

**ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA BERPRESTASI
TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA PRODI BKI
FDIK UIN MATARAM)**



**OLEH
NASRUL SANI
NIM 170303089**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
2023**

**ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA BERPRESTASI
TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA PRODI BKI
FDIK UIN MATARAM)**

Skripsi

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Mataram
untuk melengkapi persyaratan mencapai gelar
Sarjana Sosial**



**OLEH
NASRUL SANI
NIM 170303089**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM
2023**



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Nasrul Sani, NIM: 170303089 dengan judul “Analisis Kecemasan Mahasiswa Berprestasi Terhadap Pengambilan Keputusan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Prodi BKI FDIK UIN Mataram)” telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Disetujui pada tanggal: 28 Desember 2022

Pembimbing I,



H. Masruri, Lc., MA
NIP 197605042009121002

Pembimbing II,



Muhammad Awwad, M.Pd.I
NIP 198810302019031010

Mataram, 28 Desember 2022

Hal: Ujian Skripsi

Yang Terhormat
Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
Di Mataram

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, kami berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama Mahasiswa	: Nasrul Sani
NIM	: 170303089
Jurusan/Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Judul	: Analisis Kecemasan Mahasiswa Berprestasi Terhadap Pengambilan Keputusan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Prodi BKI FDIK UIN Mataram)

telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang *munaqasyah* skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Oleh karena itu, kami berharap agar skripsi ini dapat segera di-*munaqasyah*-kan.

Wassalammu'alaikum, Wr. Wb.

Pembimbing I,



H. Masruri, Lc., MA
NIP 197605042009121002

Pembimbing II,



Muhammad Awwad, M.Pd.I
NIP 198810302019031010

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Nasrul Sani**
NIM : **170303089**
Jurusan/Prodi : **Bimbingan dan Konseling Islam**
Fakultas : **Dakwan dan Ilmu Komunikasi**

menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Analisis Kecemasan Mahasiswa Berprestasi terhadap Pengambilan Keputusan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Prodi BKI FDIK UIN Mataram)” ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya, jika saya terbukti plagiat tulisan/karya orang lain, siap menerima sanksi yang telah ditentukan oleh lembaga.

Mataram, 28 Desember 2022
Saya yang menyatakan,



Nasrul Sani

PENGESAHAN

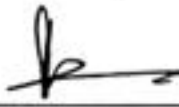
Skripsi oleh: Nasrul Sani, NIM: 170303089 dengan judul "Analisis Kecemasan Mahasiswa Berprestasi terhadap Pengambilan Keputusan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Prodi BKI FDIK UIN Mataram)," telah dipertahankan di depan dewan penguji Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram pada tanggal 2 Februari 2023

Dewan Penguji

H. Masruri, Lc., MA
(Ketua Sidang/Pemb. I)



Muhammad Awwad, M.Pd.I
(Sekretaris Sidang/Pemb. II)



Saimun, M.Si
(Penguji I)



Maliki, M.Pd.I
(Penguji II)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah



Dr. Muhammad Saleh, MA
NIP. 197209121998031001

MOTTO

لَقَدْ أَنْزَلْنَا آيَاتٍ مُبَيِّنَاتٍ وَاللَّهُ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ
مُسْتَقِيمٍ

Artinya, “Sungguh, Kami telah menurunkan ayat-ayat yang memberi penjelasan. Dan Allah memberi petunjuk siapa yang Dia kehendaki ke jalan yang lurus”. (QS. An-Nur [24]: 46)¹

¹Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya*, (Surabaya: Halim, 2014), hlm. 356.

PERSEMBAHAN

“Skripsi ini ku persembahkan untuk Ibuku Luk'yah, dan Bapakku almarhum Samsudin, untuk almamaterku, untuk dosen-dosenku, untuk teman-temanku, sahabat dan untuk semua pihak yang pernah berperan serta membantu dalam perjuanganku dimasa perkuliahan, hingga aku mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah Tuhan semesta alam, shalawat sertasalam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, juga kepada keluarga, sahabat, dan semua pengikutnya. Amin.

Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak akan sukses tanpa bantuan dan keterlibatan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis memberikan penghargaan setinggi-tingginya dan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu sebagai berikut.

1. H. Masruri, Lc., MA. sebagai Pembimbing I dan Muhammad Awwad, M.Pd.I. sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan koreksi secara mendetail, terus-menerus, dan tanpa bosan di tengah kesibukannya dan suasana keakraban menjadikan skripsi ini lebih matang dan cepat selesai;
2. Saimun, M.Si. dan Maliki, M.Pd.I. sebagai penguji yang telah memberikan saran konstruktif bagi penyempurna skripsi ini;
3. Dr. Mira Mareta, M.A selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam;
4. Dr. Muhammad Saleh, M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi;
5. Prof. Dr. H. Masnun, M.Ag. selaku Rektor UIN Mataram yang telah memberi tempat bagi penulis untuk menuntut ilmu dan memberi bimbingan dan peringatan untuk tidak berlama-lama di kampus tanpa pernah selesai;
6. Teman-teman dan sahabat dari Program studi Bimbingan dan Konseling Islam khususnya kelas D angkatan 2017;
7. Kedua orang tua dan keluarga yang telah berjuang, mendukung dan memberi semangat sehingga skripsi ini bisa terselesaikan denganbaik;
8. Terimakasih kepada Istriku tercinta yang telah memberi semangat dan motivasi tiada henti hingga skripsi ini selesai.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat-ganda dari Allah swt. dansemoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi semesta. Amin.

Mataram, 28 Desember 2022

Penulis,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Nasrul Sani', written over a horizontal line.

Nasrul Sani

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	vii
HALAMAN MOTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	8
D. Ruang Lingkup dan Setting Penelitian	10
E. Telaah Pustaka.....	11
F. Kerangka Teori.....	15
G. Metode Penelitian	31
H. Sistematika Pembahasan	39
BAB II PAPARAN DAN TEMUAN	41
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
B. Kecemasan terhadap Pengambilan Keputusan Karir di Prodi BKI FDIK UIN Mataram	46
1. Profil singkat mahasiswa BKI (subjek penelitian).....	48
2. Faktor-faktor Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir	51

a. Faktor kecemasan eksternal dan internal yang dialami	51
b. Faktor kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir	53
3. Gejala-gejala kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir	55
4. Cara Mengatasi Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir	57
a. Skill pengambilan keputusan karir	57
b. Mengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir	59
BAB III PEMBAHASAN	62
A. Analisis Faktor-faktor Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram	62
B. Analisis Gejala-gejala Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram	66
C. Analisis Cara Mengatasi Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram	68
BAB IV PENUTUP	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	79
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Profil Singkat Narasumber (Subjek) Penelitian Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, 47.
-----------	--

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Instrumen Penelitian (Lembar Wawancara)
- Lampiran 2 Instrumen Penelitian - Lembar Instrumen Wawancara
Mahasiswa Berprestasi Prodi BKI FDIK UIN Mataram
- Lampiran 3 Instrumen Penelitian (Lembar Observasi)
- Lampiran 4 Dokumentasi
- Lampiran 5 Kartu Konsultasi

**ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA BERPRESTASI
TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA PRODI BKI
FDIK UIN MATARAM)**

Oleh:

Nasrul Sani

NIM 170303089

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil observasi dan pengamatan yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami keadaan kecemasan yang bukannya diatasi melainkan ditekan ke dalam diri, yang mengakibatkan banyak mahasiswa menampilkan sikap-sikap yang irasional. Penelitian juga ini memberi perhatian pada proses individu dalam pengambilan keputusan karirnya. Peneliti mencoba untuk menelisik faktor-faktor kecemasan dalam pengambilan keputusan karir, kemudian gejala-gejala yang dialami serta cara mahasiswa mengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputusan karirnya.

Adapun jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif eksploratif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini adalah keadaan kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi dari faktor penyebab seperti, tekanan pada emosi-emosi individu, pikiran negatif, tidak memiliki tujuan hidup. Gejala dari aspek psikologis: perasaan panik, bingung, sering melamun, perasaan bersalah, tidak bisa fokus dan kehilangan percaya diri, kemudian dari aspek somatik: jantung berdebar, nafsu makan menurun, tubuh panas dingin pusing, nafas tersengal, serta menangis, terakhir aspek fisik: Muka menjadi pucat, mata terasa kering, urat nadi cepat, kulit dingin. Kemudian mengatasi kecemasan keputusan karir mahasiswa diantaranya: Menyalurkan hobi, terapi relaksasi, menenangkan diri, mengaji dan melakukan ibadah sholat.

Kata Kunci: Kecemasan, Pengambilan Keputusan Karir, Mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perjalanan hidup manusia mulai saat lahir di dunia hingga usia tua tidak bisa terpungkiri dari lika liku kehidupan yang sangat dinamis ini bahwasanya permasalahan yang dihadapi terus hadir dan menghantui manusia sepanjang pengalaman hidupnya, baik yang terselesaikan maupun yang tak terselesaikan. Dalam ilmu psikologi yang membahas persoalan tahap perkembangan manusia mulai dari fase bayi hingga lansia dijelaskan bahwa setiap tahap perkembangan memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dikondisikan dengan baik agar mampu menjalani kehidupan yang memadai. Terlebih seorang remaja yang identitasnya sebagai mahasiswa tentu lebih mampu dalam mengidealkan diri dengan tugas-tugas perkembangannya pada usia remaja tersebut.

Berbicara soal mahasiswa tak lepas pula dari suatu lembaga pendidikan atau biasa dikenal dengan sebutan kampus, yang dimana tempat bernaung/belajarnya para mahasiswa dalam menuntut ilmu. Signifikansi para mahasiswa ketika ia mampu menjalankan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar/mahasiswa. Alih-alih mahasiswa dituntut menjadi remaja yang serba bisa, sebagaimana yang sering terdengar dari masyarakat pada umumnya serta dogma-dogma yang tercermin pada mahasiswa sebagai remaja elit (terpelajar) sehingga dengan pandangan yang ada, baik dari dalam diri maupun luar (lingkungan) membuat mahasiswa harus berupaya melebihi kemampuannya dalam mendidik dan melatih dirinya serta meningkatkan skill yang sebenarnya belum bisa ia capai.

Kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya pun menjadi bagian dari penyebab munculnya kecemasan, tak terkecuali pada mahasiswa di lingkungan Prodi BKI UIN Mataram, ketidaksiapan secara sosiologis dan psikologis membuat mahasiswa mengalami ketegangan dan tekanan emosional yang cukup memprihatinkan, akibatnya membuat tugas dan tanggung jawab

sebagai mahasiswa tak terorganisir dengan baik. Sebagaimana perihal kecemasan yang telah dijelaskan di bagian yang lain, bahwasannya kecemasan bisa dikatakan penyebab awal atau gerbang dari gangguan-gangguan psikologis yang berkaitan dengan persoalan masa yang akan datang. Dengan kata lain, bentuk emosional individu atas reaksi dalam pikiran dari fakta yang akan terjadi di masa yang akan datang yaitu kecemasan itu sendiri.

Situasi wajar yang dialami seseorang terhadap rasa cemasnya, pada dasarnya kecemasan adalah kondisi yang paling langka dilaporkan karena tidak dianggap penting. Sukar untuk mengira jumlah orang yang menderita kecemasan sebab mayoritas penderita tidak konsultasi ke dokter. Banyak orang percaya bahwa jumlah orang yang menderita karena kecemasan meningkat terlalu pesat akibat tekanan-tekanan dalam kehidupan modern. Namun, beberapa dokter spesialis merasa bahwa tidak ada bukti yang pasti untuk menyatakan bahwa kecemasan tengah meningkat.¹

Konstruksi bentuk-bentuk kecemasan yang di alami setiap individu juga banyak ditemukan dalam Al-Qur'an, secara tidak langsung al-Qur'an banyak menyinggung yang semacam gejala-gejala kecemasan yang sering dialami individu. Misalnya seperti kesusah, kegelisahan, ketakutan, dll, salah satu ayat yang menyinggung bentuk perasaan cemas di dalam surah an-Nahl ayat 127 Allah SWT berfirman:

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا
يَمْكُرُونَ²

“Dan Bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan

¹Savitri Ramaiah, “Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya”, terj. Mien Joebhaar, (Jakarta Pustaka Populer Obor, 2003) hlm. 8.

²QS an-Nahl [16]: 127.

jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan.”³

Ayat di atas memberi gambaran bahwa manusia ketika sesuatu yang menimpa dirinya, membuatnya merasa sedih, gundah dan galau, bahkan jiwa akan terasa sempit (mudah berputus asa). Dengan makna lain pada ayat di atas juga mengingatkan kepada manusia untuk bersabar dalam menghadapi segala permasalahan yang dihadapi agar tidak mudah tergoyah oleh tipu daya orang lain. Identitas individu sebagai mahasiswa mempunyai karakteristik tersendiri yang menjadikan mahasiswa mendapat kesempatan belajar dan menimba ilmu lebih banyak, konsekuensi dari itu mahasiswa diharapkan mampu menjadi pemimpin bagi masyarakat dengan segala lapisannya dalam berbagai aspek kehidupan bermasyarakat, berbangsa serta bernegara.

Pemilihan karir untuk seorang mahasiswa yang notabeneanya masih mengeksplorasi karir yang cocok untuk dirinya sesuai dengan kompetensi dan keterampilan yang dikuasai, diperlukan adanya kemampuan atau skill dalam pengambilan keputusan dalam memilih karirnya. Pada setiap kehidupan hakikatnya individu selalu dihadapkan dengan suatu pilihan bahkan hampir seluruh perjalanan hidup manusia harus memilih satu diantara yang lainnya, terlebih masalah pilihan hidup di masa yang akan datang, khususnya terkait persoalan karir apabila merujuk pada pengertian dari keputusan karir menurut Hadiarni Irman, dalam buku “Konseling Karir” adalah suatu metode yang digunakan untuk menjelaskan proses pemilihan karir dan merupakan kerangka untuk merumuskan tujuan konseling. Teori keputusan didasarkan atas premis bahwa seseorang individu mempunyai sejumlah opsi atau alternatif yang dapat dipilihnya.⁴ Dengan begitu pengambilan keputusan dalam pilihan karir merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki selama perjalanan hidupnya,

³Kementerian Agama RI, “*Al-Qur’an Al-Karim dan Terjemahannya*”, (Surabaya: Halim, 2014) hlm. 281.

⁴Darwin Harahap, “*Konsep Pengambilan Keputusan Karir*” dalam jurnal *AL-IRSYAD: Jurnal BKI*, Vol. 1 No. 1, (Padangsidempuan: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan, 2019) hlm. 174.

keputusan karir juga merupakan proses yang kompleks, maka terkadang konselor karir sering dihadapkan dengan berbagai kesulitan yang dialami individu ketika membuat keputusan karir.

Merujuk pada teori perkembangan karir dari Super dalam Zulian Fikry dan Gumi Langerya R., mengatakan bahwa keputusan karir merupakan proses berkelanjutan sejak masa kanak-kanak hingga masa pensiun, tahapan pada usia 15-24 adalah fase eksplorasi karir, pada tahap eksplorasi terbagi atas tiga sub-tahap antara lain; tentatif (15-17 tahun) yaitu masa mengkristal pilihan karir, transisi (18-21 tahun) yaitu ketika seseorang mengkhususkan pilihan karirnya dan mengarahkan diri agar dapat bekerja pada bidang tertentu. Selebihnya kemampuan pemilihan karir diperlukan sebab karir yang akan dipilihnya akan berpengaruh jangka panjang terkait berbagai aspek kehidupan seperti finansial, tempat tinggal, pertemanan, kesehatan, bahkan dirasakan sebagai identitas diri bagi sebagian individu.⁵

Penjelasan lebih sederhana skill dalam pengambilan keputusan karir, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas bahwa konsep pengambilan keputusan karir berfokus pada proses dalam pengambilan keputusan karir maka para ahli menawarkan suatu tahapan-tahapan dalam proses pemilihan karir. Secara umum langkah-langkah proses pengambilan keputusan yaitu dimulai dari proses identifikasi atau perumusan persoalan keputusan, penetapan parameter dan variabel yang bagian dari persoalan keputusan tersebut, penetapan alternatif-alternatif pemecahan persoalan, penetapan kriteria pemilihan alternatif untuk mendapatkan alternatif yang terbaik serta pelaksanaan keputusan dan evaluasi hasilnya.⁶

Masa dewasa awal merupakan usia yang kompetitif oleh seorang mahasiswa/lulusan baru untuk terjun kekarir yang dipilihnya atau lebih tepatnya ke dunia kerja, Indonesia sebagai negara dengan jumlah penduduknya yang banyak sekitar 276.361.778 jiwa serta

⁵Zulian Fikry & Gumi Langerya R., “*Hubungan Otonomi Dalam Pengambilan Keputusan Karir Terhadap Kebimbangan Karir pada Mahasiswa Strata-1 di Kota Padang*”, dalam jurnal RAP UNP, Vol. 9, No. 2, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2018) hlm. 214.

⁶Darwin Harahap, “*Konsep Pengambilan Keputusan Karir*” dalam jurnal *AL-IRSYAD: Jurnal BKI*, Vol. 1 No. 1, (Padangsidimpuan: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan, 2019) hlm. 179-180.

sebagai negara dengan tingkat pengangguran nomor tertinggi di dunia. Memberikan penjelasan bahwa tingkat kesulitan yang dihadapi cukup tinggi oleh para sarjana maupun mahasiswa yang akan terjun ke dunia kerja. Bahkan banyak mahasiswa yang setelah lulus dari perguruan tinggi mengalami kecemasan ketika menghadapi dunia kerja karena minat pekerjaan tidak sama dengan peminatan yang mahasiswa miliki.⁷

Remaja yang memutuskan lanjut ke perguruan tinggi sangat memiliki suatu kecemasan dan tekanan batin, terlebih dengan karir dimasa depannya nanti, mungkin banyak sekali gangguan-gangguan emosi yang dialami mahasiswa tak terkecuali kecemasan, suatu kecemasan memang dalam kategori hal yang normal pada individu yang dihadapkan dengan hal baru atau yang mengancam dirinya. Namun jika kecemasan tersebut terus dibiarkan tanpa adanya pengendalian maka akan berpengaruh pada kesehatan mental individu sampai pada tingkat gangguan psikologis yang lebih serius dikarenakan oleh kecemasan yang semakin banyak di luar kendali diri/individu tersebut.

Gambaran di atas tentu pengaruh-pengaruh eksternal dan ekspektasi yang dibangun dalam diri menentukan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Jika support sistem yang ada digunakan dengan baik dan ekspektasinya dapat meningkatkan semangat dan keseriusan dalam mengembangkan kompetensi karir yang dipilihnya maka tingkat kecemasan yang akan dialami akan minim namun sebaliknya apabila support sistem yang ada tidak dimanfaatkan dengan baik dan ekspektasi yang dibangun adalah sikap pesimis dan pasrah atas keadaan maka tingkat kecemasan yang dialami akan tinggi. Jadi pentingnya pemilihan karir pada masa dewasa awal menentukan gejala-gejala cemas yang akan dihadapi di masa yang akan datang, sebab jika salah memutuskan karir maka semangat dalam mengembangkan karir pun akan menurun disebabkan ketidaksesuaian yang di hadapi mahasiswa.

⁷Ghea Yunita Putri, “*Kematangan Karir dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*”, dalam jurnal,*Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.

