengatasi permasalahan.

2) Kesempurnaan, individu mengharapkan dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu

---

<sup>22</sup> Reza Firmansyah, "Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Dan Solusinya Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam Studi Kasus Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi", Skripsi, (Walisongo IAIN, 2014), hlm. 21-22



menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.

- 3) Generalisasi yang tidak tepat atau terlalu berlebihan, ini sering terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.<sup>23</sup>

## 5. Tingkat Kecemasan

Kecemasan diidentifikasi menjadi 4 tingkat (level) yaitu : ringan, sedang, berat, dan panik (purnomo, 2009:24).

### a. Kecemasan Ringan

Kecemasan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya. Individu melihat, mendengar, dan memegang secara lebih dibandingkan sebelumnya. Kecemasan jenis ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan perkembangan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, lapangan resepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, memotivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

### b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang hanya berfokus pada persoalan yang sedang, melibatkan penyempitan dari lapangan persepsi sehingga individu kurang melihat, mendengar dan

---

<sup>23</sup> Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2014), hlm. 145-146

menggenggam. Individu menahan beberapa area terpilih tetapi dapat menyelesaikan jika diarahkan. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketengan otot meningkat, berbicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu belajar tapi tidak maksimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan berfokus pada rangsangan yang tidak menambah kecemasan, mudah tersinggug, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat ditandai oleh penurunan lapangan persepsi. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang khusus, detail dan tidak berfikir tentang hal hal yang lain. Semua tingkah laku pada pengurangan kecemasan, dan memerlukan banyak bimbingan untuk berfokus pada area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah tidak dapat tidur, sakit kepala, mengeluh pusing, sering kencing diare, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, prasaan tidak berdaya, bingung, berfokus pada diri sendiri dan berkeinginan untuk menghilangkan kecemasan sangat tinggi.

d. Panik

Panik berhungan dengan prasaan takut, ketakutan dan terror. Karena kehilangan kontrol / kendali secara lengkap, individu tidak dapat melakukan sesuatu, walupun dengan bimbingan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Terjadi peningkatan aktivitas motorik,

penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsinya menyimpang, dan kehilangan pikiran yang rasional. Panik adalah pengalaman yang menakutkan dan melemahkan. Seseorang yang panik tidak dapat berfungsi atau berkomunikasi secara efektif. Manifestasi pada yang panik adalah tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, susah bernafas, berteriak, tingkat kecemasan ini tidak berlangsung dalam jangka waktu yang tidak terbatas sebab pertentangan dengan kehidupan, panik dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan dan kematian.<sup>24</sup>

Sedangkan menurut Hurclok, tingkat kecemasan ringan dihubungkan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang lebih waspada serta meningkatkan ruang persepsinya. Tingkat kecemasan sedang menjadikan seseorang untuk berfokus pada hal yang dirasakan penting dengan mengesampingkan aspek hal yang lain, sehingga seseorang masuk dalam kondisi perhatian yang selektif tetapi tetap dapat melakukan suatu hal tertentu dengan lebih terarah. Tingkat kecemasan berat dapat menyebabkan seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang lebih terperinci, spesifik serta tidak dapat berpikir tentang perihal lain serta akan memerlukan banyak pengarahan agar dapat memusatkan perhatian pada subjek yang lain.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Desyanti, "Implementasi Metode C.45 Dalam Menganalisis Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menyusun Tugas Akhir", *Jurnal Universitas Teknologi*, Vol.14, No.1 (Januari-Juni, 2021), hlm. 19

<sup>25</sup> Dona Fitri Annisa Dan Ifdil, Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia), *Jurnal Konseling*, (Padang : Universitas Negeri Padang, 2016), hlm 98

Menurut sulameto (2003) dalam bukunya yang berjudul belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi, menjelaskan bahwa rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku manusia. Penelitian-penelitian yang dilakukan sarason dan kawan-kawan membuktikan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi tidak berprestasi sebaik mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang rendah. Dan Kirkland (1971) membuat suatu kesimpulan mengenai antara tes, kecemasan dan hasil belajar :

