

**EFEKTIVITAS KONSELING SPIRITUAL DALAM  
MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA  
(Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau)**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri  
Sultan Syarif Kasim Riau Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh  
Gelara Strata Satu (S1) Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh :

**KUSNIAWATI**  
**NIM. 12040225659**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
1445 H / 2024 M**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

لِإِذْعَابِ الدُّعْوَةِ وَالنَّصِيحَةِ

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION SCIENCE

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan – Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051 Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@pekanbaru-Indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQSAH

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Penguji pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini :

Nama : Kusniawati  
NIM : 12040225659  
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Spiritual Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau)

Telah dimunaqasyahkan pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah Dan Komunikasi pada :

Hari : Kamis  
Tanggal : 04 Januari 2024

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 08 Januari 2024  
Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi



**Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA**  
NIP. 19811418 200901 1 006

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I

**Drs. H. Suhaimi M.Ag**  
NIP. 19620403 199703 1 002

Penguji III

**Rahmad M.Pd**  
NIP. 19781212 201101 1 006

Sekretaris/Penguji II

**Dr. Kodarni, S.St., M.Pd., CHIOA**  
NIP. 19750927 202321 1 005

Penguji IV

**Dr. H. Miftahuddin, M.Ag**  
NIP. 19750511 200312 1 003

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : KUSNIAWATI

Nim : 12040225659

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING SPIRITUAL DALAM MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau)

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

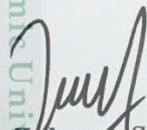
Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 20 Desember 2023

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam

Pembimbing,

  
Zulamri, S.Ag., M.A  
NIP. 197407022008011009

  
M. Fahli Zatrachadi, M. Pd.  
NIP. 198704212019031008

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Nomor : Nota Dinas  
 Lampiran : 4 (eksemplar)  
 Hal : Pengajuan Ujian Skripsi a.n. **Kusniawati**

Kepada Yth.  
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
 UIN Suska Riau  
 Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **KUSNIAWATI NIM.12040225659** dengan judul “**EFEKTIVITAS KONSELING SPIRITUAL DALAM MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau)**” telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

**Pembimbing**

**M. Fahli Zatrachadi, M. Pd.**  
**NIP. 198704212019031008**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PERNYATAAN ORISINALITAS**

**Nama : Kusniawati**  
**NIM : 12040225659**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **EFEKTIVITAS KONSELING SPIRITUAL DALAM MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau)** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 20 Desember 2023  
 Yang Membuat Pernyataan,



**Kusniawati**  
**NIM. 12040225659**

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

### **Kusniawati ( 2023 ) : Efektivitas Konseling Spiritual dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau)**

Penelitian dilakukan untuk mengevaluasi keefektifan konseling spiritual menggunakan metode doa dalam mereduksi kecemasan terhadap penyelesaian skripsi bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan penggunaan analisis kuantitatif, Sampel terdiri dari 6 responden yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling* kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Konseling diterapkan pada kelompok eksperimen dalam 6 sesi pertemuan. Data dikumpulkan melalui pemberian angket *pretest* dan *posttest* kepada kedua kelompok. Analisis data menggunakan uji N-Gain mengungkapkan adanya perbandingan yang signifikan pada hasil uji N-Gain dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan, namun kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang tampak dalam penurunan tingkat kecemasan terkait penyelesaian skripsi. Penerapan konseling berhasil menunjukkan perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan akademik terhadap penyelesaian skripsi setelah diberikan perlakuan. Hasil ini menegaskan bahwa konseling spiritual menunjukkan hasil yang efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan penyelesaian skripsi bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020.

**Kata kunci : Kecemasan Akademik, Konseling Spiritual, MereduksiKecemasan.**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

***Kusniawati (2023): Effectiveness of Spiritual Counseling in Reducing Student Academic Anxiety (Study at the Islamic Counseling Guidance Study Program at UIN Suska Riau)***

*Research was conducted to evaluate the effectiveness of spiritual counseling using the prayer method in reducing anxiety regarding completing a thesis for students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program class of 2020. In this research, an experimental approach was used using quantitative analysis. The sample consisted of 6 respondents who were selected using the purposive sampling method and then divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. Counseling was applied to the experimental group in 6 meeting sessions. Data was collected by administering pretest and posttest questionnaires to both groups. Data analysis using the N-Gain test revealed a significant comparison in the N-Gain test results from the experimental group and the control group. The experimental group experienced changes in the form of decreasing anxiety levels, but the control group did not experience visible changes in decreasing anxiety levels related to completing the thesis. The implementation of counseling was successful in showing changes in the form of reducing the level of academic anxiety regarding completing the thesis after being given treatment. These results confirm that spiritual counseling shows effective results in reducing the level of anxiety about completing the thesis for Islamic Counseling Guidance students class of 2020.*

