

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Paparan Data

##### 1. Orientasi Kancan Penelitian

Peneliti dalam pelaksanaan penelitiannya menetapkan kancan penelitian terlebih dahulu, hal ini dilakukan untuk memudahkan dalam mengumpulkan data dan informasi. Kancan penelitian yang akan digunakan oleh penulis adalah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung atau yang sering disebut IAIN Tulungagung. Institusi Agama Islam Negeri Tulungagung atau IAIN Tulungagung adalah perguruan tinggi Islam negeri di Indonesia yang berada di Tulungagung. IAIN Tulungagung didirikan berdasarkan pada Surat Peraturan Presiden Nomer 50 Tahun 2013, tanggal 6 Agustus 2013 bertepatan dengan Tanggal 12 Dzulqaidah 1417 H.<sup>1</sup>

Institusi Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung merupakan salah satu Perguruan Tinggi Agama Islam (PTAI) yang terus mengalami proses transformasi. Telah melahirkan tantangan besar bagi lembaga ini untuk semakin menguatkan integritas dan kapabilitasnya dalam mengemban tugas pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat. Salah satu upaya strategi yang dikembangkan oleh IAIN Tulungagung dalam menghadapi kemandirian kelembagaannya mempersiapkan sumber daya mahasiswa yang merupakan calon lulusan IAIN Tulungagung adalah dengan menyelenggarakan program kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Terpadu atau bisa disebut KKN-PPL Terpadu. KKN- PPL Terpadu dilaksanakan di luar Negeri tepatnya di Negara Thailand sebagai salah satu implementasi dari

---

<sup>1</sup>[https://id.m.wikipedia.org/wiki/IAIN\\_Tulungagung](https://id.m.wikipedia.org/wiki/IAIN_Tulungagung), diakses 30 juli 2015

*world class institute*. Selain itu untuk penguatan para akademisi IAIN Tulungagung dalam mengembangkan dunia pendidikan di lingkungan PTAI, dan juga membantu memperluas medan aksi mahasiswa IAIN Tulungagung dengan membangun jejaring akademik (*networking*) antara IAIN Tulungagung dengan lembaga-lembaga pendidikan di dunia internasional. Di sisi lain kesempatan memperoleh pengalaman ke luar negeri bagi mahasiswa IAIN Tulungagung merupakan kesempatan kompetitif dan terbatas hanya pada beberapa mahasiswa saja. Kesempatan ini berguna untuk membangun jejaring, *sharing* dan terlibat dalam forum-forum internasional berkaitan dengan pendidikan, membantu meningkatkan wawasan, kajian tentang *Islamic studies*, *cross culture studies* antar negara, membangun kepercayaan diri yang akhirnya mampu meningkatkan kualitas mutu IAIN Tulungagung meningkatkan secara *sustainable*.<sup>2</sup>

KKN- PPL Terpadu ke 2 dilaksanakan selama lima bulan pada bulan November sampai dengan bulan Maret. Mahasiswa yang lolos mengikuti seleksi program tersebut selanjutnya akan bertempat tinggal menetap menjalankan program tugas tersebut di negara Thailand, salah satu persyaratan dari program tersebut adalah mahasiswa semester 7 yang dimana pada bulan februari mahasiswa tersebut memasuki semester 8 dan akan melakukan proses penyusunan skripsi. Akan tetapi mahasiswa tersebut masih berada di Thailand bertanggung jawab dengan semua tugas yang dipilihnya.

Institusi Agama Islam Negeri Tulungagung memiliki beberapa fakultas dan jurusan antara lain :

---

<sup>2</sup> Tim Penyusun, *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Pengalaman (PPL) Di Pattani Thailand*. (Tulungagung: ..... ), hal. 1-2.

- a. Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum (Fasih)
  - Program Studi AL-Ahwal al syakhsiah (Hukum Keluarga)
  - Program Studi Mu'amalah (Hukum Ekonomi Syariah)
  - Program Studi Zakat dan Wakaf (Zawa)
- b. Fakultas Tarbiah dan Ilmu Keguruan (Fatik)
  - Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI)
  - Program Studi Tadris Matematika (TMT)
  - Program Studi Tadris Bahasa Inggris (TBI)
  - Program Studi Pendidikan Guru MI (PGMI)
  - Program Studi Pendidikan Guru Raudlatul Athfal (PGRA)
- c. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD)
  - Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir (IAT)
  - Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi (TP)
  - Program Studi Filsafat Agama (FA)
- d. Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEBI)
  - Program Studi Perbankan Syariah (PS)
  - Program Studi Ekonomi Syari'ah (ES)<sup>3</sup>

## 2. Persiapan Penelitian

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan survei awal. Selama melakukan survei, peneliti melihat kemungkinan dilakukan penelitian, mencari dan mengumpulkan data serta informasi awal yang diperlukan, menentukan subjek yang memenuhi kriteria sample yang telah ditentukan, kemudian mempersiapkan pedoman wawancara dan observasi serta skala kecemasan.

---

<sup>3</sup>*Ibid.*, diakses 30 juli 2015

Peneliti mengajukan permohonan ijin penelitian yang disahkan oleh Dekan Fakultas Psikologi. Pada tanggal 15 Juli 2015 surat ijin tersebut keluar dan telah disahkan oleh Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.<sup>4</sup>

Selanjutnya peneliti mendatangi subjek untuk melakukan wawancara ataupun mengatur jadwal wawancara dan pengamatan yang bisa disepakati oleh subjek dan peneliti.

### **3. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 juli sampai dengan 30 Juli 2015. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Institusi Agama Islam Negeri Tulungagung yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan untuk subjek penelitian.

Peneliti mendapat kemudahan tentang pengaturan jadwal wawancara. Semua subjek dalam penelitian ini menyambut peneliti dengan ramah dan sangat bekerja sama. Dalam penelitian ini terdiri dari 3 orang mahasiswa, yang masih berada di semester 8 dan mengikuti KKN-PPL di Thailand pada waktu proses penyusunan skripsinya. Di dalam pelaksanaan screening subjek penelitian dengan menggunakan skala TMAS, awalnya sebanyak 19 mahasiswa yang sesuai kreteria subyek penelitian ini. Pada akhirnya peneliti memperoleh 3 orang subjek yaitu satu mahasiswa dari Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dan dua mahasiswa dari Fakultas Tarbiah dan Ilmu Keguruan yang telah memenuhi skor yang ditentukan. Subjek 1 memperoleh skor 22, subjek memperoleh skor 15, subjek 3 memperoleh skor 21. Hasil skala ini menunjukkan bahwa kecemasan subjek

---

<sup>4</sup> Surat Permohonan Izin Penelitian. No: In.17/F.III/PP.00.9/ 198/2015

dapat dikategorikan ke dalam kategori faktor kekhawatiran atau tingkat sensitivitas tinggi *worry/ oversensitivity factor*, atau dengan kata lain subjek selalu diliputi oleh perasaan cemas dan cenderung ingin melarikan diri atau menarik diri dari permasalahan yang ada.

Wawancara dilakukan di tempat tinggal masing-masing subjek sesuai jadwal yang telah disepakati bersama. Adapun alat yang digunakan dalam melakukan penelitian adalah alat perekam, alat tulis serta daftar pertanyaan.

## **B. Temuan Penelitian**

Berikut ini peneliti menguraikan hasil observasi dan wawancara yang telah didapatkan dari tiga orang subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian.

### **1. Hasil Observasi Lapangan**

Pengambilan data dilakukan pada beberapa mahasiswa IAIN Tulungagung. Beberapa mahasiswa yang memenuhi kriteria subjek penelitian yang sudah ditentukan, khususnya bagi mahasiswa yang telah mengikuti KKN-PPL terpadu di Thailand gelombang ke 2 di mohon kesediaannya oleh peneliti untuk menjadi subjek penelitian mengenai Kecemasan dalam Penyusunan skripsi pasca mengikuti KKN-PPL di Thailand.

Dari ke 19 mahasiswa yang lolos seleksi program kkn-ppl terpadu. Peneliti mengambil 3 subjek, yang sesuai dengan kriteria penelitian. Ketiga subjek tersebut merupakan mahasiswa IAIN Tulungagung semester 8. Ke tiga subjek dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yang sedang melakukan penyusunan skripsi. Subjek memiliki kondisi fisik yang cukup sehat. Ketika melakukan wawancara dengan subjek keseluruhan dari

penampilan subjek cukup rapi. Pada waktu wawancara, subjek menjawab setiap pertanyaan yang diberikan kepadanya dengan cukup terbuka. Subjek memiliki tutur bahasa yang sopan dan lembut. Subjek terlihat santai sebelum wawancara dimulai. Namun pada waktu wawancara, dari yang diamati oleh peneliti, dari keseluruhan subjek terlihat tegang karena topik pembicaraan dari wawancara adalah mengenai skripsi. Meskipun wawancara sudah selesai dilakukan dari ketiga subjek masih terlihat tegang, hal ini ditunjukkan dengan kondisi tubuh subjek yang cukup berkeringat, bolak-balik ke kamar mandi, dimana hal tersebut mengindikasikan bahwa subjek sedang memikirkan skripsinya.

## **2. Hasil Wawancara dan Observasi**

### **1) Kasus 1**

#### **a. Identitas Subjek**

Nama : K(Inisial)

Usia : 21 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan : Mahasiswa SI Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
IAIN Tulugagung

#### **b. Hasil Wawancara**

##### **Latar Belakang Timbulnya Kecemasan**

Subjek adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung pada saat semester 7 akan memasuki semester 8 subjek mengikuti program KKN-PPL Terpadu di Thailand selama lima bulan tepatnya pada bulan november 2014 sampai dengan bulan maret 2015. Pada waktu pertama kali mendaftar skripsi, subjek

belum memiliki gambaran yang jelas mengenai skripsi. Subjek menganggap bahwa skripsi merupakan suatu tugas yang harus diselesaikan untuk syarat kelulusan studinya di perguruan tinggi.

