

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam sebuah sistem pendidikan, setiap Negara memiliki jenjang pendidikan yang harus ditempu oleh setiap pelajar. Adapun jenjang pendidikan yang ada di Indonesia mulai dari TK, SD, SMP, SMA/SMK dan Perguruan Tinggi. Tahapan pendidikan yang ditetapkan kepada pelajar berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, kemampuan yang dikembangkan serta tujuan yang ingin dicapai (Melinda, 2016). Dan pada dasarnya setiap tingkatan dalam pendidikan peserta didik maupun mahasiswa memiliki kewajiban, tugas dan bobotnya masing-masing.

Seorang mahasiswa baru dapat merasakan suatu beban yang harus dipikul karena adanya peralihan dari siswa menjadi mahasiswa, yang mana tentu karena adanya perubahan dari SMA menuju perguruan tinggi yang terjadinya suatu perpindahan menuju struktur sekolah lebih besar, tidak bersifat pribadi, yang mana bersosialisasi dalam perguruan tinggi lebih luas cangkupannya, mulai dari perbedaan latar belakang geografisnya dan etnis, serta yang paling mendominasi bertambahnya tekanan untuk meraih prestasi, persiapan untuk masuk dalam dunia kerja, pengalaman dan nilai yang baik dalam ujian.

Adanya perubahan lingkungan menjadikan mahasiswa dalam memenuhi kewajiban dan menjalani kegiatan di kampus baik dalam proses pembelajaran maupun keadaan tertentu, tidak sedikit mahasiswa mengalami kecemasan yang dapat mengganggu psikologisnya. Oleh sebab itu, kewajiban dan tugas yang ditemui dalam kampus dapat mendorong mahasiswa mengalami kecemasan akademik (Demak & Suherman, 2016).

Pada umumnya mahasiswa semester akhir dan semester awal biasanya memiliki tingkat kecemasan akademik yang paling tinggi. Kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun terakhir biasanya karena sedang menjalani

tugas skripsi untuk syarat kelulusan. Sedangkan mahasiswa ditahun pertama biasanya mengalami kecemasan akademik karena banyak nya perubahan pada lingkungan dari sekolah menengah atas ke jenjang akademik yang lebih tinggi, sedangkan dalam perguruan tinggi atau kampus menuntut mahasiswa baru harus dapat menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan lingkungan barunya. Oleh sebab itu kecemasan akademik relative tinggi dialami oleh mahasiswa tahun pertama (Ramadhan et al, 2019).

Dari banyaknya problem dalam dunia psikologis, yang seringkali dialami oleh mahasiswa salah satunya yaitu kecemasan akademik. Arti kecemasan akademik itu sendiri berkaitan dengan adanya perasaan cemas yang dirasakan oleh seseorang mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan akademik, baik rasa cemas karena mata pelajaran, mata kuliah tertentu bahkan karena pengajar itu sendiri. Adanya kecemasan akademik dapat mengganggu pola pemikiran, perilaku dan respon fisiologis seseorang atau mahasiswa, karena ia mengkhawatirkan tidak dapat menyelesaikan dan khawatir pada buruknya kinerja saat tugas-tugas diberikan kepadanya (Ottens, 1991).

Permasalahan diatas dapat dirasakan oleh mahasiswa baru tahun pertama jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021. Sebagaimana hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti. HR mengatakan “Bahwa yang dirasakan saat semester awal, dia memiliki perasaan cemas yang timbul karena adanya keraguan pada diri, takut tidak mampu melakukan dan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen yang lumayan sulit untuk mengerjakannya, dan merasa cemas akan nilai akhir yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.” WA juga memberikan keterangan “Dia meraskan kecemasan karena ketika dia dituntut harus benar-benar paham tentang suatu materi perkuliahan apalagi masih masa perkuliahan daring, namun dia merasa kapasitas yang dia miliki belum memadai dan belum sampai pada tahap itu, sehingga perasaan cemas itu terjadi karena adanya tugas yang membuat dia menjadi tertekan dan khawatir tidak bisa menyelesaikan dengan baik yang akan berpengaruh pada nilai dan kelulusan pada mata kuliah.” Ada juga keterangan dari AA, “Dia merasakan cukup cemas dan khawatir saat menjalani