- a. Tingkat kecemasan yang sedang biasanya akan mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar.
- b. Jika mahasiswa cukup mengenal jenis tes yang akan di hadapi, maka kecemasan akan berkurang.
- c. Pada tes-tes yang mengukur daya ingat, mahasiswa yang sangat cemas memberikan hasil yang lebih baik dari pada mahasiswa yang kurang cemas. Pada tes-tes yang membutuhkan cara berpikir yang fleksibel, mahasiswa yang cemas hasilnya lebih buruk.
- d. Kecemasan terhadap tes bertambah bila hasil tes dipakai untuk menentukan tingkat-tingkat mahasiswa.<sup>26</sup>

## **6. Upaya Mengurangi Kecemasan**

Menurut Frank Tallis, cara untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan cara mengenali apa penyebab kecemasan dan munculnya rasa cemas. Kecemasan timbul

---

<sup>26</sup> Sri Widowati, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Program D3 Keperawatan", *Jurnal Research*, (Universitas Muhammadiyah Malang), hlm.81

tanpa di sadari sehingga seseorang tidak dapat di kenali ketika pikiran negatif memenuhi benak seseorang yang dapat merubah perasaan hingga perilaku seseorang. Dan dengan cara berfikir positif, jika rasa cemas tersebut telah dikenali karena adanya pikiran negatif, hendaknya segera mungkin menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif karena pikiran dapat mempengaruhi perasaan.<sup>27</sup>

Menurut sulistyawati (2009), ada beberapa cara mengatasi kecemasan adalah sebagai berikut

- a. Cari penyebab cemas
- b. Libatkan keluarga dalam mengkaji penyebab cemas sebagai alternatif penanganan
- c. Berikan dukungan mental kepada pasien

Fasilitasi kebutuhan pasien yang berkaitan dengan penyebab cemas menjadi teman sekaligus menjadi pendengar yang baik<sup>28</sup>

## 7. Solusi kecemasan menurut islam

Solusi untuk pengulangan kecemasan dalam perspektif keagamaan islam dapat melakukan beberapa terapy antara lain: terapy sholat, terapy dzikir, terapy doa, membaca al-qur'an.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas* terjemahan meitasari tjandrasa, (Jakarta: Arcan, 1991), hlm. 30-31

<sup>28</sup> Mawarni, "*Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan ibu hamil*", Skripsi (2012), hlm. 16

<sup>29</sup> Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi*, (Jakarta : FKUI, 2011), Hlm 118

## 1. Terapy shalat

Terapy shalat yaitu Suatu ibadah yang meliputi gerakan tubuh khusus, dimulai dari takbir dan diakhiri salam. Shalat adalah salah satu cara untuk membersihkan jiwa dan raga agar merasakan ketenangan dan tenang. Sholat menurut islam adalah salah satu sacara utama dalam menghilangkan rasa kecemasan.

## 2. Terapy dzikir

Secara harfiah dzikir berarti ingat, dalam hal ini dimaksud ingat kepada allah SWT. Dalam dzikir diperlukan suatu upaya menjaga kondisi hati dan pikiran agar tetap fokus kepada allah. Hal ini lebih lanjut akan menimbulkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenang dan bahagia. Maka dengan berdzikir hati bisa tenang dan terhindar dari kecemasan. Tentang bagaimana pelaksanaan dzikir, allah mengungkapkan dalam al qur'an surah al A'raaf ayat 205.

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ  
بِالْعُدْوِيِّ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Artinya : dan sebutlah (nama) tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dari rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.

Manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan dzikir, dzikir sebagai sarana komunikasi untuk mendekatkan diri kepada allah, dzikir membentengi diri dari

segala siksa dan bencana.<sup>30</sup> Dalam agama islam, melakukan perenungan atau berdzikir kepada allah akan menghasilakan ketenangan. Sayyid Quthub dalam buku Ahmad Rusydi menjelaskan bahwa ketenangan hati akan muncul ketika merasakan hubungan dengan allah dengan melakukan zikir.<sup>31</sup>

### 3. Terapy doa

Doa adalah bentuk harapan manusia kepada (allah) sebagai ungkapan ketidakberdayaan dalam menghadapi sesuatu atau mengucapkan rasa syukur kepada allah. Jika seseorang yakin dengan prioritas allah, maka akan mendapatkan ketenangan bahkan dapat menyembukan rasa cemas dan penyakit lainnya. Doa memiliki makna penyembuhan bagi stress dan gangguan kejiwaan. Doa juga mengandung manfaat untuk pencegahan terhadap terjadinya kekunjangan jiwa dan gangguan kejiwaan. Doa yang berkualitas tinggi akan menimbulkan di dalam jiwa perasaan kehadiran allah SWT, kedamaian, ketenangan, semangat hidup dan rasa percaya diri.<sup>32</sup>

### 4. Membaca Al-quran

Sa'ad Riyadh dalam buku Ahmad Rusyadi menjelaskan bahwa sumber pendekatan psikoterapy dalam islam salah satunya yaitu Al-Qur'an, perilaku Rasul Muhammad saw. Al-Qur'an menjadi sumber yang telah banyak dapat pengakuan atas kebenarannya dari beberapa tokoh barat. Al-qur'an merupakan petunjuk dan rahmad bagi manusia, banyak analisa yang bisa diambil dalam kisah-kisah yang ada

---

<sup>30</sup> Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi Dengan Islam: *Menuju Psikologi Islam*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2005, Hlm 160

<sup>31</sup> Ahmad Rusydi, *kecemasan dan psikoterapi spiritual islam*, (Yogyakarta :istana publishing 2015), hlm 262

<sup>32</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Depok : Kencana, 2017), Hlm 189

di dalam Al-Qur'an.<sup>33</sup> Membaca al-qur'an maksudnya adalah menggunakan al qur'an sebagai media atau cara memberikan pelayanan penyembuhan pada gangguan kesehatan psikis. Allah berfirman dalam al qur'an, "hai manusia telah datang nasehat dari tuhanmu sekaligus sebagai obat bagi hati yang sakit, petunjuk serta rahmat bagi yang beriman" Qs. Yunus: 57. Menggunakan alqur'an sebagai solusi kecemasan dibagi menjadi dua cara yaitu: membaca dan menyimak bacaan al qur'an.



## B. Skripsi

### 1. Definisi Skripsi

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.<sup>34</sup> Skripsi adalah karya yang ditulis mahasiswa program S1 yang meneliti atau membahas topik tertentu sesuai dengan judul yang ditentukan oleh peneliti. Dalam pengerjaan skripsi mahasiswa dibimbing oleh minimal dua dosen pembimbing yang ditugaskan oleh perguruan tinggi yang bersangkutan. Tujuan dari pembimbingan ini dimaksudkan agar hasil skripsi yang dikerjakan oleh mahasiswa berkualitas baik dari segi isi maupun teknik penyampainnya.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Ahmad Rusydi, *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam*, (Yogyakarta :Istana Publishing 2015), Hlm 220

<sup>34</sup> APA: "Religiositas", *Pada KBBI Daring*, (Di Ambil. 11 Des 2021), Dari <https://kbbi.web.id/skripsi>

<sup>35</sup> Miftahul Huda, "mencermati penelitian skripsi mahasiswa tahun 2008-2010", *Jurnal Dialogia*, Vol 9, No.9, (Ponorogo: IAIN, 2011), H.111