Subjek mulai mendaftar skripsi bulan november 2014 ketika subjek semester 7 sebelum berangkat ke Thailand. Pada waktu pertama kali mendaftarkan skripsi subjek merasa bersemangat dan ingin segera menyelesaikan kuliahnya. Pada awalnya subjek memiliki gambaran bahwa skripsi merupakan suatu tugas yang hampir sama dengan tugas-tugas makalah yang pernah dibuat sebelumnya, subjek beranggapan bahwa ia akan dapat menyelesaikan skripsinya dengan lancar. Akan tetapi subjek tidak bisa mengerjakan skripsinya bersamaan dengan tugas – tugas yang telah di berikan pada program KKN-PPL terpadu ketika di Thailand. Subjek mengabaikan untuk menyelesaikan skripsinya. Subjek mementingkan untuk menyelesaikan tugas-tugas KKN-PPL dahulu. Subjek bertekad setelah kembali ke Indonesia subjek akan bersungguh-sungguh serta memanfaatkan waktu yang sedikit dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan skripsinya. Pada awalnya subjek memiliki gambaran bahwa skripsi merupakan suatu tugas yang hampir sama dengan tugas-tugas sebelumnya, subjek beranggapan bahwa ia akan dapat menyelesaikan skripsinya dengan lancar. Selepas menyelesaikan program KKN-PPL terpadu tepatnya pada tanggal 27 maret 2015 subjek mempunyai waktu untuk segera menyelesaikan skripsinya yaitu selama 4 bulan. Yang dimana waktu 4 bulan untuk mengerjakan skripsi sangat berbeda jauh dengan mahasiswa biasa yang tidak mengikuti program KKN-PPL terpadu yaitu kita ketahui bersama selama satu semester atau

kurang lebih 6 bulan sudah mempersiapkan dalam penyusunan skripsinya. Subjek merasa bahwa skripsi yang sedang dikerjakannya sekarang ini cukup sulit. Pada mulanya subjek memiliki keyakinan diri dan bertekad bahwa ia dapat menyelesaikan skripsinya sebelum bulan Juli, namun setelah terget yang ditetapkannya itu tidak tercapai maka mulai timbul rasa khawatir dalam diri subjek bahwa ia kurang mampu dalam mengerjakan skripsi

### **Dukungan Sosial**

Subjek memperoleh informasi mengenai skripsi dari teman-teman, dosen pembimbing dan berusaha mencari tahu sendiri dengan membacabaca buku.

Dosen pembimbing memberikan bantuan kepada subjek dalam bentuk bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi. Orang-orang terdekat subjek juga selalu memberikan dukungan kepada subjek, ia mendapatkan masukan dengan cara bertukar pikiran mengenai masalah skripsi dan terus memberikan semangat kepada subjek. Teman-teman subjek juga selalu memberi dukungan kepada subjek, mereka saling mendukung dengan memberimasukan antara satu dengan yang lain dan mereka berjuang bersama-sama untuk menyelesaikan skripsinya.

Dukungan dari orang tua subjek diberikan secara moral kepada subjek meskipun dalam menyusun skripsi subjek tetap bekerja keras sendirian. Orang tua selalu menuntut agar subjek segera lulus. Orang tua subjek menginginkan agar anaknya juga dapat segera lulus seperti



teman-teman yang lain. Subjek saat ini sedang berusaha keras agar mampu memenuhi keinginan orangtuanya.

Subjek menyatakan bahwa ia mengalami kesulitan dalam proses penulisan skripsi, hal ini disebabkan subjek sulit menemukan teori yang tepat untuk digunakan dalam skripsinya, kemudian mencari referensi dan jurnal yang sesuai dengan permasalahan yang diambil dalam skripsinya.

### **Gejala Kecemasan**

Subjek merasakan jantungnya berdebar-debar bila akan bertemu dengan dosen pembimbing karena subjek tidak mengerti bagaimana proses bimbingan yang biasanya dilakukan oleh mahasiswa. Subjek merasa kesulitan bila akan bertemu dengan dosen pembimbing hal ini terlihat apabila subjek sudah membuat janji untuk bertemu dengan dosennya tetapi tiba-tiba dosennya lupa sehingga jadwal untuk bimbingan sering tertunda. Subjek merasa sedih setiap kali ia memikirkan skripsi, subjek ingin menangis karena merasa dirinya sudah tertinggal jauh dibanding dengan teman-teman yang lain. Meskipun demikian subjek tetap ingin berusaha menyelesaikan skripsinya secepat mungkin. Subjek harus memusatkan perhatiannya secara penuh pada waktu mengerjakan skripsi dan jangan sampai ada hal kecil yang dapat mengganggu subjek karena akan menyebabkan subjek tidak dapat berkonsentrasi pada skripsinya. Hal-hal yang dapat mengganggu perhatian subjek pada waktu mengerjakan skripsi seperti masalah keluarga, ada salah satu anggota keluarga yang sakit maka subjek akan

mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi karena subjek hanya dapat fokus pada satu masalah saja.

Kecemasan subjek yang dimanifestasikan secara psikologis adalah menjadi orang yang mudah marah, subjek tiba-tiba bisa merasa marah bila masalah keluarga atau masalah-masalah yang lain. Subjek juga menjadi sangat minder karena merasa dirinya tidak mampu seperti teman-teman lain yang sudah menyelesaikan skripsi.

Kecemasan yang dialami subjek juga termanifestasi secara fisik dimana subjek sering merasakan jantungnya berdebar-debar, hal ini terjadi setiap kali subjek sedang memikirkan skripsi. Subjek juga mengalami gangguan fisik yang lain bila sedang cemas memikirkan skripsi, misalnya sering menderita diare dan sering terserang sakit kepala. Sakit kepala yang dialami oleh subjek ini juga dapat disebabkan karena tekanan darah subjek yang tinggi.

Subjek mengalami gangguan tidur berupa sulit tidur dan mimpi buruk, hal ini muncul disebabkan subjek selalu merasa tidak tenang karena selalu ingat pada masalah skripsi sehingga setiap kali akan tidur subjek mengalami kesulitan. Subjek juga mengalami mimpi buruk karena merasa tidak tenang. Subjek juga menyatakan bahwa apabila ia sedang tegang karena masalah skripsi, ia akan mengalami gangguan keringat dingin.

### **Prespekif Subjek Terhadap Masalah yang Dihadapi**

Subjek merasa bahwa ia sangat terganggu karena manifestasi dari kecemasan yang dialami oleh subjek, baik itu

yang dirasakan oleh subjek secara fisik atau secara psikologis. Subjek berusaha untuk mengatasi kecemasan tersebut dengan cara-cara subjek sendiri, misalnya ketika subjek mulai merasa ada suatu hal yang membuat perasaannya marah maka subjek mencoba untuk mengontrol emosinya agar lebih tenang dengan minum air putih. Hal ini ternyata tidak mudah, karena ketika subjek sedang marah ia akan merasa lega apabila ia dapat melampiaskan kemarahannya misalnya dengan berteriak.

### **c. Hasil Observasi**

Subjek memiliki kondisi fisik yang cukup sehat dengan postur tubuh rata-rata untuk gadis seusianya, dengan tinggi kurang lebih 155 cm, agak gemuk, berkulit sawo matang. Penampilan subjek cukup rapi, karena pada waktu wawancara dilakukan subjek baru tiba di rumah setelah sebelumnya pergi ke kampus, sehingga subjek belum mengganti pakaiannya, subjek menggunakan jaket hitam dan rok dan tak lupa memakai krudung. Subjek tinggal di sebuah rumah bersama dengan ayah, ibu dan kakak perempuannya, suami kakak perempuannya beserta keponann kecilnya.

Pada waktu wawancara, subjek menjawab setiap pertanyaan yang diberikan kepadanya dengan cukup terbuka. Subjek memiliki tutur bahasa yang sopan dan lembut. Subjek terlihat santai sebelum wawancara dimulai, namun pada waktu wawancara subjek mulai terlihat tegang karena topik pembicaraan dari wawancara adalah mengenai skripsi. Meskipun wawancara sudah selesai dilakukan subjek masih terlihat sedikit tegang, hal ini ditunjukkan

dengan kondisi tubuh subjek yang cukup berkeringat, dimana hal tersebut mengindikasikan bahwa subjek sedang memikirkan skripsinya.

#### **d. Analisis Kasus 1**

Subjek adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung semester 8. Subjek mulai mendaftarkan skripsi sejak bulan Oktober 2014 yaitu pada saat subjek masih berada di semester 7 sebelum subjek berangkat ke Thailand. Pada saat mendaftar skripsi ia merasa senang dan bersemangat untuk segera menyelesaikan skripsinya. Pada awalnya subjek memiliki keyakinan diri bahwa ia dapat menyelesaikan kuliahnya, namun setelah target yang ditetapkannya itu sendiri tidak tercapai maka mulai timbul rasa khawatir, minder bahkan subjek merasa putus asa dalam diri subjek bahwa ia kurang mampu dalam menulis skripsi.

Subjek mendapatkan bantuan dari orangtua, dukungan diberikan dengan memberikan semangat secara moral kepada subjek. Dosen pembimbing memberikan batuan kepada subjek dalam bentuk bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi.

Orangtua subjek menginginkan agar anaknya juga dapat segera lulus seperti teman-teman yang lain. Begitu juga dari pihak Institut sendiri ada tuntutan agar subjek segera menyelesaikan skripsinya dan bisa wisuda bulan September 2015 tanpa ada penundaan dalam menyelesaikan skripsinya karena subjek merupakan salah satu dari mahasiswa IAIN Tulungagung yang mendapatkan

beasiswa oleh karena itu ada tuntutan dari pihak kampus untuk segera menyelesaikannya dengan waktu yang dipunya dari subjek saat ini. Subjek saat ini sedang berusaha keras agar mampu memenuhi tanggung jawab tuntutan dari Institut dan keinginan orangtuanya. Orangtua juga selalu mendukung subjek, dengan memberikan semangat dan terus mengingatkan subjek supaya segera lulus. Teman-teman subjek juga memberi dukungan kepada subjek, meski ada kalanya teman subjek yang selalu menyindir subjek bahwa subjek belum bisa menyelesaikan target yang telah ditentukan dan subjek tertinggal jauh dari teman-temannya yang telah menyelesaikan dalam penyusunan skripsi, subjek merasa minder dengan sindiran dari teman-temannya yang tidak peduli pada subjek.

Subjek menyatakan bahwa ia mengalami kesulitan dalam proses penulisan skripsi, hal ini disebabkan subjek sulit menemukan referensi yang sesuai dengan judul yang disetujui oleh subjek dan pihak pembimbing, menurut subjek referensi yang ada kebanyakan literatur asing dan subjek sangat kesulitan dengan literatur yang berbahasa asing.

Subjek merasakan jantungnya berdebar-debar bila akan bertemu dengan dosen pembimbing karena subjek tidak mengerti bagaimana proses bimbingan yang biasanya dilakukan oleh mahasiswa. Subjek merasa sedih setiap kali ia memikirkan skripsi, subjek ingin menangis karena merasa dirinya sudah tertinggal jauh dibanding dengan teman-teman yang lain. Subjek semakin merasa sedih karena ada seorang teman subjek yang sudah diwisuda

padahal subjek mendaftarkan skripsi dalam waktu yang bersamaan dengan temannya tersebut. Meskipun demikian subjek tetap ingin berusaha menyelesaikan skripsinya secepat mungkin. Subjek harus memusatkan perhatiannya secara penuh pada waktu mengerjakan skripsi dan jangan sampai ada hal kecil yang dapat mengganggu subjek karena akan menyebabkan subjek tidak dapat berkonsentrasi pada skripsinya. Hal-hal yang dapat mengganggu perhatian subjek pada waktu mengerjakan skripsi seperti masalah keluarga, ada salah satu anggota keluarga yang sakit maka subjek akan mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi karena subjek hanya dapat fokus pada satu masalah saja.