***Keywords: Academic Anxiety, Reduce Anxiety, Spiritual Counseling.***

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR



### *Bismillahirrahmanirrahiim*

Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengirimkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai junjungan alam dan pedoman bagi umat manusia dalam menjalankan ajaran agama Islam yang sempurna dan menjadi rahmat bagi seluruh alam semesta. Dengan ridha dan kesempatan yang diberikan oleh Allah SWT, penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi berjudul "**Efektivitas Konseling Spiritual dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau)**" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Skripsi ini adalah hasil dari ikhtiar dan tanggung jawab yang telah dilakukan penulis selama beberapa bulan terakhir. Selama proses penulisan skripsi, penulis memperoleh banyak pengetahuan, tidak hanya berkaitan dengan materi penelitian, tetapi juga mengenai disiplin, kerja keras, dan kesungguhan. Dalam proses menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah mendapat banyak bantuan dari berbagai sumber, baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan rendah hati dan rasa hormat yang tinggi, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, yaitu Ayahanda Ahmad Darwis dan Ibunda Yusrih Pohan. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, motivasi, dan dukungan baik secara moral maupun materil kepada penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Mereka juga telah banyak berkorban dan memberikan kasih sayang yang tulus, sehingga penulis selalu termotivasi dan terus berusaha dalam menyelesaikan skripsi.
2. Ibunda tercinta Yeti Kus Endang yang selalu memberikan doa, motivasi, dan dukungan baik secara moral maupun materil kepada penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Bapak Prof. Dr. Khairunnas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan juga Wakil Rektor I, II, III beserta seluruh staf dan jajarannya.
4. Bapak Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Masduki, M.Ag., selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni Hartono, M.SI., selaku Wakil Dekan II, dan Dr. H. Arwan, M.Ag., selaku Wakil Dekan III.
5. Bapak Zulamri, S.Ag., MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Rosmita M.Ag, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
6. Bapak M. Fahli Zatrachadi, M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis serta bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.
7. Bapak Dr. Miftahuddin, M. Ag., selaku Pembimbing Akademik yang memberikan waktu dan perhatian dalam membimbing penulis selama menjalani perkuliahan dikampus.
8. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang telah membimbing dan memberikan pengajaran bagi penulis agar dapat menjadi pribadi yang baik di dunia dan akhirat.
9. Seluruh Pegawai Akademik yang telah membantu penulis dalam mengurus surat - menyurat selama masa perkuliahan dan seluruh Civitas Akademika yang lain.
10. Adik tercinta, Riana Wati, Hadizah Zulaika dan Inaya yang selalu menghibur disaat lelah.
11. Keluarga besar penulis, terutama kepada uwak Ahmad dan uwak Mardiyah yang selalu memberikan dukungan dan doa yang berarti bagi penulis selama proses kuliah.
12. Bang R.J. yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan serta pengarahan selama proses penyelesaian skripsi.
13. Teman-teman yang sangat berjasa dalam penelitian ini yaitu, Azizah Damayanti, Windy Anugrah, Dian Putri, Lani Faradina, Muhammad Altaf dan Yusril Mahendra Lubis yang telah bersedia dan berpartisipasi meluangkan waktunya untuk membantu terselenggarakannya kegiatan penelitian ini.
14. Diri sendiri yang selalu berusaha memberikan yang terbaik, yang selalu menghadirkan motivasi, semangat, konsisten, tekad, kerja keras, serta kesungguhan bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam kemampuan berpikir, pengetahuan, dan penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak agar dapat membantu penulis dalam melakukan perbaikan dan memberikan perubahan yang lebih baik pada masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti terutama, dan juga pembaca pada umumnya