Zaman milenial saat ini dengan majunya teknologi dan informasi hampir bisa dikatakan semua serba mudah dan cepat, tidak lain juga dengan kondisi psikologis manusia melalui tekanan dan tuntutan eksternal (lingkungan) menyebabkan ia dipaksa berpikir dan bertindak pragmatis, dampak pada situasi seperti ini, sangat rawan terhadap kecemasan-kecemasan yang akan terjadi, sebab terus-menerus akan menemukan permasalahan baru serta menimbulkan kecemasan yang terus meningkat, meskipun dalam kondisi ini kecemasan tidak bisa dipastikan sebagai penyakit, karena masih dalam level yang standar namun bila hal yang dihadapkan dengan situasi seperti di atas sering dialami seseorang maka gejala-gejala kecemasan di atas bisa menimbulkan ketakutan yang berlebihan, cemas yang tak terkontrol, dan emosi yang tidak stabil bahkan bisa merambat kepada gangguan-gangguan psikologis lain, seperti stress, depresi dan lain sebagainya.

Peneliti mencoba melakukan observasi awal dan mendapati beberapa mahasiswa Prodi BKI yang sesekali menampakkan perilaku cemas yang bisa peneliti lihat dari aktivitasnya di kampus maupun di organisasi yang diikutinya, salah satunya pada mahasiswa berinisial M yang memperlihatkan perilaku was-was dan terburu-buru ketika berhadapan dengan suatu masalah, dengan sikapnya yang was-was dan terburu-buru mengakibatkan permasalahan yang dihadapi tak teratasi dengan baik. Pada kondisi psikologis saudari M tentu juga akan merasa cemas dengan perilakunya yang menurutnya tak wajar itu dan jika itu terus terjadi pada dirinya. Dengan perilaku ditampakkan oleh saudara M tersebut, pengamat memberikan ilustrasi jika perilaku semacam itu sering terjadi dalam setiap keseharian saudari M, maka inkonsistensi dalam pengembangan karir yang dipilihnya akan terjadi akan terhambat akibat rasa cemas yang terus dialaminya, bahkan apabila belum memilih atau menentukan karirnya secara otomatis saudari M akan bingung dan sulit dalam mengambil keputusan terhadap karirnya kedepan.⁸

Peneliti juga melakukan wawancara awal pada salah satu mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yakni saudara M.

⁸Inisial M, *Observasi mahasiswa BKI*, Kampus II UIN Mataram, 20 Maret 2022

Saefudin dan sekarang masih semester V di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, pada saat wawancara peneliti mencoba mengajak interaksi saudara Saefudin kearah faktor penyebab dan gejala-gejala yang dirasakan ketika mendapati sesuatu hal atau permasalahan baru yang dialami selama menjadi mahasiswa. Dan secara singkat ia mengatakan *“ya memang, ketika kita menghadapi sesuatu yang belum pernah kita temui dalam hidup akan ada sikap antisipasi dari diri kita yang memang dasarnya tidak nyaman terhadap sesuatu yang mengancam, meskipun keadaan atau masalah yang saat ini terjadi, pernah kita alami dimasa lalu, kita malah akan merasa cemas yang lebih tinggi levelnya sebab takut akan gagal lagi/membuat kesalahan untuk yang kedua kalinya”*. Kemudian bagaimana dengan gejala yang akan terjadi ketika kecemasan yang dialami secara terus-menerus ?, *“yang harus diwaspadai oleh setiap individu atas gejala-gejala kecemasan yang diakibatkan ketakutan-ketakutan, kekhawatiran-kekhawatiran, dan kegelisahan yang terus menyerang setiap harapan yang dimiliki, jadi bahayanya juga bisa berdampak pada kebiasaan kita dalam berpikir.”* Jadi respon-respon cemas yang dialami individu sangat ditentukan oleh bagaimana individu berpikir.”⁹

Berdasarkan fakta yang peneliti temukan dalam observasi dan wawancara awal yang telah dibahas di atas memberikan gambaran yang menarik perhatian peneliti dalam mengkaji lebih jauh tentang kecemasan serta pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi di Prodi BKI FDIK UIN Mataram. Dengan kata lain, sejauh mana pengaruh kecemasan yang dialami individu terhadap pengambilan keputusan karir, dari faktor penyebab kecemasan, gejala-gejala kecemasan yang dialami, hingga cara mengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa.

Berkaitan pada konteks kecemasan khususnya pada mahasiswa dalam penelitian ini bermaksud untuk menganalisis kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa yang memiliki prestasi, dan sejauh mana gejala-gejala cemas yang mengganggu seorang mahasiswa terhadap pengambilan keputusan karirnya, serta memahami cara mahasiswa mengatasi kecemasannya ketika dalam proses pengambilan keputusan

⁹M. Saefudin, *Wawancara*, Kos-kosan Dasan Agung Pelita, 16 April 2022

karirnya, sebagaimana pada judul yang peneliti angkat pada penelitian ini yang berjudul, “Analisis Kecemasan Mahasiswa BKI terhadap Pengambilan Keputusan Karir (Studi Kasus pada Mahasiswa Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram).”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah pokok yang di bahas dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan terhadap pengambilan keputusan karirmahasiswa berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram ?
2. Bagaimana gejala-gejala kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir pada mahasiswa berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram ?
3. Bagaimana cara mengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputusan karirmahasiswa berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Mengenai kondisi atau masalah yang ada dalam rumusan masalah diatas, maka penelitian ini dilakukan karena tujuan penelitian sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan terhadap pengambilan keputusan karirmahasiswa berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram.
- b. Untuk mengetahui gejala-gejala kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram.
- c. Untuk memahami dan mengetahui cara mengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram.

2. Manfaat

Penelitian yang dilakukan dipastikan dapat memberi manfaat baik bagi objek, atau peneliti khususnya dan juga bagi seluruh

komponen yang terlibat di dalamnya. Manfaat atau nilai guna yang bisa diambil dari penelitian ini adalah:

a. Kegunaan Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan berguna secara teoritis sebagai aset pengembangan ilmu pengetahuan dan agama yang relevan khususnya berkaitan dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa berprestasi di UIN Mataram.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan berharga dalam memperkaya ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya pendidikan Psikologi dan bimbingan serta Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
- 3) Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti lain dan untuk mengadakan penelitian tentang hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini.

b. Kegunaan Praktis

1) Bagi Lembaga

Penelitian ini diharapkan berguna bagi kontribusi dan pengembangan pengetahuan di bidang studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Mataram, khususnya untuk mahasiswa BKI yang mengarahkan setiap individu agar lebih memahami kecemasan yang dialami pada dirinya.

2) Bagi Mahasiswa dan Mahasiswi

Sebagai bekal dan pengalaman dalam bidang penelitian khususnya dalam bidang penelitian Bimbingan Konseling Islam dan Sebagai wadah untuk menguji kemampuan diri terhadap apa yang telah diterima selama duduk di bangku kuliah.

3) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti lain sebagai pijakan dasar dalam melakukan penelitian dengan judul yang mirip agar dapat meneliti secara lebih luas mengenai aspek-aspek yang belum terjangkau dalam penelitian ini, sehingga bisa mendapatkan hasil yang lebih mendalam dan komprehensif.

D. Ruang Lingkup dan Setting Penelitian

1. Ruang Lingkup

Supardi dalam Sugiono menjelaskan bahwa “ruang lingkup penelitian merupakan keseluruhan proses pemikiran dan penentuan yang matang tentang hal-hal yang dilakukan serta dapat pula dijadikan sebagai dasar penelitian, baik oleh peneliti itu sendiri maupun orang lain terhadap penelitian dan bertujuan memberikan pertanggung jawaban terhadap langkah yang diambil”. Setiap masalah yang akan diteliti sudah berbentuk fakta dan sudah kerap kali terjadi.¹⁰

Sebagaimana dijelaskan di atas bahwasannya untuk menghindari kerancuan dan keluar dari pembahasan masalah dalam penelitian ini, peneliti bermaksud mengarahkan atau memfokuskan penelitian ini pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram yang memiliki gejala-gejala kecemasan serta yang menunjukkan perilaku cemas terhadap pengambilan keputusan karirnya dengan menggunakan metode studi kasus secara mendalam baik dari sebab munculnya kecemasan tersebut hingga gejala yang muncul pada individu itu sendiri.

2. Setting Penelitian

Setting penelitian atau lokasi yang dipilih oleh peneliti adalah kampus UIN Mataram tepatnya pada mahasiswa semester III dan V Program Studi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Adapun alasan peneliti memilih lokasi penelitian di atas yakni dikarenakan banyak mahasiswa khususnya di FDIK yang masih belum serius dalam merencanakan karirnya di masa depan, bahkan belum berani memutuskan akan jadi apa ia ketika telah lulus kuliah, dan peneliti mengambil sampel penelitian pada mahasiswa semester III dan V Prodi BKI agar mereka bisa mengembangkan karir apa yang cocok untuk di tekuni kedepannya sesuai dengan kompetensi yang dimilikinya.

¹⁰Sugiyono, “*Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D)*”, (Bandung: Alfabeta, 2010) hlm. 61.

E. Telaah Pustaka

Telaah pustaka adalah penelusuran terhadap karya-karya terdahulu yang kaitannya untuk menghindari plagiasi, duplikasi, dan menjamin keabsahan dan keaslian data penelitian yang dilakukan, penelitian menemukan beberapa pendapat:

1. Khoirunnisa, Skripsi tahun (2021), pada Program Studi PAI Jurusan Tarbiyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Palangka Raya dengan judul, “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI IAIN Palangka Raya”. Penelitian ini bertujuan untuk menelisik tingkat kecemasan mahasiswa atas tugas akhir atau skripsi yang menjadi penentu kelulusan seorang mahasiswa saat diperkuliahan. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah metode campuran atau kombinasi (*Mixed methodology*). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2017 yang berjumlah 64 orang. Hasil yang didapat pada penelitian dari 64 responden pada mahasiswa Prodi PAI diketahui tingkat kecemasan ringan sebanyak 44 mahasiswa (68,75%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 mahasiswa (26,56%, dan yang mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 3 mahasiswa (4,69%).¹¹

Jika dalam penelitian Khoirunnisa lebih fokus pada tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Sedangkan peneliti saat ini lebih melihat pada suatu objek penelitian yakni bagaimana faktor-faktor kecemasan, gejala-gejala kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir pada mahasiswa. Kemudian peneliti akan menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus pada mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram.

2. Livia Janice Purba, Skripsi Tahun (2021), pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan dengan judul, “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Terhadap

¹¹Khoirunnisa, “*Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir PRODI PAI di IAIN Palangka Raya*”, (Skripsi, IAIN Palangka Raya, 2021) hlm.70.

Pandemi *Covid-19*". Pada penelitian tersebut yang menjadi latar belakangnya adalah dampak Pandemi *Covid-19* atas tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa selama Pandemi. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan mengeksplor data primer untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dalam menghadapi pandemic *Covid-19*.

Kemudian pada kesimpulan penelitian ada dua point yang didapat *pertama*, selama masa pandemi COVID-19 terdapat sebanyak (61,1% mahasiswa yang tidak cemas, (18%) mahasiswa yang cemas ringan, (12,5%) mahasiswa yang cemas sedang, dan (8,3%) mahasiswa yang cemas berat. *Kedua*, gambaran tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara selama pandemic COVID-19 berdasarkan data demografi yakni: berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa sebanyak 16 mahasiswa perempuan mengalami kecemasan sedangkan terdapat sebanyak 12 mahasiswa laki-laki yang mengalami kecemasan, dan berdasarkan tempat tinggal, didapatkan sebanyak 5 responden yang tinggal bersama keluarga (bukan orang tua) mengalami cemas, dan sebanyak 4 responden yang tinggal secara mandiri mengalami cemas.¹²Sedangkan dalam penelitian yang akan peneliti lakukan lebih fokus kepada bagaimana bentuk perilaku cemas dan gejala kecemasan yang ada pada mahasiswa terhadap pengambilan keputusan karirnya di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram.

3. Farikha Hidayah, tahun (2018). Pada Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan dengan judul "Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Perspektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tahun Pembelajaran 2017/2018". Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui analisis kecemasan mahasiswa Prodi

¹²Livia Janice Purba, "*Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara terhadap COVID-19*", (Skripsi, Universitas Sumatera Utara: Medan, 2021) hlm. 54.

Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dalam menyelesaikan tugas akhir studi. Dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif, kesimpulan dari penelitian tersebut adalah diperoleh hasil pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat. Kemudian dalam sudut pandang psikoanalisis, kecemasan yang muncul pada mahasiswa semester akhir bimbingan dan konseling masuk dalam bentuk kecemasan realitas (kecemasan yang nyata, suatu pengalaman perasaan sebagai akibat pengamatan suatu bahaya dalam dunia luar.¹³

Jika dalam penelitian tersebut berfokus pada analisis kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dengan perspektif psikoanalisis. Sedangkan dalam penelitian ini lebih kepada menganalisis kecemasan mahasiswa terhadap pengambilan keputusan karir yang dirasakan atau alami oleh mahasiswa BKI sehingga mendapatkan pengkajian yang lebih mendalam terkait gejala-gejala serta mengapa mahasiswa menunjukkan perilaku cemas terhadap karirnya kedepan pada mahasiswa BKI FDIK UIN Mataram.

No	Peneliti & Judul	Kerangka Teori	Perbedaan	Persamaan
1.	Khoirunnisa, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI IAIN	Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir atau skripsi.	a. Metode penelitian <i>mixed method</i> (Metode campuran) b. Lebih fokus pada tingkat	Membahas tentang kecemasan yang dialami pada mahasiswa.

¹³Farikha Hidayah, "Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Perspektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sumatera Utara Tahun Pembelajaran 2017/2018", (Skripsi, FKIP UMSU: Medan, 2018) hlm. 66.

	Palangka Raya”		kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir.	
2.	Livia Janice Purba, “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Terhadap Pandemi COVID-19”	a. Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran b. Pandemi COVID-19.	a. Penelitian Deskriptif kuantitatif b. Melihat tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemic COVID-19.	Sama-sama membahas tentang kecemasan yang dirasakan mahasiswa.
3.	Farikha Hidayah, tahun (2018), “Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Perspektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muhammadiyah	a. Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir. b. Perspektif Psikoanalisis	a. Metode yang digunakan dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif. b. Menganalisis lebih dalam kecemasan mahasiswa tingkat akhir dengan sudut pandang psikoanalisis.	a. Sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif. b. Sama-sama mengetahui lebih dalam terkait kecemasan mahasiswa

	h Sumatera Utara Tahun Pembelajaran 2017/2018”			a.
--	--	--	--	----

F. Kerangka Teoritik

1. Kecemasan Terhadap Pengambilan keputusan karir

a. Pengertian Kecemasan

Dalam KBBI online kecemasan berasal dari kata “cemas”, yang berarti risau hati (khawatir, takut); gelisah, sehingga kecemasan di artikan sebagai, “perihal cemas” dan “terlampau cemas”.¹⁴ Kecemasan dalam Kamus Lengkap Psikologi Kartono, adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekhawatiran kronis pada ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, selain itu juga dapat diartikan sebagai satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penginderaan dan pengajaran. Kecemasan adalah suatu perasaan yang diliputi ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.¹⁵

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya kadar dan tarafnya saja yang berbeda. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran, dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat. Mahmud mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan takut yang terus menerus dan berbeda dengan ketakutan biasa yang merupakan respon terhadap rangsangan menakutkan

¹⁴Ebta Setiawan, “<http://www.kbbi.web.id>”, (BPPB “Pusat Bahasa”, eds. III), diakses tanggal. 10 Maret 2022, Pukul 20.35

¹⁵Hayuni Arsy, “*Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau*”, (Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau: Pekanbaru, 2011) hlm. 9.

yang sering terjadi, sebab ketakutan yang dialami mereka merupakan respon terhadap kesukaran yang belum tentu terjadi.¹⁶

Menurut Lazarus dalam Akhmad Wahyudi, kecemasan dapat dianggap sebagai suatu respon sebagai *unpleasant affective state* atau suatu keadaan perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan ini ditandai oleh adanya rasa was-was, gelisah, khawatir, bingung dan perasaan tertekan sehingga sukar di mengerti dengan pasti.

Kecemasan sebagai respon dibedakan menjadi *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah gejala-gejala kecemasan yang timbul bilamana individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu. Situasi-situasi ini akan menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya akan selalu tampak jika situasi penyebab kecemasan itu tetap ada. *Trait anxiety* adalah kecemasan sebagai suatu sifat yang menetap pada diri individu atau kecenderungan bawaan yang ada pada individu untuk menjadi lebih cemas dalam menghadapi suatu situasi tertentu.¹⁷

b. Faktor-faktor Kecemasan

Dalam konsep kecemasan menggambarkan kecemasan merupakan suatu perilaku yang sangat umum terjadi, sehingga banyak para ahli berbeda pandangan terkait penyebab kecemasan itu sendiri. Yang antaranya menurut Savitri Ramaiah menurutnya ada empat faktor utama dalam mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi cemas:

- 1) Lingkungan, lingkungan mempengaruhi cara berpikir seseorang tentang diri orang itu sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dll. Kecemasan menjadi

¹⁶Budhi Darmawan Prasajo, “Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Kementerian Agama yang Istrinya Bekerja dan Tidak Bekerja (Studi Komparatif pada Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Banjarnegara)”, (Skripsi: UNNES, Semarang, 2011) hlm. 15-16.

¹⁷Akhmad Wahyudi, “Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Remaja Panti Asuhan”, (Skripsi: UII, Yogyakarta, 2007) hlm. 17.

wajar jika seseorang merasa tidak nyaman terhadap lingkungannya.

- 2) Emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi apabila seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan anda dalam hubungan personal, ini akan terjadi jika anda menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.
- 3) Sebab-sebab fisik, pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.
- 4) Keturunan, sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.¹⁸

Menurut Thallis dalam skripsi Farikha Hidayah membagi faktor kecemasan menjadi dua macam yakni diantaranya:

- 1) Faktor individu meliputi, rasa kurang percaya diri pada individu, merasa memiliki masa depan tanpa tujuan, dan perasaan tidak mampu berkerja.
- 2) Faktor lingkungan berkaitan dengan dukungan emosional rendah dari orang lain sehingga individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi.¹⁹

c. Gejala-gejala Kecemasan

Tanda-tanda klinis dan gejala-gejala kecemasan menurut kepustakaan Ayurveda adalah sebagai berikut:

- 1) Ketakutan

¹⁸Savitri Ramaiah, *“Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya”*, terj. Mien Joebhaar, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003) hlm. 11-12.

¹⁹Farikha Hidayah, *“Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Perspektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sumatera Utara Tahun Pembelajaran 2017/2018”*, (Skripsi, FKIP UMSU: Medan, 2018) hlm. 15.