Kecemasan subjek yang dimanifestasikan secara psikologis adalah menjadi orang yang mudah marah, subjek tiba-tiba bisa merasa marah hanya karena masalah keluarga atau masalah-masalah yang lain.

Subjek juga menjadi sangat minder karena merasa dirinya tidak mampu seperti teman-teman lain yang sudah menyelesaikan skripsi. Subjek juga merasa sedih karena ia merasa indeks prestasinya tidak cukup bagus, dan dalam semester 8 ini subjek banyak yang mengulang matakuliah semester dahulu.

Subjek membutuhkan pertimbangan dari orang lain mengenai isi dari skripsi untuk meyakinkan dirinya sebelum bertemu dengan dosen pembimbing, hal ini dilakukan oleh subjek karena ia sering merasa tidak yakin terhadap apa yang sudah

dikerjakannya sehingga harus bertanya dahulu pada temannya. subjek merasa belum tenang karena skripsinya belum selesai sehingga menjadi beban bagi diri subjek sendiri. Subjek juga merasa tidak nyaman ketika ada yang menanyakan tentang skripsinya.

Kecemasan yang dialami subjek juga termanifestasi secara fisik dimana subjek sering merasakan jantungnya berdebar-debar, hal ini terjadi setiap kali subjek sedang memikirkan skripsi. Subjek juga mengalami gangguan fisik yang lain bila sedang cemas memikirkan skripsi, misalnya sering menderita diare dan sering terserang sakit kepala. Sakit kepala yang dialami oleh subjek ini juga dapat disebabkan karena tekanan darah subjek yang tinggi.

Subjek mengalami gangguan tidur berupa sulit tidur dan mimpi buruk, hal ini muncul disebabkan subjek selalu merasa tidak tenang karena selalu ingat pada masalah skripsi sehingga setiap kali akan tidur subjek mengalami kesulitan. Subjek juga mengalami mimpi buruk karena merasa tidak tenang.

Subjek merasa bahwa ia sangat terganggu karena manifestasi dari kecemasan yang dialami oleh subjek, baik itu yang dirasakan oleh subjek secara fisik atau secara psikologis. Subjek berusaha untuk mengatasi kecemasan tersebut dengan cara-cara subjek sendiri, misalnya ketika subjek mulai merasa ada suatu hal yang membuat perasaannya marah maka subjek mencoba untuk mengontrol emosinya agar lebih tenang subjek mengatakan dengan minum air putih dapat mengontrol emisinya agar lebih tenang. Hal ini

ternyata tidak mudah, karena ketika subjek sedang marah ia akan merasa lega apabila ia dapat melampiaskan kemarahannya misalnya dengan berteriak.

Subjek memiliki kondisi fisik yang cukup sehat dengan postur tubuh rata-rata untuk gadis seusianya, dengan tinggi 155 cm, agak gemuk, berkulit sawo matang. Pada waktu wawancara, subjek menjawab setiap pertanyaan yang diberikan kepadanya dengan cukup terbuka. Subjek memiliki tutur bahasa yang sopan dan lembut. Subjek terlihat santai sebelum wawancara dimulai, namun pada waktu wawancara subjek mulai terlihat tegang karena topik pembicaraan dari wawancara adalah mengenai skripsi. Meskipun wawancara sudah selesai dilakukan subjek masih terlihat sedikit tegang, hal ini ditunjukkan dengan kondisi tubuh subjek yang cukup berkeringat, dimana hal tersebut mengindikasikan bahwa subjek sedang memikirkan skripsinya.

Dari hasil observasi dan wawancara yang telah disebutkan, terdapat gejala-gejala kecemasan yang napak dalam diri subjek yang menyebabkan subjek mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi, seperti subjek sering merasa minder, perasaannya menjadi terlalu peka, sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan, subjek sering merasa tidak tenang, cemas, panik dan sakit kepala tanpa penyebab yang jelas.

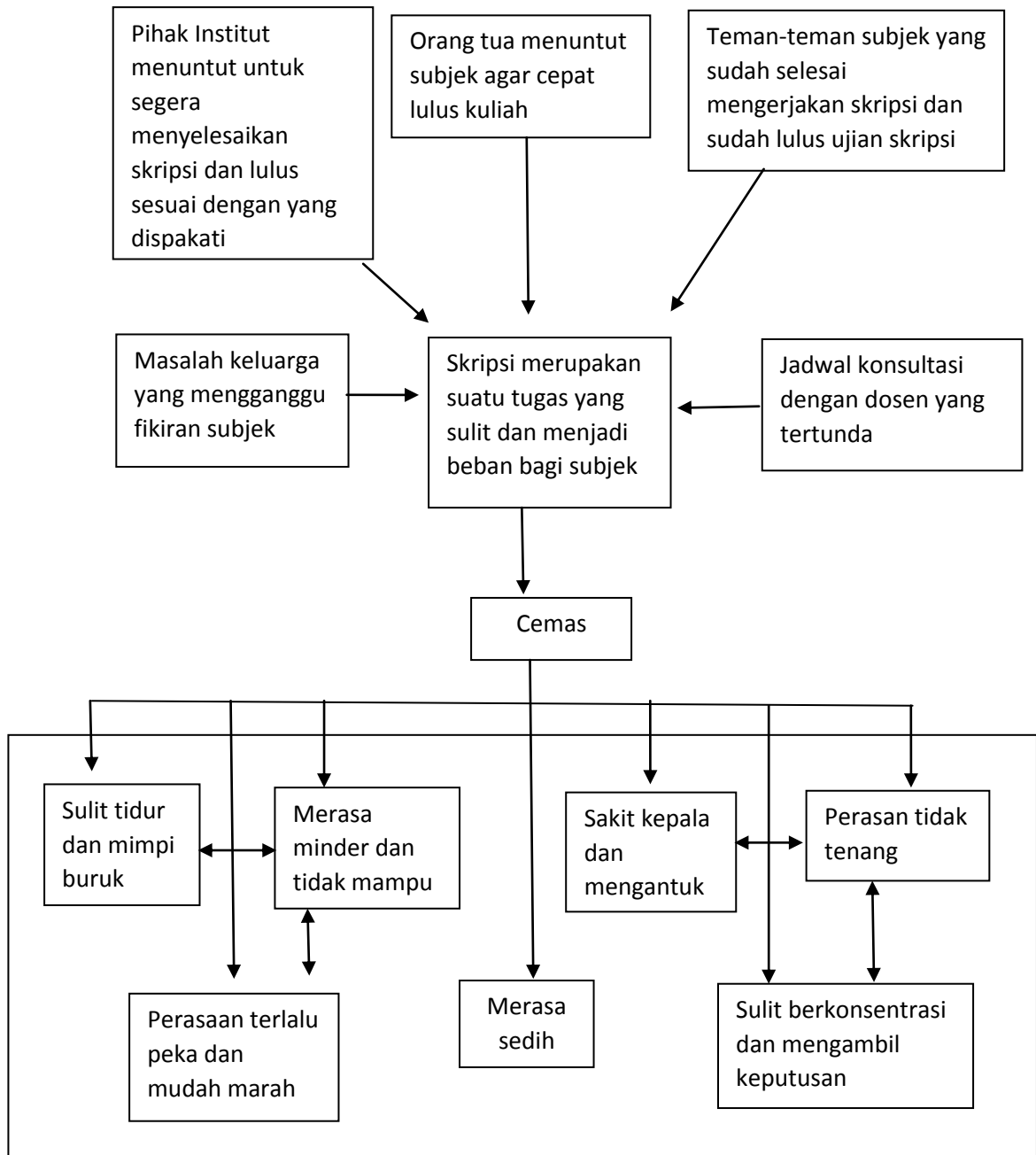
Perasaan minder seperti merasa tidak mampu dan tidak percaya diri yang dialami oleh subjek muncul karena subjek



selalu merasa bahwa skripsi merupakan suatu hal yang sangat sulit, perasaan ini juga muncul apabila melihat teman-temannya yang sudah selesai, subjek juga merasa tidak percaya diri ketika harus bertemu untuk berkonsultasi mengenai masalah skripsi. Subjek juga menjadi orang yang sangat sensitif, ia akan merasa sedih dan ingin menangis bila memikirkan skripsinya belum beres sedangkan teman-teman yang lain sudah lulus, selain itu subjek menjadi orang yang mudah marah. Subjek menjadi sulit berkonsentrasi pada skripsi bila ada masalah yang mengganggu subjek, perasaan bingung juga dialami oleh subjek saat bertemu dengan dosen. Subjek juga merasa tidak tenang bila sedang memikirkan skripsi karena ia dituntut oleh orangtuanya untuk segera menyelesaikan kuliah secepat mungkin dan subjek tidak dapat mencapai target untuk lulus. Subjek juga sering mengalami diare dan sakit kepala ketika sedang mengerjakan skripsi. Subjek juga mengalami gangguan sulit tidur dan mimpi buruk karena setiap kali akan tidur subjek selalu memikirkan skripsinya dan mengalami mimpi buruk karena skripsi merupakan masalah yang belum selesai.

