

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi merupakan tugas akhir mahasiswa yang seringkali dirasakan sebagai suatu tugas yang tidak mudah. Hal ini seringkali menimbulkan kecemasan pada sebagian mahasiswa. Keterampilan untuk mengatasi kecemasan serta kondisi psikologis yang baik sangat diperlukan oleh para mahasiswa agar tetap dapat menyelesaikan skripsi secara baik dan tepat waktu. Salah satu kondisi psikologis yang diperlukan pada saat ini adalah sikap ridha. Ridha adalah sikap rela, bahagia, senang atau puas dalam menerima segala sesuatu yang terjadi sehingga terhindar dari rasa cemas yang merupakan emosi negatif yang salah satunya ditandai dengan munculnya ketegangan yang dapat membuat mahasiswa kesulitan menyelesaikan skripsinya.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang terjadi ketika seorang individu menghadapi stres yang tidak perlu atas kesempatan atau keadaan tertentu. Ini terjadi ketika intensitas, durasi, dan frekuensi kegelisahan atau stres tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan individu tidak dapat menebak dan membuat kekhawatiran tersebut menjadi liar. Kecemasan juga merupakan sebuah perasaan dan pola pikir yang tidak menyenangkan tentang apa yang akan terjadi di masa depan atau masa yang akan datang. Kecemasan ini dirasakan di dalam berbagai hal seperti di pendidikan, karier atau pekerjaan dan bahkan pasangan hidup.

Rasa cemas dapat menghampiri siapa saja, salah satunya yaitu mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir merasakan kecemasan yang umum tentang masa depan pendidikan dan kariernya. Kecemasan yang dirasakan dan dialami oleh mahasiswa tingkat akhir ini sudah menjadi fenomena yang sering dijumpai di perguruan tinggi di seluruh dunia, yang salah satunya terjadi di Indonesia. Mahasiswa adalah generasi muda penerus tanah air yang sering dijuluki dan berperan sebagai "*agent of change*" yang akan secara aktif membawa perubahan. Maksud dari agen perubahan tersebut mahasiswa berperan menjadi sumber dari segala inovasi, ideologi serta target pada suatu perubahan.

Penyebab terjadinya fenomena kecemasan mahasiswa tingkat akhir ini yaitu ketika memikirkan tentang masa depan yang sedang menanti, namun mahasiswa tersebut merasa belum sepenuhnya mempunyai bekal untuk menghadapi masa depan tersebut. Contohnya seperti mahasiswa yang akan menyusun skripsi dan menjalani proses-proses lainnya. Namun, pada saat pembelajaran di semester-semester sebelumnya mahasiswa tersebut tidak benar-benar kondusif dalam menjalankan kuliahnya. Hal tersebut terjadi salah satunya karena masa pandemi. Di masa pandemi tersebut, mahasiswa menjadi tidak terkontrol oleh dosen-dosennya dan mendapatkan ilmu hanya secukupnya saja. Mahasiswa menjadi tidak mempunyai semangat dalam hal mencari ilmu lainnya selain di dalam perkuliahan. kemudian mahasiswa menjadi kurang dalam hal semangatnya dalam mengemban kuliah tersebut. Karena jika pandemi ini kuliah dilakukan secara daring atau online jadi banyak mahasiswa merasa bosan dan jenuh untuk melakukan kuliah tersebut.

Terdapat beberapa penyebab secara umum yang menjadi jawaban mengapa mahasiswa tingkat akhir mengalami rasa cemas. Baik yang datang dari dalam atau faktor internal dan juga pengaruh yang datangnya dari luar atau faktor eksternal. Contoh dari faktor internal nya seperti sebuah kesulitan saat akan menyusun skripsi, perekonomian keluarga, mahasiswa yang masih berurusan dan asyik dengan berorganisasi, dan yang paling sering dijumpai adalah mahasiswa yang tidak memiliki semangat dalam kuliahnya (pesimis). Contoh faktor eksternal nya yaitu seperti birokrasi kampus, kuliah sambil bekerja dan kendala komunikasi dengan dosen.