- 2) Kehilangan percaya diri dalam mengambil keputusan
- 3) Tangan gemetar atau menggigil
- 4) Jantung berdebar-debar atau kesadaran akan denyut jantung.
- 5) Mudah marah atau meledak
- 6) Keringat berlebihan
- 7) Merasa sangat kehausan
- 8) Mulut terasa kering
- 9) Tenggorokan terasa kering
- 10) Dada terasa sesak
- 11) Pikiran berubah-ubah atau resah
- 12) Letih
- 13) Otot-otot wajah terasa menjadi kaku.
- 14) Daya ingat lemah
- 15) Berpikir negatif
- 16) Sakit badan.²⁰

Pada kondisi emosi dan perasaan dalam kecemasan dan kepanikan menurut dalam buku Sony Adams menjelaskan gejala-gejala yang akan menyerang individu pada saat cemas ialah sebagai berikut:

- 1) Jantung berdebar atau detak jantung menjadi lebih cepat;
- 2) Berkeringat;
- 3) Gemetar;
- 4) Perasaan sesak napas atau sensasi tercekik;
- 5) Muncul rasa sakit di bagian dada;
- 6) Perasaan tersedak;
- 7) Mati rasa atau kesemutan;
- 8) Menggigil;
- 9) Mual atau sakit perut;²¹

Menurut Scully dalam skripsi Farikha Hidayah menyebutkan bahwa keadaan subjektif suatu kecemasan mungkin jelas nyata, atau mungkin disembunyikan oleh fisik

²⁰Savitri Ramaiah; penerjemah, *“Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya”*, terj. Mien Joebhaar, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003) hlm. 76-77.

²¹Sony Adams, *“Berdamai Dengan Kecemasan (Seni Mengontrol Perasaan Cemas karena segala Ekspektasimu)”*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2022) hlm. 53.

atau keluhan psikologis lain. Gejala dan tanda kecemasan ada 3, yaitu:

- 1) Aspek psikologis dibagi menjadi beberapa indikator:
 - a) *Apprehension* (kecemasan pada masa depan)
 - b) Keraguan ketakutan dan antisipasi kemalangan
 - c) *Hivervigilan* (kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap stres yang tidak begitu berat)
 - d) Perasaan panik
 - e) Lekas marah
 - f) Lelah
 - g) Insomnia (kesulitan untuk tidur)
 - h) Kecenderungan mengalami kecelakaan (tidak fokus saat berkendara)
 - i) *Derealisasi* (dunia tampak aneh) dan *depersonalisasi* (merasa dirinya sendiri tidak nyata)
 - j) Kesulitan dalam memusatkan pemikiran
- 2) Aspek somatik dibagi menjadi beberapa indikator, yaitu:
 - a) Sakit kepala
 - b) Pusing dan berkunang-kunang
 - c) Jantung berdebar dan dada sakit
 - d) Gangguan perut dan diare
 - e) Sering buang air kecil
 - f) Bengkak ditenggorokan
 - g) Tensi bergerak atau kegelisahan
 - h) Nafas tersengal
 - i) *Parestesias* (perasaan-perasaan kulit yang abnormal seperti gatal-gatal, menusuk-menusuk atau seperti terbakar).
- 3) Aspek fisik dibagi menjadi beberapa indikator, yaitu:
 - a) *Diaphoresis* (keluar keringat banyak)
 - b) Kulit dingin, lembab
 - c) Urat nadi cepat dan arrhythmias (hilangnya irama/irama tidak teratur)
 - d) Muka menjadi merah dan muka pucat
 - e) *Hyperreflexia* (refleks yang berlebihan)

f) Menggigil, mudah terkejut dan gelisah.²²

d. Jenis-jenis kecemasan

Adapun jika kecemasan dilihat dari jenisnya maka dibagi dalam tiga macam, yaitu:

- 1) Kecemasan realistik (*realistic anxiety*). Adalah takut kepada bahaya yang nyata yang ada di dunia luar. Kecemasan ini menjadi asal muasal timbulnya kecemasan neurosis dan kecemasan moral.
- 2) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*). Adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakinkan bakal menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurosis bersifat khayalan.
- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*). Adalah kecemasan kata hati, kecemasan ini timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurosis tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip yakni tingkat kontrol ego pada kecemasan moral orang tetap rasional dalam memikirkan masalahnya. Sedangkan pada kecemasan neurosis orang dalam keadaan stress terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berpikir jelas.²³

Sedangkan Kartono dalam Budhi Darmawan P., membagi kecemasan menjadi dua macam, kecemasan neurosis dan psikosis, sebagai berikut:

- 1) Kecemasan neurosis, erat kaitannya dengan mekanisme pertahanan diri yang negatif. Faktor penyebab adanya perasaan bersalah dan berdosa serta mengalami konflik-

²²Farikha Hidayah, “Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Perspektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sumatera Utara Tahun Pembelajaran 2017/2018”, (Skripsi, FKIP UMSU: Medan, 2018) hlm. 14.

²³Khoirunnisa, “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir PRODI PAI di IAIN Palangka Raya”, (Skripsi, IAIN Palangka Raya, 2021) hlm. 20.

konflik emosional yang serius dan kronis berkesinambungan, frustrasi dan ketegangan batin.

- 2) Kecemasan psikosis, kecemasan ini dapat terjadi karena adanya faktor-faktor sebagai berikut: adanya perasaan bahwa hidupnya terancam dan kacau balau, adanya kebingungan yang hebat disebabkan oleh dispersonalisasi (persaan tidak dihargai dan tidak dianggap keberadaannya oleh orang lain) dan disorganisasi psikis (kekacauan atau tidak adanya kaitan yang berarti diantara kondisi psikis).²⁴

e. Cara mengatasi kecemasan yang dialami

Dalam mengatasi kecemasan yang umum terjadi pada seseorang, pada pembahasan tentang kecemasan sebelumnya, sangat banyak definisi dan pengertian yang relevan pada keadaan cemas, dalam hal ini. Savitri Ramaiah mengatakan ada empat pendekatan utama untuk pengobatan keadaan kecemasan yaitu:

- 1) Psikoterapi, istilah ini digunakan untuk banyak sekali metode pengobatan gangguan kejiwaan dan emosi, dalam psikoterapi ada dua jenis yang utama untuk mengatasi keadaan kecemasan, keadaan ini mencakup psikoterapi wawasan dalam dan psikoterapi pendukung:
 - a) *Psikoterapi wawasan dalam*, mencakup penentuan kekuatan diri sendiri yang berkenaan dengan, (a) stabilitas hubungan individu dengan keluarga, sahabat dan lingkungan kerja, (b) motivasi untuk berobat dan (c) kemampuan menghadapi kesulitan dalam kehidupan. Jika masalah individu berhubungan dengan situasi-situasi khusus dan terbatas, individu mungkin bebas dari konflik-konflik dalam melalui terapi jangka pendek, pembebasan dari konflik-konflik dalam diri individu akan menghilangkan gejala kecemasan. Jika penyebab yang mendasari

²⁴Budhi Darmawan Prasajo, “Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Kementerian Agama yang Istrinya Bekerja dan Tidak Bekerja (Studi Komparatif pada Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Banjarnegara)”, (Skripsi: UNNES, Semarang, 2011) hlm.20.

keadaan kecemasan individu berhubungan dengan kesulitan neurotik mungkin diperlukan psikoanalisis atau bentuk lain sejenis dari pengobatan jangka panjang.

- b) *Psikoterapi pendukung*, mencakup pembahasan kesulitan-kesulitan individu dengan terapis, sekalipun psikoterapi pendukung tidak akan menyembuhkan kecemasan individu tetapi akan membantu memahami situasi yang menyebabkan kecemasan kecemasan tersebut.
 - 2) Terapi relaksasi, dalam teknik-teknik relaksasi dapat membantu menenangkan pikiran individu dengan mengikuti intruksi terapis. Penting bagi individu bahwa praktek teknik-teknik relaksasi memerlukan bimbingan dari dokter/terapis pada awal-awal, dan juga terapi ini penerapannya secara rutin setiap hari guna untuk mengendalikan kecemasan.
 - 3) Meditasi, berbagai studi penelitian diseluruh dunia menunjukkan bahwa meditasi membantu menjaga tingkat optimum fungsi tubuh yang tidak individu kuasai, seperti (jumlah denyut jantung dalam semenit, pernafasan, pencernaan makanan dan sebagainya)
 - 4) Obat-obatan, dokter mungkin akan memberikan resep untuk obat penenang yang ringan dan obat-obat anti-depresi untuk mengurangi gejala kecemasan yang dialami.²⁵
- f. Skill dalam pengambilan keputusan karir
- Skill dalam pengambilan keputusan karir bahwa telah dijelaskan dibagian definisi pengambilan keputusan karir, yang dimana segala aktivitas pengambilan keputusan karir tidak hanya sekedar pada saat pemilihan karir, akan tetapi lebih kompleks yakni perlu adanya suatu proses identifikasi persoalan keputusan, penetapan parameter dan variabel bagian

²⁵Savitri Ramaiah; penerjemah, "*Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*", terj. Mien Joebhaar, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003) hlm. 35-39.

dari persoalan keputusan, penetapan alternatif-alternatif pemecahan persoalan, penetapan kriteria pemilihan alternatif yang terbaik, kemudian pelaksanaan keputusan dan evaluasi hasil.

Penjelasan di atas mengarahkan individu untuk lebih mampu dalam membuat pilihan-pilihan sehingga pada kenyataannya skill dalam pengambilan keputusan tidak akan lepas dari pengetahuan tentang pemahaman diri dan pada informasi eksternal yang sesuai. Setiap individu akan selalu dihadapkan dengan suatu pilihan termasuk jenjang karir di masa depan, karena berbagai macam opsi atau pilihan karir yang ada mengharuskan adanya suatu cara dan strategi dalam memilih karir sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat dan proporsional. Pada realitanya masih banyak remaja/mahasiswa yang masih belum mengambil keputusan untuk karirnya.

Keterampilan pengambilan keputusan karir mencakup kemampuan untuk; (1) *mengidentifikasi pilihan*, (2) *mengidentifikasi kemungkinan hasil pilihan*, (3) *mempertimbangkan pro dan kontra dari pilihan*, (4) *mengidentifikasi hasil alternatif*, dan (5) *memilih opsi yang tidak hanya bisa dilakukan tetapi kemungkinan untuk mendapatkan apa yang diinginkan*. Kemampuan-kemampuan tersebut akan sangat mempengaruhi seseorang dalam proses penentuan karir dari berbagai alternatif yang ada dan membuat komitmen untuk sampai pada tindakan yang nyata.²⁶

g. Konsep kecemasan dalam perspektif Islam

Konsep Islam pada persoalan ini terkait tentang definisi kecemasan atau *anxiety*. Pada bagian ini akan dijelaskan kecemasan menurut persepektif Islam yang dimana diketahui kecemasan ialah salah satu gangguan kesehatan mental, meski belum begitu relevan dikatakan sebagai gangguan yang krisis

²⁶Edris Zamroni, "*Urgensi Career Decision Making Skills dalam Penentuan Arah Peminatan Peserta Didik*" dalam jurnal *Konseling GUSJIGANG*, Vol. 2, No. 2, (Kudus: Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus, 2016) hlm. 144.

namun tak bisa dianggap remeh. Berbicara terkait kecemasan menurut persepektif Islam maka tidak bisa lepas dari pandangan Al-Qur'an.

Kecemasan sendiri menurut kajian psikologi Islam, merujuk di dalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai emosi takut. Lebih lanjut Abdul Hasyim dalam menjelaskan bahwa kata *khassyah* dan derivasinya dalam Al-Quran disebutkan sebanyak 39 kali. Takut disini lebih kepada arti takut kepada Allah SWT, takut akan siksa, takut tidak mendapatkan Ridhanya. Dalam ayat Al-Qur'an pada surat Al-Baqarah 155 juga dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan yang ayatnya adalah sebagai berikut:

“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)”.²⁷

Allah SWT berbicara tentang kecemasan (*khauf*) dalam bentuk kata benda dan berbicara tentang kesedihan (*huzn*) dalam bentuk kata kerja. Hal ini menunjukkan bahwa rasa takut dan cemas adalah respons manusia terhadap bahaya dan ancaman, serta merupakan sebuah reaksi bawah sadar. Karenanya rasa takut dan cemas yang normal tidak berada dalam kendali manusia. Karena itu, di dalam Al-Qur'an ketakutan dan kecemasan banyak disebutkan menggunakan bentuk kata benda (*khauf*).²⁸

Lebih lengkap dijelaskan terkait kecemasan dalam Al-Qur'an dalam skripsi M. Wahid Nasrudin mengemukakan ada

²⁷Kementerian Agama RI, “*Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya*”, (Surabaya: Halim, 2014) hlm. 43.

²⁸Ulfi Pura Sany, “*Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Persepektif Al-Qur'an*” dalam Jurnal Ilmiah Indonesia, Vol. 7, No. 1, (Salatiga: IAIN Salatiga, 2022) hlm. 1269.

4 macam yang menyinggung terkait hal kecemasan yang diantaranya:

1) *Khauf* (ketakutan)

Khauf yang diartikan sebagai kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang, atau terjadinya sesuatu kurang baik yang muncul dari sebuah dugaan. Dalam Al-Qur'an sendiri pola dasar ف و خ diulang sebanyak 124 kali, yang terdiri dari kata benda sebanyak 40 kali, dipakai kata kerja sebanyak 84 kali.

2) *Yahzan* (susah)

Yahzan dari akar kata *hazn*, atau *huzn* yang berarti sedih, atau dapat juga diartikan dengan kurangnya kebahagiaan dan kesenangan. Jumlah pemakaian pola dasar ح ز ن dalam Al-Qur'an terdapat 42 kali. Kata *khauf* (takut) disebut secara beriringan dengan *huzn* dalam bentuk negatif sebanyak 16 kali, dan kesemuanya menjelaskan keadaan orang-orang mukmin yang beramal saleh di surga.

3) *Daiq* (kesempitan jiwa)

Daiq terambil dari kata *daqa*, yang memiliki arti sempit, ragu dalam hati. Dalam Al-Qur'an sendiri pola dasar ق ي ض diulang sebanyak 13 kali, yang terdiri dari dipakai kata benda sebanyak 5 kali. Sedangkan dipakai dalam kata kerja sebanyak 8 kali. Kesempitan jiwa yang dimaksudkan disini adalah perasaan gunda gulana atau keraguan yang ada dalam hati seorang manusia.

4) *Halu'a* (gelisah)

Kata *halu'a* terambil dari kata *hala'* yang berarti cepat gelisah; *hala'* dapat diartikan *hirsh* adalah kikir; juga diartikan sama dengan kesedihan mendalam, *ja'a* (lapar). Dalam pendapat lain diartikan ragu-ragu, cemas, resah, kurang sabar dan berkeinginan meluap-luap semacam rakus. Dalam Al-Qur'an sendiri kalimat هلوعا atau kalimat yang berpola dasar ع ل ه hanya ditemukan satu kali.

Penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa Islam di dalam tuntunan Al-Qur'an sudah memberi gambaran kecemasan lebih dekat kepada keadaan jiwa seseorang yang tidak bahagia dan kekhawatiran atas masa depan yang lebih buruk. Maka diperlukannya ada suatu penanganan yang khusus untuk individu yang sedang mengalami situasi seperti di atas.

h. Mengatasi kecemasan dalam perspektif Islam

Pandangan Islam sendiri telah dijelaskan bahwa kecemasan dimaknai sebagai takut yang *irrational*, kemudian ketakutan itu membuat perasaan tidak nyaman sehingga perilaku yang dimunculkan individu sangat tidak irrasional. Akan tetapi selain itu Allah SWT. dalam firmanNya memberikan suatu penawar kesehatan jiwa, manusia menemukan petunjuk dalam suatu penyakit dan Allah SWT tidak-lah mengingkari hambanya yang beriman dan menaatinya. Sebagaimana dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 82, Allah berfirman:

وَنُذِرُّ لِمَنِ الْفُرْعَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ
وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا²⁹

*“Dan kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmatbagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itutidaklah menambah kepada orang-orang yang berbuat zalim selain kerugian”.*³⁰

²⁹QS al-Isra'[17]: 82.

³⁰Kementerian Agama RI, “Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya”,(Surabaya: Halim, 2014) hlm. 290.

Adapun psikoterapi Islam yang sering digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah Dzikir, membaca *Al-Fatihah* serta berdo'a dan mendengarkan *Murrotal*.³¹

- 1) Dzikir, Terapi Dzikir ini mampu menghadirkan rasa tumakninah, yaitu perasaan damai dan amat nyaman dikarenakan anugerah dari Allah SWT. Dijelaskan lebih mendalam, bahwa pelafalan dan ingatan kepada Allah SWT (dzikrullah) secara berkesinambungan, menciptakan kondisi psikologis yang akan berkembang dalam alam kesadaran, dan memunculkan penjiwaan atas keberadaan Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Dzikrullah dengan tutur kata yang lembut dapat memberikan efek relaksasi dan tenteram. Pada pribadi yang demikian rasa cemas dan gelisah tidak akan mengganggunya.
- 2) Membaca Al-Fatihah, Psikoterapi Islam sering menggunakan perantara Al-Qur'an sebagai alat memperoleh kesembuhan (*Syifa*) untuk permasalahan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun psikologis atau pikirannya. Dalam jurnal penelitian Aditya Dedi Nugroho adalah dengan cara membaca Al-Fatihah secara reflektif intuitif, lebih lanjut mengemukakan Hasil telaah terhadap riset yang dilaksanakan oleh Julianto tahun 2018 membuktikan bahwa membaca Al-Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan kecemasan berbicara dihadapan khalayak ramai pada mahasiswa. Kecemasan mahasiswa cenderung menurun karena bagian otak tertentu terpengaruh oleh hal tersebut sehingga meningkatkan *neuron serotonergik* yang menghambat ketakutan seseorang.
- 3) Mendengarkan Murrotal dan Do'a, Terapi membaca do'a serta mendengarkan Murottal Al-Qur'an ini diyakini mampu meresap ke dalam alam sadar dan bawah sadar Individu. Karena individu menjadi sadar akan makna, baik

³¹Aditya Dedi Nugroho, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam" dalam jurnal *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020) hlm. 12.

makna secara harfiah akan bacaan yang dibaca namun juga mempengaruhi perilakunya. Hal inilah yang kemudian mengakibatkan timbulnya perasaan tenang, rileks, dan rasa percaya diri. Dalam mengobati atau mengatasi sebuah keluhan dan penyakit selain perlu dipertimbangkan untuk penanganan secara menyeluruh, meliputi semua aspek individu yakni dari sisi biologis (obat dan terapi medis lainnya), psikologis (psikoterapi), sosiologis (Aspek sosial, dukungan keluarga) dan spiritual (keagamaan dengan berdoa atau beribadah) untuk mendapatkan kesembuhan.³²

- 4) Ritual salat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah, dan cemas yang bersemayan dalam diri manusia. Dengan mengerjakan salat secara khushyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai. Rasa gundah, stres, cemas, dan galau yang senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Rasulullah saw. senantiasa mengerjakan salat ketika sedang ditimpa masalah yang membuat beliau merasa tegang. Diriwayatkan dari sahabat Hudzaifah r.a. bahwa dia telah berkata,

Artinya: “Jika Nabi SAW merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau akan menunaikan salat” (HR. Abu Daud).

Hubungan seseorang dengan Tuhannya ketika salat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan, dan menyembuhkan berbagai penyakit.

³²*Ibid*, hlm. 14-18

Para dokter menyebutkan adanya penyembuhan yang begitu cepat untuk beberapa jenis penyakit ketika penderitanya berada di lokasi ibadah haji maupun lokasi ibadah yang lainnya.³³

Contoh di atas adalah sebagian dari banyaknya Terapi Islam yang telah digunakan di pondok-pondok pesantren, selebihnya hanya cara/teknisnya saja yang menjadi ciri khas setiap terapi dalam Islam, perihal prinsip dalam Terapi Islam tidak lepas dari tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW.