Berdasarkan analisa tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang merupakan manifestasi dari kecemasan tersebut mengganggu subjek ketika mengerjakan skripsi, hal tersebut dirasakan oleh subjek baik secara fisik maupun secara psikologis, hal ini mengakibatkan subjek mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian subjek yang pertama, maka dapat diuraikan tabel intensitas kecemasan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dalam mengerjakan skripsi, sebagai berikut:



Bagan 1

Kecemasan pada Subjek 1 dalam Mengerjakan Skripsi

Tabel 1

## Kategori Kecemasan Subjek 1 dalam Mengerjakan Skripsi

	Bentuk Kecemasan Mahasiswa Mengerjakan Skripsi	Kategori	Keterangan
A	Minder atau merasa tidak mampu	+++	Subjek merasa mengerjakan skripsi menjadi suatu beban, merasa lebih bodoh dibandingkan dengan teman-teman yang lain, merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi, merasa kurang percaya diri.
B	Perasaan terlalu peka (mudah tersinggung )	+++	Subjek menjadi orang yang sensitif ketika sedang mengerjakan skripsi, mudah sedih dan mudah tersinggung ketika ada dan melihat orang lain berbicara tentang skripsi
C	Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan	++	Subjek merasa bingung ketika sedang menghadap dosen untuk konsultasi penulisan skripsi, sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi, tidak dapat

			mengambil keputusan dalam pemakaian teori-teori yang digunakan untuk penulisan skripsi
D	Perasaan tidak tenang	+++	Subjek didesak / dituntut untuk segera lulus oleh pihak Institut karena subjek merupakan salah satu dari mahasiswa yang mendapat beasiswa bidik misi yang harus segera menyelesaikan kuliahnya, subjek merasa tidak tenang ketika ada teman yang sudah menyelesaikan mengerjakan skripsi.
E	Sakit Kepala	++	Ketika berada di depan komputer untuk mengetik skripsi subjek tiba-tiba merasa sakit kepala
F	Sulit tidur dan mimpi buruk	++	Setiap kali akan tidur subjek selalu memikirkan skripsi dan sering terbangun karena teringat pada skripsinya, mengalami mimpi buruk karena skripsi merupakan masalah yang

			belum selesai
--	--	--	---------------

Keterangan :

+++ : intensitas kecemasan kuat

++ : intensitas kecemasan sedang

+ : intensitas kecemasan lemah

-: tidak muncul

## 2) Kasus 2

### a. Identitas Subjek

Nama : Z (Inisial)

Umur : 22tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan :Mahasiswa Fakultas Tarbiah dan Ilmu Keguruan IAIN

Tulungagung

### b. Hasil Wawancara

#### Latar Belakang Berkaitan dengan Timbulnya Kecemasan

Subjek adalah mahasiswa Fakultas Tarbiah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung semester 8 . Subjek mulai mendaftarkan skripsi sejak bulan Nopember sebelum keberangkatan mengikuti program KKN-PPL terpadu di Thailand. Subjek memiliki prestasi akademik yang cukup baik, hal ini ditunjukkan dengan nilai IPK yang diperoleh subjek yaitu 3,1. Pada saat pertama kalimendaftar skripsi subjek merasa senang dan ingin segera menyelesaikan kuliahnya.

Pada awalnya subjek memiliki gambaran bahwa skripsi merupakan suatu hal yang mudah, tetapi ternyata setelah dijalani subjek merasa skripsi merupakan suatu hal yang sangat rumit. Hal ini dinyatakan subjek karena ia merasakan kesulitan ketika mencari buku-buku referensi dan jurnal-jurnal yang diperlukan untuk mendukung skripsinya. Pada mulanya subjek memiliki keyakinan diri bahwa ia dapat menyelesaikan skripsinya di Thailand dengan melalui bimbingan menggunakan email atau menggunakan media sosial dengan dosen pembimbing yang ada di Indonesia, tetapi setelah di jalani tak semudah dengan apa yang dibayangkannya. Di Thailand tugas KKN-PPL sangat padat dan tidak bisa dengan sepenuhnya untuk menyusun skripsi serta target yang ditetapkannya sendiri itu tidak tercapai makamulai muncul rasa khawatir dalam diri subjek bahwa ia kurang mampu dalam mengerjakan skripsi.

### **Dukungan Sosial**

Subjek memperoleh informasi mengenai skripsi dari teman-temannya yang sudah lebih dulu mulai mengerjakan skripsi, kemudian subjek juga berusaha untuk mencari tahu sendiri dengan cara membaca beberapa contoh skripsi dan jurnal – jurnal yang ada di internet.

Subjek memperoleh bantuan dari orangtua, teman-teman, saudara dan orang-orang terdekatnya dalam menyusun skripsi. Bantuan yang diterima oleh subjek berupa dukungan moril dan materil. Orangtua subjek selalu mengingatkan kepada subjek untuk tetap berkonsentrasi pada skripsi. Pasca kepulangannya dari Thailand bulan Maret 2015 karena waktu yang dimiliki untuk menggrjakan skripsi kurang lebih hanya tinggal 4 bulan saja. Orangtua terkadang juga memarahi subjek bila mulai terlihat tidak

semangat lagi dalam mengerjakan skripsi misalnya dengan menegur subjek. Tidak hanya orangtua saja tetapi kakak subjek juga bersedia membantu bila subjek menemui kesulitan dalam penyusunan skripsi. Teman-teman subjek juga memberikan dukungan kepada subjek. Dukungan yang diberikan oleh teman subjek dapat berupa batuan mencari referensi maupun memberikan dukungan moral yang sangat membantu subjek.

Subjek mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi ketika subjek menemui kesulitan mencari bahan dan sulit teori yang tepat untuk digunakan membahas permasalahan dalam skripsi yang ditelitinya. Pada mulanya subjek merasa takut ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing, perasaan ini muncul karena subjek merasa khawatir bila dosennya sulit diajak untuk berkomunikasi. Dosen pembimbing dari subjek adalah orang yang cukup sibuk, sehingga waktu untuk berkonsultasi mengenai skripsi disesuaikan dengan jadwal dosen, untuk itu subjek harus membuat janji terlebih dahulu dengan dosennya, hal ini juga membuat subjek sedikit merasa khawatir bila dosennya menolak untuk ditemui.

### **Gejala Kecemasan**

Setiap kali memikirkan skripsi subjek merasa bahwa masih ada suatu beban yang mengganjal subjek. Hal ini muncul karena teman-teman satu angkatan subjek sudah banyak yang lulus dan membuat subjek merasa stress, sedangkan skripsinya sendiri belum selesai. Apabila sudah demikian subjek merasa beban pikirannya bertambah banyak sehingga subjek merasa pusing.



Subjek berusaha untuk menyelesaikan skripsinya secepat mungkin agar bisa wisuda bersama teman-teman satu angkatannya yang lain, tetapi bila dipertengahan jalan subjek mengalami kesulitan dan tidak bisa mengatasinya subjek merasa tidak mampu dan biasanya subjek cenderung ingin melupakan skripsinya sejenak agar tidak merasa tegang lagi. Kecemasan subjek yang dimanifestasikan secara psikologis adalah subjek menjadi orang yang mudah marah bahkan karena hal-hal kecil pun subjek dapat memicu subjek marah, seperti subjek tidak suka makanan yang dimasak di rumah biasanya subjek akan pergi keluar jalan-jalan dan makan diluar untuk mengurangi rasa kesalnya. Subjek juga menjadi orang yang mudah tersinggung, apabila ada orang yang membicarakan dia padahal subjek belum tahu pasti apa yang dibicarakan maka subjek tiba-tiba merasa tersinggung. Pada waktu subjek sedang marah biasanya orang-orang terdekatnya akan menjadi sasaran kemarahan dari subjek, meskipun sebenarnya orang yang bersangkutan tidak memiliki masalah dengan subjek, kemarahan subjek biasanya dilampiaskan dengan berbicara dengan nada yang tinggi.

Subjek merasa tidak percaya diri ketika bertemu dengan teman yang sudah selesai mengerjakan skripsi, ketika hal ini terjadi subjek sangat sedih karena merasadirinya tidak mampu seperti teman-teman yang dengan lancar dapat mengerjakan skripsi. Subjek merasa sangat tidak tenang setiap kali mengingat tuntutan orangtua kepada subjek agar segera menyelesaikan kuliah, selain itu banyak teman-teman subjek yang sudah menyelesaikan skripsinya.

Kecemasan yang dialami subjek juga termanifestasi secara fisik dimana subjek sering merasa pusing, ketika sedang memikirkan skripsi subjek merasa kepalanya semakin bertambah pusing. Bila hal ini terjadi biasanya subjek memilih untuk minum obat sakit kepala kemudian ia beristirahat sebentar dengan tujuan menghilangkan rasa sakit kepalanya tersebut. Subjek mengalami gangguan sulit tidur, hal ini terjadi karena subjek memikirkan skripsinya dimana ia ingin segera lulus tetapi merasa ragu pada kemampuannya sendiri sehingga subjek merasa tidak tenang yang menyebabkan jantungnya berdebar-debar dan sulit tidur. Subjek memiliki penyakit darah rendah sehingga tubuhnya mudah merasa letih dan bila kondisi fisiknya merasa lemah subjek biasanya mengalami sakit kepala.

### **Persepsi Subjek terhadap Masalah yang Dihadapi**

Kecemasan yang termanifestasi secara fisik dan psikologis sangat mengganggu keadaan subjek, secara fisik subjek merasa terganggu karena sering merasa pusing kemudian secara psikologis subjek merasa menjadi orang emosinya tidak stabil dan mengganggu hubungan subjek dalam berinteraksi dengan orang-orang yang ada disekitarnya.

Pada saat subjek merasa sangat tidak mampu, subjek mencoba untuk semangat lagi dengan berusaha meyakinkan dirinya sendiri bahwa ia dapat melakukannya bila ia sendiri mau berusaha untuk lebih maju. Pada saat merasa emosinya tidak stabil, subjek mencoba untuk mengontrol dirinya sendiri dan berusaha untuk lebih tenang. Subjek juga tidak menyangkal bahwa usahanya untuk mengatasi kecemasan itu tidak mudah, menurutnya sangat sulit untuk membangkitkan kembali semangat

subjek ketika merasa sangat tidak mampu untuk mengerjakan skripsi. Namun harus ada pihak dari luar yang dapat memberikan dukungan kepada subjek, misalnya dengan memberikan semangat dan menemani subjek ketika sedang butuh bantuan.

**c. Hasil Observasi**

Subjek memiliki kondisi fisik yang cukup sehat dengan postur tubuh rata-rata untuk gadis seusianya, dengan tinggi kurang lebih 160 cm, berkulit putih penampilan subjek cukup santai karena wawancara dilakukan di tempat kos subjek yang tidak terlalu jauh dari Institut.

Pada waktu wawancara subjek menjawab pertanyaan demi pertanyaan dengan cukup terbuka. Subjek juga terlihat antusias menjawab setiap pertanyaan yang diberikan kepadanya, tutur kata yang diperlihatkan oleh subjek cukup sopan. Pada saat diberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan masalah skripsinya, subjek dengan serius menjawab setiap pertanyaan tersebut, hal ini terlihat dari ekspresi wajah yang ditampilkan oleh subjek. Pada waktu wawancara belum dimulai subjek terlihat santai namun saat membicarakan masalah skripsi subjek menjadi gelisah. Hal ini nampak dari perilaku subjek yang selalu menggigit-gigit kuku pada saat wawancara. Pada saat wawancara selesai dilakukan subjek sudah tidak menggigit-gigit kukunya lagi, hal ini mengindikasikan bahwa subjek sudah merasa lebih tenang.

