

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi *Covid 19* Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

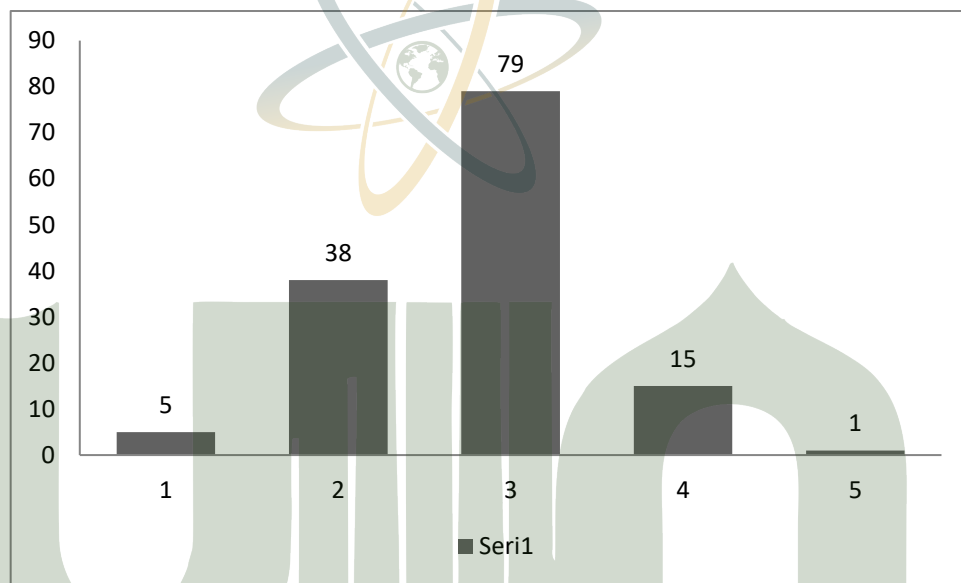
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tinggi rendahnya kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi *covid-19* di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Berdasarkan data-data yang telah diperoleh dari penyebaran angket dan diolah diketahui tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir masa pandemi *covid-19* di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera, dapat dilihat pada table 4.1 berikut.

Tabel. 4.1 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

Rentang Skor	Frekuensi	Presentasi Frekuensi	Kategori Tingkat Kecemasan
98 – 120	5	3,62%	Sangat tinggi
83 – 98	38	27,53%	Tinggi
68 – 83	79	57,24%	Sedang
53 – 68	15	10,86%	Rendah
30 – 53	1	0,72%	Sangat rendah
Jumlah	138	100%	

Kategori tingkat kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi *covid-19* di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara saat digunakan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut.

Gambar 4.1 Diagram tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir



Dari Pengamatan tabel dan diagram di atas bawah :

1. Terdapat 5 (3,62%) mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir masa pandemi *covid-19* masuk dalam kategori sangat tinggi.
2. Terdapat 38 (27,53%) mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir masa pandemi *covid-19* masuk dalam kategori tinggi.

3. Terdapat 79 (57,24%) mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir masa pandemi *covid-19* masuk dalam kategori sedang.
4. Terdapat 15 (10,86%) mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir masa pandemi *covid-19* masuk dalam kategori rendah.
5. Terdapat 1 (0,72%) mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir masa pandemi *covid-19* masuk dalam kategori sangat rendah.

Bedasarkan analisis tabel dan diagram di atas skor subjek tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi covid -19, terdapat 5 (3,62%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sangat tinggi. Terdapat 38 (27,53%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kecemasan tinggi. Terdapat 79 (57,24%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sedang. Terdapat 10 (10,86%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kecemasan rendah, dan terdapat 1 (0,72%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi covid-19 di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UINSU tergolong pada kategori sedang.

Tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa berbeda-beda, namun rasa cemas akan sangat mempengaruhi konsentrasi dari daya pikir mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Terdapat hasil penelitian 27,53% mahasiswa termasuk

dalam kategori kecemasan tinggi biasanya dalam kondisi kecemasan tinggi seseorang akan merasakan ketakutan karena kehilangan control/kendali secara lengkap dimana apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya sendiri perlu adanya bantuan dari orang lain seperti teman, keluarga atau orang-orang disekitarnya, seperti peneliti jelaskan pada bab 2 seseorang yang mengalami kecemasan berat atau tingkat tinggi seorang tersebut harus memerlukan pembimbing atau teman yang bisa membantunya dalam masalah yang ia hadapi.

Hasil dari observasi peneliti, terdapat 57,24% mahasiswa dalam kategori sedang, Dalam kategori ini bisa saja rasa cemas bisa menjadi motivasi bagi mahasiswa, seperti yang peneliti jelaskan di bab 2 karena dalam kategori ini biasanya mahasiswa terfokus dalam satu hal yang penting menurut mereka dan mengesampingkan hal yang lain. Dalam kategori ini ada mahasiswa yang memerlukan bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalahnya dan ada yang jadi termotivasi untuk menyelesaikan masalah yang mahasiswa rasakan. Biasanya mahasiswa bisa melewati masalah yang mereka hadapi karena rasa kecemasan yang mereka rasakan stabil. Misal, mereka cemas terhadap skripsinya yang ada banyak coretan dari dosen pembimbing sebagai mahasiswa pasti wajar merasa cemas tetapi dengan kecemasan yang mahasiswa rasakan tersebut menjadi fokus pada masalah yang mahasiswa hadapi dan menyampingkan hal-hal yang lain dikarenakan mahasiswa takut masalahnya tidak selesai sehingga membuat mahasiswa harus memperbaikinya.

B. Penggolongan Skor Item Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid 19 Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui item yang masuk dalam kategori tinggi pada variable kecemasan, maka dilakukan kategori pada skala kecemasan yang disusun oleh navid.dkk (2015). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir masa pandemi covid-19 di fakultas dakwah dan komunikasi universitas islam negeri sumatera utara terdiri dari lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Hasil dari kategori dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2 Penggolongan skor item kecemasan mahasiswa menyelesaikan tugas akhir

Rentang Skor	Frekuensi	Persen Frekuensi	Kategori Item
449 – 552	1	3,33%	Sangat tinggi
378 – 449	9	30%	Tinggi
311 – 378	14	46,66%	Sedang
242 – 311	6	20%	Rendah
138 – 242	0	0	Sangat rendah

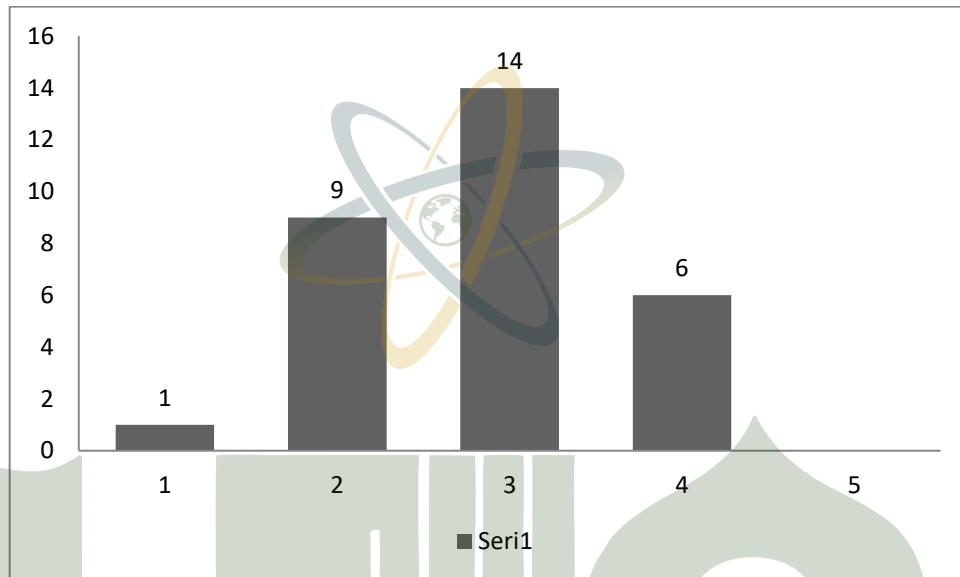
Kategori skor item tingkat kecemasan mahasiswa menyelesaikan tugas akhir masa pandemi covid-19 di fakultas dakwah dan komunikasi universitas islam