perkuliahan. Di satu sisi dia dituntut oleh tugas-tugas yang belum terlalu paham untuk dikerjakan, seperti cara input footnote, terhindar dari plagiarisme, dan paraphrase kalimat. Sedangkan semua tugas-tugas yang diberikan itu harus dikumpulkan tepat waktu, dan terkadang terkendala karena banyak deadline tugas yang menumpuk, membuat dia menjadi khawatir dengan tugas belum selesai dan tidak bisa mengumpulkan tugas tepat waktu. Selain itu juga kecemasan akademik yang dirasakan yaitu dengan nilai yang tidak mencapai target kelulusan dari mata kuliah, karena jika tidak lulus mata kuliah maka otomatis harus mengulang pada semester depan.”

Faktor yang menyebabkan mahasiswa merasakan kecemasan pada akademik, karena adanya pemberian banyak tugas atau kuis secara mendadak yang mana hal itu dapat membuat mahasiswa menjadi tertekan (stres), khawatir (takut), dan gelisah (O’connor, 2008). Perasaan itu diakibatkan karena adanya tuntutan dan kewajiban yang harus diselesaikan di dalam sebuah instansi pendidikan yang ditempuh oleh mahasiswa. Sebagai mahasiswa baru, mendapatkan nilai bagus dan maksimal adalah sebuah harapan yang sangat besar. Karena mereka akan merasakan suatu keberhasilan pada dirinya ketika dapat memenuhi indikator dari sebuah keberhasilan, yang mana indikator itu dapat dilihat dari nilai akhir dalam perkuliahan (Oematan, 2013).

Untuk itu ada salah satu jalan keluar yang ditawarkan oleh ajaran Tasawuf untuk dapat keluar dari masalah ini. Karena Tasawuf mampu menjadi media terapi dalam krisis spiritual seseorang. Pada umumnya karena, *pertama*, Tasawuf secara psikologis diyakini sebagai hasil dari berbagai pengalaman spiritual dan pengalaman langsung yang berhubungan dengan realitas-realitas ketuhanan yang mana dalam hal ini dapat menjadi inovator seseorang dalam beragama. Hal ini didukung oleh ungkapan William James yang mengatakan bahwa pengetahuan yang didapat dari pengalaman tersebut dikenal dengan istilah *noetic*. Dari pengalaman keagamaan yang dijalani seseorang dapat memberikan sugesti dan pemenuhan kebutuhan yang sangat luar biasa bagi dirinya dalam memeluk agama. *Kedua*, karena adanya pengalaman mistis mengenai adanya kehadiran Tuhan dapat

menumbuhkan keyakinan yang cukup kuat pada pemeluk agama. Sebagaimana dalam ajaran tasawuf adanya perasaan-perasaan mistik yang dialami seseorang seperti, *ma'rifat*, *ittihad*, *mahabbah*, *hulul* dan lain sebagainya, yang mana perasaan itu dapat menjadi pendukung untuk melakukan amal-amal salih. Dan dari adanya amal salih itu akan membuahkan pengalaman-pengalaman mistis lain yang lebih tinggi kualitasnya. Dan yang *ketiga*, masih ada hubungan dengan poin kedua tadi bahwa dalam ajaran tasawuf adanya hubungan makhluk dengan pencipta-Nya dijalin karena adanya rasa *mahabbah* (cinta). Adanya rasa cinta antara hubungan manusia dan Allah SWT dapat menjadi pendorong bagi seseorang untuk melakukan dan menunjukkan sesuatu yang lebih baik bahkan yang terbaik dihadapan Tuhan nya. Selain itu adanya hubungan tersebut dapat menjadi moral *control* bagi seseorang untuk tidak melakukan perbuatan yang menyimpang dan perbuatan yang tercela. Karena, ketika seseorang melakukan perbuatan yang tidak terpuji itu tandanya dia mengkhianati dan menodai makna cinta yang ia jalin dengan Tuhan, karena Allah hanya menyukai sesuatu yang baik saja. Oleh karena itu ketika seseorang melakukan perbuatan yang baik maka itu tandanya dia memelihara hubungannya dengan Allah dan membersihkan hati dengan spirit yang ada dalam dirinya. (Dr. Abdul Muhaya, 2001)