Penulisan skripsi juga merupakan kegiatan tulis menulis bagi mahasiswa tingkat akhir. Bahkan skripsi adalah suatu bagian yang wajib di kerjakan oleh mahasiswa sebagai penentu kelulusan yang di tentukan oleh kualitas hasil skripsi yang di susunnya. Hal ini di karenakan skripsi merupakan karya akhir atau karya puncak yang di anggap bisa memberikan indicator kader pemahaman disiplin ilmu mahasiswa yang bersangkutan.<sup>36</sup>



## 2. Karakteristik Skripsi

Skripsi memiliki karakteristik yang berbeda dengan karya ilmiah lain. Skripsi disusun dengan karakteristik sebagai berikut, yang pertama mengarah pada eksplorasi permasalahan atau penyelesaian masalah dan topik-topik bidang keilmuan yang sesuai dengan program studi yang di tempuh, kedua ditulis atas dasar hasil penelitian lapangan sendiri bimbing dengan dosen pembimbing dan penelitian pustaka yang relevan, dan yang ketiga ditulis dengan menggunakan kaedah bahasa indonesia yang baik dan benar.<sup>37</sup>

## 3. Tujuan Skripsi

Tujuan skripsi secara umum adalah salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana di setiap perguruan tinggi, baik itu perguruan tinggi negeri (PTN) maupun perguruan tinggi swasta yang ada di indonesia. Tak hanya itu saja, tujuan membuat

---

<sup>36</sup> Masnur Muslich Maryaeni, *Bagaimana Menulis Skripsi*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2009), Cetak 1, hlm 4

<sup>37</sup> Syaikh, MHI, *Pedoman Penulisan Skripsi*, (IAIN Palangka Raya, 2018), hlm. 2

skripsi di harapkan mahasiswa dapat berpikir secara logis dalam menguraikan serta menyelesaikan suatu pemersalahan, dan bisa menuliskan hasil pikirannya ke dalam bentuk laporan skripsi yang tersusun dan sistematis. Bukanlah suatu hal yang mudah untuk memahami sebuah permasalahan, melakukan penelitian, menganalisis, mendapatkan hasil penelitian dan menyusun ke dalam bentuk laporan.<sup>38</sup>

Tujuan penulisan skripsi fakultas dakwah dan komunikasi IAIN sumatera utara merupakan ketentuan di dalam kurikulum nasional tahun 1997 bedasarkan surat keputusan rektor IAIN sumatera utara tahun 1997. Untuk melaksanakan ketentuan tersebut skripsi menjadi kewajiban bagi mahasiswa.<sup>39</sup>

#### **4. Bagian Pokok Skripsi**

Dalam penulisan skripsi tentunya memiliki bagian bagian dalam menyusun skripsi, bagian pokok dalam skripsi merupakan bagian inti dari skripsi yang merupakan hasil karya ilmiah yang di hasilkan mahasiswa. Berikut bagian pokok skripsi terdiri dari 5 bagian:

- a) BAB I Pendahuluan
- b) BAB II Tinjauan Pustaka
- c) BAB III Metode Penelitian
- d) BAB IV Hasil Dan Pembahasan

---

<sup>38</sup> Dunia Pendidikan, Pengertian, Tujuan, Kegunaannya (3 Januari 2022), 22.10.Wib

<sup>39</sup> Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, *Pedoman Penulisan Skripsi*, (IAIN Sumatera Utara, 2014), hlm 22

e) BAB V Kesimpulan Dan Saran

## C. Mahasiswa

### 1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa berasal dari kata ‘maha’ yang berarti besar, agung dan ‘siswa’ yang berarti orang yang sedang belajar di institusi, dalam hal pendidikan tinggi. Mahasiswa mempunyai sifat dan watak yang kritis, kejam intelektual, independensi, serta energy yang besar.<sup>40</sup> Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi.<sup>41</sup>

Manurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 tahun 2012 tentang pendidikan perguruan tinggi, mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Bagi mahasiswanya sendiri sebagai cevitas di akademika yang akan diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran diri sendiri dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi untuk menjadikan intelektual, ilmuan, praktisi, dan profesional.