**d. Analisis Kasus 2**

Subjek adalah mahasiswa Fakultas Tarbiah semester 8. Subjek mulai mendaftarkan skripsi sejak bulan Oktober 2014 yaitu pada saat subjek masih berada di semester 7 sebelum berangkat ke Thailand untuk

melaksanakan program KKN-PPL terpadu. Pada saat pertama kali mendaftar skripsi subjek merasa senang dan ingin segera menyelesaikan kuliahnya.

Pada awalnya subjek memiliki gambaran bahwa skripsi merupakan suatu hal yang mudah, tetapi ternyata setelah dijalani subjek merasa skripsi merupakan suatu hal yang sangat rumit. Hal ini dinyatakan subjek karena ia merasakan kesulitan ketika mencari buku-buku referensi dan jurnal-jurnal yang diperlukan untuk mendukung skripsinya. Pada mulanya subjek memiliki keyakinan diri bahwa ia dapat lulus bulan April yang lalu, tetapi setelah target yang ditetapkannya sendiri itu tidak tercapai maka mulai muncul rasa khawatir dalam diri subjek bahwa ia kurang mampu dalam mengerjakan skripsi.

Subjek mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi ketika subjek menemui kesulitan mencari bahan dan sulit teori yang tepat untuk digunakan membahas permasalahan dalam skripsi yang ditelitinya. Pada mulanya subjek merasa takut ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing, perasaan ini muncul karena subjek merasa khawatir bila dosennya sulit diajak untuk berkomunikasi.

Subjek merasakan bahwa kesulitan menentukan judul adalah salah satu hal yang menghambat subjek dalam mengerjakan skripsi. Hal ini terjadi karena subjek memiliki pandangan yang salah, subjek selalu mencari judul skripsi kemudian menentukan masalah tetapi setelah mendapatkan arahan dari dosen pembimbing subjek mulai mengerti bahwa ia harus mencari topik permasalahan kemudian ia dapat menentukan judul.

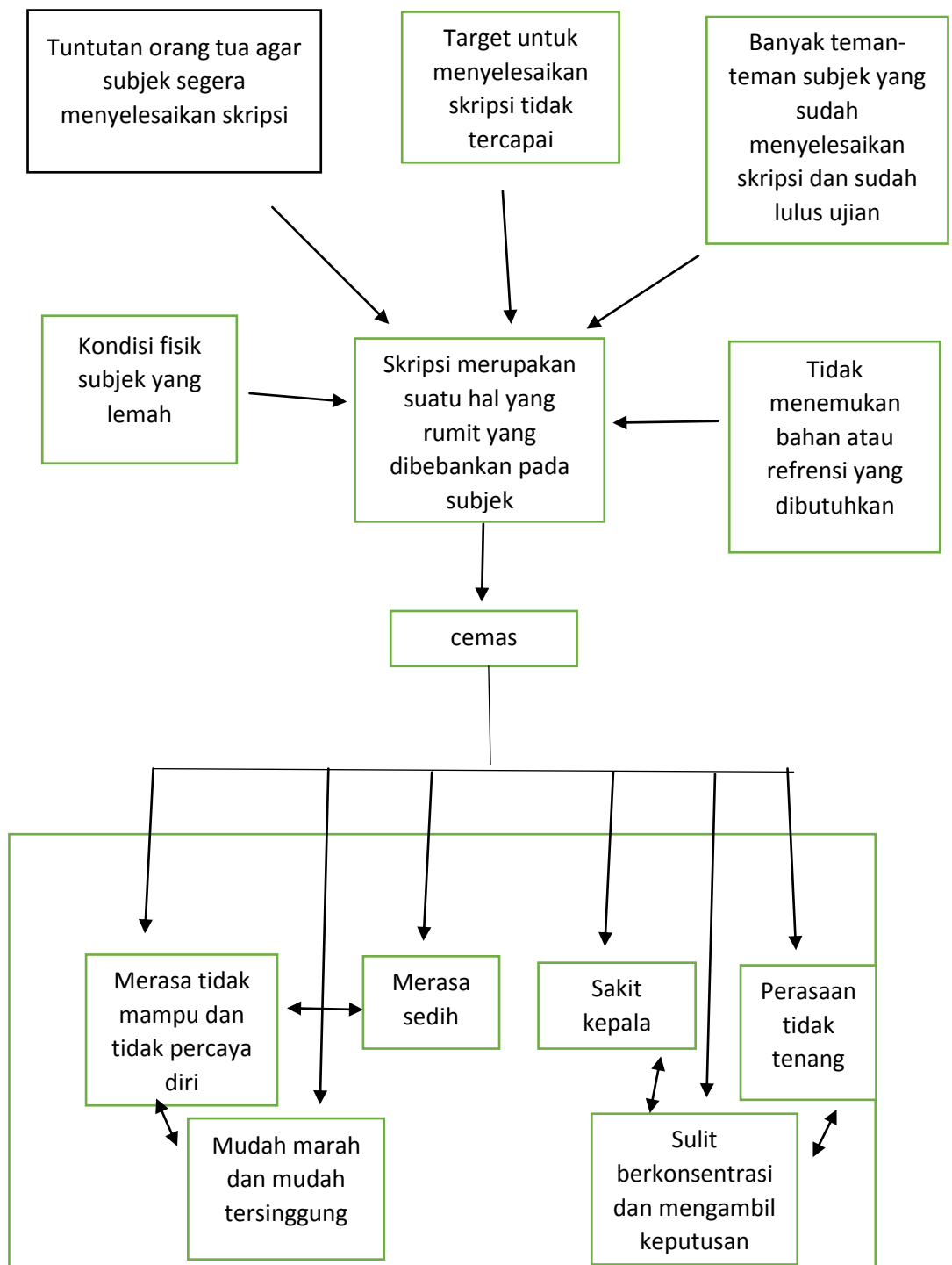
Setiap kali memikirkan skripsi subjek merasa bahwa masih ada suatu beban yang mengganjal subjek. Hal ini muncul karena teman-teman satu angkatan subjek sudah banyak yang lulus dan membuat subjek merasa stress, sedangkan skripsinya sendiri belum selesai.

Kecemasan subjek yang termanifestasi secara psikologis sudah disebutkan di atas, yaitu merasa tidak mampu, subjek selalu merasa tidak tenang, subjek juga sering merasa sedih, subjek juga merasakan kesulitan saat mengambil keputusan.

Kecemasan yang dialami subjek termanifestasi pula secara fisik dimana subjek sering merasa tiba-tiba pusing apada saat mengetik skripsi. Subjek juga mengalami gangguan sulit tidur karena setiap kali akan tidur ataupun bangun tidur subjek selalueringat pada skripsi yang menjadi beban fikiran bagi dirinya. Subjek juga mengalami jantung berdebar-debar karena merasa takut bila akan bertemu dengan dosen pembimbing. Subjek juga selalu merasakan tubuhnya mengeluarkan keringat yang berlebih saat ia merasa tegang ketika akan menemui dosen atau mengalami kesulitan dalam mencari referensi yang dibutuhkan. Pada saat sedang cemas mengenai skripsinya subjek menyatakan bahwa dirinya menjadi sering buang air kecil terus menerus.

Subjek mengatakan bahwa dirinya merasa sangat terganggu dengan keadaannya sekarang ini, dimana subjek sering mengalami gangguan baik itu secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis subjek merasa tertekan karena orangtua yang terus menuntut subjek agar cepat selesai dan melihat teman-temannya yang sudah selesai mengerjakan skripsi.

Sebelum wawancara dilakukan subjek terlihat santai dan selalu tersenyum. Pada waktu wawancara sedang berlangsung subjek sesekali mengusap keringatnya dengan menggunakan tisu, hal ini dapat mengindikasikan bahwa subjek merasa tidak nyaman ketika diberi pertanyaan berkaitan dengan skripsinya. Namun setelah wawancara selesai dilakukan subjek sudah terlihat lebih santai seperti saat sebelum wawancara dilakukan. Dari hasil observasi dan wawancara yang telah disebutkan, terdapat gejala-gejala kecemasan yang nampak dalam diri subjek yang menyebabkan subjek mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi, seperti muncul perasaan minder dalam diri subjek, tiba-tiba mudah muncul rasa sedih, sulit mengambil keputusan, perasaan tidak tenang dan sakit kepala serta keringat berlebih sering dialami oleh subjek. Subjek juga mengalami gangguan sulit tidur pada malam hari. Berdasarkan penelitian pada subjek yang kedua, maka dapat diuraikan tabel kecemasan mahasiswa IAIN Tulungagung dalam mengerjakan skripsi, sebagai berikut:



Bagan 2

Kecemasan pada Subjek 2 dalam Mengerjakan Skripsi

Tabel 1

## Kategori Kecemasan Subjek 1 dalam Mengerjakan Skripsi

	Bentuk Kecemasan Mahasiswa Mengerjakan Skripsi	Kategori	Keterangan
A	Perasaan tidak tenang	+++	Subjek merasa takut dan was-was untuk mengajukan isi skripsi yang telah dikerjakannya kepada dosen pembimbing. Setiap kali memikirkan skripsi subjek merasakan jantungnya berdebar-debar.
B	Sakit Kepala	++	Subjek merasakan adanya gangguan fisik yaitu sakit kepala setiap kali memikirkan skripsi.
C	Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan	++	Subjek sulit berkonsentrasi pada skripsi karena tidak dapat membagi waktu



			dengan baik. Subjek merasa sulit untuk menentukan judul skripsi, membutuhkan orang lain untuk membantunya mengambil keputusan.
D	Minder/ Merasa tidak mampu	+	Subjek merasa minder terhadap teman-teman yang sudah selesai mengerjakan skripsi. Merasa bahwa skripsi merupakan suatu beban yang sulit, sehingga semakin menghambat dalam proses penyusunan.
E	Perasaan yang terlalu peka	+	Subjek terkadang sedih karena merasa tidak ada yang membantunya. Merasa sendiri dan tidak memiliki teman untuk diajak bicara.