Namun pada dasarnya kehidupan yang dijalani setiap manusia tidak selalu berjalan lurus tanpa ada suatu hambatan, pasti kita selalu menemukan kesulitan yang dapat menghambat tujuan yang ingin kita capai, termasuk dalam proses menuntut ilmu. Manusia diperintahkan untuk selalu menanamkan sikap optimis, karena pada dasarnya setiap kesulitan pasti ada kemudahan, dan Allah SWT melarang hambanya untuk berputus asa. Sebagai penuntut ilmu, ketika sudah melakukan hal yang sudah diusahakan dengan maksimal pasti ada harapan baik yang ditunggu dimasa yang akan datang. Allah SWT memang selalu memerintahkan hamba-Nya untuk senantiasa berharap kepada-Nya.

Salah satu *maqamat* dan *ahwal* dari ajaran Tasawuf ada yang namanya *raja'*. *Raja'* menurut istilah diartikan sebagai salah satu sikap mental yang optimis dalam usaha untuk memperoleh karunia dan nikmat yang telah disediakan oleh Allah

untuk hamba-hamba-Nya yang sholeh. Al-Ghazali mengatakan bahwa Rasulullah SAW, telah menjelaskan sebab-sebab *raja'* dan kebanyakan dari padanya diterapkan agar dapat menjadi obat serangan takut dan khawatir yang ekstrim, yang mana dapat membawa kepada keputusan atau sifat-sifat yang melemahkan bagi manusia. Adapun semangat *raja'* jika diterapkan dapat menguatkan hati dan cinta kepada Allah, karena hanya kepada Allah lah harapan ditujukan (Al-Ghazali, 1985). Ibn al-Qayyim mengatakan bahwa *raja'* merupakan cinta kepada sesuatu yang menjadi harapan, kemudian berusaha untuk mencapai apa yang diharapkannya karena takut harapan itu hilang. Oleh karena itu konsep *raja'* menjadikan hidup manusia lebih bermakna, manusia akan menunjukkan sikap positif, percaya diri dan optimis. Sebagai mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam menghadapi kecemasan akademik yang dirasakan saat proses perkuliahan, seharusnya dapat menerapkan rasa *raja'* dalam kehidupannya, karena setiap mahasiswa pasti memiliki harapan disetiap aktivitas dalam dunia pendidikannya, seperti menginginkan nilai yang baik, dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dengan mudah, tidak merasa khawatir dengan situasi di kampus. Dengan harapan yang ingin dicapai untuk menghindari kecemasan akademik, maka dianjurkan mahasiswa melakukan upaya ikhtiar dalam menempuh pendidikan, karena harapan yang diingiringi oleh usaha yang maksimal akan menumbuhkan sikap percaya diri yang kuat, dan pada akhirnya kecemasan-kecemasan yang dialami akan memudar karena Allah SWT akan mengabdikan manusia yang berharap kepada-Nya.

Namun pada praktiknya masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik saat proses perkuliahan, hingga ada yang merasa tidak yakin pada diri sendiri. Oleh karena itu untuk membuktikan apakah benar dengan seseorang menerapkan rasa *raja'* dalam kehidupan terkhusus dalam menuntut ilmu dapat berpengaruh pada kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Adanya latar belakang yang dibahas diatas penulis pun tertarik untuk mengkaji dan membahas lebih lanjut tentang **“Pengaruh Rasa *Raja'* Terhadap Kecemasan Akademik (Studi pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, agar pembahasan tidak jauh melenceng dari yang telah direncanakan, supaya mudah dalam memecahkan masalah, maka peneliti memberikan batasan dalam penelitian ini, sehingga timbul beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana rasa *raja*' pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana kecemasan akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah ada pengaruh rasa *raja*' terhadap kecemasan akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Disetiap penelitian pasti memiliki tujuannya masing-masing, tujuan dalam penelitian ini merupakan jawaban dari rumusan masalah diatas, maka dari itu tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui rasa *raja*' pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui kecemasan akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh rasa *raja*' terhadap kecemasan akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mendukung perluasan keilmuan dalam jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta dapat menyumbangkan sebuah informasi dan pelajaran yang bermanfaat terkait pengaruh *raja'* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa untuk menambah pemahaman dan wawasan mengenai manfaat menerapkan *raja'*, sehingga mahasiswa dapat menghadapi berbagai rintangan serta tekanan dalam proses akademik dikampus. Untuk meminimalisir kecemasan akademik pada mahasiswa yaitu dengan menerapkan rasa *raja'* dalam kehidupannya.