Mahasiswa juga dikatakan sebagai suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendikiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Sri Banun Muslim, Dkk, “Pergeseran Indentitas Mahasiswa : Korelasi Religiusitas Dan Perilaku Mahasiswa IAIN Mataram” *Dalam Jurnal Penelitian Keislaman*, Vol.10,No.2, (2014), hlm.39

<sup>41</sup> APA: “Religiositas”. Pada KBBI Daring, (Di Ambil. 26 Des 2021), Dari [Https://Kbbi.Web.Id/Mahasiswa](https://Kbbi.Web.Id/Mahasiswa)

<sup>42</sup> CarlySadli, *Mahasiswa Dan Menulis*, (Malang: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), Hlm. 1

## 2. Peran Mahasiswa

mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa mampu berperan sebagai *agen of change* mengingat mahasiswa adalah sekelompok terdidik yang berasal dari berbagai latar belakang ilmu. Dalam melaksanakan peran sebagai *social control* dan *iron stok* maka mahasiswa dapat berperan aktif membina diri serta menerapkan ilmu dan pengetahuannya bagi masyarakat.<sup>43</sup>



## 3. Fungsi Mahasiswa

Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang di yakini mampu bersaing dan mengharumkan nama bangsa, juga mampu menatukan serta menyampaikan pikiran dan hati nurani untuk memajukan bangsa.

Mahasiswa juga dianggap sebagai kaum intelektual atau kaum cendekiawan oleh masyarakat. Selain itu mahasiswa adalah aset yang sangat berharga. Harapan tinggi suatu bangsa terhadap mahasiswa adalah menjadi penerus yang memiliki loyalitas tinggi terhadap kemajuan bangsa terutama dunia pendidikan.

Mahasiswa sebagai *agen of change*, berarti mahasiswa merupakan salah satu agen pembawa perubahan , dimana sebagai golongan eksklusif, sudah sepantasnya, dimana sebagai golongan eksklusif, sudah sepantasnya jika mahasiswa menjadi garda terdepan dalam melakukan perubahan-perubahan di suatu bangsa.

## D. Covid-19

---

<sup>43</sup> Ilmaa Surya Istiqhomaharani, "Mewujudkan Peran Mahasiswa Sebagai "Agent Of Change, Social, Control, Dan Iron Stock", *Prosiding Seminar Nasional*, (Surabaya, 2016)

## 1. Pengertian Covid-19

*Covid-19* merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan dengan gejala demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan, sesak napas, letih, dan lesu. Pada kasus berat dapat menyebabkan *pneumonia*, Sindrom pernapasan akut, hingga kematian. Menurut ahli Virologi dari Cina, *covid-19* tergolong virus corona jenis baru dan berbeda dengan virus yang menyebabkan SARS. Masa inkubasi 7-14 hari. *Covid-19* menyebar melalui udara dan kontak langsung dengan penderita.<sup>44</sup>

Cara penularan utama penyakit ini adalah melalui tetesan kecil (*droplet*) yang dikeluarkan pada saat seseorang batuk atau bersin. Saat ini WHO menilai bahwa resiko penularan dari seseorang yang tidak bergejala *Covid-19* sama sekali sangat kecil kemungkinannya. Namun, banyak orang yang teridentifikasi *Covid-19* hanya mengalami gejala ringan seperti batuk ringan atau tidak mengeluh sakit, yang mungkin terjadi pada tahap awal penyakit.<sup>45</sup>

## 2. Sejarah Covid-19

Pada tahun 2019 akhir, corona virus (*Covid-19*) pertama kali muncul, di kota wuhan, Provinsi Hubei, China. Dan dengan cepat menyebar dari hanya satu kota ke seluruh wilayah China hanya dalam 30 hari. Hampir semua negara saat ini terdampak oleh merebaknya penularan *Covid-19*. Hal ini yang menjadi beban tersendiri bagi pelayanan kesehatan dan kesehatan masyarakat. Akibat penularan yang sangat cepat dan meluas pengobatan untuk penyakit ini masih sedikit diketahui begitu juga dengan vaksinnnya yang masih terus di kembangkan.