Di dalam fenomena kecemasan yang terjadi kepada mahasiswa tingkat akhir, terdapat beberapa implikasi yang dapat memanajemen rasa kecemasan tersebut. Salah satunya dengan ridha. Berdasarkan asal bahasa kata ridha dalam bahasa Arab berasal dari kata *radhiya*, *yardha*, *ridhwanan* yang berarti “senang, puas, memberi dukungan, memuaskan dan menoleransi”. Menurut Kamus Besar

Bahasa Indonesia, Ridha merupakan perasaan rela, senang hati dan menerima atau menoleransi.¹

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang telah penulis paparkan di atas menjadikan suatu alasan bagi penulis untuk meneliti bagaimana cara penanggulangan rasa cemas terhadap Mahasiswa tingkat akhir Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung menggunakan Ridha. Maka penulis akan meneliti melalui skripsi yang berjudul, *“Pengaruh Sikap Ridha Terhadap Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas, diperoleh beberapa rumusan masalah yang akan penulis jadikan sebagai bahan dari penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran sikap ridha pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Bagaimana pengaruh sikap ridha terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rangkaian rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka penulis memperoleh tujuan penelitian, sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan gambaran sikap ridha yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

¹ Miswar, *“Maqamat Tahapan Yang Harus Ditempuh Dalam Proses Bertasawuf”*, Jurnal ANSIRU, Vol. 1 No. 2, Juli-Desember 2017, Hlm 17.

2. Untuk mendeskripsikan gambaran tingkat kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung
3. Untuk mendeskripsikan pengaruh sikap ridha terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

D. Manfaat Penelitian

Pada proses hasil penelitian ini, penulis berharap adanya manfaat yang menguntungkan baik secara hipotetis dan praktis untuk semua maksud dan tujuan. Mengenai manfaat baik secara teoritis dan praktis yang dapat penulis uraikan yakni:

1. Manfaat Teoritis/Akademis

- a. Dapat menambah pengetahuan atau khazanah keilmuan yang luas bagi penulis ataupun pembaca tentang bagaimana pengaruh sikap ridha pada fenomena kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan informasi sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya di bidang tasawuf dan psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan mampu dalam memberikan jawaban atas rumusan masalah di atas. Dan dapat memberikan pengalaman bagi penulis tentang bagaimana cara dalam mengelola rasa cemas pada mahasiswa tingkat akhir khususnya di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

b. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi serta pengetahuan bagi para pembaca, khususnya dalam bidang tasawuf dan psikoterapi.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Setelah melakukan penelusuran terkait hasil penelitian terdahulu tentang ridha dan kecemasan ini sumber referensinya telah banyak. Namun pada penelitian sebelumnya yang membahas tentang keterkaitan sikap ridha dan kecemasan pada

mahasiswa tingkat akhir tidak banyak ditemukan. Dibawah ini ada beberapa sumber atau referensi yang relevan dengan “Pengaruh Sikap Ridha Terhadap Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung), sebagai berikut:

1. Skripsi, Sonia Katerina Ayu Mustika, “*Pengaruh Ridha Terhadap Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*”, (2021).²Dalam penelitian ini penulis membahas pengaruh ridha bagi kecemasan yang sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah metode pendekatan kuantitatif dengan menggunakan sebuah metode yang di dalamnya berupa pengujian teori tertentu dengan meneliti hubungan antar variable. Variable diukur menggunakan instrument penelitian sehingga dihasilkan data berupa angka-angka yang dapat dianalisa menggunakan prosedur statistic. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mengingat kembalinya jajak pendapat tersebut, diperoleh bahwa tingkat ridha mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoerapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2016 adalah 60% dengan jumlah 45 responden pada klasifikasi tinggi, 20% dengan sejumlah 15 responden pada kategori sedang, dan 20% dengan jumlah 15 responden pada kategori rendah. Akibatnya, tingkat pemenuhan mahasiswa studi tasawuf dan psikoterapi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun ajaran 2016 tergolong tinggi. Sedangkan Berdasarkan distribusi frekuensi angket diperoleh kecemasan sebesar 4% dengan jumlah 3 responden dalam kategori tinggi, sebanyak 45 responden dengan persentase 60%, dan sebanyak 27 responden dengan persentase 36% dalam kategori rendah Dengan demikian tingkat kecemasan mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2016 didominasi dalam kategori sedang. Mengenai pengaruh ridha terhadap