E. Kerangka Pemikiran

Dalam sistem pendidikan, seseorang yang telah menyelesaikan masa studinya menjadi seorang siswa dan beralih ke jenjang yang lebih tinggi maka secara otomatis dia mendapat julukan sebagai mahasiswa. Mahasiswa diartikan sebagai seseorang yang sedang mencari ilmu dalam salah satu perguruan tinggi dan terdaftar aktif dalam proses pembelajaran. Mahasiswa tentu berbeda dengan siswa yang masih bersekolah di SMA, menjadi seorang mahasiswa sudah harus mampu kritis dalam berpikir, mampu memberikan kontribusi yang lebih baik bagi masyarakat maupun negara dan memanfaatkan keterampilan serta pengetahuannya dengan baik. Mahasiswa dipandang memiliki tingkat berpikir yang lebih tinggi dan menggunakan kecerdasannya dalam merencanakan sesuatu untuk bertindak. Selain itu, mahasiswa dinilai mampu berpikir lebih kritis dan memiliki prinsip untuk saling melengkapi. Dengan adanya peralihan dari siswa menjadi mahasiswa, setiap mahasiswa baru pasti memiliki harapan penuh untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sebelumnya belum ditemui, sistem pembelajaran yang berbeda, dan berharap agar dapat menjalani setiap aktivitas dalam dunia akademik

berjalan dengan lancar dan baik. Pada dasarnya setiap manusia membutuhkan harapan, karena harapan itulah inti kekuatan manusia. Problem-problem manusia mungkin dapat diselesaikan oleh sains, ideologi rasional, ekonomi dan lain sebagainya, tapi sampai solusi itu betul-betul ditemukan dan dapat menyelesaikan masalah manusia membutuhkan harapan untuk membuatnya tetap semangat dalam menjalani hidup, dan dapat membuatnya tetap optimis.

Sebagaimana istilah *raja* ' dalam ajaran tasawuf yang memiliki arti harapan. Menurut Al-Ghazali *Raja* ' merupakan kesenangan hati dalam menunggu sesuatu yang ia sukai. Sedangkan Imam Qusyairy mengartikan *raja* ' sebagai keterhubungan hati kepada segala sesuatu yang diinginkan atau diharapkannya dapat terjadi pada masa yang akan datang. Namun ada penyebab dan alasan sesuatu yang diinginkan dan yang diharapkannya itu untuk terkabul. Karena hanya menjadi *tamanni* atau angan-angan jika tidak ada sebabnya. Jadi sesungguhnya istilah *raja* ' ini menunggu hal yang disukai, setelah adanya usaha hamba untuk memperolehnya karena sebab tertentu. Sebagaimana dalam firman Allah SWT:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَأُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman, orang-orang yang berhijrah dan berjihad di jalan Allah, mereka itu mengharapkan rahmat Allah, dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*”. (Q.S. al-Baqarah: 218).

Namun pada dasarnya *raja* ' akan sangat sempurna dengan adanya ilmu dan amal. Ilmu sebagai pengetahuan pada seseorang untuk mempelajari apa yang harus dilakukan serta mengetahui sifat-sifat pengasih Allah dan balasan dari setiap yang dijanjikan oleh Allah kepada hamba-Nya yang beriman dan bertaqwa. Buah dari pengetahuan itu menghasilkan keadaan yang optimis, karena setiap harapan yang dikehendaki oleh manusia akan ada jawaban dari Allah SWT, asalkan dilakukan dengan usaha untuk meraihnya. Dan kemudian *amal* (perbuatan) lah yang akan melakukan *mujahada* kepada Allah SWT dengan bersemangat dalam beribadah dan

taat kepada Allah SWT, dengan hal itu seseorang akan merasa ringan dalam menghadapi berbagai macam kesusahan dan kesulitan dalam kehidupan.