---

<sup>44</sup> Nur Salwiyani Gani, *Covid-19 Dalam Bingkai Komunikasi*, (IAIN Parepare, 2020). Bagian 1

<sup>45</sup> Kemkes, *Covid19*, (Pada 2 Jan 2022), 10.00 Wib. Sumber Link [https://Covid19.Kemkes.Go.Id/Download/Qna\\_Coronavirus\\_Updated\\_06032020.Pdf](https://Covid19.Kemkes.Go.Id/Download/Qna_Coronavirus_Updated_06032020.Pdf)

Pada tanggal 2 maret 2020 pertama kali munculnya kasus *Covid-19* di Indonesiayang di umumkan secara resmi oleh presiden Indonesia. Sejak saat itu, jumlah kasus terkonfirmasi dilaporkan secara luas setiap hari. Pada pertengahan maret 2020, presiden menghimbau seluruh lapisan masyarakat untuk menjaga jarak. Ibu kota Indonesia, provinsi DKI Jakarta, memimpin inisiatif dengan melakukan penutupan sekolah, tempat kerja, dan pembatasan secara pablik pada tanggal 16 maret 2020. Sebagai respon atas lonjakan kasus terkonfirmasi yang meningkat secara signifikan, kemudian pemerintah melakukan tindakan antara lain penutupan transportasi umum, larangan perjalanan domestik dan penutupan perbatasan. Pada bulan april 2020, pemerintah Indonesia mengeluarkan peraturan pemerintah No. 21/2020 mengenai pembatasan sosial bersekala besar atau yang di kenal (PSBB).<sup>46</sup>

#### **E. Kerangka Pikir**

Setiap orang pasti mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda, hal tersebut mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menimpahnya di kemudian hari.

Kecemasan merupakan suatu respon terhadap situasi yang mengancam, yang ditandai dengan ketakutan yang berlebihan pada sesuatu yang belum tentu terjadi. Seorang yang mengalami kecemasan karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi dirinya, yaitu karena adanya bahaya yang mengancam dirinya, karena melakukan hal yang berlawanan dengan hati nurani.

---

<sup>46</sup> FKM UI, *Proyeksi Covid-19 Di Indonesia*, (Jakarta Pusat , Cetakan 2021), hlm. 1-2