Pekanbaru, 19 Desember 2023

Penulis

Kusniawati

NIM. 12040225659

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Penegasan Istilah .....	4
1.3. Rumusan Masalah .....	4
1.4. Tujuan Penelitian .....	5
1.5. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II</b>	
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Kajian Terdahulu .....	6
2.2. Landasan Teori .....	9
2.2.1. Definisi Konseling Spiritual .....	9
2.2.2. Manfaat dan Tujuan Konseling Spiritual .....	14
2.2.3. Prinsip Dasar Konseling Spiritual Islam .....	15
2.2.4. Metode Doa dalam Konseling Spiritual .....	15
2.2.5. Tahap Metode Doa .....	17
2.2.6. Kecemasan Akademik terhadap Penyelesaian Skripsi .....	19
2.2.7. Karakteristik Kecemasan Akademik .....	22
2.2.8. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik .....	24
2.2.9. Jenis dan Gejala Kecemasan Akademik .....	25
2.2.10. Tingkatan Kecemasan .....	27
2.2.11. Kecemasan dalam Prespektif Islam .....	28
2.3. Konsep Operasional .....	29
2.4. Kerangka Pemikiran .....	30
2.5. Hipotesis .....	30



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Raka Cipta n l i i U N u k k a R i a u S t e s i a n U n i v e r s i t y o f S u l t a n S y a r i f K a s i m R i a u

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB III**

**METODOLOGI PENELITIAN**

3.1.	Desain Penelitian .....	31
3.2.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	32
3.3.	Populasi dan Sampel.....	33
3.4.	Teknik Pengumpulan Data .....	34
3.5.	Validitas.....	35
3.6.	Reliabilitas .....	35
3.7.	Teknik Analisis Data .....	37

**BAB IV**

**GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN**

4.1.	Sejarah Singkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau .....	38
4.2.	Visi Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau .....	39
4.3.	Profil Prodi Bimbingan Konseling Islam .....	40

**BAB V**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

5.1.	Hasil Penelitian.....	42
5.2.	Pembahasan .....	56

**BAB VI**

**PENUTUP**

6.1.	Kesimpulan .....	62
6.1.	Saran .....	62

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**RIWAYAT HIDUP**



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu .....	8
Tabel 2.2. Konsep Operasional .....	29
Tabel 3.1. Desain Penelitian.....	32
Tabel 3.2. Jadwal Kegiatan Penelitian .....	32
Tabel 3.3. Klasifikasi Nilai <i>Alpha Cronbach</i> .....	36
Tabel 3.4. Klasifikasi Nilai <i>Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i> .....	36
Tabel 5.1. Gambaran Umum Responden dari Jenis Kelamin .....	41
Tabel 5.2. Gambaran Umum Responden dari Usia.....	42
Tabel 5.3. Pelaksanaan Penelitian Pertemuan I.....	43
Tabel 5.4. Pelaksanaan Penelitian Pertemuan II – VII.....	44
Tabel 5.5. Pelaksanaan Penelitian Pertemuan VIII .....	45
Tabel 5.6. Rekapitulasi Angket <i>Pretest</i> .....	46
Tabel 5.7. Rekapitulasi Angket <i>Posttest</i> .....	50
Tabel 5.8. Data Variabel .....	53
Tabel 5.9. Uji N-Gain.....	54

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Kerja dan Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2 Pelaksanaan Kegiatan
- Lampiran 3 Angket Survei Awal
- Lampiran 4 Angket Penelitian
- Lampiran 5 Tabulasi Angket *Pretest* dan Tabulasi Angket *Posttest*
- Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 7 Hasil Uji N-Gain
- Lampiran 8 Surat Riset

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan sebuah lembaga pendidikan dengan nilai tertinggi lulusan kompetitif di mana saja. Jadi mahasiswa perlu bekerja keras untuk memecahkan berbagai kebutuhan aspek universitas. Faktanya mahasiswa sering ditemukan mengeluh tentang tuntutan yang dibuat. Ini terjadi karena mahasiswa tidak memiliki strategi yang tepat menghadapi masalah yang dialaminya. Seperti masalah *self adjustment*, *academic stress* dan *academic anxiety*.<sup>1</sup>

Menyandang gelar mahasiswa adalah suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi setiap mahasiswa guna mencapai gelar akademisnya dengan wajib menuntaskan tugas akhir atau skripsinya secara baik. Untuk bisa mewujudkan itu semua, mahasiswa dihadapkan pada tugas-tugas dan tanggung jawab yang tidaklah mudah. Tantangan-tantangan tersebut seperti, mahasiswa harus menuntaskan masa studi tepat waktu, merampungkan tugas-tugas akademik dengan baik, mengikuti aktivitas praktikum, serta aktivitas-aktivitas kampus lainnya yang menuntut mahasiswa agar dapat menguasai pengetahuan akademik dan juga non-akademiknya. Namun pada prosesnya, mahasiswa pada semester akhir sering mengalami masalah psikologis, berupa perasaan gelisah saat menyusun skripsi karena takut tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan baik atau tidak dapat menyelesaikannya sama sekali. Perasaan gelisah dan takut merupakan penyebab utama munculnya kecemasan.<sup>2</sup>