² Sonia, K A.M, Skripsi: “*Pengaruh Ridha Terhadap Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*”, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, Tahun 2021), Hlm 31.

kecemasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kritis antara variabel ridha dan variabel kecemasan mahasiswa tasawuf dan psikoterapi angkatan 2016 yang menyiratkan bahwa korelasi di dalam penelitian ini diterima.

2. Skripsi, Edi Ripandi, "*Pengaruh Sikap Ridha Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa (Studi Deskriptif Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester tiga)*", (2019)³. Dalam penelitian ini penulis mengkaji hal-hal yang seringkali dapat dilakukan oleh mahasiswa semester tiga, misalnya keinginan untuk pindah jurusan, karena merasa tidak dapat diterima dan terdorong untuk masuk jurusan tasawuf psikoterapi, mereka juga merasa bahwa mereka masih baru dalam agama dan khususnya di dalam ilmu tasawuf psikoterapi. Mereka sering merasa gelisah dan tertekan ketika merenungkan kemungkinan masa depan mereka dengan asumsi bahwa mereka terus berkonsentrasi pada tasawuf psikoterapi. Semua ini menyebabkan stres dalam menyelesaikan kegiatan belajar dan kehidupan sehari-hari. Masalah panjang tanpa pengaturan yang tepat bisa menjadi tekanan mental dan ketegangan ini dapat mengganggu kerja mental individu secara keseluruhan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, yaitu eksplorasi khusus yang menggunakan instrumen formal, ternormalisasi, estimasi dan informasi eksplorasi disajikan dalam bentuk angka. Hasil dari penelitian ini menunjukkan Gambaran sikap ridha pada mahasiswa TP semester tiga adalah tidak semua mahasiswa bisa menerima keadaan dan situasi yang sedang mereka alami, bahkan terkadang apa yang menimpa dan yang terjadi kepada mereka tidak mereka terima dengan lapang dada. Semisal, ketika mereka sudah menjadi mahasiswa seharusnya mereka lebih dewasa dalam menjalani kehidupan mereka sebagai orang yang di berikan

³ Ripandi E, Skripsi: "*Pengaruh Sikap Ridha Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa (Studi Deskriptif Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester Tiga)*", (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, Tahun 2019) Hlm 52.

kelebihan dalam segi harta, waktu, tenaga dan pikiran, mamun terkadang mereka tidak sadar akan hal itu dan tidak sedikit dari mereka yang menyia-nyiakan waktu mereka bukan untuk belajar malah untuk bermalas-malasan dan ini bisa menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki sikap ridha dalam diri mereka.

3. Skripsi, Lulu Maknunah, *“Implementasi Ridha Dalam Mengatasi Stres Di Masa Pandemi (Studi Kasus Pada Guru Di MTs Assa’adah Cakung, Jakarta Timur)”*, (2020).⁴ Dalam penelitian ini penulis membahas fenomena yang timbul dari berbagai polemik di dalam masyarakat yang menyebabkan sebagian dari efek samping yang dapat merugikan tatanan seperti ilmu pengetahuan, ilmu sosial, psikologi, budaya dan keduniawian lainnya khususnya untuk pengajar. Karena di masa pandemi, pengajar sangat dibutuhkan untuk melakukan proses pendidikan dan pembelajaran yang seharusnya berjalan. Misalnya sekolah secara online atau daring, memberikan tugas berbasis web, memberikan pertanyaan tes di web, dll. Metode peelitian yang digunakan adalah metode kualitatif, teknik yang digunakan untuk memperjelas dan memahami makna secara keseluruhan pada suatu hal yang akan diteliti yang tergantung pada cara berpikir yang positivisme. Sementara itu, penelitian dengan metode ini berpusat pada kepentingan mendalam yang diselesaikan oleh peneliti itu sendiri, dengan prosedur untuk mengumpulkan informasi terperinci dan eksplisit dari sumber dan saksi pemeriksaan. Hasil dari penelitian ini adalah Implementasi ridho yang diterapkan oleh para guru di MTs Assa’adah menerima segala ketentuan Allah dengan segala sesuatu dimasa mendatang dan berdoa semoga kondisi pandemi ini cepat berlalu dan anak-anak dapat belajar dengan maksimal terutama dalam pembangunan akhlakul karimah.