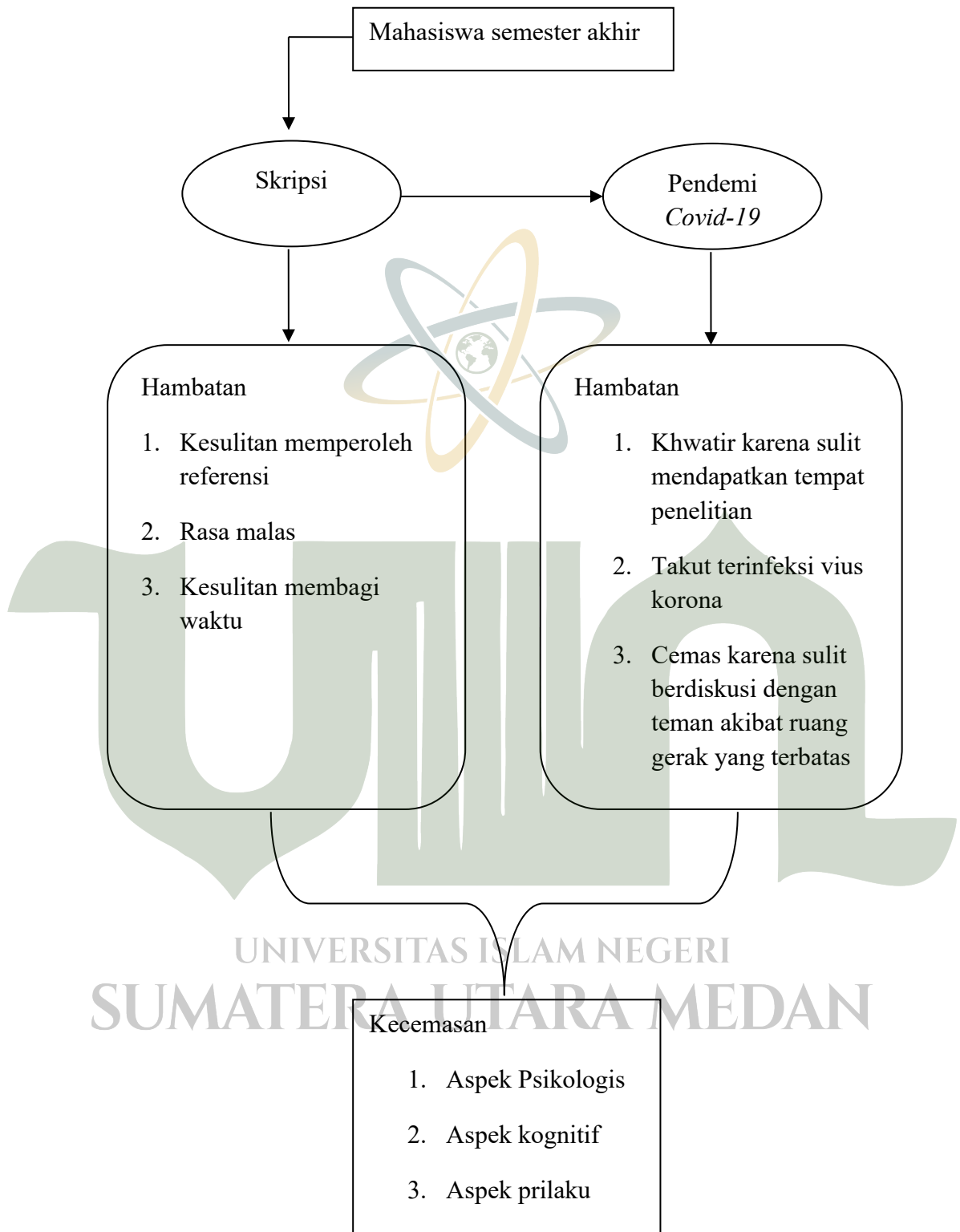
Kecemasan juga menghantui mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa sebagai syarat kelulusan strata (S1). Sebagaimana dari mahasiswa merasa cemas dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa banyak mengalami hambatan seperti sulitnya pengajuan judul, bimbingan dengan dosen pembimbing, dan ruang gerak yang terbatas.

Di tambah lagi sekarang dunia di landa virus *Covid-19*, pandemi *Covid-19* menyebabkan mahasiswa akhir semakin sulit melakukan penelitian karena lingkungan yang sekarang dirasa tidak aman, kesulitan dalam proses pembimbingan online, dan keterbatasan dalam berdiskusi. Permasalahan ini lah yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi *Covid-19*.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

### Bagan kerangka konsep





## **F. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi covid-19. Beberapa penelitian yang mengenai gambaran faktor penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yang telah dilakukan, diantaranya :

### **1. Penelitian Yang Dilakukan Oleh Dhini Aynarti Wardani (2020)**

Dhini Aynarti Wardani Universitas Kusuma Husada Surakarta (2020) yang berjudul: Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Saat Menjalani Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, populasi dari penelitian ini adalah semua mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta, sebanyak 166 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan rumus sugiono 2017 di dapatkan hasil jumlah sampel yang digunakan sebanyak 116 responden, teknik analisa yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat. Hasil uji univariat didapatkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Saat Menjalani Skripsi Pada Masa Pandemi COVID-19 (*Coronavirus disease 2019*) mayoritas mahasiswa tidak mengalami kecemasan atau normal sebanyak 45 responden (38,8%), Kecemasan ringan sebanyak 10 responden (8,6%), kecemasan sedang sebanyak 27 responden (23,3%), kecemasan berat sebanyak 16 responden (15,5%), dan kecemasan sangat berat sebanyak 16 responden (13,8%). Kesimpulan pada penelitian ini Gambaran Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Saat

Menjalani Skripsi Pada Masa Pandemi COVID-19 (*Coronavirus disease 2019*), tingkat kecemasan normal atau tidak cemas.