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 secara global menyatakan penduduk yang kesehatan mentalnya terganggu adalah 1 dari setiap 8 orang, atau sebanyak 970 juta jiwa. Gangguan mental yang paling umum yaitu kecemasan dan depresi. Pada tahun 2020, jumlah orang yang hidup dengan gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan karena pandemi COVID-19. Sebanyak 301 juta jiwa hidup dengan gangguan kecemasan termasuk 58 juta anak-anak dan remaja. Gangguan kecemasan ini ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebih

<sup>1</sup> Azmul Fuady Idham and Andi Ahmad Ridha, "Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 9, no. 2 (2017): 141–54, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art1>.

<sup>2</sup> Rindiani Rindiani, "Teknik Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di STIKIM Tahun 2021," *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia* 2, no. 1 (2022): 182.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

serta gangguan kognitif terkait. Ada banyak jenis gangguan kecemasan diantaranya seperti *panic anxiety*, *social anxiety*, dan *academic anxiety*.<sup>3</sup>

Berdasarkan kuisioner sederhana pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020, sekitar 85% responden mengalami tingkat keemasan akademik sedang hingga tinggi dalam penyelesaian tugas akhirnya. Kecemasan tersebut dapat berupa perasaan cemas, khawatir, gelisah, takut, dan tertekan. Ini menunjukkan bahwa proses penyelesaian skripsi dapat menimbulkan tekanan emosional yang signifikan bagi mahasiswa.

Kecemasan merupakan keadaan psikologis disaat individu merasakan cemas yang berlebihan secara terus-menerus serta sulit dikendalikan, sehingga berakibat buruk terhadap kehidupan sehari-hari.<sup>4</sup> Sedangkan kecemasan akademik adalah perasaan yang mencekam serta kegelisahan terhadap segala bentuk kemungkinan yang akan terjadi, sehingga mengganggu proses akademik yang mencakup pengerjaan tugas serta segala kegiatan lainnya yang berkaitan dengan akademik.<sup>5</sup> Kecemasan akademik merupakan respon dari sebuah ancaman yang nyata maupun khayal yang dirasakan mahasiswa terkait penyusunan skripsi.<sup>6</sup>

Mahasiswa dapat merasa tertekan, takut, dan cemas saat menghadapi peristiwa atau situasi yang sedang mereka hadapi sehingga dapat menyebabkan masalah dalam menyelesaikan tugas akhir.<sup>7</sup> Dampak yang muncul dari kecemasan akademik tersebut seperti menarik diri dari pergaulan, sulit berkonsentrasi, sering memikirkan hal-hal negatif, mudah tersinggung, sering *overthinking* bahkan menurunnya nafsu makan pada mahasiswa.<sup>8</sup>

<sup>3</sup> World Health Organization (WHO), "Mental Disorders," 2022, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

<sup>4</sup> Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, and Luthfi Atmasari, "School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa," *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 3, no. 1 (2019): 24, <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental?PageSpeed=noscript>.

<sup>5</sup> Neale Davidson Davidson and Kring, *Psikologi Abnormal*, 9th ed. (Jakarta: Rajawali Pers, 2004); Sanitiara, Elda Nazriati, and Firdaus, "Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014," *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau* 1, no. 2 (2014): 1–9.

<sup>6</sup> Hanny Ishtifa, "Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Dan Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta," *Skripsi*, 2011, <https://doi.org/https://doi.org/10.26539/1370>.

<sup>7</sup> Muhammad Habibullah, Yetty Hastiana, dan Saleh Hidayat, "Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang," *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)* 10, no. 1 (2019): 40.

<sup>8</sup> Ishtifa, "Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Dan Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta."