⁴ Maknunah L, Skripsi: *“Implementasi Ridha Dalam Mengatasi Stres Di Masa Pandemi (Studi Kasus Pada Guru Di MTs Assa’adah Cakung, Jakarta Timur)”*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, Tahun 2020) Hlm 17.

4. Skripsi, Mia Candra Dewi, “*Hubungan Mindfulness Sufistik dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang*”, (2021).⁵ Dalam penelitian ini penulis membahas pengaplikasian mindfulness terhadap kehidupan sehari-hari mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang dapat menimbulkan hal-hal positif salah satunya yaitu penerimaan diri “*self acceptance*”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional yang menggaris bawahi pengujian hipotesis melalui pengukuran variabel penelitian dengan angka-angka dan kemudian membedah informasi dengan metodologi yang terukur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat besar antara *mindfulness* sufistik dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* sufistik maka semakin tinggi pula penerimaan diri mahasiswa.
5. Skripsi, M. Sulthon Dzul Hilmi, “*Dukungan Sosial Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Mahasiswa Disabilitas (Tunanetra) di Kota Malang*”, (2017).⁶ Dalam penelitian ini penulis membahas mahasiswa disabilitas (Tunanetra) di Malang yang memiliki kecemasan akan masa depannya yang membutuhkan dukungan social untuk membuat tingkat kecemasan tersebut semakin rendah. Dengan menggunakan metode kuantitatif rencana penelitian non-trial dimana analisis melakukan penyelidikan dengan menekankan informasi matematis (angka) yang ditangani menggunakan metode statistik. Hasil

⁵ Mia Candra Dewi, Skripsi: “*Hubungan Mindfulness Sufistik dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang*” (Semarang: UIN Walisongo, Tahun 2021), Hlm 36.

⁶ Hilmi, M. S. D, Skripsi: “*Dukungan Sosial Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Mahasiswa Disabilitas (Tunanetra) di Kota Malang*”, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, Tahun 2017), Hlm 106.

penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial bagi mahasiswa disabilitas (tunanetra) berada pada kategori sedang, dan itu berarti bahwa dukungan sosial yang dirasakan diakui oleh mahasiswa disabilitas (tunanetra) cukup baik. Tingkat penerimaan diri mahasiswa disabilitas (tunanetra) termasuk dalam kategori sedang, dan itu berarti bahwa tingkat penerimaan diri mahasiswa disabilitas (tunanetra) terbilang cukup karena ketiadaan kemampuan penglihatan tidak membuatnya jatuh dan memiliki penerimaan diri yang rendah. Sedangkan tingkat kecemasan terhadap masa depan mahasiswa disabilitas (tunanetra) berada pada kategori sedang, dan itu berarti bahwa tingkat kecemasan saat ini berada pada tahap yang wajar mengingat kondisi yang dialami.

F. Kerangka Berpikir

Judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Sikap Ridha Terhadap Kecemasan (Studi Kuantitatif Kepada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”. Sebab dari itu, pada sub-bagian ini peneliti akan membahas beberapa kerangka yang dapat memberikan penjelasan mengenai istilah-istilah yang digunakan di dalam judul, yaitu sebagai berikut:

Menurut Retno dan Suharso (2006) Ridha dalam bahasa Indonesia umumnya dikenal dengan istilah ikhlas. Ikhlas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki makna hati yang bersih, hati yang tulus, suci atau tidak ternoda. seseorang yang ikhlas berarti tidak mempunyai perasaan-perasaan negatif di dalam dirinya. Dan seseorang yang ikhlas berarti selalu berhusnudzan kepada Allah swt dan kepada makhluk-Nya.