## **2. Penelitian Yang Dilakukan Oleh Safirah Angelia Saragi (2021)**

Safirah Angelia Saragi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan (2021) yang berjudul: faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan angkatan 2017. Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, yang mana akan mengukur atau mengumpulkan suatu obyek penelitian berupa variabel bebas dan terikat dalam waktu bersama. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi angkatan 2017. Diteliti bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat. Hasil : adanya hubungan kelima faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Kesimpulan kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang di tandai dengan prasaan perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, dan kekawatiran.

## **3. Penelitian Yang Dilakukan Oleh Intan Husada (2021)**

Intan Husada (2021), yang telah melakukan penelitian yang berjudul: gambaran faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam tugas akhir masa pandemic covid-19. Jenis penilitan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas

akhir selama pandemi. Hasil penelitian ini didapatkan 40 siswa sebagai responden dengan tingkat kecemasan sedang (75%), mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 31 (77,5%), mayoritas berusia 20 tahun (50%), mayoritas yang kurang antusias dalam melakukan TA sebanyak 33 orang (82,5%). Sebanyak 24 responden (60%), mengalami kesulitan dalam menyusun judul, 29 responden (72,5%) mengalami kesulitan dalam menyusun beackground, 30 responden (75%) mengalami kesulitan dalam menyusun konten dan 23 responden (57,5%) mengalami kesulitan dalam menyusun daftar refrensi. Ada juga mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan dan ringan sebanyak 10 responden (25%) dan sedang sebanyak 30 responden (75%), serta takut pada supervisor sebanyak 25 responden (62,5%).

#### **4. Penelitian Yang Dilakukan Oleh retno basitotur rizkiyati (2019)**

Retno Basitotur Rizkiyati melakukan penelitian yang berjudul: tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di program studi bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah IAIN Purwokerto angkatan 2015. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa pr program studi bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah IAIN Purwokerto angkatan 2015 dalam menyusun skripsi adalah sedang. Terdapat 12 mahasiswa (25,53%) mempunyai tingkat kecemasan kategori panik, 11 mahasiswa (23,40) mempunyai tingkat kecemasan kategori berat, 13 mahasiswa (27,47%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, dan 11 mahasiswa (23,40%) mempunyai tingkat kecemasan ringan. Presentasi terbanyak adalah mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 13 mahasiswa (27,57%).

## 5. Penelitian Yang Dilakukan Oleh Rania Dwi Tirta Sari (2017)

Rania dwi tirta sari melakukan penelitian yang berjudul: Perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa keperawatan dan mahasiswa kesehatan masyarakat dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) di stikes bhakti husada mulia madiun tahun 2017. Metode penelitian menggunakan komparatif dengan populasi penelitian sebanyak 54 responden. Hasil penelitian yang di lakukan tingkat kecemasan mahasiswi program studi keperawatan mempunyai tingkat kecemasan sedang 12 responden (44,4), tingkat kecemasan program studi kesehatan masyarakat mempunyai tingkat kecemasan berat yaitu 22 responden (81,5). Ada perbedaan kecemasan antara mahasiswi program Studi Keperawatan dan mahasiswi program studi Kesehatan Masyarakat dalam menyusun skripsi.

### G. Pengajuan Hipotesis

Menurut sugiyono, hepotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.<sup>47</sup> Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu gambaran tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir masa pandemi dan solusinya dalam perspektif islam di fakultas dakwah komunikasi UINSU.

---

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabet, 2013), hlm. 159