2. Mahasiswa

a. Hakikat Mahasiswa

Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena itu mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial. Dalam berinteraksi dengan orang lain tidak jarang muncul perbedaan pendapat yang memicu konflik antar individu.

Menurut Siswoyo dalam Weny dan M. Rizky Djibran menjelaskan, mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat yang merupakan sifat yang cenderung

³³Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam", dalam jurnal KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 6, No. 2, (Jawa Tengah: STAIN Kudus, 2015) hlm. 328-329.

melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.³⁴

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan masa dewasa awal yang usianya 18 sampai 40 tahun. Dilihat dari segi perkembangan masa dewasa awal tugas perkembangan pada usia mahasiswa ialah pencaharian kemandirian dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola-pola hidup yang baru.³⁵

Sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa mahasiswa dalam kategori masa dewasa awal memiliki perjalanan hidup yang sangat dinamis, berbagai macam problem dan tantangan dihadapkan pada mahasiswa, yang tentunya melahirkan konsekuensi dari semuanya. Apabila mahasiswa mampu menyelesaikan tugas perkembangan masa dewasa awal serta kewajibannya sebagai mahasiswa, maka kualitas pada diri dan prestasi yang didapat akan sesuai dengan harapan yang diinginkan.

b. Mahasiswa berprestasi

Pada era milenial, pendidikan merupakan sebuah hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Individu atau generasi yang berkualitas tercipta melalui peran penting pendidikan. Keberhasilan individu juga kerap didasarkan pada kesuksesan selama berada di bangku perguruan tinggi. Kesuksesan di

³⁴Weny & Moh. Rizky Djibran, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo", dalam Jurnal Bikotetik, Vol. 02, No. 01, (Gorontalo: UNG, 2018) hlm. 74.

³⁵Vitalis Herjayanto Nugroho, "Tingkat Kecemasan Dalam Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018", (Skripsi: Universitas Sanata Dharma, 2018) hlm. 27.

dalam ruang lingkup pendidikan kerap kali dikaitkan dengan prestasi yang berhasil dicapai.³⁶

Prestasi merupakan indikator penting dari hasil yang diperoleh selama mengikuti pendidikan, bisa juga dikatakan sebagai tingkat keberhasilan seseorang dalam mencapai suatu tujuan yang sudah ditetapkan pada suatu program atau visi yang menjadi tujuan.

Prestasi akademik adalah kriteria yang digunakan untuk menilai kesuksesan mahasiswa dalam proses pendidikan mereka, sehingga penting untuk memahami faktor yang berpengaruh, memprediksi, memediasi atau menyebabkan variasi prestasi akademik. Terdapat beberapa faktor lain yang berhubungan dengan capaian prestasi akademik salah satunya adalah tingkat kecemasan mahasiswa.³⁷

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang akan digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*), yang dimaksud pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian yang menekankan terhadap analisis proses dari proses berpikir secara induktif yang berkaitan dengan dinamika hubungan antar fenomena yang diamati. Kemudian pada soal studi kasus secara sederhana bisa diartikan sebagai belajar memahami suatu fenomena/objek secara mendalam berdasarkan keadaan masalah dan posisi suatu peristiwa yang sedang berlangsung saat ini, serta unit sosial tertentu yang bersifat apa adanya.

Kemudian subjek penelitian dapat berupa individu, kelompok, institusi atau masyarakat. sangat banyak pengertian dari studi kasus sendiri yang dijelaskan oleh para ahli misalnya seperti yang dijelaskan oleh Creswell dalam Imam Gunawan, sudi kasus

³⁶Dhian Kusumastuti, "Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa" dalam *jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 12, (Suraabaya: Program Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2020) hlm. 23.

³⁷*Ibid*, hlm. 23.

adalah suatu penelitian dapat disebut sebagai penelitian studi kasus apabila proses penelitiannya dilakukan secara mendalam dan menyeluruh terhadap kasus yang diteliti serta mengikuti struktur studi kasus. Lebih rinci diterangkan oleh Yin, penelitian studi kasus adalah sebuah metode penelitian yang secara khusus menyelidiki fenomena kontemporer yang terdapat dalam konteks kehidupan nyata, yang dilaksanakan ketika batasan-batasan antara fenomena dan konteks belum jelas, dengan menggunakan berbagai sumber data.³⁸

Sebagaimana dalam penelitian ini, peneliti bermaksud menggunakan penelitian pendekatan studi kasus dengan desain kasus tunggal yang menarik perhatian peneliti untuk mengkaji dan menelisik lebih dalam tentang kecemasan mahasiswa terhadap pengambilan keputusan karir yang di rasakan oleh mahasiswa yang notabeneanya memiliki predikat yang cukup baik sebagai mahasiswa berprestasi di Prodi BKI.

2. Kehadiran Peneliti

Peneliti adalah instrumen kunci dalam proses penelitian, kehadirannya di perlukan untuk melakukan seluruh kegiatan penelitian. Untuk meperoleh data, maka peneliti langsung berada di lokasi penelitian untuk ikut serta dan menyaksikan secara langsung temuan-temuan yang ingin di capai dengan fokus masalah penelitian. Kehadiran peneliti di lokasi penelitian merupakan kunci utama dalam keberlangsungan proses penelitian sebagaimana telah di katakan dalam pendekatan penelitian bahwa salah satu ciri penelitian kualitatif adalah manusia atau alat instrumen untuk pengumpulan data.

Kehadiran peneliti di lapangan merupakan hal yang sangat penting, karena peneliti berperan sebagai instrumen kunci dan sekaligus sebagai pengumpul data dari objek yang diteliti juga menambah pengetahuan dan wawasan penulis terhadap apa yang dibahas dan untuk memperoleh dari objek penelitian tersebut. Oleh karena itu peneliti di dalam mengadakan penelitian terjun

³⁸Imam Gunawan, “*Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Praktik)*”, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014) hlm. 114-116

kelapangan atau bertemu langsung dengan subjek, selanjutnya dicatat sebagai bahan dan isi dalam penulisan skripsi ini, kehadiran peneliti semata-mata untuk mendapatkan data yang akurat dan sewajarnya.

Bentuk keterlibatan langsung karena peneliti adalah instrumen kunci, selama hadir sebagai peneliti di lapangan, peneliti berusaha mencari data sebanyak-banyaknya sesuai dengan data yang diperlukan dengan menggunakan metode yang telah dipersiapkan, seperti metode observasi, *interview*, dokumentasi dan lain-lain. Sehubungan dengan pengumpulan data tersebut Bogdan dan Biklen mengatakan bahwa dalam penelitian kualitatif ini kehadiran peneliti sangat penting kedudukannya (mutlak), karena penelitian kualitatif sama halnya dengan belajar kasus, maka segala sesuatu akan sangat bergantung pada kedudukan peneliti. Dengan demikian peneliti berkedudukan sebagai instrument penelitian yang utama.³⁹

3. Sumber Data

Menurut Lofland dalam Moleong, “sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata tindakan oleh subjek dari mana data itu diperoleh, sedangkan dokumen, foto, data statistik merupakan data tambahan sebagai penunjang data utama”. Sumber data dalam penelitian kualitatif adalah subyek penelitian atau informan atau subyek dari mana data diperoleh.⁴⁰ Dengan begitu Arifianto menerangkan, bahwa untuk menjadi peneliti kualitatif idealnya harus mereka yang sudah berpengalaman, pengalaman yang dimaksud bukan sudah berapa tahun menjadi peneliti, melainkan pengalaman yang bersangkutan dalam melakukan penelitian kuantitatif, maupun kualitatif, khususnya yang bertemakan studi kasus.⁴¹

Penelitian ini Sumber dan jenis data ditentukan secara *purposive sampling*, yaitu salah satu teknik pengambilan sampel

³⁹Lexy J. Moleong, “*Metodelogi Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013)hlm.135.

⁴⁰Suharsimi Arikunto, “*Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*”,(Yogyakarta: Rineka Cipta, 2010)hlm. 127.

⁴¹S. Arifianto, “*Implementasi Metode Penelitian “Studi Kasus” dengan Pendekatan Kualitatif*”,(Yogyakarta: Aswaja Prssindo, 2018) hlm. 53.

yang sering digunakan dalam penelitian. Secara bahasa, kata *purposive* berarti sengaja, jadi kalau sederhananya *purposive sampling* berarti teknik pengambilan sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu. Jadi, sampel diambil tidak secara acak, tapi ditentukan oleh peneliti, yang dimana dalam *purposive sample* ini peneliti akan meneliti mahasiswa BKI semester III dan V yang memiliki prestasi akademik yakni yang ditentukan secara *purposive sampling* dengan mempertimbangkan tercapainya tujuan penelitian.⁴²

a. Data Primer

Data primer adalah yang langsung diperoleh dari sumber data pertama di lokasi penelitian atau objek penelitian. Data primer dapat berupa opini subjek (orang) secara individual atau kelompok, hasil observasi terhadap suatu benda (fisik), kejadian atau kegiatan, dan hasil pengujian. Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini mahasiswa BKI semester III dan V yang berprestasi.

b. Data Sekunder

Data sekunder berasal dari data primer yang telah diolah lebih lanjut menjadi bentuk-bentuk seperti tabel, grafik, diagram, gambar dan sebagainya sehingga menjadi lebih informatif bagi pihak lain. Dengan demikian, data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber data yang kedua dari data yang dibutuhkan.⁴³ Adapun yang menjadi data sekunder atau data pendukung adalah dokumentasinya.

4. Teknik Pengumpulan Data

Kegiatan penelitian yang terpenting adalah pengumpulan data. Menyusun instrumen adalah pekerjaan penting di dalam langkah penelitian, tetapi mengumpulkan data jauh lebih penting lagi, terutama jika peneliti menggunakan metode yang rawan terhadap masuknya unsur subjektif peneliti. Itulah sebabnya menyusun instrumen pengumpulan data harus ditangani secara

⁴²Joko Subagyo, “Metode Penelitian Kualitatif Dalam Teori dan Praktik”,(Jakarta: Rineka Cipta, 2011)hlm. 31.

⁴³Ardial, “Penelitian Komunikasi”,(Jakarta: Bumi Aksara, 2015)hlm. 359.

serius agar diperoleh hasil yang sesuai dengan kegunaannya yaitu pengumpulan variabel yang tepat.⁴⁴

Pengumpulan data dalam penelitian perlu dipantau agar data yang diperoleh dapat terjaga tingkat validitas dan reliabilitasnya. Pengumpul data walaupun tampaknya hanya sekedar pengumpul data tetapi harus tetap memenuhi persyaratan tertentu yaitu yang mempunyai keahlian yang cukup untuk melakukannya. Adapun metode-metode yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Metode Observasi non partisipan

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi. Peranan yang paling penting dalam menggunakan metode observasi adalah pengamat. Pengamat harus jeli dalam mengamati adalah menatap kejadian, gerak atau proses.

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan metode observasi non partisipan, adalah apabila observasi dilakukan dengan tidak ikut dalam kehidupan orang yang diobservasi dan secara terpisah berkedudukan selaku pengamat

b. Metode Wawancara/Interview

Metode wawancara/interview adalah suatu percakapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu; dimana dua orang atau lebih berhadap-hadapan secara fisik. Terdapat dua pihak dengan kedudukan yang berbeda dalam proses wawancara. Pihak pertama sebagai penanya disebut pula sebagai *interviewer* sedangkan pihak kedua sebagai pemberi informasi (*information supplier*) atau informan. Menurut Banister dkk, dalam Imam Gunawan, wawancara adalah suatu percakapan dan tanya-jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara kualitatif dilakukan bila peneliti

⁴⁴Sandu Siyoto & Ali Sodik, “*Dasar Metodologi Penelitian*”, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015)hlm. 75.

bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti, dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut.⁴⁵

Ada dua cara membedakan tipe wawancara dalam tataran yang luas: *terstruktur* dan *tak terstruktur*. Wawancara terstruktur digunakan karena informasi yang diperlukan penelitian sudah pasti. Proses wawancara terstruktur dilakukan dengan menggunakan instrument pedoman wawancara tertulis yang berisi pertanyaan yang akan diajukan kepada informan. Sedangkan, wawancara tak terstruktur bersifat lebih lues dan terbuka.⁴⁶

Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode wawancara tak terstruktur, sebagaimana yang telah dijelaskan dibagian yang lain bahwa metode wawancara tak terstruktur sangat informative dalam menggali lebih dalam informasi dari informan.

c. Dokumentasi

Mengenai studi dokumen di dalam penelitian kualitatif, ada dua pengertian yang paling sering digunakan para ahli yaitu *pertama*, berarti sumber tertulis bagi informasi sejarah sebagai kebalikan daripada kesaksian lisan, artefak, peninggalan-peninggalan terlukis, dan petilasan-petilasan arkeolog. Sedangkan yang *kedua*, diperuntukkan bagi surat-surat resmi dan surat-surat negara, seperti surat perjanjian, undang-undang, hibah, konsesi dan lainnya.

Kemudian untuk studi kasus penggunaan dokumen yang paling penting adalah mendukung dan menambah bukti dari sumber-sumber lain. Dokumen membantu pemverifikasian ejaan dan judul atau nama yang benar dari organisasi-organisasi yang telah disinggung dalam wawancara dan dokumen juga dapat menambah rincian spesifik lainnya guna mendukung informasi dari sumber-sumber lain; jika bukti

⁴⁵Imam Gunawan, "*Metode Penelitian Kualitatif (Teori & Praktik)*",(Jakarta: Bumi Aksara, 2014) hlm. 161

⁴⁶*Ibid*, Metode Wawancara, Terstruktur dan tak terstruktur... hlm. 162-163

documenter bertentangan dan bukannya mendukung, peneliti mempunyai alasan untuk meneliti lebih jauh topik yang bersangkutan.⁴⁷

Adapun data dokumen akan didapat dari berbagai sumber yang bersangkutan kepada subjek penelitian, mulai dari catatan-catatan yang berasal dari subjek penelitian, dari lingkungan organisasi yang diikuti oleh subjek yang berkaitan dengan objek penelitian.

5. Analisis Data

Analisis data terdiri atas pengujian, pengkategorian, pentabulasian, ataupun pengombinasian kembali bukti-bukti untuk menunjuk proposisi awal suatu penelitian.⁴⁸ Dalam strategi seperti di atas, tiga teknik analisis yang akan digunakan pada penelitian ini, menurut Miles dan Huberman yaitu teknik reduksi data, teknik display data (model data) dan teknik penarikan kesimpulan.

a. Reduksi data

Reduksi data merujuk pada proses pemilihan, pemokusan, penyederhanaan, abstraksi, dan pentransformasian “data mentah” yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan tertulis. Sebagaimana yang diketahui, reduksi data terjadi secara kontinu melalui kehidupan suatu proyek yang diorientasikan secara kualitatif.

b. Display data (model data)

Kegiatan analisis data yang kedua adalah model data, “model” diartikan sebagai suatu kumpulan informasi yang tersusun yang membolehkan pendeskripsian kesimpulan dan pengambilan tindakan.

c. Penarikan dan verifikasi kesimpulan

Langkah ketiga dari analisis data adalah penarikan dan verifikasi kesimpulan. Peneliti kualitatif mulai memutuskan “makna” sesuatu, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi yang mungkin, alur kausal dan proposisi-proposisi.

⁴⁷Robert K. Yin, “*Studi Kasus: Desain dan Metode*”,(Jakarta: RajaGrafindo, 2014) hlm. 104.

⁴⁸*Ibid*, hlm. 133.

Penarikan kesimpulan hanyalah sebagian dari suatu konfigurasi gemini. Kesimpulan juga diverifikasi sebagaimana peneliti memproses.⁴⁹

6. Validitas Data

Validitas Data bertujuan untuk membuktikan bahwa apa yang diteliti atau diamati oleh peneliti sesuai dengan apa yang sesungguhnya ada dalam kenyataan, guna memperoleh keabsahan data atau data yang valid diperlukan teknik pemeriksaan, agar diperoleh temuan-temuan dan informasi yang abash dan valid, dalam penelitian digunakan dua teknik atau cara pemeriksaan keabsahan data yaitu:

a) Teknik Ketekunan Pengamatan

Peneliti menggunakan tehnik ini untuk menetapkan keabsahan data temuan dengan memusatkan ketekunan pengamatan pada hal-hal yang menjadi fokus penelitian secara rinci dan mendalam sehingga tidak terjadi bisa terhadap data penelitian yang dikumpulkan.

b) Triangulasi

Triangulasi adalah “teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data untuk keperluan pengecekan atau perbandingan terhadap data itu”.

Patto menyatakan bahwa ada empat macam triangulasi, yaitu:

- 1) triangulasi data,
- 2) triangulasi peneliti,
- 3) triangulasi metode, dan
- 4) triangulasi teori.

Dari beberapa triangulasi peneliti menggunakan triangulasi metode dimana triangulasi ini bisa dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan data sejenis, tetapi dengan menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda. Misalnya untuk memantapkan validitas data mengenai suatu peristiwa. Peneliti bisa menggunakan pengumpulan data yang berupa wawancara mendalam, dan

⁴⁹Emzir, “*Metdologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*”, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012) hlm. 133.

hasilnya diuji dengan pengumpulan data sejenis dengan teknik observasi terhadap tempat atau peristiwa, dan juga bisa mengkaji rekaman atau beragam catatan yang berkaitan dengan peristiwa yang diteliti.⁵⁰

H. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan skripsi ini disusun dengan menggunakan uraian yang sistematis untuk mempermudah pengkajian dan pemahaman terhadap persoalan dan permasalahan yang ada. Adapun sistematika dalam penulisan ini sebagai berikut:

1. Pada BAB I Pendahuluan, meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, ruang lingkup dan setting penelitian, telaah pustaka, kerangka teoritik, metode penelitian dan sistematika penulisan skripsi
2. BAB II, Paparan Data dan Temuan, meliputi:pertama, terkait gambaran umum lokasi penelitian.Kemudian kedua, faktor penyebab kecemasan gejala-gejala kecemasan dan cara mengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram yang dialami saat di lapangan.
3. BAB III, Pembahasan, meliputi:Analisis faktor penyebab kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram,Analisis gejala-gejala kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram, serta analisis cara mengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram.
4. BAB IV, Hasil Analisis Data, meliputi kesimpulan yang menjelaskan terkait penarikan representasi yang tepat untuk persoalan suatu masalah yang diangkat kemudian ditetapkan menjadi suatu hasil dari penelitian yang telah dilakukan, saran

⁵⁰Miftahul Azmi, “*Pembelajaran Dengan Pendekatan Analisis Teransaksional Di MI Miftahul Ishlah Tembelok Kecamatan Sandubaya Kota Mataram*”, (Skripsi, FDIK UIN Mataram, Mataram, 2018) hlm. 50.

yang menjelaskan terkait himbauan atau permintaan agar pihak yang membaca atau yang ingin melakukan penelitian lanjutan terkait permasalahan pada penelitian ini.