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Terdapat beragam metode yang telah dikembangkan untuk mengatasi gangguan kecemasan, salah satunya adalah konseling spiritual.<sup>9</sup> Pendekatan spiritual pada konseling relatif berpengaruh terhadap perubahan klien diantaranya adanya semangat dalam perbaikan diri.<sup>10</sup> Konseling spiritual merupakan proses bantuan yang diberikan konselor kepada konseli dengan mengarahkan konseli kepada Tuhan. Asumsi dasar konseling spiritual yaitu manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan.<sup>11</sup> Konseling spiritual berfokus pada membantu konseli sehubungan dengan ketuhanan atau sesuai ajaran agama dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tujuan konseling spiritual artinya pengalaman serta pemantapan ciri-ciri spiritual atau keyakinan pada tuhan.<sup>12</sup>

Konseling spiritual merupakan upaya untuk mengatasi berbagai masalah, terutama yang berhubungan dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Metode ini diyakini dapat memberikan perubahan pada diri klien seperti dapat memaknai permasalahan yang dihadapi, menjadi lebih tenang, memiliki konsentrasi dan fokus terhadap penyelesaian skripsi, dapat mengontrol emosi dan pikiran, serta dapat menambah keyakinan kepada Allah Swt.<sup>13</sup> Sehingga penelitian ini dilakukan agar dapat memberikan bukti yang mendukung atau menolak keefektifan metode tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan wawasan berharga bagi praktisi yang berkepentingan dalam menerapkan konseling spiritual sebagai metode yang efektif dalam mengatasi kecemasan yang terkait dengan penyelesaian skripsi.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Efektivitas Konseling Spiritual dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau)”**, untuk menemukan jawaban mengenai efektivitas konseling spiritual dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau.

<sup>9</sup> Fathan Faris, “Konseling Spiritual Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi: Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016,” *Doctoral Dissertation, UIN Gunung Djati Bandung*, 2020.

<sup>10</sup> Hajir Tajiri, “Pendekatan Konseling Spiritual Dalam Penyembuhan Pasien Narkoba Di Inabah VII Tasikmalaya” 18, no. April (2018): 21–40, <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/anida.v18i1.5043>.

<sup>11</sup> Nurmiftahul Jannah, “Penerapan Teknik Konseling Spiritual Teistik Untuk Meningkatkan Karakter Temperance Siswa Di SMAN 10 Jeneponto,” 2022, 6.

<sup>12</sup> Rina Mulyani, “Pendekatan Konseling Spiritual Untuk Mengatasi Bullying (Kekerasan) Siswa Di Sma Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta,” 2013.

<sup>13</sup> Paris, Fathan. “Konseling Spiritual Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi: Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016.” *Doctoral Dissertation, UIN Gunung Djati Bandung*, 2020.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 1.2. Penegasan Istilah

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa istilah yang mungkin asing bagi pembaca. Oleh karena itu, peneliti akan memberikan penegasan istilah terlebih dahulu agar pemahaman pembaca terkait dengan topik yang akan di bahas dapat lebih jelas. Berikut penegasan istilah dalam penelitian ini:

- a. Efektivitas adalah keefektifan,<sup>14</sup> efektivitas adalah kesanggupan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan atau kemampuan menghasilkan keluaran yang diinginkan.<sup>15</sup> Dalam hal ini, efektivitas konseling spiritual dapat diukur dengan mengevaluasi seberapa baik metode tersebut dalam mereduksi kecemasan akademik mahasiswa.
- b. Konseling spiritual merupakan proses pemberian bantuan kepada individu yang bertujuan agar individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (*homo religious*), berperilaku yang sejalan dengan nilai-nilai agama (berakhlak mulia), dan mengatasi persoalan-persoalan kehidupan melalui pemahaman, keyakinan, dan praktik-praktik ibadah ritual agama yang dianutnya.<sup>16</sup>
- c. Mereduksi adalah mengurangi atau upaya untuk menjadikan sesuatu berkurang.<sup>17</sup> Dalam hal mereduksi kecemasan akademik adalah menurunkan tingkat kecemasan akademik.
- d. Kecemasan akademik merupakan perasaan yang mencekam serta kegelisahan terhadap segala bentuk kemungkinan yang akan terjadi, sehingga mengganggu proses akademik yang mencakup pengerjaan tugas serta segala kegiatan lainnya yang berkaitan dengan akademik.<sup>18</sup> Dalam penelitian ini kecemasan akademik yang diteliti adalah kecemasan akademik terhadap penyelesaian skripsi.

## 1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah konseling spiritual efektif dalam mereduksi kecemasan akademik mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau?”

<sup>14</sup> *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), 374.