Berhubungan dengan adanya harapan. Setiap kesulitan akan ada suatu solusi yang bisa ditempu. Begitupun dengan kecemasan, suatu kecemasan akademik yang dirasakan tidak akan terjadi jika seseorang melakukan sesuatu yang dapat menghilangkan rasa cemas yang menghampirinya. Rasa cemas memanglah bukan suatu hal yang mudah dihindari dan pastinya memiliki ciri ketika merasakan kecemasan. Sebagaimana menurut salah satu tokoh psikologi, Holmes mengatakan bahwa seorang yang mengalami kecemasan secara kognitif akan selalu mengkhawatirkan segala hal macam masalah yang belum dan mungkin terjadi, sehingga berdampak pada dirinya yang akan sulit fokus atau konsentrasi, sulit mengambil keputusan, sulit untuk mengingat berbagai macam hal, dan menjadi orang yang mudah bingung (Holmes, 1991). Kecemasan akademik sebagai pengalaman emosional yang muncul karena adanya ancaman yang hadir tanpa ada sebab khusus, baik itu ancaman yang berasal dari lingkungan luar maupun dalam individu itu sendiri, dan kecemasan itu hadir karena adanya ketakutan yang dapat mengakibatkan tekanan ketika melaksanakan aktivitas dan tugas yang sangat beragam dalam dunia akademik, dan berakibat terganggunya pola pikiran, perilaku dan respon fisik seseorang. Sedangkan kecemasan akademik menurut Bandura adalah kecemasan yang didasari karena tidak yakin pada diri sendiri tentang kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan dan mengatasi tugas akademik yang diberikan (Prawitasari, 2012).

Para sufi membicarakan tentang ketentraman yang berarti sesuatu keadaan dimana seorang individu mampu mengatasi kegelisahannya sampai pada kondisi mental yang stabil sebagai akibat dari pengendalian diri. Permasalahan ini tidak lepas dari masalah hati. karena rasa cemas dan tentram timbul dari hati. Salah satu obat yang bisa menyembuhkan masalah hati yakni dengan memunculkan rasa *raja'* dalam diri.

Beberapa teori yang dijelaskan diatas mengenai *raja'* dan kecemasan akademik. Dari adanya korelasi yang diperoleh, ketika menerapkan sikap *raja'*

dalam kehidupan, dapat teratasinya kecemasan dalam beberapa permasalahan akademik. Karena dengan adanya rasa harapan, harapan itu dijadikan sebagai motivator untuk mahasiswa terus berusaha, agar rasa cemas yang dikhawatirkannya itu tidak akan terjadi.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada dasarnya berarti dugaan sementara yang disusun oleh peneliti sebelum terjun meneliti lapangan. Hipotesis adalah dugaan tentang suatu hal, dibuat untuk menjelaskan permasalahan dalam penelitian yang kemudian harus dilakukan pembuktian (Sudjana, 2005). Adapun hipotesisnya:

- a. Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara rasa *raja'* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2021.
- b. Ha: Adanya pengaruh yang signifikan antara rasa *raja'* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2021.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Telah banyak dilakukan penelitian sebelumnya yang membahas tentang *raja'* dan kecemasan akademik pada karya-karya ilmiah seperti dibawah ini:

1. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Penerapan Self Training *Khauf* dan *Raja'* untuk Regulasi Emosi pada Santri di Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa Besuki Situbondo” yang dilakukan oleh Himamy Zahratul pada tahun 2019. Pembahasan dalam penelitian ini dipaparkan dengan jelas bahwa konsep *khauf* dan *raja* sebagai self training untuk mengatasi regulasi emosi pada santri menghasilkan adanya sebuah harapan yang membuat seorang menjadi dekat dan mencintai Allah SWT. Lain halnya dengan rasa takut yang ada pada diri, dapat membuat seseorang menjauhkan dirinya dari maksiat. Selain itu pembahasan dalam penelitian ini memaparkan bagaimana self training *khauf* dan *raja'* ini dapat berpengaruh pada regulasi emosi santri. Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif ini mendapatkan hasil nilai signifikansi atau $p < \text{value } 0,013 < 0,05$, dengan kesimpulan bahwa sebelum dan sesudah

diterapkan self *khauf* dan *raja'* ada perbedaan yang signifikan rata-rata dalam regulasi emosi pada santri (M, 2019) .