BAB II

PAPARAN DATA DAN TEMUAN

A. Gambaran umum lokasi penelitian

Program Studi Bimbingan Konseling Islam memiliki sasaran seperti lingkungan makro terdiri dari kekuatan sosial lebih besar yang mempengaruhi lingkungan mikro seperti aspek politik, ekonomi, kebijakan, sosial, budaya, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sasaran lingkungan makro adalah lingkungan yang memiliki pengaruh besar dan menjadi salah satu poin penting dalam menjaga eksistensi dan keberadaan program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram.

Keberadaan Prodi BKI pada tingkat lokal, nasional maupun Internasional masih didominasi dari wilayah NTB sendiri, seperti mahasiswa asal Lombok, Mataram, Sumbawa dan Bima. Sedangkan pada ranah nasional, banyak calon mahasiswa yang berasal dari Indonesia Timur. Hal ini merupakan kondisi eksternal dari sisi budaya. Sedangkan pada lingkungan mikro berupa aspek pesaing, pengguna lulusan, sumber calon mahasiswa, sumber calon dosen, *e-learning*, pendidikan jarak jauh, *open course ware*, kebutuhan dunia usaha dan mitra dan aliansi.

Di Nusa Tenggara Barat sendiri, telah banyak berdiri atau dibukanya Prodi BKI mulai dari Jurusan BKI yang berasal dari kampus swasta maupun negeri. Diakui bahwa Prodi BKI FDIK UIN Mataram merupakan satu-satunya jurusan BK yang berstatus di Negeri. Hal ini menjadi suatu yang patut diajungkan jempol. Dari beberapa prodi di FDIK UIN Mataram, Prodi BKI mampu menyaingi beberapa prodi disetiap prodi di FDIK UIN Mataram. Animo masyarakat terhadap keberadaan Prodi BKI menjadi sebuah ikhtiar yang harus pertahankan disamping banyaknya PT (Perguruan Tinggi) yang memiliki Prodi/Jurusan BKI. Hal ini pada dasarnya akan berdampak pada menurunnya jumlah mahasiswa yang berpengaruh terhadap sumber keuangan.

Sebagai Prodi di lingkungan UIN Mataram, kehadiran Prodi BKI FDIK UIN Mataram telah mendapatkan respon yang sangat baik dari masyarakat, terutama di wilayah NTB. Hal ini dibuktikan dengan tingginya animo masyarakat yang memasukkan putra-putrinya ke Prodi BKI FDIK UIN Mataram. Dalam dua periode (tahun akademik) pembukaan penerimaan calon mahasiswa baru terjadi trend peningkatan jumlah peminat dari Prodi BKI FDIK UIN Mataram.

Hal ini menunjukkan adanya kepercayaan yang cukup besar dari pemerintah maupun masyarakat. Sumber calon mahasiswa pada Prodi BKI FDIK UIN Mataram ialah MA/SMA/SMK/pesantren yang berhak mendaftarkan siswanya adalah yang terakreditasi dan yang secara sah memperoleh izin penyelenggaraan pendidikan dari pemerintah. Klasifikasi mahasiswa hingga saat ini adalah reguler yang diterima melalui tiga jalur penerimaan, yaitu jalur prestasi di sekolah, jalur test on-line PTKIN, dan jalur test mandiri. Sumber masukan (mahasiswa) Prodi BKI FDIK UIN Mataram merupakan lulusan dari lembaga pendidikan formal setingkat SMA yang dinyatakan lulus UN dan lulus ujian masuk UIN Mataram.

Pengguna lulusan pada bidang pekerjaan dengan program studi pada lulusan cukup bervariasi. Kesesuaian bidang pekerjaan didominasi sebagai guru BK pada tingkat SMP dan SMA atau sederajat. Pengguna lulusan dari aspek lainnya adalah sebagai pendampingan sosial atau bekerja pada bidang-bidang sosial kemanusiaan seperti: *Lombok Care Foundation*, Yayasan Anak Bangsa dan layanan sosial lainnya. Sedangkan pada tingkat yang lebih bervariasi lulusan Prodi BKI bekerja pada bidang-bidang dalam pengembangan keilmuan yang lebih luas.

Kategori dosen yang ada di Prodi BKI FDIK UIN Mataram terbagi menjadi empat kategori, yaitu dosen tetap (PNS), dosen tetap non PNS, dosen tidak tetap, dan dosen tamu. Mekanisme rekrutmen kategori dosen tetap dan dosen tetap non PNS mengacu pada ketentuan yang ditetapkan pemerintah, karena status dosen tetap di Prodi BKI FDIK UIN Mataram ini adalah PNS, sehingga penetapannya disahkan berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama. Sementara untuk kategori dosen tetap non PNS mengacu berdasarkan Surat Edaran Dirjen Pendis dan Surat Keputusan Rektor dengan

pengangkatan dosen tetap non PNS melalui mekanisme dan regulasi rekrutmen yang ditetapkan melalui Surat Keputusan Rektor UIN Mataram. Sedangkan untuk dosen tidak tetap, proses rekrutmennya sama dengan dosen tetap, dimana mereka diharuskan untuk mengajukan surat lamaran, namun penetapannya didasarkan pada kepakarannya dan disahkan berdasarkan SK Rektor atas nama Dekan dan pembayaran gajinya berdasarkan jumlah SKS mengajar. Untuk kategori dosen tamu (luar biasa) rekrutmen dilakukan dengan cara mengundang, baik oleh program studi atau tim kepanitiaan pada kegiatan-kegiatan perkuliahan tertentu, seperti memberi kuliah pada studium general, KKP, PKL, Praktikum, dan kegiatan-kegiatan akademis lainnya, dan pembayaran gajinya berdasarkan satuan kegiatan.

Berdasarkan kebutuhan dunia usaha dibutuhkan pilar-pilar akademik seperti penguasaan bahasa asing, komputer, internet, dan sebagainya perlu diperkokoh. Begitu juga dengan mitra dan aliansi berupa jaringan kerja sama dengan pihak/lembaga pemerintah/non pemerintah, lembaga pendidikan, lembaga penelitian, dunia usaha dan masyarakat baik di tingkat lokal, regional, nasional dan internasional seperti beasiswa untuk mahasiswa dari BI, beasiswa Bank Mandiri dan BRI yang merupakan kerjasama antara Bank Mandiri dan BRI dengan beberapa perguruan tinggi.

Langkah strategis yang harus dipersiapkan oleh UPPS/Fakultas maupun Prodi BKI FDIK UIN Mataram dalam upaya pengembangan prodi berupa:

1. Peningkatan mutu akademik dan kemahasiswaan dengan menyelenggarakan program-program:
 - a. Penyelenggaraan Akademik dan Kemahasiswa berupa
 - 1) Reformulasi kompetensi prodi, *re-desain* kurikulum.
 - 2) Evaluasi silabi, pemantapan program perkuliahan persemester.
 - 3) Singkronisasi bahan ajar dengan kurikulum.
 - 4) Perbaikan sistem dan peningkatan standar mutu penerimaan mahasiswa baru (PMB).
 - 5) Perbaikan sistem dan disiplin perkuliahan.

- 6) Perbaikan dan peningkatan sistem dan administrasi akademik.
 - 7) Peningkatan standar mutu dan prosedur munaqasyah skripsi mahasiswa.
 - 8) Peningkatan standar mutu dan kualitas dosen.
 - 9) Peningkatan budaya akademik dosen dan mahasiswa.
- b. Peningkatan Relevansi dan Kualitas Lulusan berupa:
- 1) Meningkatkan dan menciptakan lulusan yang berakhlak mulia, berjiwa pemimpin, tangguh dan unggul melalui kegiatan akademik-kemahasiswaan seperti pengembangan aktivitas sinergis yang mengarah pada penguatan keberibadian, penalaran, minat, bakat, keterampilan dan kesejahteraan.
 - 2) Lulusan diharapkan memiliki komitmen keislaman, mengetahui pengetahuan keislaman komprehensif; memiliki kemampuan pemahaman terhadap persoalan kemasyarakatan dan kenegaraan; terampil berbahasa, terampil menganalisis dan memecahkan masalah, dan menguasai bidang ilmu pilihannya.
- c. Penguatan Perpustakaan dalam Upaya Menciptakan Kampus yang Kondusif dengan:
- 1) Diarahkan kepada revitalisasi dan optimalisasi perpustakaan dalam keseluruhan aspeknya; profesionalisme dan fungsionalisasi, ketenagaan, keragaman koleksi baik dalam bentuk buku, CD, VCD, Micro film sehingga teknologi digitalisasi dan perpustakaan online ke internet yang dengan mudah dapat diakses oleh dosen, mahasiswa, dan seluruh pengguna perpustakaan secara mudah dan menyenangkan.
 - 2) Melakukan hubungan kerjasama (*network*) dengan PTAIN/PTUN dalam pengembangan perpustakaan.
2. Peningkatan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia berupa program.
- a. Optimalisasi sumber daya manusia dengan melakukan kegiatan:

- 1) Optimalisasi peran dan peningkatan komitmen dosen, karyawan, dan mahasiswa.
 - 2) Pengembangan karir akademik melalui pendidikan gelar dan non gelar, di dalam dan luar negeri, melaksanakan training program.
 - 3) Tenaga administrasi didorong untuk mencapai kualifikasi dan kompetensi sesuai tuntutan pengembangan dan perubahan.
 - 4) Secara proporsional-profesional, tenaga administrasi kedepan akan lebih didominasi oleh jiwa pengabdian selaku hamba Allah dan Khadim al Thullab.
 - 5) Peningkatan kualitas ketenagaan juga didorong dengan penguatan dan perluasan jaringan kerjasama dengan berbagai pihak baik dalam maupun di luar negeri.
 - 6) Peningkatan jumlah dosen, baik secara kompetensi maupun kualifikasi sesuai kebutuhan Program Studi setiap tahun dan memberikan peluang utama kepada alumni BKI yang berprestasi menjadi cados. Program selanjutnya.
- b. Peningkatan kesejahteraan dengan melakukan kegiatan
- 1) Memacu dan memperlancar peningkatan/jabatan fungsional dan kenaikan pangkat bagi dosen dan karyawan yang telah memenuhi persyaratan dan kualifikasi.
 - 2) Penguatan jaringan dengan pihak-pihak terkait sehingga memungkinkan untuk terciptanya beragam kegiatan yang bisa melahirkan kreatifitas akademik yang mendukung terciptanya suasana kampus yang kondusif.
- c. Pembaharuan managemen, dengan melakukan kegiatan:
- 1) Pembaharuan sistem manajemen komprehensif berbasis *Higer Education Management* dengan sistem kontrol dan jaminan mutu, Perubahan *standart oprating Procedure* (SOP), Sistem Audit Internal (SAI), Sistem pengolahan integratif berbasis teknologi (IT) dan Sistem informasi online yang terpadu.

- 2) Didukung dan ditopang oleh budaya kerja tim, kebanggaan dan rasa memiliki almamater, dan tanggung jawab individual kolektif.
 - 3) Arah peningkatan manajemen adalah terciptanya pengelolaan institusi yang efisien dan produktif
3. Pengembangan Kelembagaan berupa program:
- a. Program pengembangan sarana, berupa;
 - 1) Pengembangan sarana fisik kampus baru terus dipacu dan dipercepat, kemudian dilengkapi dengan berbagai prasarana representatif dan memadai yang mendukung suasana akademik.
 - 2) Pengembangan berbagai sarana pembelajaran yang dapat menunjang efektivitas pembelajaran dan tercapainya kompetensi mahasiswa.
 - b. Program pengembangan jaringan berupa;
 - 1) Internal Pengembangan LAN.
 - 2) Eksternal diupayakan dibangun jaringan kerja sama dengan pihak/lembaga pemerintah/non pemerintah, lembaga pendidikan, lembaga penelitian, dunia usaha dan masyarakat baik di tingkat lokal, regional, nasional dan internasional. Untuk itu, pilar-pilar akademik seperti penguasaan bahasa asing, komputer, internet, dan sebagainya perlu diperkokoh.
 - 3) Pembangunan dan pengembangan jaringan dimaksud, baik secara personal maupun kelembagaan-institusional, diupayakan memiliki akar teologis-spiritual-religius dalam nuansa silaturahmi dalam makna seluas-luasnya.
 - c. Penguatan Kelembagaan berupa:
 - 1) Pembinaan dan pengembangan Program Studi secara lebih intensif dan sesuai kebutuhan-stakeholder dan tantangan yang berkembang.
 - 2) Dinamisasi lembaga-lembaga otonom Program Studi.

B. Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa Berprestasi Prodi BKI FDIK UIN Mataram

Dalam penelitian ini peneliti telah sepakat dan cukup mengambil 10 orang mahasiswa sebagai sampel pada penelitian ini

dengan berbagai pertimbangan yang telah dilewati. Pada bagian metode penelitian telah dijelaskan semuanya, kemudian subjek penelitian 4 orang diambil dari semester III dan semester V sebanyak 6 orang, diantaranya sebagai berikut:

Tabel 2.1
Profil Singkat Sampel (Subjek) Penelitian
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

No	Nama	Semester /kelas	Jenis Kelamin	Deskripsi kecemasan
1	Azizah Rupaيدا	V/A	Perempuan	Kekhawatiran yang timbul di dalam diri individu baik pemikiran maupun perasaan.
2	Nuri Alpiani	V/A	Perempuan	Keadaan tertentu yang bisa mengancam diri, ketika menumpuknya tugas perkuliahan, dan pada lingkungan yang baru.
3	Fidya Ayu Hafifa	V/D	Perempuan	Ekspresi dari diri yang berbentuk perilaku tidak tenang, ketakutan, bingung, serta tuntutan dari lingkungan.
4	Andika Umardi Rahman	V/D	Laki-laki	Saat berada dalam tekanan yang sulit untuk dikendalikan.
5	M. Nafiz Sahidi	V/D	Laki-laki	Keresahan terhadap sesuatu yang belum terjadi di dalam hidup.
6	Ahmad Mulki Hidayat	V/D	Laki-laki	Kondisi pikiran dan perasaan yang berubah-ubah akibat perasaan takut akan masa yang akan

				datang.
7	Novia Putri	V/B	Perempuan	Ketakutan atas sesuatu yang akan terjadi pada diri, yang mengakibatkan sikap individu yang lebih menutup diri.
8	Sulhan Hady	V/B	Lakil-laki	Perasaan takut, ketika perilaku individu telah melanggar aturan, hokum, norma-norma dan lain sebagainya.
9	Rizwaul Rizky	V/B	Laki-laki	Kondisi psikis yang didasari kekhawatiran dan ketakutan yang berlebih akan sesuatu.
10	Alif Sandi Rapli	V/B	Laki-laki	Kegelisahan yang selalu mendorong pada pikiran negatif yang membuat aktivitas individu tidak rasional.

1. Profil Singkat Mahasiswa BKI (subjek penelitian)

a. Azizah Rupaída

Azizah Rupaída atau biasa di panggil Azizah (panggilan akrab) sekarang berusia 21 tahun, yang berasal dari Sikur, Kabupaten Lombok Timur adalah mahasiswi semester V kelas A, Prodi Bimbingan Konseling Islam. Azizah sangat antusias dan semangat dalam mengikuti setiap perkuliahan dan kegiatan diluar perkuliahan. Seperti halnya memiliki nilai IP di atas rata-rata dan mengikuti organisasi UKM Literasi Ilmiah UIN Mataram.⁵¹

b. Nuri Alpiani

⁵¹Azizah Ruppaida, *Wawancara*, Daring (dalam Jaringan) Via Whatsapp, 26 November 2022

Nuri yang sekarang berusia 21 tahun yang berasal dari desa Perian, kecamatan Montong Gading, kabupaten Lombok Timur ini masuk sebagai mahasiswa baru pada tahun 2020, mahasiswi yang sempat berpikir tak mampu berkuliah ini karena lantaran lulusan SMK namun nasib membawanya kepada jurusan yang menurutnya sangat membuat dia menemukan semangat baru. Nuri sekarang masih semester V kelas di A. Disamping kesibukkan perkuliahan Nuri juga mengikuti beberapa organisasi di kampus seperti: HMPS BKI dan HMI di FDIK UIN Mataram.⁵²

c. Fidyah Ayu Hafifa

Nama panggilannya Fidyah yang berasal dari Lombok bagian Timur juga di dusun Rumeneng, desa Paokmotong, kecamatan Masbagik, Lombok Timur. Mahasiswi yang hobynya merajut ini memiliki impian menjadi Psikolog namun setelah SMA menemukan kebimbangan dalam cita-citanya, kemudian Fidyah berkonsultasi dengan guru BK di sekolahnya sehingga memantapkan diri untuk menjadi Konselor dan memilih jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Mataram dan sekarang masih semester V di kelas D. selain itu aktif juga diberbagai organisasi baik intra maupun ekstra kampus yaitu HMPS BKI, LDMI dan CEC (*Counseling Education Community*) NTB.⁵³

d. Andika Umardi Rahman

Andika Umardi Rahman tinggal di Kekait, Gunungsari kabupaten Lombok Barat. Berusia 20 tahun ini memiliki bakat dalam bermusik sehingga dijadikan hobynya, sekarang duduk sebagai mahasiswa Prodi Bimbingan dan Kanseling Islam di UIN Mataram semester V, kelas D. Andika juga mengikuti organisasi HMPS BKI UIN Mataram.⁵⁴

e. Muhammad Nafiz Sahidi

⁵²Nuri Alpiani, *Wawancara*, Daring (dalam jaringan) VIA Whatsapp, 26 November 2022.

⁵³Fidyah Ayu Hafifa, *Wawancara*, Kampus II gedung FDIK UIN Mataram, 28 November 2022.

⁵⁴Andika Umardi Rahman, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 28 November 2022.

M. Nafiz Sahidi berasal dari Abiantubuh, kota Mataram sekarang berusia 22 tahun yang memiliki hoby travelling ini adalah mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram semester V kelas D, cukup aktif menggerakkan mahasiswa dalam membuat berbagai kegiatan khususnya di Prodi BKI disamping sebagai pengurus HMPS BKI Nafiz juga dikenal sebagai aktifis diluar kampus dalam menyuarkan aspirasi masyarakat, sehingga tidak heran kalo Nafiz bercita-cita ingin sebagai pemimpin katanya, “minimal saya sebagai lurah di daerah saya”.⁵⁵

f. Ahmad Mulki Hidayat

Mulki berasal dari Penendem, Keruak, Lombok Timur. Sama seperti narasumber diatas sebagai mahasiswa di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam semester V, kerabat dan keluarga memberi harapan besar kepadanya agar menjadi orang yang bermanfaat kedepannya di lingkungan keluarga dan sekitarnya, ini salah satu motivasi besarnya ingin menjadi seorang yang fokus dalam pemerhati kesehatan mental di masa depan. Selain itu aktif juga dalam organisasi jurusan yaitu HMPS BKI.⁵⁶

g. Novia Putri

Novia Putri berusia 18 tahun, tinggal di desa Mekar Sari, kecamatan Narmada, kabupaten Lombok Barat adalah mahasiswi Prodi BKI semester III kelas B mendaftar di UIN Mataram pada tahun 2021. Dengan tekak dan semangat yang bercita-cita sebagai dosen Psikologi ini membuatnya merasa lebih serius dalam pengembangan dirinya. Novia juga mengikuti organisasi ekstra kampus yaitu PMII.⁵⁷

h. Sulhan Hady

Sulhan Hady berasal dari desa Jerowaru, kecamatan Jerowaru, kabupaten Lombok Timur adalah mahasiswa baru

⁵⁵Muhammad Nafiz Sahidi, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 05 Desember 2022.