negeri sumatera utara jika digambarkan dalam diagram akan terlihat seperti gambar

4.2 berikut

Gambar 4.2

Diagram skor item tingkat kecemasan mahasiswa



Bedasarkan gambar dan tabel dapat dilihat bahwa :

1. Item dengan skor yang berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 (3,33)
2. Item dengan skor yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 9 (30%) item
3. Item dengan skor yang berada dalam kategori sedang sebanyak 14 (46,66%) item
4. Item dengan skor yang berada dalam kategori rendah 6 (20%) item
5. Item dengan skor yang berada dalam kategori sangat rendah tidak ada.

Bedasarkan hasil di atas kategori item tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir masa pandemi *covid-19* di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara terdapat ada 10 item yang perolehan skornya berada dalam kategori tertinggi. Dari 10 item yang berada pada kategori tinggi terdapat 5 item kategori yang paling tinggi pada tiap masing-masing aspek. Hasil skor item berada dalam kategori tinggi terhadap masing-masing aspek dapat dilihat pada tabel 4.3 tersebut.

Tabel 4.3 Item yang memiliki skor tinggi

No	Aspek	Item	Skor
1	Kognitif	Saya khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi saya tepat waktu (1)	457
		Saya merasa cemas ketika mendapatkan revisi yang banyak (2)	440
2	Fisik	Kepala saya terasa pusing ketika memikirkan skripsi yang tak kunjung selesai (15)	414
		Saya pusing ketika latar belakang penelitian saya di corek-corek oleh pembimbing (16)	397
3	Prilaku	Saya tidak bisa tidur dengan tenang karena saya selalu memikirkan skripsi saya (28)	401

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Bedasarkan hasil analisis tabel di atas item yang memiliki skor paling tinggi terhadap masing-masing aspek, terdapat pada aspek kognitif yang memiliki item paling tinggi yaitu item No 1 “Saya khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi saya tepat waktu” dengan skor 457, dan item No 2 “Saya merasa cemas ketika mendapatkan revisi yang banyak” dengan skor 440. Terdapat pada aspek fisik yang memiliki item paling tinggi yaitu item No 15 “Kepala saya terasa pusing ketika

memikirkan skripsi yang tak kunjung selesai” dengan skor 414, dan item No 16 “Saya pusing ketika latar belakang penelitian saya di corek-corek oleh pembimbing” dengan skor 397. Terdapat pada aspek perilaku yang memiliki item paling tinggi yaitu item No 28 “Saya tidak bisa tidur dengan tenang karena saya selalu memikirkan skripsi saya” dengan skor 401.

Melihat data dari hasil observasi kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dikarenakan tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu karena merasa malu karena usia yang sudah tua. Hal ini sangat berpengaruh terhadap mahasiswa yang merasakan kecemasan yang tidak dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu, misal merasa malu kepada adik adik kelas karena merasa gagal dalam menyelesaikan skripsi dan kepada teman-temannya yang sudah selesai bahkan sudah bekerja. Dari perasaan tersebut mahasiswa enggan pergi ke kampus untuk melakukan bimbingan skripsi dan pada akhirnya ia merasakan kecemasan di tambah lagi jadwal semakin mepet dan skripsinya belum selesai.