Keterangan :

+++ : intensitas kecemasan kuat

++ : intensitas kecemasan sedang

+ : intensitas kecemasan lemah

- : tidak muncul

### 3) Kasus 3

#### a. Identitas Subjek

Nama : N (Inisial)

Umur : 23 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan : Mahasiswa Fakultas Tarbiah dan Ilmu Keguruan IAIN  
Tulungagung

#### b. Hasil Wawancara

##### Latar Belakang Berkaitan dengan Timbulnya Kecemasan

Subjek adalah mahasiswa Fakultas Tarbiah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung semester 8. Subjek mulai mendaftarkan skripsi sejak bulan Oktober sebelum keberangkatan mengikuti program KKN-PPL terpadu di Thailand. Pada saat pertama kalimendaftar skripsi subjek merasa senang dan ingin segera menyelesaikan kuliahnya. Pada awalnya subjek memiliki gambaran bahwa skripsi merupakan suatu tugas yang hampir sama dengan tugas-tugas sebelumnya, subjek beranggapan bahwa ia akan dapat menyelesaikan skripsinya dengan lancar. Subjek merasa bahwa skripsi yang sedang dikerjakannya sekarang ini cukup sulit. Pada mulanya subjek memiliki keyakinan diri bahwa ia dapat lulus bulan Mei

sudah selesai dan mengikuti ujian skripsi gelombang pertama, namun setelah terget yang ditetapkannya itu tidak tercapai maka mulai timbul rasa khawatir dalam diri subjek bahwa ia kurang mampu dalam mengerjakan skripsi.

### **Dukungan Sosial**

Orangtua subjek memberikan dukungan kepada subjek dalam mengerjakan skripsi dalam bentuk simpati dan pemberian semangat kepada subjek.

Orangtuanya juga menuntut agar subjek segera menyelesaikan kuliahnya. Karena tuntutan tersebut, subjek berusaha mengerjakan skripsinya lebih cepat, tetapi subjek merasa apa yang dikerjakannya menjadi selalu salah. Menurut subjek sedikit banyak tuntutan dari orangtua tersebut menjadi beban dalam dirinya. Orangtua selalu mendukung subjek dalam mengerjakan skripsi dan apabila subjek tidak mengerjakannya maka orangtuanya akan memarahi subjek dalam bentuk teguran. Teman-teman juga selalu memberikan dukungan kepada subjek. Dukungan yang diberikan oleh teman subjek dapat berupa bantuan untuk mencari referensi maupun kata-kata yang dapat mendorong subjek untuk semangat dalam mengerjakan skripsi.

### **Gejala Kecemasan**

Subjek juga menyatakan bahwa kesulitan mencari waktu merupakan salah satu hal yang menghambat proses penyusunan skripsi. Subjek mengalami kesulitan bila ingin bertemu dengan dosen pembimbingnya. Subjek juga semakin merasa kesulitan karena bila subjek

meminta saran dari dosen, tetapi yang sering terjadi dosennya semakin membuat subjek bertambah bingung.

Subjek selalu merasa dirinya menjadi orang yang sangat bodoh apabila mulai membandingkan dirinya dengan teman-teman yang lain.

Kecemasan subjek yang dimanifestasikan secara psikologis adalah subjek merasa bahwa dirinya menjadi orang yang mudah marah dan cenderung mudah tersinggung, hal ini muncul dengan intensitas yang kuat. Bila ada masalah yang kecil saja dapat membuat subjek menjadi marah atau tersinggung. Apabila ada teman yang sedang membicarakan skripsi, subjek memilih untuk menjauh dan menghindari temannya. Subjek juga menjadi sangat minder bila melihat teman-temannya yang sudah menyelesaikan skripsi, perasaan minder ini muncul dengan intensitas yang kuat. Subjek mengatakan bahwa dirinya juga menjadi sulit berkonsentrasi, hal ini muncul dengan intensitas yang kuat. Setiap kali memikirkan skripsi, subjek selalu merasa tidak mampu. Karena sulit berkonsentrasi subjek merasa bingung untuk memulai dari mana untuk mengerjakan skripsinya. Subjek juga menjadi orang yang sulit untuk mengambil keputusan tentang hal yang berhubungan dengan skripsinya. Misalnya untuk menentukan menentukan teori mana yang akan dipakai. Untuk itu subjek berusaha menanyakannya kepada dosen pembimbing, tetapi muncul lagi hambatan karena subjek kesulitan untuk menemui dosennya. Subjek juga selalu merasa tidak tenang bila memikirkan skripsi. Apalagi bila melihat temannya yang sudah sudah menyelesaikan skripsi, sedangkan subjek sendiri belum bergerak sama sekali dalam mengerjakan skripsi membuat subjek semakin merasa tidak tenang.

Kecemasan yang dialami subjek termanifestasi pula secara fisik dimana subjek sering merasa pusing. Apabila subjek sedang berada di depan komputer untuk mulai mengetik skripsi, subjek tiba-tiba sering merasa pusing. Gangguan fisik berupa sakit kepala ini muncul dengan intensitas yang sedang. Subjek juga menyatakan bahwa dirinya mengalami gangguan tidur, hal ini terjadi karena setiap kali akan tidur subjek selalu teringat pada skripsi yang membuat subjek merasa tidak tenang sehingga sulit tidur. Subjek juga sering mengalami mimpi buruk ketika sedang mengerjakan skripsi, hal ini muncul dengan intensitas yang kuat. Hal ini terjadi karena subjek selalu dituntut oleh orangtuanya agar cepat selesai kuliah sehingga dalam mimpinya subjek melihat bapak dan ibunya mengejar-ngejar subjek. Subjek juga merasakan jantungnya selalu berdebar-debar ketika sedang memikirkan skripsi dan melihat teman-temannya. Setiap kali akan bertemu dengan dosen pembimbing, subjek juga merasakan jantungnya berdebar-debar karena merasa takut apa yang sudah dikerjakannya akan disalahkan oleh dosennya. Subjek tidak mengalami gangguan pernafasan, hanya saja bila sedang memikirkan skripsi subjek merasa sesak karena masih ada beban di dada.

### **Persepsi Subjek Terhadap Masalah yang Dihadapi**

Subjek merasa bahwa ia sangat terganggu karena manifestasi dari kecemasan yang dialami oleh subjek, baik itu yang dirasakan oleh subjek secara fisik atau secara psikologis. Subjek berusaha mengatasi kecemasan tersebut dengan cara-cara subjek sendiri, misalnya ketika ada sesuatu yang membuat perasaannya menjadi marah maka subjek mencoba mengontrol emosinya agar lebih tenang. Hal ini ternyata tidak mudah, karena ketika

subjek sedang marah ia akan merasa lega apabila ia dapat melampiaskan kemarahannya misalnya dengan berteriak.

### **c. Hasil Observasi**

Subjek memiliki kondisi fisik yang cukup sehat dengan postur tubuh rata-rata untuk gadis seusianya, dengan tinggi kurang lebih 155 cm, berkulit putih. Penampilan subjek cukup santai karena wawancara dilakukan dirumah subjek.

Pada waktu wawancara, subjek menjawab pertanyaan dengan cukup terbuka. Setiap pertanyaan dijawab oleh subjek dengan jelas, subjek juga terlihat antusias menjawab setiap pertanyaan yang diajukan kepadanya. Subjek memiliki tutur kata yang sopan. Pada saat diberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan gejala kecemasan yang dialaminya, subjek dengan serius menjawab setiap pertanyaan tersebut hal ini terlihat dari ekspresi wajah yang nampak dari subjek. Subjek terlihat santai sebelum wawancara dimulai, namun pada waktu wawancara subjek mulai terlihat tegang karena topik pembicaraan dari wawancara adalah mengenai skripsi. Meskipun wawancara sudah selesai dilakukan subjek masih terlihat sedikit tegang, hal ini ditunjukkan dengan sikapnya yang tidak dapat duduk dengan tenang dan selalu berpindah-pindah posisi duduk dimana hal tersebut mengindikasikan bahwa subjek sedang memikirkan skripsinya tersebut. Dari hasil observasi dan wawancara yang telah disebutkan, terdapat gejala-gejala kecemasan yang nampak dalam diri subjek yang menyebabkan subjek mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi, seperti subjek sering merasa minder / tidak mampu, subjek menjadi orang yang mudah

marah, sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan, sering merasa tidak tenang, menjadi sering sakit kepala dan sulit tidur.

Perasaan minder seperti merasa tidak mampu yang dialami oleh subjek, muncul karena subjek merasa mengerjakan skripsi menjadi suatu beban sehingga sering merasa tertekan. Perasaan ini juga muncul karena subjek merasa lebih bodoh dan tidak mampu mengerjakan skripsi bila dibandingkan dengan teman-teman lainnya, sehingga subjek merasa kurang percaya diri. Subjek juga menjadi sensitif bila melihat temannya sudah selesai mengerjakan skripsi. Subjek juga merasa bingung ketika sedang berhadapan dengan dosen pembimbingnya, sulit mengambil keputusan dalam pemakaian teori-teori. Subjek juga merasa tidak tenang karena selalu dituntut untuk segera lulus, merasa tidak tenang bila ada teman yang sudah selesai mengerjakan skripsi, jantungnya menjadi berdebar-debar bila memikirkan skripsi. Subjek sering merasa tiba-tiba pusing bila sedang berada di depan komputer.

Berdasarkan analisa tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang merupakan manifestasi dari kecemasan tersebut mengganggu subjek ketika mengerjakan skripsi, hal tersebut dirasakan oleh subjek baik secara fisik maupun secara psikologis, hal ini mengakibatkan subjek mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi.

#### **d. Analisis Kasus 3**

Subjek adalah mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung semester 8. Subjek mulai mendaftarkan skripsi sejak bulan Oktober sebelum keberangkatan mengikuti program KKN-PPL terpadu di Thailand. Pada saat pertama kali mendaftar skripsi subjek merasa senang

dan ingin segera menyelesaikan kuliahnya. Pada awalnya subjek memiliki gambaran bahwa skripsi merupakan suatu tugas yang hampir sama dengan tugas-tugas sebelumnya, subjek beranggapan bahwa ia akan dapat menyelesaikan skripsinya dengan lancar. Subjek merasa bahwa skripsi yang sedang dikerjakannya sekarang ini cukup sulit. Pada mulanya subjek memiliki keyakinan diri bahwa ia dapat lulus bulan Mei sudah selesai dan mengikuti ujian skripsi gelombang pertama, namun setelah terget yang ditetapkannya itu tidak tercapai maka mulai timbul rasa khawatir dalam diri subjek bahwa ia kurang mampu dalam mengerjakan skripsi.

Orangtua subjek memberikan dukungan kepada subjek dalam mengerjakan skripsi dalam bentuk simpati dan pemberian semangat kepada subjek. Orangtuanya juga menuntut agar subjek segera menyelesaikan kuliahnya. Karena tuntutan tersebut, subjek berusaha mengerjakan skripsinya lebih cepat, tetapi subjek merasa apa yang dikerjakannya menjadi selalu salah. Menurut subjek sedikit banyak tuntutan dari orangtua tersebut menjadi beban dalam dirinya. Orangtua selalu mendukung subjek dalam mengerjakan skripsi dan apabila subjek tidak mengerjakannya maka orangtuanya akan memarahi subjek dalam bentuk teguran. Teman-teman juga selalu memberikan dukungan kepada subjek. Dukungan yang diberikan oleh teman subjek dapat berupa bantuan untuk mencari referensi maupun kata-kata yang dapat mendorong subjek untuk semangat dalam mengerjakan skripsi.

Subjek juga menyatakan bahwa kesulitan mencari waktu merupakan salah satu hal yang menghambat proses penyusunan skripsi. Subjek mengalami kesulitan bila ingin bertemu dengan dosen



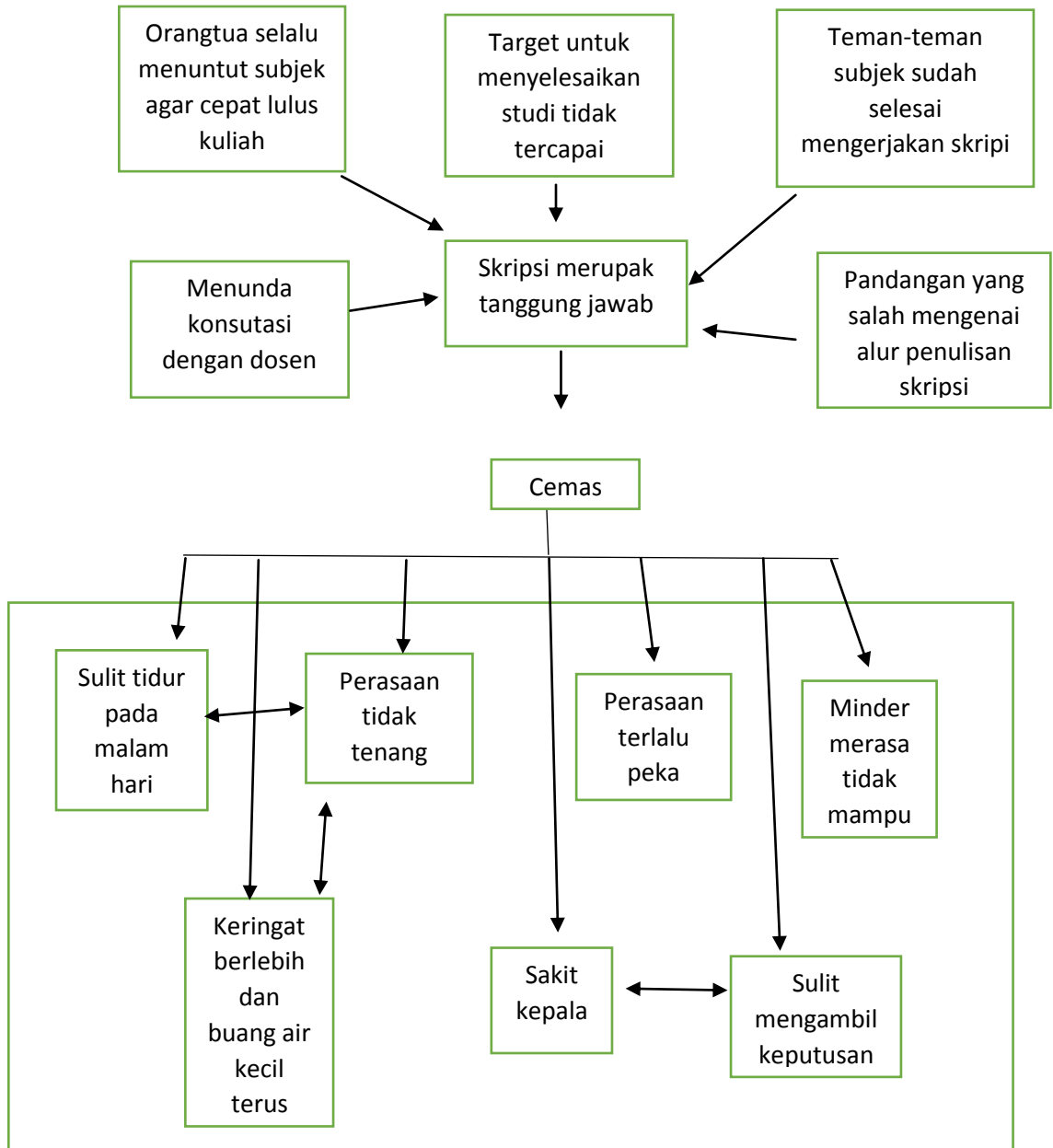
pembimbingnya. Subjek juga semakin merasa kesulitan karena bila subjek meminta saran dari dosen, tetapi yang sering terjadi dosennya semakin membuat subjek bertambah bingung. Subjek selalu merasa dirinya menjadi orang yang sangat bodoh apabila mulai membandingkan dirinya dengan teman-teman yang lain.

Kecemasan merasa bahwa dirinya menjadi orang yang mudah marah dan cenderung mudah tersinggung, hal ini muncul dengan intensitas yang kuat. Bila ada masalah yang kecil saja dapat membuat subjek menjadi marah atau tersinggung. Apabila ada teman yang sedang membicarakan skripsi, subjek memilih untuk menjauh dan menghindari temannya. Subjek juga menjadi sangat minder bila melihat teman-temannya yang sudah menyelesaikan skripsi, perasaan minder ini muncul dengan intensitas yang kuat. Subjek mengatakan bahwa dirinya juga menjadi sulit berkonsentrasi, hal ini muncul dengan intensitas yang kuat. Setiap kali memikirkan skripsi, subjek selalu merasa tidak mampu. Karena sulit berkonsentrasi subjek merasa bingung untuk memulai dari mana untuk mengerjakan skripsinya. Subjek juga menjadi orang yang sulit untuk mengambil keputusan tentang hal yang berhubungan dengan skripsinya. Misalnya untuk menentukan menentukan teori mana yang akan dipakai. Untuk itu subjek berusaha menanyakannya kepada dosen pembimbing, tetapi muncul lagi hambatan karena subjek kesulitan untuk menemui dosennya. Subjek juga selalu merasa tidak tenang bila memikirkan skripsi. Apalagi bila melihat temannya yang sudah sudah menyelesaikan skripsi, sedangkan subjek sendiri belum bergerak sama sekali dalam mengerjakan skripsi membuat subjek semakin merasa tidak tenang.

Subjek juga sering merasa pusing. Apabila subjek sedang berada di depan komputer untuk mulai mengetik skripsi, subjek tiba-tiba sering merasa pusing. Gangguan fisik berupa sakit kepala ini muncul dengan intensitas yang sedang. Subjek juga menyatakan bahwa dirinya mengalami gangguan tidur, hal ini terjadi karena setiap kali akan tidur subjek selalu teringat pada skripsi yang membuat subjek merasa tidak tenang sehingga sulit tidur. Subjek juga sering mengalami mimpi buruk ketika sedang mengerjakan skripsi, hal ini muncul dengan intensitas yang kuat. Hal ini terjadi karena subjek selalu dituntut oleh orangtuanya agar cepat selesai kuliah sehingga dalam mimpinya subjek melihat bapak dan ibunya mengejar-ngejar subjek. Subjek juga merasakan jantungnya selalu berdebar-debar ketika sedang memikirkan skripsi dan melihat teman-temannya. Setiap kali akan bertemu dengan dosen pembimbing, subjek juga merasakan jantungnya berdebar-debar karena merasa takut apa yang sudah dikerjakannya akan disalahkan oleh dosennya. Subjek tidak mengalami gangguan pernafasan, hanya saja bila sedang memikirkan skripsi subjek merasa sesak karena masih ada beban di dada.

Subjek merasa bahwa ia sangat terganggu karena manifestasi dari kecemasan yang dialami oleh subjek, baik itu yang dirasakan oleh subjek secara fisik atau secara psikologis. Subjek berusaha mengatasi kecemasan tersebut dengan cara-cara subjek sendiri, misalnya ketika ada sesuatu yang membuat perasaannya menjadi marah maka subjek mencoba mengontrol emosinya agar lebih tenang. Hal ini ternyata tidak mudah, karena ketika subjek sedang marah ia akan merasa lega apabila ia dapat melampiaskan kemarahannya misalnya dengan berteriak.

Berdasarkan hasil penelitian pada subjek ketiga, maka dapat diuraikan tabel intensitas kecemasan mahasiswa Fakultas Tarbiah dalam mengerjakan skripsi, sebagai berikut:



Bagan 3

Kecemasan pada Subjek 3 dalam Mengerjakan Skripsi

Tabel 1

## Kategori Kecemasan Subjek 1 dalam Mengerjakan Skripsi

	Kecemasan Mahasiswa Mengerjakan skripsi	Kategori	Keterangan
A	Minder/ merasa tidak mampu	+++	Subjek merasa bahwa skripsi merupakan suatu tugas tanggung jawab yang sangat sulit sehingga menjadi beban dalam diri subjek. Perasaan ini juga muncul karena teman-teman subjek sudah lebih maju dari pada subjek dalam mengerjakan skripsi.
B	Persaan terlalu peka	+++	Subjek merasa sedih ketika melihat teman-temannya sudah selesai dan merasa ditinggal sendiri.
C	Sulit mengambil keputusan	++	Sulit untuk memutuskan mengenai judul skripsinya karena subjek memiliki pandangan yang

			<p>salah mengenai alur penyusunan skripsi.</p> <p>Subjek menunda waktu untuk menemui dosen pembimbing.</p>
D	Perasaan tidak tenang	++	<p>Subjek merasa dituntut oleh orangtuanya agar segera menyelesaikan kuliah. Apabila subjek tidak lulus seperti teman-temannya subjek merasa malu terhadap dirinya sendiri dan akan memalukan keluarga juga.</p>
E	Tangan berkeringat, keringat berlebih dan sering buang air kecil	++	<p>Gangguan fisik yang muncul sebagai bentuk kecemasan subjek ketika sedang mengerjakan skripsi.</p>
F	Sulit tidur	++	<p>Setiap malam menjelang tidur subjek selalu memikirkan kapan ia dapat menyelesaikan kuliah sehingga subjek</p>

			sulit tidur karena beban fikiran bagi subjek.
--	--	--	--

Keterangan :

+++ : intensitas kecemasan kuat

++ : intensitas kecemasan sedang

+ : intensitas kecemasan lemah

-: tidak muncul

Perasaan minder seperti merasa tidak mampu dan tidak percaya diri di alami oleh semua subjek. Perasaan minder muncul dengan intensitas yang kuat pada subjek I,II dan III. Perasaan minder yang dialami oleh subjek I karena subjek merasa mengerjakan skripsi menjadi suatu beban sehingga sering merasa tertekan. Perasaan juga muncul karena subjek merasa lebih bodoh dan tidak mampu mengerjakan skripsi bila di bandingkan dengan teman-teman yang lain. Sehingga subjek merasa kurang percaya diri. Hal ini serupa juga dengan subjek II, perasaan minder seperti merasa tidak mampu yang dialami oleh subjek muncul karena subjek merasa ia tidak sanggup menyelesaikan skripsi seperti teman-teman yang lain. Subjek memiliki anggapan bahwa skripsi merupakan suatu beban bagi dirinya, hal ini membuat subjek semakin merasa tidak mampu. Demikian pula halnya dengan subjek III, perasaan tidak mampu dan tidak percaya diri yang dialami subjek ini muncul karena subjek ini merasa penyusunan skripsi merupakan suatu hal yang rumit. Perasaan ini juga muncul karena subjek melihat teman-temannya sudah selesai dan lulus dalam ujian skripsinya tetapi dirinya belum juga

dapat menyelesaikan skripsi. Subjek merasa skripsi yang dikerjakan sekarang merupakan suatu beban, subjek selalu merasa tidak mampu mengerjakan skripsi bila dibandingkan dengan teman-teman yang lain.

Gejala kecemasan yang lain yaitu perasaan yang terlalu peka atau mudah marah atau tersinggung. Bila ada masalah yang kecil saja pada subjek dapat membuat subjek menjadi marah dan tersinggung. Apabila ada teman yang membicarakan skripsi subjek memilih untuk menjauh dan menghindari teman-temannya. Pada waktu subjek sedang marah biasanya orang-orang terdekatnya akan menjadi sasaran kemarahan dari subjek, meskipun sebenarnya orang yang bersangkutan tidak memiliki masalah dengan subjek.

Sulit berkonsentrasi juga di alami oleh para subjek. Subjek sulit berkonsentrasi karena ada masalah yang dapat mengganggu perhatian subjek pada waktu mengerjakan skripsi seperti masalah keluarga, ada salah satu anggota keluarga yang sakit, maka subjek akan mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsinya karena subjek hanya dapat fokus pada satu masalah saja. Kesulitan dalam menentukan judul skripsi juga dialami oleh subjek. Hal ini terjadi karena subjek memiliki pandangan yang salah, ketakutan akan berkonsultasi judul kepada dosen, takut jikalau dosen menghujatnya. Kesalahan pada diri subjek juga selalu mencari judul skripsi kemudian menentukan masalah tetapi setelah mendapat arahan dari dosen pembimbing subjek mulai mengerti bahwa ia dapat menentukan judul. Meskipun demikian subjek masih merasa kesulitan dalam menentukan judul yang tepat.

Perasaan tidak tenang was was juga di alami oleh subjek terutama pada subjek yang pertama. Subjek pertama merupakan mahasiswa yang mendapat beasiswa dan subjek di tuntutan oleh pihak institut segera menyelesaikan skripsinya

dan dapat ter wisuda bersamaan seangkatannya. Subjek di tuntutan oleh orang tua dan pihak institut untuk tidak boleh molor.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan terdapat kecemasan pada mahasiswa IAIN Tulungagung pasca mengikuti KKN-PPL di Thailand dalam menyusun skripsi. Beberapa bentuk kecemasan tersebut seperti perasaan minder yang dialami oleh subjek, muncul karena subjek merasa lebih bodoh dan tidak mampu mengerjakan skripsi bila dibandingkan dengan teman-teman lainnya, sehingga subjek merasa kurang percaya diri. Perasaan ini juga muncul karena teman-teman subjek sudah lebih maju dari pada subjek dalam mengerjakan skripsi, bahkan ada pula yang sudah mengikuti ujian skripsi.

Subjek juga menjadi sensitif bila melihat temannya sudah selesai mengerjakan skripsi, subjek merasa dirinya seolah-olah sendiri dan tidak ada yang membantu. Menjadi mudah marah tersinggung bila ada suatu hal yang tidak sesuai dengan subjek. Kesulitan berkonsentrasi dan mengambil keputusan dialami oleh subjek khususnya dalam menentukan judul skripsi dan teori-teori. Subjek sulit berkonsentrasi bila sedang ada masalah keluarga. Subjek juga merasa tidak tenang karena selalu di tuntutan untuk segera lulus, merasa tidak tenang bila ada teman yang sudah selesai mengerjakan skripsi.

Perasaan sedih muncul pada diri subjek karena takut tidak dapat memenuhi harapan dari orangtua subjek dan tidak mampu untuk menapai target untuk lulus. Sakit kepala, diaree, keringat berlebih juga dialami oleh subjek sebagai bentuk gangguan yang dialami secara fisik oleh subjek.



### C. Pembahasan

Berdasarkan dari analisa yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat di indikasikan bahwa Mahasiswa IAIN Tulungagung mengalami kecemasan pasca mengikuti kkn-ppl dalam menyusun skripsi, secara keseluruhan subjek merasa minderperasaan minder seperti merasa tidak mampu dan tidak percaya diri di alami oleh semua subjek. Waktu yang semakin pendek dalam mengerjakan skripsi salah satu penyebab dari kecemasan begitu pula perasaan minder muncul dengan inteensitas yang kuat pada subjek I,II dan III. Perasaan minder yang dialami oleh subjek I karena subjek merasa mengerjakan skripsi menjadi suatu beban sehingga sering merasa tertekan. Perasaan juga muncul karena subjek merasa lebih bodoh dan tidak mampu mengerjakan skripsi bila di bandingkan dengan teman-teman yang lain. Sehingga subjek merasa kurang percaya diri. Hal ini serupa juga dengan subjek II, perasaan minder seperti merasa tidak mampu yang dialami oleh subjek muncul karena subjek merasa ia tidak sanggup menyelesaikan skripsi seperti teman-teman yang lain. Subjek memiliki anggapan bahwa skripsi merupakan suatu beban bagi dirinya, hal ini membuat subjek semakin merasa tidak mampu. Demikan pula halnya dengan subjek III, perasaaan tidak mampu dan tidak peraya diri yang dilami subjek ini muncul karena subjek ini merasa penyusunan skripsi merupakan suatu hal yang rumi. Perasaaan ini juga muncul karena subjek melihat teman-temannya sudah selesai dan lulus dalam ujian skripsinya tetapi dirinya belum juga dapat menyelesaikan skripsi. Subjek merasa skripsi yang dikerjakan sekarang merupakan suatu beban, subjek selalu merasa tidak mampu mengerjaka skripsi bila dibandingkan dengan teman-teman yang lain.

Gejala kecemasan yang lain yaitu perasaan yang terlalu peka atau mudah marah atau tersinggung. Bila ada masalah yang kecil saja pada subjek dapat membuat subjek menjadi marah atau tersinggung. Apabila ada teman yang membicarakan skripsi subjek memilih untuk menjauh dan menghindari teman-temannya. Pada waktu subjek sedang marah biasanya orang-orang terdekatnya akan menjadi sasaran kemarahan dari subjek, meskipun sebenarnya orang yang bersangkutan tidak memiliki masalah dengan subjek.

Sulit berkonsentrasi juga di alami oleh para subjek. Subjek sulit berkonsentrasi karena ada masalah yang dapat mengganggu perhatian subjek pada waktu mengerjakan skripsi seperti masalah keluarga, ada salah satu anggota keluarga yang sakit, maka subjek akan mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsinya karena subjek hanya dapat fokus pada satu masalah saja. Kesulitan dalam menentukan judul skripsi juga dialami oleh subjek. Hal ini terjadi karena subjek memiliki pandangan yang salah, subjek subjek selalu mencari judul skripsi kemudian menentukan masalah tetapi setelah mendapat arahan dari dosen pembimbing subjek mulai mengerti bahwa ia dapat menentukan judul. Meskipun demikian subjek masih merasa kesulitan dalam menentukan judul yang tepat.

Perasaan tidak tenang was was juga di alami oleh subjek terutama pada subjek yang pertama. Subjek pertama merupakan mahasiswa yang mendapat beasiswa dan subek di tuntutan oleh pihak institut segera menyelesaikan skripsinya dan dapat ter wisuda bersamaan seangkatannya. Subjek di tuntutan oleh orang tua dan pihak institut untuk tidak boleh molor.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan terdapat kecemasan pada mahasiswa IAIN Tulungagung pasca mengikuti KKN-PPL di

Thailand dalam menyusun skripsi. Beberapa bentuk kecemasan tersebut seperti perasaan minder yang dialami oleh subjek, muncul karena subjek merasa lebih bodoh dan tidak mampu mengerjakan skripsi bila dibandingkan dengan teman-teman lainnya, sehingga subjek merasa kurang percaya diri. Perasaan ini juga muncul karena teman-teman subjek sudah lebih maju dari pada subjek dalam mengerjakan skripsi, bahkan ada pula yang sudah mengikuti ujian skripsi.

Subjek juga menjadi sensitif bila melihat temannya sudah selesai mengerjakan skripsi, subjek merasa dirinya seolah-olah sendiri dan tidak ada yang membantu. Menjadi mudah marah tersinggung bila ada suatu hal yang tidak sesuai dengan subjek. Kesulitan berkonsentrasi dan mengambil keputusan dialami oleh subjek khususnya dalam menentukan judul skripsi dan teori-teori. Subjek sulit berkonsentrasi bila sedang ada masalah keluarga. Subjek juga merasa tidak tenang karena selalu di tuntut untuk segera lulus, merasa tidak tenang bila ada teman yang sudah selesai mengerjakan skripsi.

Perasaan sedih muncul pada diri subjek karena takut tidak dapat memenuhi harapan dari orangtua subjek dan tidak mampu untuk menapai target untuk lulus. Sakit kepala, diaree, keringat berlebih juga dialami oleh subjek sebagai bentuk gangguan yang dialami secara fisik oleh subjek.

Berdasarkan dari analisa yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat di indikasikan secara keseluruhan subjek merasa minder. Perasaan minder yang dialami oleh subjek karena subjek merasa mengerjakan skripsi menjadi suatu beban sehingga sering merasa tertekan. Perasaan juga muncul karena subjek merasa lebih bodoh dan tidak mampu mengerjakan skripsi bila dibandingkan dengan teman-teman yang lain, sehingga subjek merasa kurang percaya diri.

Subjek memiliki anggapan bahwa skripsi merupakan suatu beban bagi dirinya, hal ini membuat subjek semakin merasa tidak mampu. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Sarson bahwa salah satu yang mempengaruhi kecemasan adalah keyakinan diri, dimana individu yang memiliki kepercayaan diri lebih besar untuk menghadapi suatu hal akan mengurangi kecemasan.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup>Fitria Linayaningsih, *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi ...*, hlm.131