⁵⁶Ahmad Mulki Hidayat, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 05 Desember 2022.

⁵⁷Novia Putri, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022.

pada tahun 2021 di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam FDIK UIN Mataram dan sekarang masih semester III kelas B, selain kegiatan perkuliahan Sulhan juga mengikuti organisasi seperti, UKM Literasi Ilmiah dan HMI.

i. Rizwaul Rizky

Rizwaul Rizky atau biasa dipanggil Iky masih berusia 19 tahun namun memiliki impian yang sangat luar biasa yakni dalam wawancara saya, Iky mengatakan “Ingin menjadi seorang penentu kebijakan di dunia pendidikan agar bisa mengembangkan kurikulum yang lebih baik pada setiap jenjangnya”⁵⁸, singkatnya Iky ingin menjadi seorang Menteri Pendidikan. Sekarang sebagai mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam semester III kelas B, selain itu aktif juga berorganisasi yaitu HMPS BKI UIN Mataram dan PMII.

j. Alif Sandi Rapli

Nama panggilan Alif berasal dari desa Bagi Polak, kecamatan Labuapi, kabupaten Lombok Barat adalah mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam semester III kelas B. Alif saat ini mengikuti organisasi UKM LDMI UIN Mataram.⁵⁹

2. Faktor-faktor Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir

Hasil temuan peneliti dilapangan terkait faktor-faktor kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir pada mahasiswa BKI melalui wawancara dan observasi, peneliti membagi bangunan faktor penyebab kecemasan yang dialami oleh 10 orang mahasiswa sebagai objek penelitian,

a. Faktor kecemasan Eksternal dan Internal yang dialami

- 1) Eksternal (lingkungan). Hasil wawancara peneliti pada semester V Nuri Alpiani mengatakan bahwa:

“Ketika sedang berhadapan dengan seseorang dalam kondisi tertentu seperti; orang yang tidak

⁵⁸Rizwaul Rizky, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022.

⁵⁹Alif Sandi Rapli, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022.

saya kenal, kritikan dari orang lain yang lebih cerdas dari kita saat berhadapan dengan orang yang lebih dewasa/cerdas/dihormati bisa memunculkan sikap kurang percaya diri, pada saat menumpuknya tugas dan ditambah dengan belum memahami cara mengerjakannya itu juga membuat saya cemas.”⁶⁰

Kemudian pada pada penjelasan yang lain dari Novia Putri mengatakan bahwa:

“Faktor kecemasan dari lingkungan yang saya rasakan adalah ketika adanya suatu konflik/pertengkarannya yang berhubungan dengan diri kita, dan terlebih konflik itu ketika perbuatan itu akibat dari kesalahan saya yang dapat merugikan orang lain.”⁶¹

2) Internal (Individu). Pada bagian ini merupakan efek peningkatan level kecemasan yang ditandai dari:

“Kurangannya percaya diri yang ditampakan ada diri individu dengan sikap kurang percaya ini mengakibatkan individu akan mengalami perilaku yang suka memaksakan diri ketika mengerjakan sesuatu.”⁶²

Pada bagian ini dalam proses wawancara peneliti juga melakukan observasi pada beberapa subjek, sebagian besar subjek penelitian mengungkapkan kurang percaya diri merupakan faktor umum penyebab dari rasa cemas dan takut, pada tingkat kecemasan yang lebih berat Nuri Alpiani menambahkan:

⁶⁰Nuri Alpiani, *Wawancara ke-2*, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022.

⁶¹Novia Putri, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022.

⁶²Andika Umardi R., *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 28 November 2022.

“Ketika kesulitan dalam mengambil keputusan membuat individu belum menemukan tujuan hidupnya, dan emosi yang mengalami tekanan pada situasi tertentu seperti ketika menjadi pembicara didepan umum atau suatu acara kemudian yang menghadiri acara tersebut orang-orang yang dihormati dan alim.”⁶³

Hal yang senada di katakan Alif Sandi Rafli dan Andika Umardi R. bahwa:

“Saya akan sangat cemas ketika berhadapan/bertemu dengan orang yang saya suka (kagumi) dan pikiran yang terbiasa dengan hal-hal negatif akan membuat kita semakin cemas apabila pikiran kita selalu *overthinking* terhadap sesuatu.”⁶⁴

Pada uraian diatas memberikan gambaran faktor internal pada kecemasan, sangat berpengaruh pada emosi dan pikiran, untuk upaya menetralkan segala kondisi emosi dan pikiran yang dialami. Maka kecerdasan emosional dan rasionalisasi pada pikiran juga diperlukan untuk menekan *overthinking*.

b. Faktor kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir

Pada kondisi tertentu kecemasan yang di alami dipengaruhi oleh kedua siklus yang levelnya terkadang naiknya tingkat kecemasan disebabkan oleh disintegrasi antara individu dengan diluar diri, begitu juga sebaliknya. Akibat ketidak-selarasan yang terjadi pada proses pengambilan keputusan karir yang banyak dialami seperti yang dipaparkan

⁶³Nuri Alpiani, *Wawancara ke-1*, Daring (dalam jaringan) VIA Watsapp, 26 November 2022.

⁶⁴Alif Sandi Rafli &Andika Umardi R., *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 28 November 2022.

narasumber penelitian 7 dari 10 orang mengalami hal yang serupa bahwa:

“Kecemasan membuat proses pengambilan keputusan karir yang saya alami terlambat dan bahkan pada kondisi tertentu saya perlu waktu untuk mengembalikan kesadaran dan konsentrasi yang baik untuk dapat melanjutkan kegiatan dalam proses pengambilan keputusan karir yang tepat agar kedepannya tidak salah. Karena pengambilan keputusan karir yang saya pahami adalah karir sangat berguna dan mempengaruhi kehidupan saya kedepan itu seperti apa, sehingga tidak bisa dianggap sederhana”.⁶⁵

Andika Umardi R. memberikan uraian positif adanya faktor cemas pada proses pengambilan keputusan sebagaimana Andika mengatakan:

“Faktor kecemasan menurut saya tidak hanya berorientasi negatif pada pengambilan keputusan karir, akan tetapi ada nilai positifnya juga, jika negatifnya faktor cemas bisa menurunkan motivasi dan konsentrasi kita pada saat memilih karir, faktor-faktor dari kecemasan ini juga bisa menjadi suatu metode kita untuk lebih mengevaluasi dan mengkristal karir yang sebelumnya sudah kita ambil. Mengevaluasi dalam arti bagaimana kita pada saat proses pengambilan keputusan itu perasaan cemas memberikan kesan bahwa diri kita dengan karir yang kita pilih masih adanya disintegrasi atau ketidakcocokan.”⁶⁶

⁶⁵Fidya Ayu H., *Wawancara*, Kampus II gedung FDIK UIN Mataram, 28 November 2022.

⁶⁶Andika Umardi Rahman, *Wawancara Ke-2*, Kampus II UIN Mataram, 05 Desember 2022.

3. Gejala-Gejala Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir

Kegiatan wawancara terkait gejala-gejala kecemasan yang dirasakan saat pengambilan keputusan karir mulai dari yang dikatakan Andika Umardi R. ada 4 gejala kecemasan yang dialaminya ketika dalam proses pengambilan keputusan karir yakni:

- a. Jantung berdebar kencang, ketika lingkungan sekitar selalu menekan aura negatif kepada saya, atau sederhananya keadaan yang tidak saya inginkan terjadi pada saya.
- b. Grogil/gemetar seluruh tubuh pada saat tampil didepan banyak orang.
- c. Dada terasa sesak, saya merasakan ini ketika perkataan negatif orang lain.
- d. Wajah terlihat pucat, ketika dihadapkan oleh sesuatu yang ia takutkan, dan yang lain juga mengalaminya, namun pada persoalan lain seperti, perilaku provokatif oleh banyak orang baik verbal maupun non verbal.⁶⁷

M. Nafiz Sahidi & Ahmad Mulki Hidayat menambahkan yang sedikit berbeda dari ungkapan Fidya, ada 6 gejala cemas yang di rasakannya pada saat pengambilan keputusan karir diantaranya:

- a. Sedih/kecewa, gejala ini dialami ketika perasaan merasa bersalah akibat dari tindakan yang menurutnya telah melanggar norma-norma dan lain sebagainya.
- b. Lebih sering Bingung, ketika saya merasa terlalu banyak tugas dan kegiatan.

⁶⁷*Ibid...*, 28 November 2022.

- c. Lebih sering melamun, pada kondisi tertentu hampir semua mengalami gejala ini sebab terbanyak dari subjek penelitian mengatakan, diakibatkan oleh kesalahan, kelalaian dan keegoisan.
- d. Kurang tidur, banyak faktor gejala di rasakan subjek penelitian misalnya: tugas kuliah yang menumpuk, melalaikan tugas & tanggungjawab, takut impian tidak tercapai, dsb.
- e. Tidak bisa fokus, biasanya gejala ini tidak berlangsung lama. Meski begitu penting untuk ingat sehingga cepat kembali kepada konsentrasi kita.
- f. Rentan terhadap stress, gejala ini biasanya ketika kecemasan yang kita alami terus meningkat.⁶⁸

Adapun gejala kecemasan dalam pengambilan keputusan karir, pada bagian gejala kecemasan dalam proses pengambilan keputusan karir yang dialami seluruh responden, berdasarkan hasil wawancara peneliti, ada 6 responden mengatakan terhambatnya dalam pemutusan karir dari yang dikatakan A. Mulki Hidayat, Nuri Alpiani dkk, yang merasakan bahwa:

“Gejala cemas mengakibatkan dalam proses pemilihan karirnya sering menjadi penghalang/memperlambat bahkan membuat karir yang sebelumnya beralih kepada karir yang lain yang belum tentu cocok untunknya.”⁶⁹

Andika Umardi Rahman menambahkan mengatakan terhambatnya dalam pemutusan karir karena hal seperti:

⁶⁸*Ibid, Wawancara ke 1-2, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022.*

⁶⁹A. Mulki Hidayat, Nuri Alpiani, dkk, *Wawancara, Kampus II UIN Mataram, 05 Desember 2022.*

“Ketika pada keadaan tertekan dan kurangnya motivasi baik dari dalam maupun dari dalam diri bahkan emosi yang tak terkendali kita akan sulit menentukan dan mengambil keputusan bahkan pada situasi pengambilan keputusan karir pun akan menjadi penghambat dalam pengembangannya kedepan.”⁷⁰

Kemudian 4 responden lainnya mengatakan bahwa gejala cemas yang saya alami memang menjadi perhatian pada saat proses pemilihan karir namun bukan menjadi suatu halangan atau sampai pada keputusan. Seperti yang diungkapkan oleh Azizah Rupaida bahwa:

“Menurut saya kecemasan yang saya alami saya menganggap sebagai bumbu dalam proses pengambilan keputusan karir, meskipun kecemasan ini mempengaruhi diri pada keadaan tertentu, akan tetapi saya tidak menjadikan sebagai suatu yang sangat mengganggu saya dalam memilih karir pada saat pengambilan keputusan karir”⁷¹

4. Cara Mengatasi Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir

a. Skill pengambilan keputusan karir

Adapun usaha-usaha yang telah dilakukan oleh subjek penelitian dalam proses pengambilan keputusan karir yang kemampuan dan usahanya yang di pahami oleh setiap subjek yang peneliti wawancarai. Mulai dari subjek yang pertama sampai 10 masing-masing memiliki alasan dan tingkat kemampuan yang proporsional dalam kemampuan pengambilan keputusan karir, Fidy Ayu Hafifa menguraikan sebagai berikut:

⁷⁰Andika Umardi R., *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 28 November 2022.

⁷¹Azizah Rupaida, Fidy Ayu Hafifa, dkk, *Wawancara*, Daring (dalam Jaringan) Via Watsapp, 26 November 2022.

“Melakukan identifikasi dan mencari informasi terkait profesi yang diketahui kemudian melakukan penjarangan dari beberapa profesi yang telah dipilih tadi, untuk lebih maksimal dalam penjarangan integrasikan dengan kapasitas keilmuan dan keterampilan dasar yang kita miliki, dan apabila adanya profesi yang terseleksi masih belum maksimal maka pilih langkah melalui kekurangan dan kelebihan dari masing-masing profesi yang telah diseleksi tadi.”⁷²

Narasumber yang lain menambahkan juga bahwa:

“Dukungan eksternal juga sangat penting dalam proses pengambilan keputusan karir, seperti dukungan dari orang tua, keluarga, guru-guru, kerabat dan teman. Dengan dukungan-dukungan dari lingkungan membuat individu dalam proses pemilihan karir dan pengembangan serta peningkatan karir menjadi lebih mudah dan membuat keyakinan dalam keputusan karir yang dipilih menjadi lebih yakin.”⁷³

Setelah menemukan profesi yang cocok, dalam beberapa moment wawancara peneliti juga melakukan observasi pada objek penelitian pada beberapa sebagian narasumber ketika pertama kali diajukan pertanyaan terkait keputusan karir mereka terdiam sejenak untuk mencoba memahami dan bagaimana menguraikan pengalamannya pada saat SMA/MA sebelum mereka duduk dibangku kuliah. Sebab rata-rata narasumber yang sekaligus menjadi subjek dalam penelitian, semua telah memikirkan karir yang akan diputuskan pada saat

⁷²Fidya Ayu H., *Wawancara...* 28 November 2022.

⁷³Rizwaul Rizky, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022.

SMA/MA, walaupun ada beberapa yang mengalami perubahan pilihan karir dan ada juga yang melakukan spesifikasi karirnya tersebut.

b. Mengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir

- 1) Mendengarkan musik, Nuri dan Andika meyakini bahwa nada dan irama yang menghasilkan suara yang indah bisa mengurangi gejala cemas yang dialaminya, sebagaimana ungkapannya, “mendengarkan musik memberikan ketenangan dalam hati dan pikiran bisa lebih stabil kembali.”⁷⁴
- 2) Healing. Nafiz, Fidya dkk, beranggapan bahwa,

“Ketika perasaan dan pikiran sedang kacau, mencari tempat yang sepi dari keramaian seperti; pantai, pegunungan, dan sebagainya. Untuk memberi waktu kepada pikiran dan hati kembali lebih tenang, maka yang biasa dilakukan yaitu pergi mendaki gunung, kepantai, dan *heaking* (berkemah).”⁷⁵

- 3) Menyalurkan hobi, Mulki dan Fidya memberi penjelasan bahwa,

“Ketika saya sedang dalam keadaan bingung, cemas akibat memikirkan masa depan, saya terbiasa menggunakan waktu saya untuk menyalurkan hoby saya untuk melupakan semua masalah yang saya hadapi.”⁷⁶

- 4) Mencari suasana baru. pada bagian ini Sulhan dan Mulki menguraikan,

⁷⁴Nuri Alpiani & Andika Umardi R., *Wawancara ke-2*, Kampus II UIN Mataram, 05 Desember 2022.

⁷⁵M. Nafiz Sahidi, Fidya Ayu H., dkk, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 28November 2022.

⁷⁶A. Mulki Hidayat & Fidya Ayu H., *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 05 Desember 2022.

“Kedaaan dan situasi yang menekan individu bisa memunculkan *defanse mechanism* (pertahanan diri) dari dalam, akan tetapi setiap individu memiliki *defanse mechanism* berbeda-beda, maka satu-satunya solusi segera menghindarinya kemudian mencari suasana baru untuk mengembalikan kestabilan emosi dan perasaan tadi yang tak terkendali.”⁷⁷

- 5) Menenangkan diri. Azizah mengatakan, “kondisi psikis yang tidak stabil membutuhkan waktu untuk memilah-milah pikiran dan perasaan yang berantakan.”⁷⁸
- 6) Istirahat dari segala aktivitas sejenak. Fidya juga memiliki pandangan, “apabila mengalami cemas yang cukup berat, saya terbiasa mengatasinya dengan beristirahat dulu dari semua aktivitas dan rutinitas saya.”⁷⁹
- 7) Mengontrol emosi. Pada diri individu penyebab ketidak harmonisan dalam hubungan interpersonal dengan orang lain adalah karena belum mampu mengendalikan emosi-emosi dalam dirinya.
- 8) Kurangi *overthinking* dan prasangka baiklah. Kedua konsep tersebut berada pada alam pikiran individu, *overthinking* (berlebihan dalam berpikir) kemudian prasangka baik (*positive thinking*) secara bahasa diartikan berpikir positif.
- 9) Mengaji/membaca al-Qur’an, Nuri menambahkan bahwa, “untuk menangani gejala cemas yang saya rasakan, saya selalu membaca Al-Qur’an.”⁸⁰
- 10) Ibadah seperti; sholat, berdzikir, dan lainnya.⁸¹

⁷⁷A. Mulki Hidayat, *Wawancara...*, 05 Desember 2022.

⁷⁸Azizah Rupaida, *Wawancara*, Daring (dalam Jaringan) Via Watsapp, 26 November 2022.

⁷⁹Fidya Ayu H., *Wawancara*, Kampus II gedung FDIK UIN Mataram, 28 November 2022.

⁸⁰Nuri Alpiani, *Wawancara*, Daring (dalam Jaringan) Via Watsapp, 26 November 2022.

⁸¹Sulhan Hady, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022

Hasil dari temuan dan catatan penting yang dapat disimpulkan peneliti dari temuan persoalan terkait faktor penyebab, gejala-gejala hingga cara mengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir yang peneliti paparkan di atas, ketiga permasalahan tersebut mempunyai persepektif dan konstruk yang saling mempengaruhi, sehingga faktor yang ditemukan di lapangan juga bisa saja menjadi suatu gejala tersendiri kecemasan yang dialami individu, gejala yang dialami juga bisa menjadi faktor meningkatnya level kecemasan tersebut, begitu juga proses mengatasi kecemasan ini tidak semata-mata menjadi suatu solusi yang pasti untuk mengatasi kecemasan. Dengan ketidakpastian tersebut, melahirkan kembali kecemasan-kecemasan yang lain yang terimplementasi dari kegiatan baru dalam pengambilan keputusan karir. Jadi kompleksitas proses pengambilan keputusan karir menentukan keadaan kecemasan yang dirasakan individu, bahkan jika individu memiliki kapasitas dan kompetensi yang berbeda-beda satu sama lain. Semakin banyak alternatif karir yang diketahui akan semakin berpotensi pula tingginya kondisi kecemasan yang akan dihadapi baik dari faktor penyebab dan juga gejala-gejala yang akan dialami individu.

BAB III

PEMBAHASAN

Pada bagian Bab sebelumnya, peneliti telah menguraikan secara apa adanya pada sub-bagian paparan data dan temuan yang didapat di lokasi penelitian. Kemudian pada Bab III ini, akan menguraikan analisis dari berbagai data dan temuan yang ada secara teoritik dengan konsep teori-teori yang telah peneliti paparkan pada kerangka teori. Ada beberapa pembahasan yang akan menjadi bahan analisis pada bab ini adalah: *pertama*. Bagaimana faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi Prodi BKI FDIK UIN Mataram, *kedua*. Bagaimana gejala-gejala kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir pada mahasiswa berprestasi Prodi BKIFDIK UIN Mataram, dan *ketiga*. Bagaimana caramengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputsan karirmahasiswa berprestasi Prodi BKI FDIK UIN Mataram.