Kata ridha berasal dari kata Arab al-ridha yang mempunyai arti bahagia, dan tulus. Ar-ridha dapat dikatakan sebagai sesuatu yang berlawanan dengan al-sukht yang berarti kemurkaan, kemarahan, kebencian. Ridha adalah pelepasan ketidaksenangan di hati, maka yang tersisa hanyalah kesenangan dan kebahagiaan. Sementara itu, Menurut istilah, ridha merupakan cara pandang atau ekspresi mental

yang umumnya menerima dengan besar hati terhadap karunia yang diberikan atau cobaan yang diberikan kepadanya maka ia akan selalu merasa bahagia dalam setiap keadaan yang melingkupinya.

Setiap ulama mengkarakterisasikan ridha dengan pengertian yang berbeda. Masing-masing ulama berpendapat sebagaimana kemampuan dan posisinya. Adapun definisi yang dikemukakan oleh Sayyid, “Rida merupakan hati yang terbuka untuk menerima ketetapan Allah SWT. Ridha menurut para ulama: Ibn Ujaibah mengatakan, “Ridha merupakan menoleransi kegagalan dengan wajah senyum, ceria pada saat sesuatu apapun terjadi, atau tidak memilih apa yang telah Allah atur dan tetapkan, atau bersikap liberal dan tidak mengingkari apapun yang datang dari Allah SWT. Ridha merupakan tingkatan yang lebih tinggi dari sabar. Karena, ridha adalah kerelaan ruh yang akan membawa khalifah untuk memuja segala yang diridhoi Allah, meskipun itu musibah. Dia melihat ini sebagai rahmat dan keindahan. Selanjutnya dia akan menerima dengan tulus sebagai berkah dan karunia.

Pargament, Koenig, & Perez (2000) berpendapat bahwa ridha itu ketika seseorang memiliki sifat yang dapat menerima segalanya atas apa yang telah ditentukan oleh Allah. kemudian, orang yang menaruh kepercayaan terhadap Tuhannya juga harus dinamis dalam mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari agar mendapatkan akhir yang terbaik. Begitupula dengan pendapat Poppe, Crombez, Hanouille, Vogelaers, & Petrovic (2013) yang menyebutkan bahwa Ridha juga dapat diartikan menerima dengan apa yang diberikan oleh Allah. Penerimaan dan kepuasan dalam hidup merupakan dua hal yang saling terkait.⁷

Menurut Ibn Al-Farji ridha memiliki tiga makna. Pertama, menghindari semua keburukan dan memilih ketentuan Allah swt. Kedua, tetap berusaha sampai dirinya mengerti bagaimana ketentuan-Nya. Ketiga, hati tetap bahagia meskipun menghadapi keadaan yang pahit. Ridha terhadap takdir bukan hanya semata-mata pasrah atau menyerah tanpa berusaha terlebih dahulu untuk menemukan jalan

⁷ Rusdi A, “*Ridha Dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya*”, Jurnal Psikologi Islam, Vol. 4, No. 1, 2017, Hlm 97.

keluar. Keridhaan merupakan kunci seseorang, terutama yang sedang sakit, supaya terlepas dari kegelisahan dan kehampaan, menjadi seseorang yang tenang dan tenteram jiwanya.⁸

Monks, Knoers dan Haditino (2002) menyatakan bahwa mahasiswa adalah siswa yang sedang menempuh pendidikan dan belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa juga memiliki definisi sebagai seseorang yang belajar dan meneliti, menggunakan otak yang dinamis dan cermat, dan selalu memperhatikan dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan. Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang menjalani skripsi sebagai prasyarat kelulusan sehingga harus diselesaikan oleh orang-orang yang akan menyelesaikan ujiannya dan mendapatkan pendidikan tinggi selama empat tahun. Mahasiswa tingkat akhir dibutuhkan untuk membuat suatu karya ilmiah dari hasil penelitian yang telah diselesaikan dan dapat diandalkan agar bermanfaat bagi masyarakat secara keseluruhan.⁹