Banyak yang beranggapan bahwa skripsi merupakan hal yang menakutkan dan ada juga yang menganggap skripsi hal yang mudah untuk di selesaikan. Setiap mahasiswa pasti mempunyai keinginan untuk segera menyelesaikan skripsinya namun kenyataannya dalam menyelesaikan skripsi tidak begitu mudah. ketika seorang mahasiswa sudah selesai menyusun skripsinya maka mahasiswa wajib terlebih dahulu untuk melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing sebelum skripsinya di sidangkan.

Dari hasil peneliti temukan bahwa rasa kecemasan timbul salah satunya disebabkan terdapatnya revisi yang banyak dari dosen pembimbing. Mau tidak mau

seorang mahasiswa harus memperbaiki revisi yang diberikan dari dosen pembimbing. Setiap orang memiliki mental yang berbeda-beda, ada yang mentalnya kuat atau bisa melewati rintangan yang ia miliki dan ada yang mentalnya lemah. Jika kesehatan mentalnya lemah dan keadaan dalam tidak normal maka akan merakan kecemasan atau kepanikan yang pada akhirnya ia merasa tertekan sehingga menjadikan dia merasa frustrasi, kehilangan motivasi dan menundah penyusunan skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

C. Solusi dalam perspektif islam yang dapat dilakukan terhadap kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir

Dari analisis solusi kecemasan dalam perspektif islam untuk mengurangi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir dapat melakukan beberapa terapy yaitu terapy sholat, terapy dzikir, terapy do'a dan membaca al-qur'an. Psikoterapi dalam islam bukan berarti menghapus atau menganggap salah sama sekali wawasan, teori, system, metode atau tektik yang sudah ada dan berkembang, melainkan menyempurnakan, melengkapi, dan memberi kerangka acuan bagi konsep psikoterapy yang sudah ada.

I. Terapy shalat

Sholat merupakan kewajiban sehari-hari yang diperintahkan allah. Sholat menurut islam adalah salah satu cara utama dalam menghilangkan rasa kecemasan.⁵⁷ Mahasiswa yang mengalami kecemasan di penghujung semester

⁵⁷ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* Jilid 1, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2005), hlm. 323

ketika menyusun skripsi bisa mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa cemas tersebut dengan melaksanakan shalat untuk memohon kepada Allah SWT agar di berikan ketenangan dan ketentraman. Rasulullah senantiasa mengerjakan shalat ketika sedang tertimpa masalah yang membuat beliau merasa tegang dalam surah al-bagharah di jelaskan “jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”.

Sebagian orang yang sedang menyelesaikan skripsi ketika mereka merasakan kecemasan dari beberapa teman mengatakan mereka melakukan shalat untuk mengurangi rasa cemas atau perasaan takut yang tidak menentu dengan begitu perasaan cemas dan gelisah yang dirasakan menurun.

2. Terapy dzikir

Dzikir sama halnya dengan shalat bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah. berdzikir hati bisa tenang dan terhindar dari kecemasan. Salah satu strategi efektif untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi, yang bisa kita terapkan dalam ajaran agama Islam yaitu berzikir.⁵⁸ Dengan membiasakan diri berzikir secara berkualitas kepada Allah maka tidak akan menjadi beban dan rintangan bagi mahasiswa ketika menghadapi skripsinya dikarenakan mahasiswa tersebut akan bisa merasa sabar dalam menghadapi masalahnya dan terbebas dari rasa cemas yang di alaminya.

3. Terapy doa

⁵⁸ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij as-Salikin* Jilid 2, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1996), hlm. 457.