Berdasarkan perumusan masalah, strategi penelitian sampai data dan temuan yang peneliti bahas pada bab sebelumnya, peneliti akan mencoba mengkontruksi dan menyelaraskan data dan temuan dengan kerangka teoritik yang menjadi landasan teori pada penelitian ini, dengan tidak keluar dari rancangan metode penelitian yang ada. Dominasi keselarasan antara keduanya akan menjadi prioritas pada analisis ini, yang dimana upaya tercapainya penjelasan secara kongkrit terhadap variabel pada judul yang diangkat, yaitu Kecemasan Mahasiswa BKI terhadap Pengambilan Keputusan Karir.

A. Analisis Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Berprestasi Prodi BKI FDIK UIN Mataram

Dalam setiap gangguan-gangguan mental tentu memiliki panyebab yang mengakibatkan individu mengalami gangguan mental, begitu juga kecemasan yang dialami. Thallis mengatakan ada dua

faktor kecemasan yaitu, faktor lingkungan dan individu.⁸² Untuk itu agar lebih mudah dalam penguraian peneliti mengambil pendapat Thallis pada faktor kecemasan, faktor eksternal (lingkungan dan faktor) internal (individu). Kemudian pada paparan data dan temuan menggambarkan ada dua aspek saja faktor kecemasan yang disampaikan oleh narasumber.

Analisis ini peneliti mencoba elaborasikan kembali faktor penyebab kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi BKI baik faktor eksternal (lingkungan) maupun internal (individu). Thallis menggambarkan pada faktor kecemasan dari lingkungan yang berkaitan dengan dukungan emosional rendah dan tidak memiliki kasih sayang, dukungan dan motivasi. Sedangkan dalam kondisi tertentu seperti pada saat proses pengambilan keputusan karir yang menurut peneliti relevan, *“dukungan emosional dan motivasi yang rendah dari orang terdekat”* dan *“kurangnya fasilitas dari lingkungan sekitar”*. Sebagaimana pada temuan peneliti hampir sebagian subjek penelitian mengalami kesulitan ketika akan mengambil keputusan karirnya apabila dukungan secara emosional dan motivasi dari orang yang dikenal sangat rendah dan kurangnya fasilitas penunjang dan sarana baik bersifat fisik maupun non fisik dari lingkungan sekitar

Data yang peneliti dapatkan di lapangan dalam bentuk kecemasan yang disebabkan oleh lingkungan, merujuk pada pandangan Novia menjelaskan bahwa, lingkungan sekitar yang negatif berpotensi memunculkan kecemasan-kecemasan yang tadinya bisa dikendalikan membuat kecemasan yang dirasakan tidak bisa dikendalikan lagi apabila lingkungan pergaulan sangat negatif, makna negatif disini ialah kondisi yang selalu melahirkan konflik, sikap egoisme yang dibudayakan, perilaku yang melanggar norma-norma yang dinormalisasi dan masih banyak yang lainnya.

Hal di atas bagian dari kurangnya dukungan emosional dan motivasi dari orang terdekat, sehingga menurut pendapat peneliti rendahnya suatu dukungan dari orang terdekat merupakan bagian

⁸²Farikha Hidayah, *“Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Perspektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sumatera Utara Tahun Pembelajaran 2017/2018”*, (Skripsi, FKIP UMSU: Medan, 2018) hlm. 15.

peran penting lingkungan (eksternal) yang patut diperhatikan agar tidak mengalami kecemasan yang terus meningkat, begitu pula saat proses pengambilan keputusan karir individu, pada aspek lingkungan (eksternal) secara tidak langsung akan mempengaruhi individu dalam menata kehidupannya di masa yang akan datang termasuk karir, namun jika kondisi lingkungan sebagaimana yang dipaparkan oleh subjek di atas, maka akan terjadi sebaliknya. Misalnya, rencana-rencana rutinitas individu akan berantakan, sikap dan perilaku individu hanya terfokus pada masalah-masalah yang dihadapi sehingga lupa dengan kediriannya sebagai individu.

Manusia sebagai individu dan manusia bagian dari lingkungan memberikan pola bahwa manusia sebagai individu yang memiliki unsur psikis kemudian padanya terdapat pikiran, hati dan nafsu yang terimplementasi kepada perilaku individu dan manusia bagian dari lingkungan memberi tekanan-tekanan untuk memaksa individu mengelola psikisnya dengan baik. Faktor kecemasan terhadap keputusan karir lain dialami yang peneliti temukan di lapangan adalah dari individu sendiri, Savitri Ramaiah dan Thallis menjelaskan selain faktor lingkungan, kecemasan juga disebabkan oleh individu atau faktor internal dari individu itu sendiri. Seperti, emosi-emosi yang ditekan, pikiran yang irrasional, perasaan yang berputus asa terhadap segala harapan bahkan sikap kurang percaya diri.⁸³

Peneliti menemukan fakta yang serupa dari beberapa narasumber menggambarkan kecemasan dari dalam diri yang menyebabkan konsen terhadap pengambilan keputusan karir yang dirasakan seperti, belum menemukan tujuan hidupnya, ketika emosi yang terus mengalami tekanan pada situasi tertentu, bahkan pikiran negatif membuat tingkat kecemasannya semakin meningkat begitu juga pikiran yang selalu *overthinking* terhadap sesuatu.

Berdasarkan paparan diatas menunjukkan bahwa dari konsep faktor penyebab kecemasan yang dibangun dengan temuan data yang peneliti dapatkan memiliki beberapa kecocokan, mungkin untuk ketepatan bahasa dalam padanan konsep dan temuan data diatas adalah faktor kecemasan yang berkaitan dengan:

⁸³*Ibid*, Farikha Hidayah, *Analisis...* hlm. 15.

1. *Tekanan pada emosi-emosi individu*, pada dasarnya emosi yang tertahan dalam waktu yang lama akan mengakibatkan individu menjadi lebih sering menghindari dari masalah-masalah yang dihadapi dan juga akan merasa diri selalu terdesak dan tertekan dari tugas dan tanggungjawab, bahkan segala kegiatan yang dikerjakan tidak akan maksimal.
2. *Pikiran Negatif (negative thinking)*, memikirkan sesuatu yang tidak seharusnya dipikirkan atau yang belum tentu terjadi, bisa menjadi faktor penyebab kecemasan pada temuan data yang peneliti dapatkan, Alif meyakini bahwa pikiran-pikiran yang jika dibiasakan dengan sesuatu yang buruk akan menyimpulkan sesuatu bisa menjadi buruk pula. Dengan kata lain segala produk pikiran tergantung pada bagaimana memandangnya apakah negatif atau positif atas sesuatu yang akan terjadi.
3. *Tidak memiliki tujuan hidup*, dalam kerangka teori Thallis juga mengatakan bahwasanya individu yang merasa memiliki masa depan tanpa tujuan bagian dari faktor penyebab kecemasan, senada disampaikan oleh Nuri, kesulitan dalam mengambil keputusan juga berangkat dari individu yang belum menemukan tujuan hidupnya.

Sudah menjadi hal yang wajar pada setiap individu melakukan upaya untuk meniti atau merancang langkah demi langkah setiap perjalanan hidup, untuk menjadi lebih baik dari masa lalu yang telah dilalui. Maka suatu pandangan individu yang tidak memiliki tujuan hidup pasti akan mengalami suatu kecemasan, sebab tidak akan tahu kemana arah kehidupannya, meskipun masa depan adalah suatu misteri bagi manusia. Akan tetapi merencanakan hidup dimasa depan juga tidak salah, guna mendorong individu melakukan sesuatu yang lebih produktif, individu yang tidak memiliki tujuan hidup, juga bisa mengalami tingkat kecemasan yang rentan terhadap gangguan mental lebih serius yang bukan hanya sekadar kecemasan sesaat, melainkan faktor-faktor kecemasan tersebut dapat membuat individu tertekan dengan tuntutan kehidupan yang terus memaksa individu harus melakukan sesuatu.

B. Analisis Gejala-gejala Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Berprestasi Prodi BKI FDIK UIN Mataram

Gejala dari perasaan dan perilaku cemas terhadap pengambilan keputusan karir setiap individu memiliki dampak yang signifikan, dengan kata lain sikap individu yang memiliki gejala cemas akan memperlambatnya dalam pengambilan keputusan karir, kurang maksimal dalam melakukan pengambilan keputusan karirnya dan bahkan tidak akan memperdulikan rencana dimasa depan apabila gejala cemas yang dialami pada periode yang cukup lama.

Ungkapan diatas terbukti ketika peneliti melakukan wawancara kepada semua narasumber, ada 4 orang dari 10 narasumber sekaligus menjadi subjek penelitian ini mengakui bahwa masa remaja yang dilalui hingga sekarang, sudah beberapa kali merubah keputusan karir yang dipilih bahkan narasumber lain melakukan suatu strategi yang berbeda dengan keyakinan individu bahwa disetiap perjalanan hidup ini, tidak bisa dikendalikan sepenuhnya dengan kata lain dalam menetapkan keputusan karir strategi yang tepat adalah menjadikan pilihan-pilihan alternatif lain sebagai suatu solusi.

Pernyataan di atas memberikan kesan bahwa dalam kehidupan berkarir tidak selamanya individu akan bersandar pada satu pilihan karir saja, melainkan beberapa pilihan karir yang bisa menjadi alternatif-alternatif untuk melanjutkan kehidupan dalam berkarir. Adapun gejala kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa BKI peneliti merangkum menjadi 3 aspek yaitu sebagai berikut:

1. Psikologis, gejala kecemasan psikis biasanya akan dialami individu apabila mengalami kecemasan suatu tekanan emosional yang bersifat abstrak, dengan kata lain individu yang mengidap gejala psikologis sering menahan emosi dan permasalahan yang dihadapi sehingga rentan mengalami gangguan-gangguan psikologis lainnya. Kemudian bentuk-bentuk gejala kecemasan psikologis yang peneliti dapat simpulkan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:
 - a. Perasaan panik;
 - b. Lekas marah;

- c. Insomnia (kesulitan untuk tidur)
 - d. Bingung;
 - e. Sering melamun;
 - f. Perasaan bersalah;
 - g. Kesulitan dalam memusatkan pemikiran/tidak bisa fokus;
 - h. Kehilangan percaya diri dalam mengambil keputusan;
2. Somatik, gejala ini merupakan gejala yang diakibatkan dari ketakutan dan kekhawatiran berlebih dalam psikis individu yang terespon pada tubuh sehingga tekanan darah dan ketegangan-ketegangan dari fisiologis akan tampak pada fisik individu, dan hampir semua narasumber pernah mengalami gejala somatik yang diakibatkan dari kecemasan yang dialami. Adapun bentuk-bentuk gejala yang terlihat pada individu diantaranya:
- a. Jantung berdebar dan dada terasa sesak;
 - b. Sakit kepala;
 - c. Tubuh panas dingin;
 - d. Pusing dan berkunang-kunang;
 - e. Tensi bergerak atau kegelisahan;
 - f. Nafas tersengal;
 - g. Menangis;
3. Fisik, terakhir adalah gejala kecemasan pada aspek fisik yang tampak ketika observasi dan wawancara yang peneliti lakukan selama proses penelitian, gejala ini jarang dialami individu namun ada beberapa narasumber yang pernah merasakan. Adapun tanda gejala kecemasan fisik yang peneliti dapatkan sebagai berikut:
- a. *Diaphoresis* (keluar keringat banyak);
 - b. Muka menjadi merah dan kadang pucat;
 - c. Menggigil, mudah terkejut dan gelisah;
 - d. Urat nadi cepat dan *arrhythmias* (hilangnya irama/irama tidak teratur);
 - e. Kulit dingin, lembab;

Ketiga aspek di atas peneliti melakukan persamaan dari kerangka konsep yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya dengan temuan yang didapatkan dari wawancara dan hasil observasi peneliti. Sebagaimana dalam pandangan Scully dalam skripsi Farikha

Hidayah menjelaskan tanda gejala-gejala kecemasan dari ketiga aspek: psikologis, somatik dan fisik adalah keadaan subjektif suatu kecemasan yang mungkin jelas nyata dan atau yang disembunyikan oleh individu sedikit banyak dari gejala yang sering dialami hampir semua subjek penelitian pernah mengalami gejala tersebut. Karena pada penelitian ini fokus pada keadaan tertentu yaitu kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi BKI, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala kecemasan memiliki pengaruh terhadap pengambilan keputusan karir individu yang tetap diukur dari berat atau ringannya gejala yang dialami individu.

C. Analisis Cara Mengatasi Kecemasan terhadap Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Berprestasi Prodi BKI FDIK UIN Mataram

1. Melakukan/menyalurkan hobi, kegiatan yang disukai kemudian dibiasakan dalam keseharian menjadi salah satu solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan individu, berdasarkan yang ditemukan peneliti di lapangan terlihat jelas bahwa, dalam kondisi cemas dengan melakukan hobi bisa merasa lebih tenang dan menemukan sesuatu yang membuat perasaan dan hari kembali normal.

Pernyataan diatas mengisyaratkan setiap individu agar ketika memiliki perasaan cemas maka solusi untuk meringankan tingkat kecemasan tersebut, lakukanlah apa yang disukai atau yang membuatmu kembali tenang dan membuatmu lebih aktif dalam aktivitas sehari-hari. Peneliti memahami bahwa telah banyak yang mengetahui bahwa melakukan hobi adalah bisa menurunkan tingkat kecemasan.

Selain bisa menurunkan tingkat kecemasan umum yang dialami, menyalurkan hobi juga bisa menurunkan tingkat kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir. Karena proses pengambilan keputusan karir diperlukannya ketelitian dan kesadaran akan yang diputuskan, jadi menurut peneliti kegiatan penyaluran hobi pada saat mengalami cemas dalam proses pemilihan karir sangat dibutuhkan guna menormalkan kembali perasaan dan pikiran yang sedang kacau, meskipun tidak bisa

menyembuhkan kecemasannya secara keseluruhan tetapi setidaknya menurunkan tingkat kecemasannya.

2. Terapi Relaksasi, seperti yang diketahui Terapi Relaksasi dikatakan salah satu bentuk terapi/proses penyembuhan. Beberapa narasumber yang peneliti wawancarai mengakui, ketika emosi susah dikendalikan dan pikiran yang berantakan akibat cemas yang dialami. Kemudian dalam kerangka konsep membuktikan keefektifan terapi secara langsung bahwa Terapi Relaksasi mampu mengatasi kecemasan akan tetapi menurut peneliti Terapi Relaksasi adalah bentuk dari terapi relaksasi dengan memanfaatkan ritme pernapasan untuk upaya mendapatkan ketenangan dan kestabilan emosi dan pikiran.
3. Menenangkan diri, untuk mengatasi gejala-gejala cemas terhadap pengambilan keputusan karir yang lain yakni dengan berupaya melatih diri secepat mungkin kembali pada kondisi yang normal. Apabila keadaan cemas cepat ditangani maka proses pengambilan keputusan karir juga akan bisa sesuai apa yang diharapkan, mungkin peneliti mencoba melakukan persamaan proses menenangkan diri sedikit mirip dengan terapi relaksasi dan meditasi, meskipun tidak sama secara menyeluruh dalam proses pelaksanaannya akan tetapi tujuan dan manfaat tidak jauh berbeda. Seperti yang diketahui upaya menenangkan diri adalah proses pemusatan fokus individu pada aktivitas didalam dirinya, baik pikiran dan perasaan. Begitu juga dengan pelaksanaan meditasi.

Tujuan kedua aktivitas tersebut juga sama, agar lebih mengenal kembali diri dan lebih menghargai usaha-usaha dari peran setiap anggota tubuh untuk jiwa dan fisiknya. Jadi sudah bisa disimpulkan bahwa aktivitas menenangkan diri bisa dikatakan sama dengan meditasi jika dilihat dari manfaat dan tujuan keduanya.

4. Mengaji, aktivitas mengaji atau membaca Al-Qur'an jadi maksud yang disampaikan Nuri terkait mengaji adalah membaca dan menghayati Al-Qur'an. Sedangkan pada konsep teori dibahas pada bab pendahuluan terkait mengatasi kecemasan dalam persepektif Islam yang disampaikan yang sama dengan ungkapan narasumber adalah membaca Al-Fatihah, di atas dijelaskan, "membaca Al-

Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan kecemasan dihadapan khalayak ramai.”⁸⁴

Sedangkan Al-Fatihah sendiri bagian dari isi Al-Qur'an, jadi jika hanya membaca reflektif intuitif saja bisa menurunkan kecemasan individu tentu jika berupaya dengan perantara Al-Qur'an, lebih mendalami dan menghayati setiap ayat-ayat dalam Al-Qur'an mungkin akan lebih mampu mengurangi atau bahkan mengatasi keadaan kecemasan yang lebih berat dari kasus diatas. Jadi bisa dikatakan bahwa aktivitas mengaji dengan menghayati dan memahaminya bisa mengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi di Prodi BKI sesuai dengan pengalaman mahasiswi Nuri dengan konsep teori yang ada.

5. Ibadah sholat, kegiatan sholat merupakan suatu ibadah bagi umat muslim yang wajib dilaksanakan lima kali dalam sehari, dengan gerakan-gerakan yang telah ditetapkan oleh para imam mazhab. Dalam hal ini, pada temuan peneliti dengan salah satu narasumber mengatakan bahwa, ketika sedang mengalamicemas dan khawatir dalam perasaan, yang biasa dilakukan untuk mengatasi atau meredam kondisi itu dengan melaksanakan sholat, apakah itu sholat wajib ataupun sunnah. Karena ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT bisa membuat kecemasan menurun dan dikendalikan.

Uraian di atas memberikan gambaran bahwa dengan melaksanakan sholat individu akan mampu lebih membuat keyakinan dan kepercayaan dirinya lebih baik dari sebelumnya. Menurut peneliti bahwa sholat bisa membuat seperti yang dikatakan, peneliti sependapat namun pelaksanaan sholatnya memang benar-benar *khusyuk* dalam sholat, serta menghayati setiap gerakan dan bacaan yang dibaca. Artinya bukan hanya sekedar sholat saja.

Pembahasan sebelumnya pada kerangka teori juga menjelaskan, hubungan seseorang dengan Tuhannya ketika

⁸⁴Ahmad Zaini, “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam”, *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015, hlm. 328-329

melaksanakan sholat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan, dan menyembuhkan berbagai penyakit. Jadi bisa disimpulkan bahwa melaksanakan sholat dengan *khusyuk* bisa meningkatkan kekuatan spiritual yang akan menghilangkan kegelisahan, kecemasan, dan berbagai macam penyakit jiwa.