2. Skripsi yang berjudul “Konsep *Khauf* dan *Raja'* Imam Al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan” yang dilakukan oleh Moh Amir Bin Japri pada tahun 2017. Pada skripsi tersebut menjelaskan bahwa *khauf* dan *raja'* dapat dijadikan salah satu teknik dalam terapi gangguan kecemasan. Karena rasa *raja'* artinya harapan, yang mana harapan dapat menjadi penyemangat seseorang dalam mencari rahmat dan ampunan dari Allah SWT, sedangkan rasa *khauf* itu artinya rasa takut yang menjadi penyemangat untuk lari dari perbuatan dosa sebagai buahnya. Kecemasan dapat diterapi dengan adanya rasa *khauf* dan *raja'* dalam diri, dengan cara mengubah atau memperbaiki pikiran dan kepercayaan dalam diri seseorang, karena pada dasarnya sumber kegelisahan yang dirasakan itu berasal dari kepercayaan pada dirinya sendiri (Japri, 2017).
3. Skripsi yang berjudul “Penerapan *Khauf* dan *Raja'* Terhadap Kehidupan Santri (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Sirojul Huda Cililin kp Ranca Ucit RT/RW 01/09 Desa Rancapanggung Kec. Cililin Kab. Bandung Barat”, yang dilakukan oleh Anggi Jaka pada tahun 2019. Pembahasan dalam penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa *khauf* dan *raja'* sangat berperan penting dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan krisis akhlak karena rasa takut serta harapan kepada Allah SWT. Adapun pembinaan yang dilakukan yaitu dengan pembinaan spiritual yang pedomannya pada nilai-nilai Islam, penerapan digunakan dengan pendekatan akal, materi dan kesadaran ruhani. Dari hasil penerapan itu adanya perubahan pada perilaku santri yang mana menjadi lebih baik dalam keseharian dan lebih disiplin dalam mememanajemant waktu, taat mengikuti aturan dalam pondok pesantren serta tadzim (sopan) kepada guru, orang tua atau yang lebih tua darinya.
4. Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecemasan Akdemik dengan Penggunaan *Defense Mechanism* pada Mahasiswa”, yang dilakukan oleh Maria Paula Toby pada tahun 2018. Pada penelitian ini mencoba untuk mencari tau dan menilai hubungan antara variable X dan Y. Adapun hasil yang diperoleh

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan dengan kategori cukup antara variabel kecemasan akademik dan *defence mechanism* yang tergolong *Immature* dengan nilai ($r = 0,187, p = 0,037$), kemudian ada hubungan negative yang tidak signifikan antara variabel kecemasan akademik dengan *defence mechanism* yang tergolong *Matur* dengan nilai ($r = 0,100, p = 0,171$), dan yang terakhir adanya hubungan negative dan tidak signifikan antara variabel kecemasan akademik dengan *defence mechanism* yang tergolong *Neurotic* ($r = 0,0114, p = 0,171$) (Toby, 2018).

5. Artikel yang berjudul “Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Akademik *Self Management* pada Siswa SMA Kelas X Unggulan” yang dilakukan oleh Liza Harlini Nasution dan Fasti Rola. Penelitian ini untuk mencari tau dan melihat apakah ada hubungan antara variabel X dan Y. Instrumen pengukuran dalam artikel ini menggunakan skala kecemasan akademik dengan reliabilitasi 0,910 yang terdiri dari 31 item dan skala manajemen diri akademik dengan reliabilitasi 0,0928 yang terdiri dari 47 item. Data dianalisis menggunakan pearson product moment dan menunjukkan bahwa korelasi $r = 0,597$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ ($p=0,000$), maka disimpulkan ada nya hubungan negative antara kecemasan akademik dengan manajemen diri akademik siswa. Dibahas juga bahwa kecemasan menjadi salah satu factor yang dapat menghambat proses belajar, terganggunya kinerja dan fungsi kognitif pada seseorang, seperti tidak dapat berkonsentrasi, mengingat pelajaran, dan menyelesaikan masalah. Oleh karenanya semakin mudah cemas maka akan semakin buruk kinerja akademis seseorang.