Menurut Yuniarto (2017) Mahasiswa memasuki universitas dengan penuh harapan untuk memperoleh ilmu dan bekerja sesuai bidang yang diinginkan. Mahasiswa percaya bahwa dengan pengaturan yang telah diperoleh selama di perkuliahan, setelah lulus mereka dapat mengamankan posisi secara efektif di bidang masing-masing. Untuk saat ini, sebenarnya mencari posisi baru bukanlah sesuatu yang sederhana, apalagi dengan asumsi model kerja yang akan diambil adalah tugas yang banyak dicari oleh dua orang dan keluarga. Mahasiswa sedang dalam masa kemajuan di masa dewasa awal, salah satu masa perkembangan di masa dewasa awal yang berurusan dengan penyelesaian studi yang merupakan tahap yang harus dilalui. Seperti yang diungkapkan oleh Karyono dan Nugroho (2015), indikasi memasuki masa dewasa yang paling dirasakan adalah saat seseorang

⁸ Abdurrahman I, DKK “*Konsep Rida Dalam Al-Qur’an dan Hadis Serta Penerapannya dalam Bimbingan Rohani Pasien Rumah Sakit Islam di Jawa Barat*”, Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik, Vol. 5, No.1, 2020, Hlm 2.

⁹ Aprilina R, “*Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja*”, Psikoborneo, Vol 4, No 3, 2016, Hlm 384.

menemukan bidang pekerjaan baru yang sesuai dengan apa yang diidamkannya.¹⁰ Maka dari itu tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir yang merasakan kecemasan.

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris “anxiety” berasal dari Bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Menurut Gazalba dan Prasetya (2012), kecemasan merupakan respon emosi individu. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai tanda dari proses emosi yang saling bercampur yang terjadi ketika individu menghadapi ketegangan perasaan. Ini muncul sebagai akibat dari beberapa keadaan yang mengancam diri manusia sebagai makhluk yang social.¹¹

Menurut Syamsu Yusuf (2009) kecemasan “Anxiety” yaitu kelemahan neurotik, merasakan ketidak amanan di dalam hidupnya, tidak matang, dan ketidaksiapan untuk melalui desakan realitas, kesusahan dan desakan dari kesibukan setiap hari. Ditegaskan oleh Kartini Kartono (1989: 120) bahwa kecemasan adalah jenis tidak adanya ketabahan mental dan risau terhadap hal-hal yang tidak jelas. Sementara itu, Sarlito Wirawan Sarwono (2012: 251) menjelaskan bahwa kecemasan adalah ketakutan yang tidak memiliki pasal yang tidak jelas objeknya serta alasannya.

Jeffrey S. Nevid, dkk (2005: 163) mengemukakan makna kecemasan yang sangat diutamakan yaitu "kecemasan adalah keadaan emosional yang digambarkan oleh keterangsangan fisiologis, perasaan tertekan yang mengerikan, dan kecenderungan yang menakutkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi." Sama dengan anggapan terdahulu, menurut Gail W. Stuart (2006: 144) kecemasan merupakan "perasaan khawatir yang meragukan dan tak terhindarkan, terkait dengan emosi yang tentatif dan melemahkan."

¹⁰ Pambudhi, Y. A, DKK, “Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Kecemasan Mendapatkan Pekerjaan”, Jurnal Sublimapsi Vol. 2 No. 1, 2021, Hlm 2.

¹¹ Kumbara. H, DKK, “Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepakbola Kabupaten Banyuwasin pada Porprov 2017”, Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 17 No. 2, Juli – Desember 2018. Hlm 29.

Freud mengemukakan bahwa kecemasan dibagi menjadi tiga macam, sebagai berikut:

1. Kecemasan neurosis

Sensasi ketegangan karena bahaya yang tidak jelas. Kecenderungannya ada pada ego, namun muncul dari inspirasi id. Kecemasan neurosis bukan hanya kecemasan terhadap impuls yang sebenarnya, tetapi juga stres atas disiplin yang mungkin muncul karena mengharapkan perasaan puas.

2. Kecemasan moral

Kecemasan ini bermula dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul dari kegagalan untuk mengandalkan apa yang mereka yakini benar secara moral. Emosi adalah perhatian hati. Kecemasan moral juga merupakan pendahulu dari semua kenyataan, orang telah ditolak di masa lalu karena standar moral dan dapat ditolak lagi.

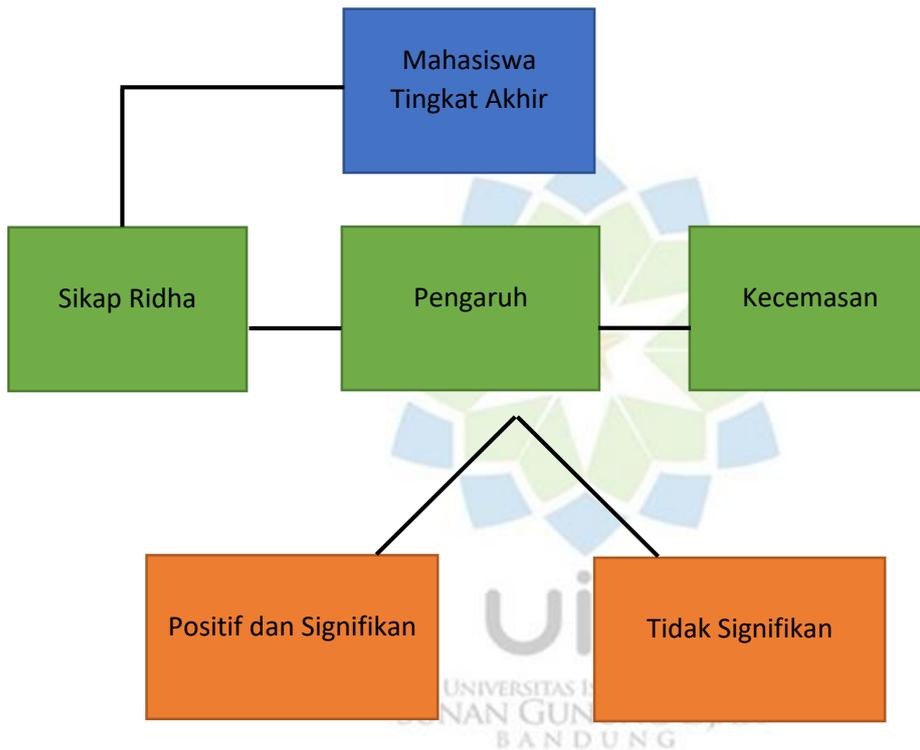
3. Kecemasan realistik

Perasaan tidak menyenangkan dan tidak jelas dikombinasikan dengan kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan yang realistik adalah perasaan takut akan bahaya yang nyata dan akan datang dari dunia luar.¹²

Berdasarkan hasil pemaparan kerangka berpikir di atas, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian terhadap penanggulangan kecemasan mahasiswa tingkat akhir jurusan tasawuf psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati dengan menggunakan ridha.

¹² Annisa, F. D, Ifdil, “*Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*”, Konselor Vol. 5 No, 2, June 2016, Hlm 95.

Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran



G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah susunan rencana dalam penelitian yang disusun dengan sengaja untuk bekerja sesuai dengan susunan keseluruhan penelitian sehingga lebih teratur dan konsisten. Sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab pertama, Pendahuluan terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir dan sistematika penulisan dengan menguraikan isi dari tiap-tiap bab di dalam penelitian

Bab kedua, Tinjauan pustaka terdiri dari pemaparan mengenai landasan teori tentang penelitian yang diperoleh dari berbagai referensi atau literature yang telah ada sebelumnya.

Bab ketiga, Metodologi penelitian memaparkan tentang jenis dan pendekatan penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data yang digunakan di dalam penelitian.

Bab keempat, Hasil dan pembahasan berisikan tentang hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, menyusun data-data temuan yang di dapat dengan menggunakan metode yang sesuai dengan prosedur yang telah ditemukan sebelumnya. Dalam bab ini dijelaskan mengenai hasil dari penelitian, uji hipotesis serta pembahasan.

Bab kelima, Penutup. Yang berisikan tentang kesimpulan dan saran dari penelitian yang telah dilaksanakan.