Pengobatan keadaan kecemasan pada kerangka teori didapati 4 pendekatan yang dimana itu adalah psikoterapi, terapi relaksasi, meditasi, dan obat-obatan. Kemudian bentuk pengobatan yang dilakukan oleh beberapa narasumber, hanya menggunakan yang bagian dari teknik-teknik dalam terapi misalkan seperti pada bentuk kegiatan menenangkan diri, hal ini adalah bagian dari proses pelaksanaan terapi meditasi dan terapi relaksasi. Kemudian terkait pengobatan psikoterapi dan obat-obatan, peneliti tidak dapatkan pada dari hasil wawancara yang dilakukan. Jadi bisa disimpulkan bahwa kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir yang dialami mahasiswa berprestasi di prodi BKI masih pada tingkat kecemasan yang wajar, tepatnya pada taraf kecemasan ringan dan sedang.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa berprestasi di Prodi BKI untuk mengetahui bagaimana faktor-faktor kecemasan, gejala kecemasan dan cara mengatasi kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir, peneliti dapat mengambil kesimpulan:

1. Faktor-faktor kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi di Prodi BKI adalah sebagai berikut:
 - a. Tekanan pada emosi-emosi individu
 - b. Pikiran Negatif/ *Negatif Tihingking*
 - c. Tidak memiliki tujuan hidup
2. Gejala kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa berprestasi di Prodi BKI adalah sebagai berikut:
 - a. Aspek Psikologis, bentuk-bentuk gejala kecemasan psikologis yang peneliti dapat simpulkan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:
 - 1) Perasaan panik;
 - 2) Lekas marah;
 - 3) Insomnia (kesulitan untuk tidur)
 - 4) Bingung;
 - 5) Sering melamun;
 - 6) Perasaan bersalah;
 - 7) Kesulitan dalam memusatkan pemikiran/tidak bisa fokus;
 - 8) Kehilangan percaya diri dalam mengambil keputusan;
 - b. Aspek Somatik, gejala ini merupakan gejala yang diakibatkan dari gangguan mental dalam psikis individu yang terespon pada tubuh. Adapun tanda-tanda kecemasan yang muncul sebagai berikut:
 - 1) Jantung berdebar dan dada terasa sesak;
 - 2) Sakit kepala;

- 3) Tubuh panas dingin;
 - 4) Pusing dan berkunang-kunang;
 - 5) Tensi bergerak atau kegelisahan;
 - 6) Nafas tersengal;
 - 7) Menangis;
- c. Aspek Fisik, adapun tanda gejala kecemasan fisik yang peneliti dapatkan sebagai berikut:
- 1) *Diaphoresis* (keluar keringat banyak);
 - 2) Muka menjadi merah dan kadang pucat;
 - 3) Mata terasa kering;
 - 4) Urat nadi cepat dan *arrhythmias* (hilangnya irama/irama tidak teratur);
 - 5) Kulit dingin, lembab.
3. Adapun cara mengatasi kecemasan keputusan karir mahasiswa berprestasi di Prodi BKI adalah sebagai berikut:
- a. Melakukan/menyalurkan hobi.
 - b. Terapi Relaksasi.
 - c. Menenangkan diri.
 - d. Mengaji/membaca Al-Fatihah.
 - e. Ritual ibadah sholat.

Metode pengobatan tersebut yang diambil dari teknik-teknik pendekatan untuk pengobatan kecemasan dalam pandangan Savitri Ramaiah dan metode pengobatan psikoterapi Islam yang merujuk dari penelitian Aditya Dedi Nugroho dan dalam jurnal Ahmad Zaini, yang keduanya membuktikan bahwa Mengaji/membaca Al-Fatihah dan Ritual ibadah sholat bisa mengurangi kecemasan yang dialami.

B. Saran

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menyadari akan keterbatasan ketika menganalisa kecemasan terhadap pengambilan keputusan karir yang dialami mahasiswa berprestasi di Prodi BKI, mulai dari faktor-faktor kecemasannya hingga cara mengatasi kecemasan tersebut. Akan tetapi peneliti disini bermaksud untuk memberikan arahan bahwa kecemasan yang dialami memang perlunya ada suatu kendali dan senjata untuk menurunkan

kecemasan tersebut apabila pada level kecemasan yang cukup berat.

Selain itu peneliti memberi suatu momentum yang sangat penting untuk diperhatikan dalam perjalanan hidup sebagai manusia, yaitu keseriusan dan ketepatan dalam pengambilan keputusan karir sangatlah penting, sebab jika salah memilih karir yang sesuai dengan kemampuan individu, maka akan menemukan kesulitan dimasa yang akan datang. Apalagi pada setiap mahasiswa khususnya di Prodi BKI juga yang sudah jelas memutuskan pilihan karirnya agar lebih meningkatkan lagi pemahaman diri terhadap karir yang dipilihnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Dedi Nugroho, Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, Juni 2020, hlm. 12-18.
- Ahmad Zaini, Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam, *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015, hlm. 328-329
- Akhmad Wahyudi, Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Remaja Panti Asuhan. *Skripsi*, UII, Yogyakarta, 2007.
- Alif Sandi Rapli, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022.
- Andika Umardi Rahman, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 28 November 2022.
- Ardial, *Penelitian Komunikasi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- Ari Susanto, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 18 April 2022.
- Azizah Ruppaida, *Wawancara*, Daring (dalam Jaringan) Via Watsapp, 26 November 2022.
- Budhi Darmawan Prasajo, Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Kementerian Agama yang Istrinya Bekerja dan Tidak Bekerja (Studi Komparatif pada Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Banjarnegara). *Skripsi*, UNNES, Semarang, 2011.
- Darwin Harahap, Konsep Pengambilan Keputusan Karir, *AL-IRSYAD: Jurnal BKI*, Vol. 1 No. 1, Juni 2019, hlm. 174-180.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an*. Surabaya: Duta Ilmu, 2008.
- Dhian Kusumastuti, Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa, *Magister Psikologi UMA*, Vol. 12. Juni 2020, hlm. 23.

- Ebta Setiawan, BPPB “Pusat Bahasa”(eds. III), dalam <http://www.kbbi.web.id>, diambil tanggal. 10 Maret 2022. Pukul 20.35
- Edris Zamroni, Urgensi Career Decision Making Skills dalam Penentuan Arah Peminatan Peserta Didik, *Konseling GUSJIGANG*, Vol. 2, No. 2, Desember 2016, hlm. 144.
- Emzir, *Metdologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012.
- Farikha Hidayah, Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Perspektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sumatera Utara Tahun Pembelajaran 2017/2018. *Skripsi*, FKIP UMSU, Medan, 2018.
- Fidya Ayu Hafifa, *Wawancara*, Kampus II gedung FDIK UIN Mataram, 28 November 2022.
- Ghea Yunita Putri, Kematangan Karir dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, *jurnal Fakultas Psikologi*, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya.
- Hayuni Arsy, Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Skripsi*, UIN Sultan Syarif Kasim Riau: Pekanbaru, 2011.
- Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Praktik)*. Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
- Joko Subagyo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya*. Surabaya: Halim, 2014.

- Khoirunnisa, Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir PRODI PAI di IAIN Palangka Raya. *Skripsi*, IAIN Palangka Raya, 2021.
- Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- Livia Janice Purba, Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara terhadap COVID-19. *Skripsi*, Universitas Sumatera Utara, Medan, 2021.
- Miftahul Azmi, Pembelajaran Dengan Pendekatan Analisis Teransaksional di MI Miftahul Ishlah Tembelok Kecamatan Sandubaya Kota Mataram. *Skripsi*, FDIK UIN Mataram, Mataram, 2018.
- Novia Putri, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022.
- Nuri Alpiani, *Wawancara*, Daring (dalam jaringan) VIA Watsapp, 26 November 2022.
- Rizwaul Rizky, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022.
- Robert K. Yin, *Studi Kasus: Desain dan Metode*. Jakarta: RajaGrafindo, 2014.
- S. Arifianto, *Implementasi Metode Penelitian “Studi Kasus” dengan Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2018.
- Sandu Siyoto & Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Savitri Ramaiah, *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, terj. Mien Joebhaar. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.
- Sony Adams, *Berdamai Dengan Kecemasan (Seni Mengontrol Perasaan Cemas karena segala Ekspektasimu)*. Yogyakarta: Psikologi Corner, 2022.

- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Sulhan Hady, *Wawancara*, Kampus II UIN Mataram, 1 Desember 2022.
- Ulfi Pura Sany, Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Persepektif Al-Qur'an, *Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7, No. 1, Januari 2022, hlm. 1269.
- Vitalis Herjayanto Nugroho, Tingkat Kecemasan Dalam Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. *Skripsi*, Universitas Sanata Dharma, 2018.
- Weny & Moh. Rizky Djibran, Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo, *Jurnal Bikotetik*, Vol. 02, No. 01, 2018, hlm. 74.
- Zulian Fikry & Gumi Langerya R., Hubungan Otonomi Dalam Pengambilan Keputusan Karir Terhadap Kebimbangan Karir pada Mahasiswa Strata-1 di Kota Padang, *Jurnal RAP UNP*, Vol. 9, No. 2, November 2018, hlm. 214.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
INSTRUMEN PENELITIAN
LEMBAR WAWANCARA

Pedoman (judul)	Variabel	Fokus	Indikator	Item-item Pertanyaan
Analisis Kecemasan Mahasiswa Berprestasi Terhadap Pengambilan Keputusan Karir (Studi Pada Mahasiswa Prodi BKI FDIK UIN Mataram)	Kecemasan	Faktor penyebab	Internal (individu)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah saudara pernah merasa kurang percaya diri? 2. Apa yang saudara pikirkan terhadap tujuan masa depan? 3. Bagaimana rasanya jika saudara merasa tidak mampu mengerjakan sesuatu?
			Eksternal (lingkungan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah pernah mendapat dukungan emosional rendah dari orang lain? 2. Apakah orang disekitar memiliki kepedulian terhadap saudara? 3. Bagaimana dengan dukungan dan support dari luar diri saudara.?

		Gejala-gejala	<p>Aspek-aspek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Psikologis 2. Somatik 3. Fisik 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah saudara memiliki gejala cemas seperti: ketakutan, reaksi yang berlebihan, perasaan panik, cepat marah, lelah, insomnia, tidak fokus, kesulitan dalam memusatkan pemikiran.? 2. Apakah saudara memiliki gejala cemas somatic seperti: Sakit kepala, pusing, jantung berdebar, bengkak ditenggorokan, tensi bergerak, nafas tersengal.? 3. Apakah saudara memiliki gejala cemas somatik seperti: keluar keringat banyak, kulit dingin, urat nadi cepat, muka pucat, refleks yang berlebihan, menggigil, mudah terkejut dan gelisah.?
--	--	---------------	---	--

		Mengatasi kecemasan	Pengobatan Kecemasan: 1. Psikoterapi 2. Terapi Relaksasi 3. Meditasi 4. Obat-obatan	1. Apa usaha yang saudara lakukan untuk menurunkan tingkat perasaan cemas yang terjadi? 2. Bagaimana Cara menghilangkan perasaan cemas yang dialami.?
Pengambilan Keputusan Karir		Tahap Pengambilan Keputusan Karir	1. Identifikasi, Penetapan para meter, Penetapan alternatif pemecahan persoalan, 2. Kriteria pemilihan 3. Pelaksanaan dan evaluasi	Apa proses yang sudah dilakukan dalam pengambilan keputusan karir.?
		Skill Pengambilan Keputusan Karir	1. Mengidentifikasi pilihan 2. Mempertimbangkan pro dan kontra dari pilihan 3. Mengidentifikasi hasil alternative. 4. Memilih opsi kemungkinan untuk mendapatkan apa yang diinginkan	1. Setiap proses-proses tersebut, kemampuan apa yang saudara gunakan.? 2. Bagaimana dengan dukungan dari luar diri.?

LAMPIRAN 2

INSTRUMEN PENELITIAN LEMBAR WAWANCARA

Lembar Instrumen Wawancara Mahasiswa Berprestasi Prodi BKI FDIK
UIN Mataram

Nama :
NIM :
Kelas/Semester :
Prodi :

Wawancara	Jawaban
<p>A. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Apakah saudara pernah merasa tidak percaya terhadap diri sendiri?2. Apa yang saudara pikirkan terhadap tujuan masa depan?3. Bagaimana rasanya jika saudara merasa tidak mampu mengerjakan sesuatu?4. Apakah pernah mendapat dukungan emosional rendah dari orang lain?5. Apakah orang disekitar memiliki kepedulian terhadap saudara?6. Bagaimana dengan dukungan dan support dari luar diri saudara.? <p>B. Gejala-Gejala Kecemasan yang dialami</p> <ol style="list-style-type: none">1. Apakah saudara memiliki gejala cemas seperti: ketakutan, reaksi yang berlebihan, perasaan panik,	

<p>cepat marah, lelah, insomnia, tidak fokus, kesulitan dalam memusatkan pemikiran.?</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Apakah saudara memiliki gejala cemas somatik seperti: Sakit kepala, pusing, jantung berdebar, bengkak ditenggorokan, tensi bergerak, nafas tersengal.? 3. Apakah saudara memiliki gejala cemas somatik seperti: keluar keringat banyak, kulit dingin, urat nadi cepat, muka pucat, refleks yang berlebihan, menggigil, mudah terkejut dan gelisah.? <p>C. Cara Mengatasi Kecemasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa usaha yang saudara lakukan untuk menurunkan tingkat perasaan cemas yang terjadi.? 2. Bagaimana cara saudara menghilangkan perasaan cemas yang dialami.? <p>D. Tahap Pengambilan Keputusan Karir</p> <p>Apa saja proses-proses yang sudah dilakukan dalam pengambilan keputusan karir.</p> <p>E. Skill Pengambilan Keputusan Karir</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap proses-proses pengambilan keputusan karir, kemampuan apa yang saudara gunakan 2. Bagaimana dengan dukungan/support sistem dari luar diri. 	
---	--

LAMPIRAN 3
INSTRUMEN PENELITIAN
LEMBAR OBSERVASI

Fokus Observasi :
Hari/tgl :
Lokasi :
Nama Subjek :

Kegiatan yang dilakukan	Deskripsi
1. Mencari tahu faktor penyebab individu mengalami cemas. 2. Gejala-gejala yang terlihat pada subjek penelitian 3. Mengamati perilaku dan tindakan yang di tampilkan.	

LAMPIRAN 4

DOKUMENTASI

Foto Observasi di Gedung FDIK UIN Mataram



Foto Wawancara Narasumber (Mahasiswa Prodi BKI)





LAMPIRAN 5
Kartu Konsultasi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. Gajah Mada No. 100 Jempang Mataram NTB
Web: fkd.uinmataram.ac.id, email: fkd@uinmataram.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Nasrul Sani
NIM : 170303089

Pembimbing I : H. Masruri, Lc., MA
Pembimbing II : Muhammad Awwad, M.Pd.I

NO	HARI/TANGGAL	MATERI KONSULTASI	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	10/8-2022	Proposal ACC, lanjut ke penelitian!	[Signature]
2	5/11-2022	Pertajaman latar belakang masalah	[Signature]
3	"	Telaah pustaka, buat tabel persamaan & perbedaannya	[Signature]
4	"	Tambahkan foot note di paparan data!	[Signature]
5	"	Confusion halaman (no halaman)	[Signature]
6	"	Edit kesalahan yg ada sesuai EYD	[Signature]
7	26/12-2022	SKRIPSI ACC!	[Signature]
8			
9			

Judul Skripsi : Analisis Kecemasan Mahasiswa Berprestasi Terhadap Pengambilan Keputusan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Prodi BKI FDIK UIN Mataram)

Mataram, 10 Agustus 2022

Mengetahui,

Dekan,

[Signature]
Dr. Muhammad Saleh, MA
NIP 197209121998031001

Pembimbing I,

[Signature]
H. Masruri, Lc., MA
NIP 197605042009121002

Catatan :

* Nama, NIM, Pembimbing dan judul Skripsi yang diketik berdasarkan berita acara seminar (judul yang direkomendasikan pembimbing) diketik rapi dan diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk dicek/teliti dan ditandatangani setelah diparaf oleh bagian akademik dan distempel.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jln. Gajah Mada No. 100 Jompong Mataram NTB
Web: sib.uinmataram.ac.id, email: fdk@uinmataram.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Nasrul Sani

Pembimbing I : H. Masruri, Lc., MA

NIM : 170303089

Pembimbing II : Muhammad Awwad, M.Pd.I

NO	HARI/ TANGGAL	MATERI KONSULTASI	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	18/08/2022	Perbaikan pada pedul, latar belakang.	
2	24/08/2022	Langkah Data teoritis	
3	19/12/2022	Langkah Data Penelitian	
4	27/12/2022	Analisis Pembahasan & kesimpulan dengan Pura analisis	
5	28/12/2022	ACL Skripsi.	
6			
7			
8			
9			

Judul Skripsi : Analisis Kecemasan Mahasiswa Berprestasi Terhadap Pengambilan Keputusan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Prodi BKI FDIK UIN Mataram)

Mataram, 10 Agustus 2022

Mengetahui,

Dekan,

Dr. Muhammad Saleh, MA
NIP 197209121998031001

Pembimbing II,

Muhammad Awwad, M.Pd.I
NIP 198810302019031010

Catatan :

* Nama, NIM, Pembimbing dan judul Skripsi yang diketik berdasarkan berita acara seminar (judul yang direkomendasikan pembimbing) diketik rapi dan diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk dicek/teliti dan ditandatangani setelah diparaf oleh bagian akademik dan distempel.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Diri

Nama : Nasrul Sani
Tempat, Tanggal Lahir : Pejeruk, 16 Juli 1996
Alamat Rumah : Jl. MT. Haryono Gg. Selancar 7,
kelurahan Api-api, kecamatan Bontang
Utara, kota Bontang, Kaltim
Nama Ayah : Samsudin
Nama Ibu : Luk'yah
Nama Istri/Suami : Amanatul Mufidah, S.Sos
(bagi yang sudah menikah)
Nama Anak : Nana Afifatul Khadijah
(bagi yang memiliki anak)

2. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SDN 09 Ampenan, tahun lulus 2009
 - b. SMPN 13 Mataram, tahun lulus 2012
 - c. SMAN 7 Mataram, tahun lulus 2015
2. Pendidikan Nonformal (jika ada)

3. Riwayat Pekerjaan

4. Prestasi/Penghargaan

5. Pengalaman Organisasi

- a. Gagas Foundation
- b. Himpunan Mahasiswa Islam (HMI)
- c. HMPS BKI UIN Mataram

6. Karya Ilmiah

Mataram, 27 Desember 2022



Nasrul Sani



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM
UPT PERPUSTAKAAN**

Jl. Pendidikan No. 35 Tlp. (0370) 621298-625337-634490 Fax. (0370) 625337

SURAT KETERANGAN

No. :3698/ Un.12/Perpustakaan/12/2022

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nasrul Sani
Nim : 170303089
Jurusan : BKI
Fakultas : FDIK

Telah melakukan pengecekan tingkat similarity dengan menggunakan software Turnitin plagiarism checker. Hasil pengecekan menunjukkan tingkat similar 7 % Skripsi yang bersangkutan dinyatakan layak untuk **diuji**.

Demikian surat keterangan untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Mataram, 23 Desember 2022

An. Kepala UPT Perpustakaan



Nuraeni, S.IPI

NIP. 197706182005012003



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Nasrul Sani 170303089
Assignment title: BKI
Submission title: ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA BERPRESTASI TERHADAP ...
File name: NASRUL_SANI.docx
File size: 122.4K
Page count: 93
Word count: 14,479
Character count: 95,560
Submission date: 23-Dec-2022 10:14AM (UTC+0800)
Submission ID: 1986041172



ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA BERPRESTASI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR (STUDI KASUS PADA MAHASISWA PRODI BKI FDIK UIN MATARAM)

ORIGINALITY REPORT

7%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

etheses.uinmataram.ac.id

Internet Source

3%

2

core.ac.uk

Internet Source

2%

3

e-journal.iainsalatiga.ac.id

Internet Source

2%

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On