Do'a adalah bentuk permohonan kepada Allah, maka Do'a adalah Solusi yang bisa diterapkan dalam mengurangi rasa takut dan kecemasan. Dalam Islam ada beberapa doa yang sudah ditetapkan untuk menghilangkan rasa cemas seperti doa menghilangkan rasa takut "allahumma inna naj'aluka fi nuhurihim wa na'udzubika min syururihim" yang artinya ya Allah sesungguhnya aku menjadikan engkau di leher mereka (agar kekuatan pada orang jahat itu tidak berdaya saat berhadapan dengan kami) dan aku berlindung kepada mu dari kejahatan mereka. Doa menghilangkan kegelisahan "robbi inni a'udzubika min hamzaatisy syayaathin wa a'udzubika robbi ayyahdhuruun" yang artinya ya Allah, aku berlindung kepadamu dari kehadiran setan yang memberikan was-was dan kegelisahan yang tak wajar. Dari doa-doa ini mahasiswa bisa melakukan ketika mereka merasa takut atau gelisah.⁵⁹

Tetapi selain itu mahasiswa bisa berdoa memohon kepada Allah untuk meminta apa yang mereka inginkan, Misal ketika mahasiswa merasakan kecemasan yang disebabkan ketika ingin melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing atau disaat mengerjakan skripsi. Dengan terapi do'a, memohon pertolongan kepada Allah SWT meminta agar ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing untuk diberi kelembutan hati dosen pembimbing dan diberikan ketenangan hati dan pikiran untuk keberhasilan dalam penyelesaian skripsi.

4. Membaca Al-quran

Solusi kecemasan dalam perspektif Islam tidak terlepas dari pedoman Al-Quran. Di dalam Al-Qur'an istilah kecemasan masih umum, tidak disebutkan secara spesifik, akan tetapi Al-Qur'an membahasnya dalam bahasa lain. Membaca Al-Qur'an

⁵⁹ Imam An-Nawawi, *Al-Adzkar*, (Damaskus: Dar Ibn Hazm, 1994), hlm. 218.

maksudnya adalah menggunakan al qur'an sebagai media atau cara memberikan pelayanan penyembuhan pada gangguan kesehatan psikis.⁶⁰

Manusiawi ketika seseorang mahasiswa merasakan takut dan khawatir disebabkan karena banyak dan beratnya kehidupan yang harus dipikul. Banyak permasalahan yang tak kunjung usai lepas satu masalah muncul masalah yang lain misal sudah selesai skripsi ada juga revisi dari dosen pembimbing dan pada akhirnya merasa gelisa, itu ada beberapa hal penyebabnya antara lain lemahnya iman dan kepercayaan kepada Allah, kurangnya tawakkal kepada Allah, selalu bergantung pada manusia sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah. Dalam al-qur'an sudah di jelaskan dalam surah at-taubah: 51.

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُؤْمِنُونَ

Artinya : sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan dia yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindungan kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakkal. (QS. At-taubah: 51).⁶¹

Jadi bahwa al qur'an dengan jelas memberikan perintah bertawakkal, bukannya menganjurkan agar seseorang tidak berusaha atau mengabaikan hukum sebab dan akibat. Realita yang menunjukkan bahwa tanpa usaha, tak mungkin tercapai harapan, dan tak ada gunanya berlarut dalam kesedihan jika realita tidak dapat di ubah. Ketika mahasiswa mendapatkan masalah terhadap skripsinya dengan

⁶⁰ Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, (Kuala Lumpur: International Islamic University Malaysia, 2000), hlm. 142.

⁶¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Depag RI, 2005), hlm. 218.

berusaha untuk memperbaikinya tak mungkin harapan yang di inginkan tidak akan tercapai ketika memang sudah berusaha.

Di dalam al-Qur'an telah di jelaskan bila datang penyakit gelisa tersebut, ingatlah selalu kepada allah, sebagaimana yang telah allah katakan dalam surah Ar Ra'd:28 yang Artinya:“(yaitu) orang orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat allah-lah hati menjadi tentram. Dari ayat tersebut sudah dijelaskan bahwa janji allah SWT. Dengan mengingat allah SWT maka hati akan menjadi jauh lebih lebih tenang. Allah pasti tahu apa yang terbaik bagi umatnya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN