GAMBARAN KECEMASAN MAHASISWA PRODI BAHASA DAN SASTRA ARAB DALAM MENJALANI STUDI DI IAIN BENGKULU

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh :

Rahma Septianingsih
1711320025

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
TAHUN 2021 M/ 1442 H

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama RAHMA SEPTIANINGSIH NIM: 1711320025 yang berjudul **"Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab Dalam Menjalani Studi di IAIN Bengkulu"**. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan arahan pembimbing I dan pembimbing II oleh karena itu, sudah layak untuk diujikan dalam sidang Munaqasah.

Bengkulu, 28 Juni 2021

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Nelly Marhayati, M.Si	**Sugeng Sejati, S.Psi.,MM**
NIP. 197803082003122003	**NIP. 198206042006041001**

Mengetahui,
an. Dekan Fuad
Ketua Jurusan Dakwah

Rini Fitria, S.Ag., M.Si
NIP. 197510132006042001

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276. Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama RAHMA SEPTIANINGSIH, NIM 1711320025 yang berjudul **"Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab Dalam Menjalani Studi di IAIN Bengkulu"**. Telah diuji dan dipertahankan di depan Tim Sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 12 Agustus 2021

Dan dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, 7 September 2021

Dekan

Dr. Suhirman, M. Pd
NIP. 196802191999031003

Tim Sidang Munaqasyah

Ketua	Sekretaris
Dr. Nelly Marhayati, M.Si	**Sugeng Sejati, S.Psi.,MM**
NIP. 197803082003122003	NIP. 198206042006041001
Penguji I	**Penguji II**
Maryam, M.Hum	**Triyani Pujiastuti, MA. Si**
NIP. 197210221999032001	NIP. 198705312015032005

MOTTO

" Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga. "
(H.R. Muslim)

" It is not how much we have, but how much we enjoy, that makes happiness."
(Charles Spurgeon)

" Selemah-lemahnya manusia, akan kuat kalau backingannya Allah SWT. "
(Rahma Septianingsih)

PERSEMBAHAN

Tiada kata yang paling indah selain rasa syukur kepada Allah SWT atas semua nikmat-nikmat yang diberikan dan yang mampu membolak-balikan hati hamba-Nya dan menetapkan hati ini selalu berada dijalan-Nya hingga penulis dapat mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah Swt yang Maha Esa yang tak pernah sedikitpun meninggalkan hamba-Nya dan kepada Rasulnya Muhammad SAW yang begitu peduli kepada umatnya.
2. Kedua orang tuaku ayahanda (Rapik Marhali) dan Ibunda (Hayati) yang sangat ku cintai dan ku sayangi, yang telah memberikan segalanya bagiku hingga saat ini dan selalu berdoa untuk keberhasilanku, terimakasih atas semuanya, terimakasih telah memberikan kasih sayang yang tiada henti, selalu sabar menanti keberhasilanku, serta selalu memberikan motivasi untukku dan menjadi penyemangatku, terimakasih telah memberi kesempatan untuk mendapatkan pendidikan yang baik ini.
3. Kakakku (Ratih Feberianti dan Ratna Meliasari) dan Adikku (Rita Mawarni) terimakasih telah memberikan kasih sayang yang tiada henti, doa serta dukungannya selama ini.
4. Kepada seluruh keluarga besar yang telah memberikan motivasi, dukungan dan doanya selama ini.
5. Kepada Dr. Nelly Marhayati, M.Si selaku pembimbing I dan Sugeng Sejati, S.Psi., MM selaku pembimbing II yang telah bersabar dalam

membimbing dan mengarahkan penulis dengan baik sehingga selesainya skripsi ini.

6. Kepada seluruh dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada saya, khususnya dosen yang mengajar di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
7. Sahabat seperjuanganku yang selalu ada disaat suka maupun dukaku (Nia Febrianti, Welia Dwika Sari dan Hayani Saputri).
8. Sahabat dan teman seperjuanganku Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2017.
9. Teman-teman Gang Bugis (Ade Irmayani, Ratna Sari, Lisma Warni, Ahmad Dani, Akmaluddin, Syahril Musa) terimakasih atas dukungannya selama ini.
10. Teman seperjuangan KKN-PKP 2020 kelompok 39 budidaya ikan lele.
11. Teruntuk Agama, Bangsa dan Almamater kebanggaan IAIN Bengkulu.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang berjudul **"Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam Menjalani Studi di IAIN Bengkulu"** adalah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar *akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi Lainnya.*
2. Skripsi ini murni, gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri, tanpa adanya bantuan pihak pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing.
3. Didalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dengan naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Bersedia skripsi ini diterbitkan di Jurnal Ilmiah Fakultas Udhuluddin, Adab dan Dakwah atas nama saya dan nama dosen pembimbing saya.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Bengkulu, Juni 2021

Rahma Septianingsih
1711320025

ABSTRAK

Rahma Septianingsih, NIM:1711320025 Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam Menjalani Studi di IAIN Bengkulu.

Pembmbing I: Dr. Nelly Marhayati, M.Si dan Pembimbing II: Sugeng Sejati, S.Psi., MM

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bentuk kecemasan apa saja yang dialami mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab selama menjalani studi dan untuk mengetahui bagaimana cara mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab mengatasi kecemasan dalam menjalani pembelajaran di kampus IAIN Bengkulu. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Hal ini dapat dilihat dari prosedur yang diterapkan, yaitu "prosedur penelitian yang menghasilkan data deskripsi: ucapan atau tulisan dan perilaku yang dapat diamati dari orang-orang (subjek) itu sendiri ". Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pemilihan infroman menggunakan *purposive sampling,* dan didapatkan informan berjumlah 10 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa bahasa dan sastra arab mengalami suatu bentuk-bentuk kecemasan terlihat dari hasil observasi dan wawancara terdapat tanda bahwa diawal perkuliahan mahasiswa bahasa dan sastra arab mengalami proses dinamika kecemasan, dimana dinamika merupakan perubahan baik berubah secara lambat atau cepat, kecil atau besar, dan relevan dengan kehidupan yang sedang dijalani. Strategi mahasiswa bahasa dan sastra arab dalam mengatasi kecemasan yaitu terlihat mereka lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ketika mereka sedang dalam keadaan rasa cemas yang berelebihan atau ketakutan mereka selalu berpikir positif pasti ada Allah yang maha pemberi kemudahan atas segala persoalan hambanya. Seperti halnya segala proses yang dijalankan mahasiswa bahasa dan sastra arab dalam menempuh pendidikan tentu ada pasang surutnya, tidak semua berjalan dengan sempurna akan ada masalah-masalah dan cobaan yang harus dilewati.

Kata Kunci : *Gambaran Kecemasan, Mahasiswa*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT. Yang telah menolong hamba-Nya menyelesaikan penelitian ini dengan penuh kemudahan. Tanpa pertolongan Dia mungkin penulis tidak akan sanggup menyelesaikan Skripsi yang berjudul **"Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam Menjalani Studi di IAIN Bengkulu."** Baik itu yang datang dari penulis maupun yang datang dari luar. Namun dengan penuh kesabaran dan terutama pertolongan dari Allah akhirnya Skiripsi ini dapat terselesaikan.

Penulisan Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menempuh ujian Program Strata-1 pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu. Penulis sangat menyadari di dalam penulisan ini masih terdapat kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sangat mengharapkan saran dan kritik membangun untuk menyempurnakan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Dengan demikian penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Sirajuddin M,M.Ag, selaku Rektor IAIN Bengkulu.
2. Dr. Suhirman, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Bengkulu.
3. Rini Fitria, S.Ag.,M.Si, selaku Ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Bengkulu.
4. Asniti Karni, M.Pd.,Kons, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.

5. Dr. Nelly Marhayati, M.Si, selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan serta bimbingannya dengan keikhlasan dan kebaikan yang tulus.
6. Sugeng Sejati, S.Psi., MM, selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan serta bimbingannya dengan keikhlasan dan kebaikan yang tulus.
7. Asniti Karni, M.Pd.,Kons, selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungannya selama 8 semester.
8. Staf dan Karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang telah memberikan pelayanan yang baik dalam bidang penyelesaian administrasi.
9. Informan Penelitian, yang telah memberikan informasi dan waktu dengan baik.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini.

Bengkulu, Juni 2021

RAHMA SEPTIANINGSIH
1711320025

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....i
HALAMAN PENGESAHAN.....ii
MOTTO.....iii
PERSEMBAHASAN.....iv
PERNYATAAN.....vi
ABSTRAK.....vii
KATA PENGANTAR.....viii
DAFTAR ISI.....ix

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Batasan Masalah..... 5
D. Tujuan Penelitian..... 5
E. Kegunaan Penelitian..... 6
F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu..... 6
G. Sistematika Penulisan..... 12

BAB II LANDASAN TEORI

Kajian Teoritis Mengenai Kecemasan dan Mahasiswa

A. Definisi Kecemasan…….....13
1. Aspek-aspek Kecemasan..... 17
2. Ciri-ciri dan Gejala Kecemasan..... 19
3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan..... 19
6. Gangguan Kecemasan.....20
4. Tingkat kecemasan 22
5. Respon dari kecemasan 24
6. Kecemasan Menurut Perspektif Islam.....25

B. Definisi Mahasiswa.....27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... 30
B. Penjelasan Judul..... 31
C. Waktu dan Lokasi Penelitian..... 31
D. Informan Penelitian..... 32
E. Sumber Data..... 32
F. Prosedur pengumpulan Data 33
G. Teknik Analisis Data..... 35
H. Teknik Keabsahan Data.....36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah.....38
B. Profil Infroman.....41
C. Hasil Penelitian.....43
D. Pembahasan.....59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....67
B. Saran.....68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu proses yang mencakup tiga dimensi, individu, masyarakat atau komunitas nasional dari individu tersebut dan seluruh kandungan realitas, baik material maupun spiritual yang memainkan peranan dalam menentukan sifat, nasib, bentuk manusia maupun masyarakat. pendidikan lebih dari sekedar pengajaran yang dapat dikatakan sebagai suatu proses transfer ilmu, transformasi nilai, dan pembentukan kepribadian dengan segala aspek yang dicakupnya. Dengan demikian pengajaran lebih berorientasi pada pembentukan spesialis atau bidang-bidang tertentu, oleh karena itu perhatian dan mintanya lebih bersifat teknis.[1]

Mahasiswa adalah peserta didik yang menuntut ilmu di bangku kuliah perguruan tinggi dengan jurusan tertentu. Mahasiswa yang menuntut ilmu tersebut tidak akan pernah terlepas dari ujian, ataupun tugas-tugas akademik lainnya, karena hal ini merupakan kewajiban yang tidak dapat dihindari oleh mahasiswa sendiri.[2] Hal ini juga semata-mata demi memperoleh prestasi yang memuaskan selama berada di bangku kuliah dan sekaligus menjadi syarat agar mahasiswa lulus dan memperoleh gelar sarjana. Seorang mahasiswa juga harus mampu mengikuti proses perkuliahan dengan aturan tertentu sesuai dengan perguruan tinggi mahasiswa tersebut.

---

[1]Nurkholis, *Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi*, (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2013), hlm. 24.

[2] Maria Paula Toby, *Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan penggunaan Defence Mechanism Pada Mahasiswa*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2018), hlm. 2.

Situasi belajar yang menekan dianggap dapat menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi lebih banyak membuat kesalahan pada situasi yang memiliki keterbatasan waktu, sedangkan mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah membuat kesalahan yang lebih banyak pada situasi waktu yang tidak terbatas. Interaksi ini menunjukkan bahwa situasi yang menekan dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam mencapai prestasi belajar. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa yaitu faktor internal yang meliputi kondisi jasmani dan rohani mahasiswa dan faktor eksternal yang meliputi faktor lingkungan mahasiswa.

Kecemasan dapat menimbulkan dampak yang positif dan negatif. Dampak kecemasan yang positif muncul pada tingkat yang ringan hingga dapat memunculkan kekuatan untuk melakukan sesuatu hingga membangun sebuah pertahanan pada diri individu agar rasa cemas yang dirasakan dapat berkurang. Individu akan mengambil langkah untuk mencegah ancaman lalu dapat mengurangi akibatnya misalnya belajar dengan giat saat akan menghadapi ujian. Sedangkan dampak negatif memunculkan kecemasan pada tingkatan yang tinggi yang menimbulkan gejala fisik yang berdampak negatif pada hasil belajar.[3]

Kecemasan menghadapai ujian menjadi penghambat belajar yang mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang, seperti konsentrasi, mengingat, takut akan kegagalan, pembentukan konsep dan pemecahan

[3]Maria Paula Toby, *Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan penggunaan Defence Mechanism Pada Mahasiswa*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2018), hlm. 4.

masalah. Salah satu tujuan dan proses pembelajaran adalah untuk meraih suatu prestasi dalam belajar, namun tidak semua mahasiswa mampu mencapai prestasi dalam belajar. Ketidakmampuan dalam mencapai prestasi belajar yang baik, serta adanya kesengajaan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan untuk mencapai prestasi akademik mengakibatkan munculnya perubahan respon dalam diri individu baik secara psikologis maupun fisik.

Pada tingkat kecemasan yang kronis dan akut, seseorang bahkan mengalami gangguan fisik seperti gangguan pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak didada, gemetar bahkan pingsan mengungkapkan bahwa proses belajar dapat berhasil apabila seseorang mampu memusatkan pada perhatian pada pelajaran, tetapi jika terdapat gangguan dalam diri individu seperti rasa cemas, kecewa, malu dan sedih maka dengan sendirinya akan mempengaruhi prestasi belajar.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa tuntutan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk mampu mengikuti proses perkuliahan serta aktifitas akademik lainnya, hal ini semata-mata untuk memperoleh gelar sarjana. Namun di sisi lain beberapa sumber kecemasan yang dirasakan mahasiswa selama berada di perguruan tinggi, salah satunya seperti ketidakmampuan mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik yang baik dapat menyebabkan munculnya kecemasan di bidang akademik, seperti yang ada pada prodi bahasa dan sastra arab ini yaitu menuntut mahasiswa-mahasiswinya mengerti bait-perbait makna mengenai bahasa dan sastra arab.

Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab merupakan bagian dari beberapa prodi yang ada di kampus IAIN Bengkulu dan termasuk ke dalam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Jurusan Adab. Dari beberapa mahasiswa prodi bahasa dan sastra arab juga mengatakan bahwa mereka harus bisa memahami tentang bahasa arab yang dimana mereka di tuntut untuk memaknai bait perbait tulisan Arab itu sendiri. Pada Zaman sekarang bahasa Arab sudah mulai digunakan sebagai bahasa internasional selain bahasa Inggris. Bahasa Arab sudah mulai digunakan oleh beberapa organisasi yang ada di dunia.

Pada saat ini Bahasa Arab juga merupakan bahasa yang paling terkenal di dunia disebabkan banyaknya kosa kata, lafadz beserta maknanya dan menjadi salah satu bahasa yang mampu memahami makna-makna yang jelas.[4] Dari penjelasan di atas alasan penulis ingin melakukan penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana mahasiswa prodi bahasa dan sastra arab dalam menjalani studi tahun pertama pembelajaran, karena dari wawancara awal saya dengan yola, sindy dan novita mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab mereka mengatakan tidak semua mahasiswa yang masuk prodi bahasa sastra arab lulusan dari pesantren atau MA (Madrasah Aliyah) dan juga ada beberapa mahasiswa masuk ke dalam prodi bahasa dan sastra arab pilihan terakhir waktu pendaftaran kuliah, jika mereka tidak mengambil prodi ini mereka tidak akan kuliah, karena kurangnya biaya dari orang tua jika harus mendaftar di kampus lain.

[4] Adang Asdari, Cahya Buana, dkk, *Profil Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Fakultas Adab dan Humaniora*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2010). Hlm.8

Berpijak pada persoalan di atas, maka penulis dalam penelitian ini mengambil judul "Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam Menjalani Studi di IAIN Bengkulu"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Faktor apa yang menyebabkan mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab mengalami kecemasan dalam menjalani studi di IAIN Bengkulu?
2. Bentuk-bentuk kecemasan apa saja yang dialami oleh mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab selama menjalani studi di IAIN Bengkulu?

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terjadi kerancuan nantinya, maka penulis memberikan batasan masalah yang akan diteliti yaitu terfokus pada kecemasan yang muncul pada mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam menghadapi kecemasan selama menjalani studi.

D. Tujuan Penelitian

berdasarkan uraian penjelasan di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan faktor kecemasan apa saja yang dialami mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam menjalani studi di IAIN Bengkulu.
2. Untuk mendeskripsikan bentuk kecemasan apa saja yang dialami mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab selama menjalani studi di IAIN Bengkulu.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah perbendaharaan kepustakaan serta sebagai sumbangan ilmiah tentang partipasi dosen prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam membantu memberikan bimbingan kepada mahasiswa, serta menjadikan bahan materi dalam meningkatkan proses pelaksanaan kegiatan pembelajaran mahasiswa ditahun pertama yang bertujuan untuk meningkatkan potensi mahasiswa dalam kegitan belajar.

2. Secara Praktis

   a. Bagi penulis, hasil penelitian diharapkan untuk dan bisa memenuhi salah satu syarat pelaksanaan pencapaian sarjana strata satu (SI) IAIN Bengkulu.

   b. Bagi dosen prodi Bahasa dan Sastra Arab sendiri hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber yang dapat memberikan kemudahan dan pemahaman tentang bentuk-bentuk kecemasan dan cara mengatasi kecemasan.

   c. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber data yang dapat memberikan wawasan tentang pentingnya mengetahui cara mengatasi tingkatan kecemasan.

F. Kajian Penelitian Terdahulu

Berbagai kajian mengenai Skripsi terdahulu yang dilakukan oleh beberapa peneliti baik dalam buku maupun penelitian, diantaranya yaitu sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Djumadi Akbar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang melakukan penelitian pada tahun 2015 mengenai "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta".[5] Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik total sampling dan didapatkan sampel sebanyak 92 orang. Data dianalisis dengan uji parametrik Pearson. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Karena di dalam dunia akademik kecemasan merupakan atribut psikologis yang sangat penting. Mahasiswa sering mengalami gangguan cemas karena masalah-masalah kompleks yang dimilikinya seperti kecemasan terhadap studi pembelajaran, stress, depresi, kesulitan berhubungan sosial atau keluarga, rendah diri dan kurang percaya diri, sulit mengambil keputusan, dan pikiran untuk bunuh diri. Kecemasan pada mahasiswa sangat erat kaitannya dengan prestasi akademik. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak pada rendahnya prestasi akademik mahasiswa. Hal ini karena kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kinerja memori, menurunkan daya ingat, dan mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa.

Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis yaitu skripsi ini menjelaskan tentang Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan

[5]Djumadi Akbar, *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah, 2015)

Prestasi Akademik Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, sedangkan penelitian penulis menjelaskan Gambaran kecemasan mahasiswa prodi Bahasa dan Sastra arab dalam menjalani studi di IAIN Bengkulu. Skripsi diatas melihat dan mengukur masalah-masalah apa yang kompleks dimiliki mahasiswa seperti kecemasan terhadap pembelajaran sampai membuat stress, depresi, kesulitan berhubungan sosial atau keluarga. Sedangkan penelitian penulis menjelaskan tingkatan kecemasan mahasiswa prodi bahasa dan sastra arab IAIN Bengkulu dalam menjalani studinya.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Lisa Mutiara Anissa Mahasiswi Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran Bandung, Jawa Barat, yang melakukan penelitian ini pada tahun 2018 mengenai "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test".[6] Penelitian ini menggunakan rancangan deksriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di salah satu institusi keperawatan di Jawa Barat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 239 orang responden yang dipilih menggunakan metode stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisa data dengan univariat menggunakan distribusi frekuensi dalam bentuk persentase dan bivariat untuk menguji korelasi dengan menggunakan uji Chi Square dan Rank Spearman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan faktor-faktor yang berhubungan dengan

[6]Lisa Mutiara Anissa, *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test*, (Bandung: Universitas Padjadjaran, 2018)

tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis Computer Based Test.

Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis yaitu skripsi ini menjelaskan tentang Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test sedangkan penelitian penulis menjelaskan Gambaran kecemasan mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra arab dalam menjalani studi di IAIN Bengkulu. Skripsi di atas menjelaskan mahasiswa keperawatan menghadapi ujian sedangkan penelitian penulis menjelaskan tingkat kecemasan mahasiswa prodi bahasa dan sastra arab dalam menjalani studinya.

Ketiga, penelitian ini dilakukan oleh Angelina Dyah Arum Setyaningtyas mahasiswi Universitas Mercubuana Yogyakarta, yang melakukan penelitian ini pada tahun 2018 mengenai "Dinamika Psikologis Anak Dengan Taraf Intelektual Bordeline yang Mengalami Kecemasan di Sekolah"[7]. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Informan dalam penelitian ini sebanyak 2 orang, dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria yang telah ditentukan yaitu : (1) Anak-anak berusia 6-12 tahun (2) Memiliki IQ borderline (dibuktikan dengan test inteligensi menggunakan (*Weschler Inteligence Scale for Children*) (3) terindikasi mengalami gangguan kecemasan akademik, yang diukur menggunakan Children Test Anxiety Scale, Children Test Anxiety Scale dikembangkan khusus untuk anak-anak usia sekolah dan paling banyak

[7]Angelina Dyah Arum Setyaningtyas, *Dinamika Psikologis Anak Dengan Taraf Intelektual Bordeline yang Mengalami Kecemasan di Sekolah*, (Yogyakarta: Universitas Mercubuana, 2018).

digunakan untuk self report untuk mengukur kecemasan situasi sekolah. Tujuan penelitian ini yakni mengetahui dinamika psikologis anak dengan taraf intelektual borderline yang mengalami kecemasan di sekolah.

Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis yaitu skripsi ini menjelaskan tentang Dinamika Psikologis Anak Dengan Taraf Intelektual Bordeline yang Mengalami Kecemasan di Sekolah, sedangkan penelitian penulis menjelaskan Gambaran kecemasan mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra arab dalam menjalani studi di IAIN Bengkulu. Skripsi diatas melihat dinamika psikologis seseorang dan mengukur kecemasan apa yang sering terjadi di sekolah. Sedangkan penelitian penulis menjelaskan tingkat kecemasan mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam menjalani studinya.

Keempat, penelitian ini dilakukan oleh Reza Resmita mahasiswa IAIN Bengkulu yang melakukan penelitian ini pada tahun 2017 mengenai "Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Desa Tengah Padang Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah". Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Informan dalam penelitian ini sebanyak 13 lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja bentuk-bentuk kecemasan dalam menghadapi kematian yang dialami oleh para lansia, faktor-faktor apa saja yang menjadi penyebab kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia, dan bagaimana cara para lansia mengatasi kecemasannya di desa tengah padang kecamatan talang empat Bengkulu tengah. Teknik pengumpulan data adalah dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi

yang bermanfaat untuk memberikan data, fakta, dan informasi mengenai kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia.[8]

Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis yaitu skripsi ini menjelaskan tentang Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Desa Tengah Padang Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah, sedangkan penelitian penulis menjelaskan Gambaran kecemasan mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra arab dalam menjalani studi di IAIN Bengkulu. Skripsi diatas ingin mengetahui apa saja bentuk kecemasan pada lansia dalam menghadapi kematian dan bagaimana cara para lansia mengatasi kecemasan. Sedangkan penelitian penulis ingin mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam menjalani studinya.

[8]Reza Resmita, Skripsi: "*Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Studi di Desa Tengah Padang Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah*", (Bengkulu: IAIN Bengkulu, 2017)

G. Sistematika Penulisan

BAB I: Pendahuluan, yang terdiri dari Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Hasil Penelitian, Kajian terhadap Penelitian Terdahulu, dan Sistematika Penulisan.

BAB II: Landasan Teori, yang di dalamnya membahas tentang Definisi Kecemasan, Aspek-aspek Kecemasan, Jenis-jenis Kecemasan, Ciri-ciri dan Gejala Kecemasan, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan, Tingkat Kecemasan, Respon Kecemasan, Kecemasan Menurut Perspektif Islam dan Definisi Mahasiswa.

BAB III: Metode Penelitian, yang berisikan Pendekatan dan Jenis Penelitian, Penjelasan Judul Penelitian, Waktu dan Lokasi Penelitian, Subjek Penelitian, Sumber Data, Prosedur Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data.

BAB IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan, pada Bab ini berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran kecemasan mahasiswa prodi bahasa dan sastra arab dalam menjalani studi di IAIN Bengkulu.

BAB V: Penutup, pada bab ini merupakan bagian akhir dari pembahasan yang membuat kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teoritis Mengenai Kecemasan

A. Definisi Kecemasan

Kecemasan (*Anxiety*) Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu anxiety yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik. Dalam teori yang diungkapkan oleh Ghufron dan M. Nur, kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhwatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang (*State Axiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu.

Salah satu diantara simtom neurotic yang paling umum adalah keadaan takut terus menerus. Berbeda dengan ketakutan biasa yang merupakan respons terhadap rangsang menakutkan yang terjadi sekarang, ketakutan neurotic itu merupakan respons terhadap kesukaran-kesukaran yang belum terjadi. Untuk membedakan dengan ketakutan biasa, ketakutan ini disebut kecemasan.[9] Kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan juga merupakan keadaan emosional negativ yang ditandai dengan adanya firasat

[9]Dimyati Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar,* (Yogyakarta: BPFE-YOGYAKARTA, 1990), hlm. 235.

dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat dan kesulitan bernafas.[10]

Muclas mendefinisikan kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman dapat dibedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua, yaitu:

a. State anxiety

   State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan yang subjektif.

b. Trait anxiety

   Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.[11]

Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi

[10]Dona Fitria Anisa dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Usia Lanjut (Lansia)*, Volume 5, Number 2 juni 2018, hlm. 94.

[11]Muchlas, M. Nur, *Psikoneorosa dan Gangguan Psikomatif*, (Yogyakarta: Muria, 1976)

seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya.[12]

Dalam kamus psikologi, kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan terperangkap dan rasa takut sebagai unsurnya yang menonjol khususnya pada berbagai gangguan saraf dan mental. Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, disertai ciri-ciri takut terhadap sesuatu hal, rasa gentar, mnekan dan tidak nyaman. Kecemasan sering kali dibedakan dari ketakutan karena sering kali namun tidak selalu terarah kepada hal-hal yang tidak berobjek, sedangkan rasa takut selalu mengarah kepada suatu objek, individu atau peristiwa spesifik.[13]

Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan dan kekhawatiran serta ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas rasa cemas

[12]Inggri Ramadhani Widigda dan Wahyu Setyaningrum, *Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi*, (Karangmalang: Universitas Negeri Yogyakarta, 2018)

[13]Alex Sobur, Kamus Psikologi, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016) hlm. 237

sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, akibat dari selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Dalam keseharian, kata cemas sering dipadankan dengan kata takut dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Akan tetapi, dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang campur baur terutama dalam kondisi tertekan.

Kecemasan (*anxietas*) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini memiliki objek yang spesifik. *Anxietas* ini dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang berat tidak sejalan dengan kehidupan.[14]

Kecemasan juga dapat diasosiasikan dengan: perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masamasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, suatu bentuk rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, dan suatu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran, biasanya pada peristiwa kejutan.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwasannya kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara

[14]Gail W. Stuart, *Buku Keperawatan Jiwa,* (Jakarta: Katalog Dalam Terbitan (KDT), 2006), hlm. 144.

rasional sesuai dengan yang semestinya. Melihat dari definisi kecemasan di atas, merupakan kondisi realitas yang banyak terjadi di saat ini sebagai abad kecemasan. Karena manusia sekarang telah dihadapkan dengan berbagai polemik kehidupan yang semakin menantang. Oleh karena itu, secara psikologis mereka merasa terbebani oleh berbagai macam kebutuhan hidup, sehingga pola atau gaya hidupnya lebih mengedepankan nafsunya. Kesenjangan batin mulai bergejolak dan timbul keluhan-keluhan fisik atau somatik (psikosomatis) yang tak lain adalah kecemasan.

1. Aspek-aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini:

a. Kekhawatiran *(worry*) merupakan pikiran negativ tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negativ bahwa ia lebih jelas dibandingkan dengan teman-temannya.
b. Emosionalitas *(imosionality)* sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interfence)* merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.[15]

Shah menjelaskan kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:

[15] Nevid, Jeffrey dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 143.

a. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
b. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
c. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.[16]

Sedangkan menurut Sigmund Freud membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu:

a. Kecemasan neurosis merupakan rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.
b. Kecemasan moral Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.
c. Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri.

[16]Shah, K. *Reducing the Anxiety*, Office teknologi Lab-T-10. Email: Kash@.Taft.Org

Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

2. Ciri-ciri dan Gejala Kecemasan

Dadang Hawari juga mengemukakan gejala kecemasan diantaranya sebagai berikut.[17]

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 muka umum (demam panggung)
d. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan 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)

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:[18]

a. Pengalaman negativ pada masa lalu

[17]Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi,* (Jakarta: Gaya Baru, 2006) hlm. 65.

[18]Adler, Rodman, *Psychological Testing Sixth Edition*, (New york: Mcmillan Publishing Company, 1991)

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulka kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

4. Gangguan Kecemasan

Ada beberapa gangguan kecemasan mencangkup:

a. Gangguan panik

Gangguan panik mencakup munculnya serangan panik yang berulang dan tidak terduga. Serangan-serangan panik melibatkan reaksi kecemasan yang intens disertai dengan simtom-simtom fisik seperti jantung berdebar-debar, nafas cepat, nafas tersengal, atau kesulitan bernafas, berkeringat banyak, dan rasa lemas serta pusing tujuh keliling.

b. Gangguan kecemasan menyeluruh

Gangguan kecemasan menyeluruh ditandai oleh perasaan cemas yang persisten yang tidak dipicu oleh suatu objek, situasi, atau aktivitas yang spesifik.

c. Gangguan fobia

Kata fobia berasal dari kata Yunani *phobos* yang berarti takut. Konsep takut dan cemas sangat berhubungan erat. Takut adalah perasaan cemas dan aitasi sebagai respons terhadap suatu ancaman. Gangguan fobia adalah rasa takut yang persisten terhadap objek atau situasi dan rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya.

d. Gangguan fobia sosial

Orang-orang yang dengan gangguan fobia sosial (gangguan kecemasan sosial) mempunyai ketakutan yang intens terhadap situasi sosial sehingga mereka mungkin sama sekali menghindarinya, atau menghadapinya tetapi dengan distress yang sangat besar.

e. Agoraphobia

Agoraphobia melibatkan ketakutan terhadap tempat-tempat atau situasi-situasi yang memberi kesulitan atau membuat malu seseorang untuk kabur dari situasi bila terjadi simtom-simtom panik atau suatu serangan panik yang parah atau ketakutan kepada situasi-situasi di mana bantuan mungkin tidak bisa didapatkan bila problem tersebut terjadi. Agoraphobia dapat terjadi bersamaan atau tidak bersamaan dengan gangguan panik yang menyertai. Pada gangguan dengan agoraphobia, orang tersebut hidup dengan ketakutan akan terjadinya serangan berulang dan menghindari tempat-tempat umum di mana serangan telah terjadi atau mungkin terjadi.

f. Gangguan obsesif-kompulsif

Suatu obsesi (*obsession*) adalah pikiran, ide atau dorongan yang intrusiv dan berulang yang seperti berada di luar kemampuan seseorang untuk mengendalikannya. Obsesi dapat menjadi sangat kuat dan persisten sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan menimbulkan distress serta kecemasan yang signifikan. Tercangkup di dalamnya adalah keraguan, implus-implus, dan citra (gambaran) mental.

g. Gangguan stress akut dan gangguan stress pascatrauma

Gangguan ini akan berfokus pada gangguan-gangguan yang terkait stress yang muncul karena pemaparan terhadap peristiwa-peristiwa *traumatis.* Gangguan stress akut (*acute stress disorder*) adalah suatu reaksi maladaptive yang terjadi pada bulan pertama sesudah pengalaman *traumatis*.[19]

5. Tingkat Kecemasan

Menurut Hurclock, 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 terfokus 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. Tingkatan kecemasan berat dapat

[19]Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: ERLANGGA, 2015), hlm. 166-172

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 suatu objek yang lain.[20]

Kecemasan (Anxiety) memiliki tingkatan Gail W. Stuart mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya.

a. Kecemasan ringan Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.
b. Kecemasan sedang Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.
c. Kecemasan berat sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.
d. Kecemasan Tingkat panik Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami

[20]Dona Fitri Annisa dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia),* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2016), hlm 98.

kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

6. Respon Kecemasan

Pada sistem saraf manusia terdapat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat. Fungsi saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, leher, dan jari-jari. Sedangkan sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya digestif, proses kardiovaskuler, dan gairah seksual. Sistem saraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling berlawanan, yaitu:[21]

a. Sistem saraf simpatis yang bekerha meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran pembuluh darah pusat serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepid an pembesaran pembuluh darah pusat serta menurunkan temperature kulit dan daya tahan, dan juga akan menghambat proses digestif dan seksual.

[21]Inggri Ramadhani Widigda dan Wahyu Setyaningrum, *Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi*, (Karangmalang: Universitas Negeri Yogyakarta, 2018), hlm. 10.

b. Sistem saraf parasimpatis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis.

Secara fisiologis situasi kecemasan akan mengaktivasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroedokrin, yaitu sistem saraf simpatis dan dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespon terhadap implus saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktivasi berbagai organ dan otot polos yang berada dibawah pengendaliannya. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medulla adrenal untuk melepaskan epinetrin dan norepinetrin ke dalam aliran darah.

7. Kecemasan Menurut Perspektif Islam

Kecemasan perspektif Islam adalah Al-Qur'an telah menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan berbagai gejala fisik dalam tubuh yang menyertainya. Kecemasan merupakan penyakit yakni seseorang merasa sempit dan penyakit ketakutan, yaitu merasa sempit yang disertai dengan adanya kelainan pada anggota tubuh dalam melaksanakan sebagian besar fungsinya seperti: detak jantung yang cepat, jiwa yang merasa sempit, tidak stabilnya pekerjaan alat pencernaan, susunan syaraf, dan otot, kacaunya aktivitas pengeluaran dari berbagai kelenjar yang ada dalam tubuh dan sebagainya. Dengan demikian, penyakit ketakutan dan kecemasan psikologis, dari segi pangkal dan kemunculannya adalah sama, yaitu ketakutan terhadap sesuatu yang tidak

diketahui yang sebab-sebab lahiriahnya yang logis dan rasional sedikitpun tidak bisa dipahami oleh orang yang mengalaminya.

Batasan dan pengertian yang paling baik dan ringkas tentang ketenangan ataupun ketakutan psikologis, barangkali adalah sebagaimana yang disyaratkan oleh ayat Al-Qur'an mulia berikut ini:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ

Artinya: "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar". (QS. Al-Baqarah: 155)

وَلَنْ يَّتَمَنَّوْهُ اَبَدًاۢ بِمَا قَدَّمَتْ اَيْدِيْهِمْۗ وَاللّٰهُ عَلِيْمٌۢ بِالظّٰلِمِيْنَ

Artinya: "Tetapi mereka tidak akan menginginkan kematian itu sama sekali, karena dosa-dosa yang telah dilakukan tangan-tangan mereka. Dan Allah Maha Mengetahui orang-orang zalim". (QS. Al-Baqarah: 95)

اَشِحَّةً عَلَيْكُمْۚ فَاِذَا جَاۤءَ الْخَوْفُ رَاَيْتَهُمْ يَنْظُرُوْنَ اِلَيْكَ تَدُوْرُ اَعْيُنُهُمْ كَالَّذِيْ يُغْشٰى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِۚ فَاِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوْكُمْ بِاَلْسِنَةٍ حِدَادٍ اَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِۗ اُولٰۤىِٕكَ لَمْ يُؤْمِنُوْا فَاَحْبَطَ اللّٰهُ اَعْمَالَهُمْۗ وَكَانَ ذٰلِكَ عَلَى اللّٰهِ يَسِيْرًا

Artinya: "Mereka kikir terhadapmu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalnya. Dan yang demikian itu mudah bagi Allah". (QS- Al-Ahzaf: 19)

Kecemasan, ketakutan dan kekhwatiran merupakan respons emosi yang terjadi karena perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Respons emosi itu terjadi dalam diri seseorang, ia menyerang dan merapuhkan bagian dalam diri manusia. Tidak heran jika bagian dalamnya sudah rapuh, maka bagian luar pun dengan mudah akan rapuh dengan sendirinya.

Hilangkan semua kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran dengan konsisten ber-taqarrub atau lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Mulai dengan menunaikan ibadah yang wajib memperbanyak amalan sunnah, dan membiasakan diri dengan hal-hal kebaikan.

B. Definisi Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Bagi mahasiswanya sendiri sebagai anggota Civitas di Akademika yang akan diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran diri sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Mahasiswa itu sebagaimana dimaksud sebelumnya akan secara aktif

mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, mencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan dirinya di dalam suatu cabang Ilmu Pengetahuan dan/atau Teknologi untuk menjadi seorang ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya. Mahasiswa akan memiliki kebebasan akademik dengan mengutamakan penalaran dan aklak mulia serta dapat bertanggung jawab sesuai dengan budaya akademik.

Perkuliahan di tingkat akhir tantangan bagi para mahasiswa. Gelar "maha" mereka semakin harus menuntut mereka keterlibatkan dalam masyarakat maupun dalam sektor profesi. Nyatanya tantangan yang mereka hadapi itu sudah terjadi selama perkuliahan. Tantangan itu terjadi mulai dari awal perkuliahannya sampai akhir perkuliahan yang akan dia tempuh. Dengan bertambahnya tantangan bagi mereka pada tingkat akhir yang merupakan keharusan mereka untuk lulus dan mengejar karir mereka, mahasiswa tingkat akhir memiliki kebiasaan yang buruk yaitu kebiasaan untuk cepat menyerah dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi. Hal seperti ini dapat membuat mereka tidak dapat berjalan seperti mana mestinya.

Menurut Santoso mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perrguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Makna dari mahasiswa pada dasarnya tidak sesempit tu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah Perguruan Tinggi atau Universitas

hanyalah sebagai syarat administratif menjadi seorang mahasiswa, tetapi menjadi mahasisiwa mengandung pengertian lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri. Secara etimologis, mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu “maha” dan “siswa”. Maha berarti sangat, amat dan besar, sedangkan siswa berarti murid atau Pelajar.

Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang diyakini mampu bersaing dan mengharumkan nama bangsa, juga mampu menyatukan serta menyampaikan pikiran dan hati nurani untuk memajukan bangsa. Mahasiswa juga diaggap sebagai kaum intelektual atau kaum cendikiawan oleh masyarakat. Gabungan antara kesadaran akan amanah dari rakyat untuk Indonesia yang lebih baik dan kesempatan menjadi kaum intelektuallah yang bisa menjadi kekuatan hebat untuk menjadikan Indonesia hebat. 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 dalam dunia pendidikan.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Suatu penelitian ilmiah tidak lepas dari adanya tujuan yang ingin dicapai, tujuan tersebut erat hubunganya dengan pemilihan metode yang akan digunakan. Penggunan metode yang tepat akan mencapai tujuan yang telah direncanakan secara efektif. Penulis dalam melakukan penelitianya menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Hal ini dapat dilihat dari prosedur yang diterapkan, yaitu "prosedur penelitian yang menghasilkan data deskripsi: ucapan atau tulisan dan perilaku yang dapat diamati dari orang-orang (subjek) itu sendiri ". Seperti dikutip Moleong definisi pendekatan penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasikan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Menurut Sugiyono penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk membahas gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterprestasi obyek sesuai dengan apa adanya. Untuk mendapatkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis, perbuatan dan dokumentasi yang diamati secara menyeluruh, disini penulis menggunakan pendekatan penelitian kualitatif karena menyesuaikan metode kualitatif lebih mudah apabila berhadapan dengan kenyataan ganda, metode ini menyajikan secara langsung hakekat hubungan antara peneliti dan responden, metode ini

lebih peka dan lebih dapat menyesuaikan diri dengan banyak peninjauan pengaruh bersama dan terhadap pola-pola nilai yang dihadapi. [22]

Karena penelitian ini dapat memberikan informasi atau penjelasan maka penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, deskriptif artinya adalah memaparkan atau menggambarkan apa adanya dengan kata-kata yang jelas dan terperinci. Jika dilihat dari sudut wilayah sosial yang dijadikan subyek, penelitian ini bisa dikategorikan dengan penelitian kasus, yaitu suatu penelitian yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam terhadap suatu organisasi atau gejala tertentu. Sedangkan studi kasus adalah suatu kasus empiris yang menyelidiki fenomena di dalam konteks kehidupan nyata dan dimana sumber bukti dimanfaatkan.

B. Penjelasan Judul Penelitian

Sebagaimana diketahui bahwa skripsi ini membahas tentang "Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam Menjalani Studi di IAIN Bengkulu". Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang semestinya

C. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan April-Mei 2021, dan lokasi penelitian berlangsung di Kampus IAIN Bengkulu di gedung D6 Jurusan Adab di Jalan Raden Patah, Kelurahan Pagar Dewa, Kecamatan Selebar, Kota Bengkulu.

[22]Sugiyono, Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. (Bandung: Alfabeta Cetakan ke-10, 2010), hlm. 308.

D. Informan Penelitian

Dalam penelitian ini, informan penelitian diambil dari teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive* yaitu salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa IAIN Bengkulu Prodi Bahasa dan Sastra Arab semester semester 6 berjumlah 16 mahasiswa, dan yang menjadi infroman penelitian ini sebanyak sepuluh mahasiswa yang memiliki kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian. Adapun kriteria yang akan digunakan dalam menentukan informan penelitian ini yaitu:

1. Merupakan mahasiswa Program Studi Bahasa dan Sastra Arab IAIN Bengkulu.
2. Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab semester 6.
3. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menjalani studi di IAIN Bengkulu.
4. Bersedia menjadi informan.

E. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh. Menurut lofland yang dikutip Lexy J. Moleong menjelaskan bahwa sumber data utama dalam

penelitian kualitaif adalah kata dan tindakan selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.[23]

Dalam penelitian yang dilakukan peneliti, sumber datanya meliputi tiga unsur yaitu:

1. *People* (orang), yaitu sumber data yang bisa memberikan data berupa jawaban lisan melalui wawancara, pada penelitian ini penulis merekam pengakuan-pengakuan dari nara sumber.
2. *Place* (tempat), yaitu sumber data yang meyajikan tampilan berupa keadaan diam dan gerak. Diam misalnya ruangan, kelengkapan sarana dan pra sarana. Bergerak misalnya, kinerja, laju kendaraan data-data yang dihasilkan berupa rekaman gambar foto.
3. *Paper* (kertas), yaitu sumber data yang menyajikan tanda-tanda berupa huruf, angka, gambar atau simbol-simbol lain, yang untuk memperolehnya diperlukan metode dokumentasi yang berasal dari kertas-kertas (buku, majalah, dokumen, arsip dan lain-lain) papan pengumuman, papan nama dan sebagainya.

F. Prosedur Pengumpulan Data

Sebagai mana diketahui bahwa skripsi ini membahas tentang "Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam Menjalani Studi di IAIN Bengkulu" Untuk memperoleh data diperlukan

[23] Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek, Revisi V* (Jakarta, Rineka Cipta, 2002), hlm. 107.

berbagai metode, oleh karena itu di dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa metode sebagai berikut:

1. Metode Interview (Wawancara)

   Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang menghendaki komunikasi langsung antara peneliti dengan subyek. Dalam wawancara biasanya terjadi tanya jawab sepihak yang dilakukan secara sistematis dan berpijak pada tujuan penelitian. Wawancara juga bisa disebut teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan lisan melalui berdialog langsung dan berbicara langsung dengan orang yang dapat memberikan keterangnan pada peneliti.[24] Dalam hal ini Interview atau wawancara yang dilakukan oleh peneliti yaitu menitikberatkan pada hal-hal yang bersifat abstrak yang tidak bisa diamati oleh mata.

2. Teknik Dokumentasi

   Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasati dan sebagainya.[25] Dalam kamus lengkap bahasa indonesia, dokumen diartikan sebagai pengolahan dan penyimpanan informasi dibidang pengetahuan. Peneliti menggunakan metode ini guna untuk menguatkan data yang diperoleh dalam proses penelitian di lembaga sekolah ini. Dalam hal metode dokumentasi ini terdapat dua macam dokumen yang digunakan yaitu:

[24]Mardalis, *Metodologi Penelitian suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta, Bumi Aksara, 1999), hlm. 64.

[25]Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta, Rineka cipta, 2006), hlm. 206.

a. Dokumentasi pribadi yang berasal dari catatan atau keterangan seorang yang tertulis, sepeti buku harian
b. Dokumentasi resmi berasal dari dokumen internal, seperti memo, pengumuman dam rekaman hasil rapat, serta dokumen eksternal yang dihasilkan dari lembaga, seperti: majalah, buletin dan pemberitaan di media massa. Dokumen bertujuan untuk melengkapi data yang tidak terekam dalam instrument pengumpul data yang ada, sehingga diharapkan tidak ada data penting yang terlewatkan.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penulisan skripsi ini adalah teknik analisis deskriptif. Hal ini dikarenakan adanya penerapan metode kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif yaitu menggambarkan data yang ada guna memperoleh bentuk nyata dari responden, sehingga lebih mudah dimengerti peneliti atau orang lain yang tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan.[26] Deskripsi data ini dilakukan dengan cara menyusun dan mengolompokan data yang ada, sehingga memberikan gambaran nyata terhadap responden.

Penilitian deskriptif kualitatif yaitu pengumpulan data berupa kata-kata, bukan berupa angka yang berisi kutipan-kutipan data baik berasal dari naskah wawancara, catatan dokumen pribadi maupun resmi lainya.

Tahapan yang harus dilakukan dalam analisa data adalah sebagai berikut.

[26]Mardalis, *Metodologi Penelitian suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2009), hlm. 109.

1. *Date reduction* (data reduksi)

   Mereduksi data adalah merangkum, memilih hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari pola dan temanya.

2. Data display (penyajian data)

   Setelah mereduksi data, data diuraikan dengan uraian singkat yang berbentuk teks bersifat naratif. Sehingga akan memudahkan dalam memahami lokasi penelitian dan langkah yang akan diambil selanjutnya.

3. *Conclusion drawing* (verifikasi)

   Dalam tahap penarikan kesimpulan atau verifikasi ini, peneliti berusaha menarik kesimpulan dari lokasi peneloitian terhadap data yang diperoleh sehingga akan dapat menjawab masalah yang dirumuskan pada fokus penelitian

H. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan metode atau cara penulis dalam sebuah penelitian untuk menguji kembali kebenaran data yang telah diperoleh, sehingga data yang telah disajikan dapat dipertanggungjawabkan sampai tidak ada lagi keraguan dan perbedaan dari data yang ditemukan peneliti dengan data yang ada dilapangan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik keabsahan data berupa triangulasi. Triangulasi merupakan pendekatan multimetode yang dilakukan peneliti pada saat mengumpulkan dan menganalisis data. Ide dasarnya adalah bahwa fenomena yang diteliti dapat dipahami dengan baik sehingga diperoleh kebenaran tingkat tinggi jika dilihat dari berbagai sudut pandang.

Norman K. denkin mendefinisikan triangulasi sebagai gabungan atau kombinasi berbagai metode yangs dipakai untuk mengkaji fenomena yang saling terkait dari sudut pandang dan perspektif yang berbeda. Pada penelitian ini penulis menggunakan model triangulasi antar peneliti, yang dimana triangulasi antar peneliti dilakukan dengan cara menggunakan lebih dari satu orang dalam pengumpulan data.[27] Teknik ini untuk memperkaya pengetahuan mengenai informasi yang digali dari subjek penelitian. Namun, orang yang diajak menggali data itu harus yang telah memiliki pengalaman penelitian dan bebas dari konflik kepentingan agar tidak merugikan peneliti dan melahirkan prasangka baru dari triangulasi.

[27]Rahardjo Mudjia, *Triangulasi dalam Penelitian Kualitatif*, (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2010)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian

1. Sejarah IAIN Bengkulu

Sejak tahun 1975 hingga tahun 1995, IAIN Raden Fatah memiliki lima Fakultas, tiga Fakultas di Palembang, yaitu Fakultas Syariah, Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Ushuluddin. Dan dua Fakultas lainnya, Fakultas Ushuluddin di Curup dan Fakultas Syariah di Bengkulu. Sejalan dengan kebijakan dalam upaya pengembangan kelembagaan perguruan tinggi Islam , maka pada tanggal 30 Juni 1997, kedua fakultas tersebut ditingkatkan menjadi sekolah tinggi agama Islam negeri (STAIN), yaitu STAIN Curup dan STAIN Bengkulu.

STAIN Bengkulu didirikan berdasarkan pada Surat Keputusan Presiden Nomor 11 tahun 1997 tanggal 21 Maret 1997 serta keputusan Menteri Agama RU Nomor: E/125/1997. Sekolah tinggi ini diresmikan oleh Menter Agama pada saat itu, Dr. H. Tarmizi Taher, tanggal 30 Juni 1997 bersama dengan 32 STAIN Lainnya.

Pada masa itu ketua STAIN Bengkulu dijabat oleh Drs. H. Badrul Munir Hamidy sejak tanggal 30 Juni 1997 sampai 7 Maret 2002. Selanjutnya sejak tanggal 7 Maret 2002 ketua STAIN Bengkulu

dijabat oleh 2012, STAIN Bengkulu diubah menjadi IAIN Bengkulu yang sekarang di ketuai oleh Prof. Dr. H. Sirajuddin M., M.Ag.,M.H.[28]

2. Sejarah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD)

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah merupakan Fakultas gabungan yang terdiri dari 3 jurusan yakni: Jurusan Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Dibandingkan dengan fakultas lain, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah merupakan fakultas baru yang ada di IAIN Bengkulu, walaupun dua Jurusan diantaranya merupakan jurusan yang telah lama ada, dan satu jurusan baru yang telah dibentuk yaitu Jurusan Adab.

Dasar pemikiran berdirinya Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah seperti yang diungkapkan oleh Mahkamah Konstitusi (MK), bahwa para sarjana yang berasal dari jurusan di luar jurusan pendidikan dapat menjadi guru. Hal ini dinyatakan dalam keputusan yang menolak permohonan uji materi pasal 8, 9 dan 10 Undang-Undang (UU) Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. Ini berarti lulusan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) dapat berprofesi sebagai guru, pegawai negeri, dosen, penyuluh, konselor, konsultan, wirausahawan, manajer, leader, ilmuwan, praktisi, biokrat muslim, ulama, da'I, wartawan, politisi, peneliti, dan lain-lain.

Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah mengembangkan bidang keilmuwan agama Islam yang terintegrasi dengan sains

[28]Widipedia IAIN Bengkulu, https://id.wikipedia.org/wiki/IAIN_Bengkulu, (akses pada 17/05/2021 pukul 20:00).

modern, dengan tujuan menghasilkan sarjana yang beriman, berakhlak mulia, professional, dan berjiwa kewirausahawan (entrepreneurship), serta rasa tanggung jawab. Tujuan dari berdirinya Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang memiliki 3 (tiga) Jurusan dan 8 (delapan) Program Studi, tidak lain ialah untuk menghasilkan sarjana strata (S1) dalam ilmu-ilmu agama Islam yang terintegrasi dengan perkembangan keilmuan modern sehingga dapat melahirkan sarjana yang professional dalam bidang keilmuan Ushuluddin, Adab, dan Dakwah dengan harapan mudah diterima dalam dunia kerja.

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang memiliki 3 (tiga) jurusan dan 8 (delapan) program studi adalah sebagai berikut:[29]

1) Jurusan Ushuluddin
    - Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
    - Prodi Ilmu Hadist
    - Prodi Aqidah Filsafat Islam
2) Jurusan Adab
    - Prodi Sejarah Peradaban Islam
    - Prodi Bahasa dan Sastra Arab
3) Jurusan Dakwah
    - Prodi Komunikasi Penyiaran Islam
    - Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
    - Prodi Manajemen Dakwah

[29]Widipedia IAIN Bengkulu, https://id.wikipedia.org/wiki/IAIN_Bengkulu, (akses pada 17/05/2021 pukul 20:00).

3. Sejarah Prodi Bahasa dan Sastra Arab (BSA)

Program Studi (Prodi) Bahasa dan Sastra Arab (BSA) merupakan salah satu Prodi yang ada di Jurusan Adab pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Berdirinya Prodi BSA setelah peralihan status Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Bengkulu menjadi IAIN Bengkulu pada tahun 2013.

Pendirian Prodi BSA didahului oleh Izin Operasional yang sesuai dengan SK Izin Operasional Nomor 2869 Tahun 2012 tanggal 28 Desember 2012 dengan SK Pendirian Program Studi Nomor Dj.I/2869/2014 pada tanggal 5 September 2014.

Prodi BSA tergolong prodi yang masih muda di lingkungan IAIN Bengkulu, namun, dalam perjalanannya banyak mengalami suka duka, sehingga kehadiran, perkembangan dan keberhasilannya dapat dirasakan sekarang ini.

Prodi BSA sampai sekarang ini telah memiliki mahasiswa yang signifikan dengan segudang prestasi yang dimiliki. Selain itu, tenaga pengajar atau dosen Prodi BSA memilik latarbelakang lulusan S3 dan S2 dari berbagai Perguruan Tinggi ternama baik di dalam negeri maupun di luar negeri dan didukung oleh saran dan prasarana yang memadai sehingga terciptanya suasana yang akademis.

Prodi BSA telah menjalin kerjasama (MoU) dengan berbagai lembaga; seperti UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, UIN Maulana Malik

Malang, UIN Raden Patah Palembang, UIN STS Jambi, UIN Banda Aceh, dan berbagai Perguruan Tinggi lainnya serta Lembaga Pendidikan lainnya seperti; Pondok Pesantren, Madrasah Aliyah dan sebagainya.

4. Visi dan Misi Prodi Bahasa dan Sastra Arab

Unggul dalam pengkajian Bahasa dan Sastra Arab Berwawasan Kebangsaan di Asia Tenggara Tahun 2035.

Agar terwujudnya visi di atas, maka Program Studi Bahasa dan Sastra Arab memiliki misi sebagai berikut:

1. Menyelenggarakan pendidikan di bidang bahasa dan sastra Arab untuk menghasilkan sarjana yang berkualitas, profesional, dan berakhlak mulia.
2. Menyelenggarakan penelitian dalam bidang bahasa dan sastra Arab untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan pengajaran.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat pada bidang bahasa, sastra Arab. Dan menyelenggarakan kerjasama dengan berbagai pihak dalam mengoptimalkan pelaksanaan tridharma perguruan tinggi.

5. Tujuan Prodi Bahasa dan Sastra Arab

Dengan adanya visi dan misi, maka Program Studi Bahasa dan Sastra Arab memiliki tujuan, yaitu:[30]

[30]Buku Profil Prodi Bahasa dan Satra Arab IAIN Bengkulu.

1. Terselenggaranya pendidikan dan pengajaran di bidang ilmu bahasa dan sastra Arab dalam menghasilkan sarjana yang berkualitas, profesional, dan berakhlak mulia.
2. Menghasilkan karya ilmiah di bidang ilmu bahasa dan sastra Arab yang berkualitas.
3. Terlaksananya pengabdian kepada masyarakat dalam bidang ilmu bahasa dan sastra Arab.
4. Terjalinnya jaringan kerjasama dengan berbagai pihak di bidang ilmu bahasa dan sastra Arab dalam mengoptimalkan pelaksanaan tridharma perguruan tinggi.

B. Profil Informan Penelitian

Pemilihan informan penelitian ini terdiri dari informan utama dan informan pendukung. Keseluruhan nama informan sengaja disamarkan untuk menjaga kerahasiaan identitas informan. Berikut ini profil dari delapan mahasiswa bahasa dan sastra arab semester 6 yang menjadi informan:

1. TSD, berusia 20 tahun. Pekerjaan orang tuanya adalah petani. Asal daerah dari Provinsi Bengkulu Selatan Desa Nanjungan Alas. TSD mahasiswa bahasa dan sastra arab semester 6 yang disini tinggal sendiri/kost.
2. AD, berusia 21 tahun. Pekerjaan orang tuanya adalah petani. Asal daerah dari Seluma, Bengkulu Selatan desa ketapang baru. AD mahasiswa bahasa dan sastra arab semester 6 yang disini tinggal sendiri/kost.
3. RA, berusia 21 tahun. Pekerjaan orang tuanya adalah petani. Asal daerah dari Muko-muko, Bengkulu Utara. RA mahasiswa bahasa dan sastra arab semester 6 yang disini tinggal sendiri/kost.
4. SON, berusia 20 tahun. Pekerjaan orang tuanya adalah petani. Asal daerah dari Batiknau, Bengkulu Utara. SON mahasiswa bahasa dan sastra arab semester 6 yang disini tinggal sendiri/kost.
5. KM, berusia 21 tahun. Pekerjaan orang tuanya adalah petani. Asal daerah dari Linggau. KM mahasiswa bahasa dan sastra arab semester 6 yang disini tinggal sendiri/kost.

6. AK, berusia 20 tahun. Pekerjaan orang tuanya adalah petani. Asal daerah dari Batiknau, Bengkulu Utara. AK mahasiswa bahasa dan sastra arab semester 6 yang disini tinggal sendiri/kost.
7. FR, berusia 21 tahun. Pekerjaan orang tuanya adalah petani. Asal daerah dari Muko-muko, Bengkulu Utara. FR mahasiswa bahasa dan sastra arab semester 6 yang disini tinggal sendiri/kost.
8. NEP, berusia 21 tahun. Pekerjaan orang tuanya adalah petani. Asal daerah dari Arga makmur, Bengkulu Utara. NEP mahasiswa bahasa dan sastra arab semester 6 yang disini tinggal sendiri/kost.
9. MP, berusia 22 tahun. Pekerjaan ayah wiraswasta dan ibu PNS. Asal daerah dari Kota Bengkulu. MP mahasiswa bahasa dan sastra arab semester 6 yang disini tinggal bersama orang tua.
10. MF, berusia 22 tahun. Pekerjaan ayah tidak bekerja dan ibu seorang Guru. Asal daerah dari Kota Bengkulu. MF mahasiswa bahasa dan sastra arab semester 6 yang disini tinggal bersama orang tuanya.

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada masa pandemi Covid-19 yang masih berlangsung, namun peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan selalu mematuhi aturan protokol kesehatan seperti memakai masker dan menggunakan handsanitizer.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, berikut ini merupakan hasil reduksi data. Hasil tersebut sesuai dengan tujuan

dilakukan penelitian ini, yaitu untuk mendeskripsikan gambaran kecemasan mahasiswa bahasa dan sastra arab dalam menjalani studi di IAIN Bengkulu dapat dilihat dari 2 aspek, yaitu faktor penyebab kecemasan dan bentuk-bentuk kecemasan, Berikut hasil wawancara dari informan penelitian:

A. Faktor Penyebab Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab

1. Penyebab Mahasiswa mengalami Kecemasan selama Menjalani Studi di Prodi Bahasa dan Sastra Arab.

Dalam menjalani hidup, terkadang kita dihadapkan pada suatu tantangan bahkan tekanan. Keduanya, baik tekanan maupun peluang merupakan suatu proses transisi. Proses transisi atau peralihan dari keadaan seperti dari Sekolah Menengah ke Perguruan Tinggi tidaklah mudah. Dibalik itu juga ada perasaan cemas yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri, seperti yang dinyatakan pada informan dalam penelitian ini:

Wawancara dengan informan TSD menyatakan:[31]

> "awal saya daftar kuliah Prodi Bahasa dan Sastra Arab merupakan Prodi peminatan kedua yang saya ambil. Saya sangat khawatir dikarenakan *basic* saya dari SMA tidak pernah mendapatkan pelajaran Bahasa Arab jadi saya sangat takut dan khawatir apakah bisa menyelesaikan kuliah saya hingga akhir."

[31] Wawancara dengan informan TSD, pada tanggal 10 mei 2021.

Wawancara dengan informan AD menyatakan:[32]

> "pertama perasaan saya cukup senang dan cemas, di sisi lain senang karena mendapatkan hal baru dan bebas dalam berpikir karena sepengetahuan saya mahasiswa memiliki hak dalam berpikir dan berkreatif, sekreatif mungkin. Dan cemasnya adalah saya merupakan lulusan Sekolah Menengah Atas(SMA) dan saya belum begitu memahami dan mengetahui pelajaran tentang apa itu Bahasa dan Sastra Arab."

Wawancara dengan informan RA menyatakan:[33]

> "saya cukup senang dan khawatir karena saya diterima di kampus iain Bengkulu dan yang membuat saya sangat khawatir dimana saya merupakan lulusan SMA walaupun sewaktu SMP saya lulusan MTS tapi itu sangat sudah lama jadi saya sangat khawatir karena Prodi Bahasa dan Sastra Arab merupakan Prodi yang mengharuskan mahasiswanya mengerti makna dari Bahasa dan Sastra Arab itu sendiri."

Wawancara dengan informan SON menyatakan:[34]

> "pertama saya masuk ke prodi bahasa dan sastra arab yaitu adanya rasa takut, cemas dan khawatir dikarenakan semasa SMA saya tidak pernah belajar mengenai Bahasa Arab dan juga saya sangat takut apakah mampu berbaur dengan lingkungan baru semasa kuliah di Prodi Bahasa dan Sastra Arab .

Wawancara dengan informan KM menyatakan:[35]

> "Alhamdulillah, awalnya saya cukup senang sekali dan tetapi tetap memiliki kekhwatiran diawal semester, karena awal pertama kali masuk ke IAIN Bengkulu dan sudah niat mau masuk Prodi Bahasa dan Sastra Arab dan ketika saya masuk dalam Prodi ini saya memiliki kekhawatiran karena ekspetasi saya beda dengan

[32] Wawancara dengan informan AD, pada tanggal 10 mei 2021.
[33] Wawancara dengan informan RA, pada tanggal 16 mei 2021.
[34] Wawancara dengan informan SON, pada tanggal 16 mei 2021.
[35] Wawancara dengan informan KM, pada tanggal 16 mei 2021.

realitanya. Eksepetasi saya Prodi ini tidak semata belajar mengenai Bahasa Arab, tetapi realitanya Prodi ini mengharuskan mahasiswanya harus memahami Bahasa Arab ditambah tugas akhir kami seperti skripsi dan laporan harus menggunakan Bahasa Arab."

Wawancara dengan informan AK menyatakan:[36]

"saya sangat cemas dan khawatir karena dilihat yang masuk Prodi Bahasa dan Sastra Arab hanya sedikit, ditambah lagi Prodi ini baru belum begitu banyak peminatnya dan referensi bukunya sangat susah untuk dicari karena harus bersangkutan dengan Bahasa dan Satra Arab."

Wawancara dengan informan FR menyatakan:[37]

"saya merasa takut, karena awal saya daftar kuliah Prodi Bahasa dan Sastra Arab merupakan peminatan kedua yang saya ambil. Saya cukup senang sudah dapat di IAIN Bengkulu, tetapi takutnya karena saya kurang mengetahui apa itu Bahasa dan Sastra Arab."

Wawancara dengan informan NEP menyatakan:[38]

"awalnya saya merasakan perasaan campur aduk antara senang dan sedih, senang karena saya diterima di kampus IAIN dan masuk ke dalam prodi bahasa dan sastra arab. Dan sedihnya, takut tidak mampu melewati setiap kegiatan belajar yang ada di prodi bahasa dan sastra arab karena merata di kelas saya adalah lulusan dari SMA dan SMK yang tidak ada *basic* Bahasa Arab nya."

Wawancara dengan informan MP menyatakan:[39]

"yang saya lihat mereka itu cukup mampu untuk berbaur dengan lingkungan baru karena beberapa dari mereka merata di kelas

[36] Wawancara dengan informan AK, pada tanggal 16 mei 2021.
[37] Wawancara dengan informan FR, pada tanggal 16 mei 2021.
[38] Wawancara dengan informan NEP, pada tanggal 16 mei 2021.
[39] Wawancara dengan informan MP, pada tanggal 16 mei 2021

saya adalah lulusan dari SMA dan SMK. Tetapi saat awal semester baru sangat nampak dari mereka memiliki rasa khawatir dan takut akibat pembelajaran di Prodi kami diharuskan menggunakan Bahasa Arab.”

Wawancara dengan informan MF menyatakan:[40]

“senada dengan jawaban MP menurut saya teman-teman diawal mereka cukup mampu untuk berbaur dengan lingkungan baru, tetapi dilain itu mereka juga sangat terlihat khawatir dikarenakan eksepetasi mereka di Prodi ini tidak semata belajar mengenai Bahasa Arab, tetapi realitanya Prodi ini mengharuskan mahasiswanya harus memahami Bahasa Arab ditambah tugas akhir kami seperti skripsi dan laporan harus menggunakan Bahasa Arab.”

Berdasarkan hasil data didapati bahwa penyebab kecemasan mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab pada tahun awal pembelajaran yaitu tidak banyak dari mereka merasakan senang, karena kebanyakan dari mereka juga merasakan takut, khawatir dan cemas karena banyaknya dari mereka masuk ke dalam prodi bahasa dan sastra arab karena bukan prodi yang dipilih awalnya, dan terdapat tekanan yang individu harus hadapi contohnya jika tidak melanjutkan kuliah di prodi bahasa dan sastra arab mereka tidak akan melanjutkan kuliahnya. Namun dibalik itu, mereka menganggap bahwasanya ini adalah sebuah tantangan bagi mereka untuk bisa belajar mandiri dan menjadikan keadaan tersebut sebagai langkah untuk sukses dan membanggakan kedua orang tuanya.

[40] Wawancara dengan informan MF, pada tanggal 16 mei 2021

2. Hal-hal yang Memicu Mahasiswa Prodi Bahasa dan Satra mengalami Kecemasan selama Menjalani Studi.

Berdasarkan hasil wawancara terdapat beberapa hal yang membuat mahasiswa bahasa dan sastra arab merasakan cemas, khawatir dan takut ketika menghadapi suatu masalah dalam menjalani studi atau pembelajaran di Prodi Bahasa dan Sastra Arab, seperti yang mereka utarakan adalah sebagai berikut.

Wawancara dengan informan TSD menyatakan:[41]

> "saya sangat sering merarasa khawatir, karena ketika membuat tugas seperti makalah sangat sulit untuk mencari referensinya karena keterbatasan kesediaan buku-buku penunjang yang ada di perpus tentang Bahasa dan Sastra Arab."

Wawancara dengan informan AD menyatakan:[42]

> "saya cemas ketika bertemu dengan dosen yang pemarah, dan bertemu dengan mata kuliah yang tidak saya sukai, karena saya akan susah memahami mata kuliah yang memang saya kurang sukai sebelumnya."

Wawancara dengan informan RA menyatakan:[43]

> "saya sering merasa takut atau khawatir, karena belajar di Prodi Bahasa dan Sastra Arab ini ternyata memang susah pelajarannya dimana awalnya kami harus paham tentang Bahasa Arab sedangkan rata-rata kami merupakan lulusan dari SMA jadi sangat sulit untuk beradaptasi dengan pembelajaran yang ada di Prodi ini karena kami dituntut untuk menyelesaikan tugas kuliah seperti makalah dan laporan menggunakan Bahasa Arab."

[41] Wawancara dengan informan TSD, pada tanggal 10 mei 2021.
[42] Wawancara dengan informan AD, pada tanggal 10 mei 2021.
[43] Wawancara dengan informan RA, pada tanggal 16 mei 2021.

Wawancara dengan informan SON menyatakan:[44]

> "saya sangat sering merasakan takut dan khawatir, karena saya lumayan susah dalam memahami maksud dan tujuan dari Prodi Bahasa dan Sastra Arab. Ditambah, setiap dosen kami memberika tugas itu sangat banyak ditambah proses kuliah yang dilakukan secara *daring* membuat kami bingung dan khawatir karena susah untuk memahami mata kuliah yang dosen ajarkan."

Wawancara dengan informan KM menyatakan:[45]

> "rasa khawatir dan cemas itu pasti ada karena dari SMA saya belum begitu mengetahui apa itu Bahasa dan Sastra Arab dikarenakan saya merupakan lulusan Sekolah Menengah Atas(SMA). Rasa khawatir dan cemas muncul ketika dihadapkan dengan tugas yang menumpuk dan disuruh untuk presentasi di depan kelas sedangkan saya belum memahami materi itu sendiri saya akan gugup dan terdiam di depan teman sekelas akibat rasa cemas itu sendiri."

Wawancara dengan informan AK menyatakan:[46]

> "ada beberapa banyak hal, karena mata kuliah yang diajarkan banyak yang berbeda dari waktu saya belajar bahasa arab sewaktu sekolah kemarin ditambah kami harus menguasai bahasa arab ini karena di Prodi ini semua tugas kuliah memakai Bahasa Arab dan jika kami sampai akhir semester dan membuat skripsi maka skripsi kami harus bertuliskan bahasa arab."

Wawancara dengan informan FR menyatakan:[47]

> "pasti ada, awal pembelajaran saya harus benar-benar fokus menjalani kuliah disini, dimana Prodi yang saya ambil tidak bisa dianggap mudah. Ditambah, ketika mendapatkan tugas dan dihadapka

[44] Wawancara dengan informan SON, pada tanggal 16 mei 2021.
[45] Wawancara dengan informan KM, pada tanggal 16 mei 2021.
[46] Wawancara dengan informan AK, pada tanggal 16 mei 2021.
[47] Wawancara dengan informan FR, pada tanggal 16 mei 2021.

UTS dan UAS secara mendadak muncul rasa cemas dan takut bisakah saya menyelesaikannya karena saya lulusan dari SMA dan saya memang belum paham dan mengerti bagaimana metode pembelajaran di Prodi ini."

Wawancara dengan informan NEP menyatakan:[48]

"pasti ada, karena belajar bahasa arab itu lumayan sulit, apalagi kami rata-rata lulusan SMA dan SMK kami harus lebih mendalami dan memahami apa dosen ajarkan kepada kami karena saya sering tidak mengerti dengan apa yang dosen ajarkan ditambah ketika dosen tiba-tiba memberikan tugas disitu muncul rasa khawatir bagaimana mengerjakannya jika kami belum paham dengan materi yang diberikan."

Wawancara dengan informan MP menyatakan:[49]

"memang benar awal pembelajaran mereka sangat tidak mudah untuk menjalaninya dikarenakan *basic* mereka bukan dari MA atau pesantren jadi sangat sulit untuk memahami materi yang diberikan dosen sehingga ketikadiberikan dosen tugas yang banyak bisa membuat beberapa diri mereka mulai merasakan kecemasan dari awal proses pembelajaran berlangsung hingga akhir."

Wawancara dengan informan MF menyatakan:[50]

"sama dengan jawaban MP semester awal kemarin sangat tidak mudah untuk mereka jalani dikarenakan sulitnya memahami beberapa mata kuliah yang ada di Prodi Bahasa dan Sastra Arab ditambah tugas yang menumpuk dan UTS dan UAS yang dilaksanakan secara mendadak dan juga yang membuat teman-teman kami sering merasa cemas dan khawatir ketika disuruh untuk presentasi di depan kelas sedangkan mereka belum paham apa yang dosen ajarkan sebelumnya."

[48] Wawancara dengan informan NEP, pada tanggal 16 mei 2021.
[49] Wawancara dengan informan MP, pada tanggal 16 mei 2021.
[50] Wawancara dengan informan MF, pada tanggal 16 mei 2021.

Dari hasil data yang didapati peneliti yaitu secara umum mahasiswa bahasa dan sastra arab semasa studi awal pembelajaran banyak dari mereka merasakan cemas, khawatir, dan takut, mengingat bahwa banyak dari mereka merupakan lulusan SMA dan SMK. Ditambah, ketika membuat tugas seperti makalah sangat sulit untuk mencari referensinya karena keterbatasan kesediaan buku-buku penunjang yang ada di perpus tentang bahasa dan sastra arab, dan mereka juga ada berpikir apakah bisa melewati semua mata kuliah dengan waktu yang tepat karena setiap mata kuliah mereka semuanya memang bertuliskan bahasa arab.

B. Bentuk-bentuk Kecemasan

1. Aspek fisik

Berdasarkan hasil wawancara terdapat beberapa hal yang dapat membuat mahasiswa bahasa dan sastra arab merasakan kecemasan dalam aspek fisik, seperti yang mereka utarakan adalah sebagai berikut.

Wawancara dengan informan TSD menyatakan:[51]

> "banyak sekali kecemasan yang muncul dan membuat saya takut salah sebagai anak saya merasa cemas jika saya tidak bisa menyelesaikan kuliah saya sampai akhir karena saya sadar kemampuan yang saya miliki kurang dan cemas ketika menghadapi skripsi nanti takut tidak mampu menyelesaikannya ketika saya memikirkan hal tersebut membuat saya pusing kepala dan jantung saya berdetak kencang sangking cemasnya."

[51] Wawancara dengan informan TSD, pada tanggal 10 mei 2021.

Wawancara dengan informan AD menyatakan:[52]

> "saya merasakan cemas jika saya tidak bisa menyelesaikan tuga-tugas saya dengan baik dan kurang maksimal. saya juga sangat terganggu bahkan sering membuat saya sampai jatuh sakit, dikarena fisik saya memang lemah tetapi tugas yang diberikan dosen semakin banyak dan membuat rasa cemas tersebut muncul"

Wawancara dengan informan RA menyatakan:[53]

> "ketika awal kuliah saya cemas ketita bertemu dengan dosen yang pemarah, dan bertemu dengan mata kuliah yang tidak saya sukai, saya akan susah memahami mata kuliah dan akhirnya membuat saya pusing kepala dan membuat saya gemetaran sangking cemasnya."

Wawancara dengan informan SON menyatakan:[54]

> "faktor yang membuat saya cemas yaitu ketika mendapat tugas, UTS dan UAS dari dosen secara mendadak, karena dalam kondisi dapat membuat saya sakit dan drop seketika ketakutan yang ada dipikiran saya yaitu apakah bisa menjawab jika saya saja tidak mengerti apa yang diajarkan dosen tersebut."

Wawancara dengan informan KM menyatakan:[55]

> "yaitu ketika bingung dan tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen, saya akan merasakan sangat cemas hingga pernah membuat saya sampai sakit perut dan membuat jntung saya berdetak dengan kencang."

[52] Wawancara dengan informan AD, pada tanggal 10 mei 2021.
[53] Wawancara dengan informan RA, pada tanggal 16 mei 2021.
[54] Wawancara dengan informan SON, pada tanggal 16 mei 2021.
[55] Wawancara dengan informan KM, pada tanggal 16 mei 2021.

Wawancara dengan informan AK menyatakan:[56]

> "ketika mata kuliah yang semakin susah, dosen yang mengajar yang susah untuk saya pahami apa yang beliau jelaskan dan tugas yang menumpuk akhirnya membuat saya pusing, takut dan cemas itu sendiri membuat jantung saya berdetak dengan kencang jadi bingung untuk menyelesaikan tugas yang mana terlebih dahulu."

Wawancara dengan informan FR menyatakan:[57]

> "saya akan merasakan cemas ketika saya dalam keadaan terburu-buru atau kehabisan waktu entah dalam proses pembelajaran atau dalam hal membuat tugas itu semua akan membuat saya gemetaran hingga pernah membuat saya sampai sakit dan membuat mental saya lemah ketika menghadap dosen dan presentasi di depan teman-teman sekelas saya."

Wawancara dengan informan NEP menyatakan:[58]

> "yang membuat saya cemas adalah kurangnya wawasan saya terhadap mata kuliah, karena jika melihat teman-teman sekelas cukup mengerti dengan pelajaran yang diberikan dosen sedangkan saya tidak mengerti sama sekali munculah rasa cemas dalam diri saya dan membuat saya gemetar dan panik yang bisa membuat saya keringat dingin."

Wawancara dengan informan MP menyatakan:[59]

> "memang benar ketika mereka merasakan kecemasan sangat nampak perubahan terhadap diri mereka sehingga bisa membuat mereka gemetaran, ketika presentasi di depan kelas sering lupa akan materi yang ingin dijelaskan dan sering berdampak kepada kesehatan mereka karena ada teman saya sampai drop dan jatuh sakit akibat sering merasakan cemas yang berlebihan."

[56] Wawancara dengan informan AK, pada tanggal 16 mei 2021.
[57] Wawancara dengan informan FR, pada tanggal 16 mei 2021.
[58] Wawancara dengan informan NEP, pada tanggal 16 mei 2021.
[59] Wawancara dengan informan MP, pada tanggal 16 mei 2021.

Wawancara dengan informan MF menyatakan:[60]

"ketika sedang mengalami kecemasan mereka mulai kelihatan sangat takut dan khawatir contohnya gemetaran, jantung berdetak dengan kencang hingga membuat mereka gugup dan membuat mental mereka lemah ketika menghadap dosen dan presentasi di depan teman-teman sekelas."

Dari hasil data yang didapati peneliti yaitu secara umum bentuk-bentuk kecemasan yang muncul dibidang aspek fisik ini yaitu dapat membuat mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab merasakan cemas ketika mereka mereka mendapat tugas, UTS, dan UAS mendadak dari dosen mata kuliah, sedangkan mereka dalam kondisi yang belum siap bahkan ada beberapa dari mereka memang belum memahami materi yang diberikan oleh dosen mata kuliah yang bersangkutan yang menyebabkan diri mereka pusing kepala, gemetaran, jantung berdetak kencang dan sampai membuat diri mereka drop. Dan terakhir bentuk-bentuk kecemasan pada mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab dapat merasakan cemas ketika mereka berpikir takut tidak bisa menyelesaikan kewajiban mereka sampai akhir dikarenakan takut mengecewakan orang tua yang telah bersusah payah untuk memenuhi kebutuhannya selama menjadi kuliah.

2. Aspek Emosional

Berdasarkan hasil wawancara terdapat beberapa hal yang dapat membuat mahasiswa bahasa dan sastra arab merasakan bentuk-

[60] Wawancara dengan informan MF, pada tanggal 16 mei 2021.

bentuk kecemasan dalam bidang aspek emosional, seperti yang mereka utarakan adalah sebagai berikut.

Wawancara dengan informan TSD menyatakan:[61]

> "saya orangnya gampang cemas, apalagi ketika teman tiba-tiba bilang bahwa besok ada tugas sedangkan malamnya saya belum ada materi atau belum memahami mata kuliah tersebut maka saya akan merasakan cemas dan perasaan saya jadi tidak enak akibat hal tersebut membuat saya susah untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut."

Wawancara dengan informan AD menyatakan:[62]

> "saya akan mengalami cemesan ketika tugas yang menumpuk saya susah untuk menyelesaikannya sedangkan teman-teman saya sudah selesai timbulah perasaan saya yang tidak percaya diri akan diri saya sendiri karena teman-teman saya bisa cepat menyelesaikan tugas-tugas tersebut sedangkan saya belum selesai mengerjakan tugas dan belum memahami materinya."

Wawancara dengan informan RA menyatakan:[63]

> "dalam perkuliahan melaksanakan UTS atau UAS itu berbeda dengan waktu pelaksanaan UTS atau UAS dimasa sekolah. Apalagi, pada masa perkuliahan online ini UTS atau UAS sering dilaksanakan secara mendadak dan membuat perasaan saya merasa tidak tenang dan gelisah. Karena, kami belum mengetahui sistem ujiannya seperti apa ditambah susah untuk mendapatkan refensi buku untuk beberapa tugas mata kuliah yang memang tidak ada di perpustakan kampus."

[61] Wawancara dengan informan TSD, pada tanggal 10 mei 2021.
[62] Wawancara dengan informan AD, pada tanggal 10 mei 2021.
[63] Wawancara dengan informan RA, pada tanggal 16 mei 2021.

Wawancara dengan informan SON menyatakan:[64]

> "ketika ada tugas yang belum selesai pasti selalu membuat saya cemas dan sedih karena saya takut tidak bisa menyelesaikan nya dan terkadang bisa membuat mood saya naik turun terhadap orang disekitar saya."

Wawancara dengan informan KM menyatakan:[65]

> "saya sebelumnya memang orangnya santai, tetapi ketika mendapat tugas *deadline* dan UTS dan UAS dilaksanakan secara mendadak membuat perasaan saya tidak enak akibat dan emosi saya tidak stabil akibat terlalu sering merasakan cemas dan khawatir yang berelebihan akan persoalan tersebut."

Wawancara dengan informan AK menyatakan:[66]

> "ketika saya masih disemester 4, karena saya merasa tugas menumpuk dan menjadi beban tersendiri untuk saya alhasil membuat mood saya berantakan, perasaan saya tidak enak dan saya sering marah ketika ada beberapa teman ketika saya bertanya mengenai tugas mereka *slowrespon* bahkan sering juga tidak apa saya saya tanyakan mengenai tugas dan lain-lainnya."

Wawancara dengan informan FR menyatakan:[67]

> "saya sangat terganggu ketika sedang merasa cemas, karena tugas yang banyak dan saya sendiri belum memahami akan mata kuliah tersebut bisa membuat saya tidak dapat mengontrol emosi saya, bertindak sesuai dengan perasaan saya ketika mood saya jelek dan membuat saya tidak bisa bertingkah laku dengan baik dengan orang sekitar."

[64] Wawancara dengan informan SON, pada tanggal 16 mei 2021.
[65] Wawancara dengan informan KM, pada tanggal 16 mei 2021.
[66] Wawancara dengan informan AK, pada tanggal 16 mei 2021.
[67] Wawancara dengan informan FR, pada tanggal 16 mei 2021.

Wawancara dengan informan NEP menyatakan:[68]

> "saya akan sangat cemas ketika besoknya akan menghadapi UTS atau UAS, hal tersebut bisa membuat perasaan saya menjadi tidak tenang dan takut akibatnya membuat saya cepat emosi jika ada beberapa teman-teman bertanya mengenai UTS atau UAS saya akan sangat marah karena saya juga susah untuk memahami materi yang diberikan dosen sebelumnya perasaan tersebut akan berlanut sampai ujian telah selesai."

Wawancara dengan informan MP menyatakan:[69]

> "Kalau di lihat-lihat memang benar mereka akan sangat terganggu ketika mendapat tugas *deadline* dan UTS atau UAS yang dilaksanakan secara mendadak membuat perasaan mereka tidak enak dan bisa membuat emosi mereka tidak stabil karena itu bisa membuat perasaan mereka akan sangat berubah dan sulit untuk mengontrol diri mereka."

Wawancara dengan informan MF menyatakan:[70]

> "sepengetahuan saya mereka memang ketika dalam proses perkuliahan saat tugas yang menumpuk dan musim UTS atau UAS itu pada masa perkuliahan online ini UTS atau UAS sering dilaksanakan secara mendadak dan membuat perasaan mereka merasa tidak tenang dan gelisah alhasil membuat mereka sering merasa cemas dan sulit untuk fokus dalam melakukan aktivitas."

Dari hasil data yang didapati peneliti yaitu secara umum mahasiswa bahasa dan sastra arab sering merasakan kecemasan perasaan tidak enak, susah mengontrol emosi, dan selalu merasakan khawatir ketika mendapat tugas yang *deadline* . Perasaan tersebut

[68] Wawancara dengan informan NEP, pada tanggal 16 mei 2021.
[69] Wawancara dengan informan MP, pada tanggal 16 mei 2021
[70] Wawancara dengan informan MF, pada tanggal 16 mei 2021

juga akan muncul ketika tugas kuliah menumpuk, menghadapi UTS atau UAS besoknya, dan tugas yang belum selesai ditambah tugas tersebut belum mereka pahami dan susah untuk mendapatkan refensi buku untuk beberapa tugas mata kuliah yang memang tidak ada di perpustakan kampus.

3. Aspek Kognitif

Berdasarkan hasil wawancara terdapat beberapa bentuk-bentuk kecemasan dalam bidang aspek kognitif yang membuat mahasiswa bahasa dan sastra arab mengalami kecemasan, seperti yang mereka utarakan adalah sebagai berikut.

Wawancara dengan informan TSD menyatakan:[71]

> "pada saat awal semester ada rasa cemas dan sering muncul ketika hendak masuk kelas, selalu muncul pikiran apakah saya mampu hari ini melewati pembelajaran yang diberikan dosen yang bersangkutan."

Wawancara dengan informan AD menyatakan:[72]

> "saya sangat terganggu. Karena saya orangnya mudah kepikiran misalkan tugas belum selesai sedangkan refensi kurang dan saya sendiri kurang memhami penjelasan dari dosen sebelumnya itu dapat membuat saya merasa cemas dan membuat tidak tenang"

Wawancara dengan informan RA menyatakan:[73]

> "ketika saya sedang dalam kondisi cemas saat melakukan perkuliahan maka saya akan kepikiran terus dan membuat saya

[71] Wawancara dengan informan TSD, pada tanggal 10 mei 2021.
[72] Wawancara dengan informan AD, pada tanggal 10 mei 2021.
[73] Wawancara dengan informan RA, pada tanggal 16 mei 2021.

gugup ketika ditanya dosen saya hanya bisa diam jika saya sudah terlalu cemas."

Wawancara dengan informan SON menyatakan:[74]

"iya merasa teganggu karena adanya hal-hal belum terlaksanakan dengan baik contohnya saya membuat tugas ketika hendak dikumpul saya sadar kalau apa yang saya buat salah saya akan kepikiran terus dan akan menyebabkan saya merasa cemas."

Wawancara dengan informan KM menyatakan:[75]

"iya, karena saya akan sangat merasa cemas dan akan kepikiran hingga membuat saya sering lupa akan materi yang telah diberikan ketika menghadapi dosen yang mata kuliahnya susah untuk saya pahami."

Wawancara dengan informan AK menyatakan:[76]

"ketika saya mendapat tugas dari mata kuliah yang saya sukai tentunya tidak ada rasa khawatir, akan tetapi jika saya mendapatkan tugas dari dosen yang mata kuliahnya tidak saya sukai dan kurang saya mengerti pasti ada rasa tidak fokus dan cemas karena saya belum memahami dan mendalami mata kuliah tersebut."

Wawancara dengan informan FR menyatakan:[77]

"saya sangat khawatir dan selalu takut jika saya tidak bisa menjawab tugas dari dosen tersebut dan belum bisa memahami mata kuliah apa saja yang telah diberikan dosen sangat terganggu ketika tugas menumpuk dan musim UTS dan UAS karena mereka akan sangat kepikiran dan membuat mereka tidak fokus dalam melakukan sesuatu."

[74] Wawancara dengan informan SON, pada tanggal 16 mei 2021.
[75] Wawancara dengan informan KM, pada tanggal 16 mei 2021.
[76] Wawancara dengan informan AK, pada tanggal 16 mei 2021.
[77] Wawancara dengan informan FR, pada tanggal 16 mei 2021.

Wawancara dengan informan NEP menyatakan:[78]

> "saya akan merasa cemas jika mendapat tugas dari dosen mata kuliah yang belum saya pahami dan ketika sedang banyak tugas yang *deadline* dan menumpuk bisa menjadi beban pikiran untuk mereka tersendiri alhasil membuat mereka sering merasa cemas dan sulit untuk fokus dalam melakukan aktivitas"

Wawancara dengan informan MP menyatakan:[79]

> "dari yang saya ketahui selama ini ketika mendapat tugas dari mata kuliah yang mereka suka tentunya tidak ada rasa khawatir dari diri mereka, akan tetapi ketika mendapatkan tugas dari dosen yang mata kuliahnya tidak mereka sukai dan kurang dimengerti pasti ada mereka tidak akan bisa fokus dan mulai cemas karena belum memahami dan mendalami mata kuliah oleh dosen yang bersangkutan."

Wawancara dengan informan MF menyatakan:[80]

> "sepengetahuan saya ketika tugas banyak bisa membuat mereka kepikiran terus menerus dan bisa membuat mereka gugup ketika sedang melakukan proses perkuliahan apalagi jika ditanya dosen mereka hanya bisa diam dan gugup karena sangking terlalu cemasnya."

Dari hasil data yang didapati peneliti yaitu secara umum bentuk-bentuk kecemasan dalam bidang aspek kognitif mahasiswa bahasa dan sastra arab sering terganggu ketika sedang dalam kondisi cemas. Dimana ketika merasa cemas mereka harus memposisikan diri

[78] Wawancara dengan informan NEP, pada tanggal 16 mei 2021.
[79] Wawancara dengan informan MP, pada tanggal 16 mei 2021.
[80] Wawancara dengan informan MF, pada tanggal 16 mei 2021.

dengan baik, membuat mereka tidak bisa berpikir dan betingkah laku dengan baik, membuat mereka merasakan tidak tenang ketika ada beberapa tugas yang tidak sesuai dengan mereka, dan mereka tidak fokus untuk menjalani perkuliahan akibat sering berpikir hal-hal yang belum terjadi.

C. Pembahasan

Setelah melakukan wawancara dan dokumentasi mengenai bagaimana gambaran kecemasan mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam menjalani studi di IAIN Bengkulu Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi, maka selanjutnya akan dilakukan analisa terhadap hasil penelitian dalam bentuk deskriptif analisis untuk menjelaskan hasil penelitian.

Peneliti akan menggambarkan dan menjelaskan hasil wawancara peneliti dengan beberapa informan dapat disimpulkan bahwa pada masa awal semester 1 mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab merasa senang dan bersyukur karena telah terdaftar di kampus IAIN Bengkulu.

Selanjutnya, ketika mereka memasuki fase proses pembelajaran di semester 2 mereka mulai merasakan kecemasan dikarenakan mereka masuk ke dalam Prodi Bahasa dan Sastra Arab dimana mata kuliahnya di arahkan menggunakan berbahasa arab bahkan tugas-tugas yang diberikan dosen yang bersangkutan harus menggunakan bahasa arab sedangkan beberapa dari mahasiswa tersebut bukan alumni Pesantren atau Madrasah Aliyah

Negeri (MAN). Ketika mereka mulai masuk ke semester 3 dan 4 mulai merasakan terdapat bentuk-bentuk kecemasan dikarenakan proses pembelajaran yang sudah menjurus ke jurusan mereka yaitu bahasa dan sastra arab, serta tugas kuliah yang menumpuk, dan UTS dan UAS yang dilaksanakan dengan lisan. Yang membuat mereka merasakan gejala kecemasan seperti khawatir, takut, jantung berdebar, gemetaran, Insomnia, dan sulit untuk tidur.

Namun, ketika mereka sudah memasuk fase semester 5 dan 6 mereka cukup mampu untuk mengontrol diri mereka ketika dihadapkan dengan tugas yang menumpuk dan UTS atau UAS yang dilaksanakan dengan lisan, mereka cukup bisa mengatasi kecemasan mereka dengan menenangkan diri terlebih dahulu, berfikir positif, lebih mendekatkan diri kepada Allah contohnya ketika mereka mulai merasakan cemas dan gelisah mereka langsung melaksanakan kewajibannya sebagai muslim seperti sholat, mengaji dan berdoa meminta ketenangan dan yakin bahwa Allah maha pengasih dan penolong ketika hambanya meminta pertolongan.

Setelah penjelasan di atas mengenai bagaimana mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam mengatasi kecemasan selama menjalani studi di IAIN Bengkulu dapat dilihat dari 3 aspek yang terbagi menjadi bagaimana bentuk-bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam awal pembelajaran, dan upaya mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab dalam mengatasi kecemasan. Selanjutnya

peneliti akan membahas gambaran hasil observasi dan penelitian terhadap mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab yaitu:

A. Bentuk-bentuk Kecemasan

Cemas atau *anxietas* merupakan reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam. Keadaan emosi ini biasanya merupakan pengalaman individu yang subyektif yang tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Kecemasan dan ketakutan adalah hal yang berbeda, seseorang yang mengalami kecemasan tidak dapat mengidentifikasikan ancaman. Kecemasan dapat terjadi disertai rasa takut namun ketakutan tidak terjadi tanpa kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab mengalami suatu bentuk-bentuk kecemasan terlihat dari hasil observasi dan wawancara terdapat tanda bahwa diawal perkuliahan mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab mengalami proses di namika kecemasan, dimana dinamika merupakan perubahan baik berubah secara lambat atau cepat, kecil atau besar, dan relevan dengan kehidupan yang sedang dijalani.

Menurut Hurclock, tingkat kecemasan ringan dihubungkan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang lebih waspada serta meningkatkan ruang persepsinya.[81] Seperti perasaan

[81] Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: ERLANGGA, 2015), hlm. 166-172

senang yang dirasakan mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab ketika pertama kali masuk ke dalam dunia perkuliahan tetapi tidak berlangsung lama karena terdapat perbedaan dari masa Sekolah Menengah dengan proses perkuliahan dari semester awal hingga semester yang sekarang .

Bentuk-bentuk kecemasan yang dirasakan yaitu berupa kesedihan dan kegalauan ketika mendapatkan masalah selama menjadi mahasiswa, tugas kuliah yang menumpuk, semasa pembelajaran online UTS dan UAS sering dilaksanakan secara mendadak dan referensi buku terhadap Prodi Bahasa dan Sastra Arab sangat sulit untuk dicari di perpustakan jurusan maupun perpustakan kampus. adapun cara yang dapat mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab lakukan dengan cara menghindar atau mendekati situasi tersebut. Masalah yang terjadi pada mahasiswa baru Prodi Bahasa dan Sastra Arab merupakan tanda-tanda kemunculan bentuk kecemasan selama menjadi mahasiswa baru hingga menjadi mahasiswa akhir seperti sekarang.

B. Faktor Penyebab Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan sepuluh informan mahasiswa bahasa dan sastra arab memperlihatkan bahwa setiap individu mampu mengendalikan impuls atau keinginan yang ada dalam dirinya. Hal ini berarti individu termasuk individu yang *resilien* karena memiliki salah satu karakteristik individu yang mampu mengendalikan impuls.

Sebagaimana hasil wawancara tersebut, mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab memiliki kemampuan menganalisis masalah seperti individu menyadari penyebab permasalahan yang terjadi ketika menjadi mahasiswa mengalami perubahan emosi yang dari positif ke negatif atau sebaliknya, karena semuanya memiliki kondisi yang sama yaitu mampu dalam mengendalikan rasa cemas mereka ketika dihadapkan dengan tugas yang menumpuk, UTS atau UAS secara mendadak dan ujian lisan.

Deffenbacher dan Hazaleus mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini:

a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negative tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelas dibandingkan dengan teman-temannya.
b. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interfence*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.[82]

Mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab tetap usaha dan mencoba menjalankan proses awal pembelajaran dari semester pertama hingga semester sekarang sebagaimana mestinya. Walaupun ketika

[82]Nevid, Jeffrey dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 143.

dihadapkan dengan tugas kuliah yang menumpuk dan tugas kuliah yang sudah *deadline* bisa menyebabkan mereka malamnya terkena gangguan susah ingin tidur atau insomnia tetapi mereka bisa mengatasinya dengan mengerjakan langsung pada saat itu atau tidak sama sekali, karena sebagian dari informan penelitian yaitu mereka merupakan lulusan dari SMA dan SMK jadi mereka sangat susah untuk berdaptasi ketika menjadi mahasiswa baru di prodi bahasa dan sastra arab.

Kemudian mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab juga mampu dalam mengembangkan kemampuan sosialnya dengan cara menjalin komunikasi dan berinteraksi sosial dengan baik di kelas walaupun ada beberapa mata kuliah yang mereka tidak suka tetapi mereka dituntut untuk professional karena memang tugas mereka sebagai mahasiswa untuk mengembangkan potensi yang ada di diri mereka.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas dapat disimpulkan secara umum bahwa bentuk-bentuk dan faktor yang membuat mahasiswa Prodi Bahasa dan Aastra Arab mengalami kecemasan ketika menjalani studi di IAIN Bengkulu. Bentuk-bentuk kecemasan yang dirasakan yaitu berupa kesedihan dan kegalauan ketika mendapatkan masalah selama menjadi mahasiswa baru hingga akhir. Perasaan tidak menyenangkan mengenai kekhwatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, khawatir, tegang, dan emosi yang dialami seseorang yang sedang mengalami kecemasan seperti menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu sesuai dengan kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan tertentu.

Masalah yang terjadi pada mahasiswa baru Prodi Bahasa dan Sastra Arab merupakan tanda-tanda kemunculan bentuk kecemasan selama menjadi mahasiswa semester baru hingga sekarang memasuki semester akhir. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab memiliki kemampuan menganalisis masalah seperti individu menyadari penyebab permasalahan yang terjadi ketika menjadi mahasiswa mengalami perubahan emosi yang dari positif ke negatif atau sebaliknya.

Upaya mahasiswa bahasa dan sastra arab dalam mengatasi kecemasan yaitu terlihat mereka lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ketika mereka sedang dalam keadaan rasa cemas yang berelebihan atau ketakutan mereka selalu berpikir positif pasti ada Allah yang maha pemberi kemudahan atas segala persoalan hambanya. Dan tidak lupa mereka selalu berusaha mencari tau dan lebih giat untuk belajar mengenai mata kuliah yang bersangkutan dengan prodi mereka jika tidak paham langsung bertanya dengan dosen yang bersangkutan, teman sekelah yang paham dan kakak tingkat yang bisa membantu.

Seperti halnya segala proses yang dijalankan mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab dalam menempuh pendidikan tentu ada pasang surutnya, tidak semua berjalan dengan sempurna akan ada masalah-masalah dan cobaan yang harus dilewati.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis memberikan saran kepada Mahasiswa, Dosen dan Ketua Prodi Bahasa dan Sastra Arab yaitu:

1. Kepada Mahasiswa untuk lebih bisa mengontrol diri masing-masing ketika mendapat tugas secara mendadak atau UTS atau UAS dilakukan secara lisan, lebih berpikir profesional sebagai mahasiswa dan lebih fokus terhadap proses pembelajaran semasa kuliah.
2. Kepada Dosen Prodi Bahasa dan Sastra Arab ketika hendak menjelaskan materi perkuliahan dapat menggunakan metode yang mudah agar bisa dipahami mahasiswanya, sering mengevaluasi mata

kuliah yang telah diberikan serta melihat kondisi psikologis mahasiswanya ketika hendak memberikan tugas dan melaksanakan UTS atau UAS agar tidak membuat mahasiswa merasa terbebani yang dapat mengakibatkan rasa cemas itu muncul.

3. Kepada Ketua Prodi Bahasa dan Satra Arab agar bisa melihat potensi-potensi yang ada pada mahasiswanya, lebih terbuka jika ada beberapa mahasiswa yang belum paham dan mengerti tentang proses pembelajaran yang ada di Prodi Bahasa dan Sastra Arab dan jika ada kesempatan bisa melakukan kerja sama bersama ketua Prodi atau mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam seperti membuat kegiatan yang berhubungan dengan psikologi kepribadian seperti belajar apa saja bentuk-bentuk kecemasan, bagaimana mengatasi kecemasan dan bisa belajar mengontrol emosi diri sendiri ketika sedang dalam keadaan yang tidak stabil.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, D. 2015. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.* Surakarta: Universitas Muhammadiyah.

Anisa Dona Fitri dan Ifdil. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Usia Lanjut (Lansia).* (Volume 5, Nomor 2 juni 2018)

Anissa, L.M. 2018. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test.* Bandung: Universitas Padjadjaran.

Annisa, D. F. dan Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia).* Universitas Padang.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Revisi V.* Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.

Asdari Adang, Cahya Buana, dkk. 2010. *Profil Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Fakultas Adab dan Humaniora*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.

Hawari Dadang. 2016. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru.

Hendriani Wiwin. 2016. *Resiliensi Psikolgis Sebuah Pengantar*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Mahmud Dimyati. 1990. *Psikologi Suatu Pengantar*. (Yogyakarta: BPFE-YOGYAKARTA).

Mardalis. 2009. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.

Mudjia Rahardjo. 2010. *Triangulasi dalam penelitian kualitatif*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Nurkholis. 2013. *Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi*. (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta).

Purwanto Ngalim. 2006. *Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja rosdakarya.

Resmita Reza. 2017. "*Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Studi di Desa Tengah Padang Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah*". IAIN Bengkulu: Skripsi Sarjana.

Setyaningtyas, A.D.A. 2018. *Dinamika Psikologis Anak Dengan Taraf Intelektual Bordeline yang Mengalami Kecemasan di Sekolah.* Yogyakarta: Universitas Mercubuana.

Sobur Alex. 2016. *Kamus Psikologi*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Stuart Gail W. 2006. *Buku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: Katalog Dalam Terbitan)

Sugiyono. 2020. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Bandung: Alfabeta Cetakan ke-10.

Toby, M.P. 2018. *Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan penggunaan Defence Mechanism Pada Mahasiswa*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Widigda, I.R. dan Setyaningrum, W. 2018. *Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi.*