<sup>15</sup> <https://id.wikipedia.org/wiki/Efektivitas>

<sup>16</sup> Mulyani, “Pendekatan Konseling Spiritual Untuk Mengatasi Bullying (Kekerasan) Siswa Di Sma Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta.”

<sup>17</sup> Naeila Rifatil Muna, “Efektivitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon” 14, no. 02 (2013): 57–78.

<sup>18</sup> Sanitiara, Nazriati, and Firdaus, “Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014.”



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

#### 1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan akademik mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau.

#### 1.5. Manfaat Penelitian

##### a. Secara Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan penelitian pada bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam, terkhususnya mengenai metode konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi sumbangsih data untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik.

##### b. Secara Praktis

Manfaat bagi mahasiswa diharapkan dapat membantu mencegah terjadinya dampak dari kecemasan akademik yang berkepanjangan pada mahasiswa serta menambah pengetahuan baru dan mampu mengaplikasikan secara langsung. Manfaat bagi dosen pembimbing diharapkan menjadi masukan agar mudah untuk ditemui dan memaksimalkan durasi bimbingan. Selanjutnya manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya, baik referensi maupun sumber data untuk penelitian-penelitian yang akan datang dalam bidang keilmuan Bimbingan Konseling Islam.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan dalam penelitian yang akan dilakukan. Selain itu untuk menjaga orisinalitas dan menghindari anggapan kesamaan dengan penelitian ini, maka peneliti mencantumkan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, seperti:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Faris Fathan dengan judul “Konseling Spiritual Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi: Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016” tahun 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa terdapat perubahan positif yang bersifat spiritual dan konseling dapat mengurangi bahkan mengatasi kecemasan menghadapi skripsi.<sup>19</sup>
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Rissa Annisatul Jannah pada tahun 2022 yang berjudul “Konseling Spiritual dengan Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan pada Remaja Akhir (Studi di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber-Kota Cilegon)”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, jenis penelitian yang digunakan ialah studi kasus. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil yang diperoleh adalah konseling spiritual efektif dan terdapat perubahan pada konseli, yaitu konseli sudah dapat berfikir rasional, mengurangi insomnia, konseli terlihat lebih tenang dalam mengambil keputusan dan lebih percaya diri, dan dapat mengendalikan kecemasan sehingga konseli lebih tenang dan rasa panik menurun.<sup>20</sup>
- c. Penelitian yang dilakukan oleh Rini Anggraeni pada tahun 2023, yang berjudul “Konseling Spiritual sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan

<sup>19</sup> Faris Fathan, “Konseling Spiritual Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi: Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016,” *Doctoral Dissertation, UIN Gunung Djati Bandung*, 2020.

<sup>20</sup> Jannah, Rissa Annisatul, “*Konseling Spiritual dengan Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan pada Remaja Akhir (Studi di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber-Kota Cilegon)*”, 2022.

Menghadapi Skripsi: Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016”. Analisis pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan catatan lapangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas konseling dengan pendekatan spiritual dapat mengatasi kecemasan.<sup>21</sup>

- d. Penelitian yang dilakukan oleh Erlangga Galih dkk, pada tahun 2022 yang berjudul “Terapi Spiritual terhadap Kecemasan dan Depresi pada Pasien Hemodialisis: Literatur Review”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan studi eksperimen dengan mengekstraksi enam studi intervensi dan analisis kritis menggunakan metode PICO (*Population, Intervention, Comparator, Outcome*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi ini memberikan dampak positif pada beberapa aspek kehidupan pasien meliputi hubungan fisik dan sosial. Serta konseling spiritual dapat menurunkan kecemasan dan depresi yang dialami pasien.<sup>22</sup>
- e. Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Janwal pada tahun 2023 yang berjudul “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan sampel terdiri dari 10 responden dipilih menggunakan metode purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Ngain mengungkapkan adanya perbandingan yang signifikan pada hasil uji Ngain dari kelompok kontrol serta eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan penyelesaian skripsi bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 dan 2019.<sup>23</sup>

<sup>21</sup> Anggraeni, Riri. *Penerapan konseling melalui pendekatan Spiritual dalam mengatasi kecemasan pada Fase Quarter Life Crisis: Penelitian di Unit Layanan Psikologi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Jl. Soekarno-Hatta Cimencrang, Gedebage, Kota Bandung*. Diss. UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.

<sup>22</sup> Nugroho, Erlangga Galih Zulva, et al. "Terapi spiritual terhadap kecemasan dan depresi pada pasien hemodialisis: literatur review." *Journal Keperawatan* 1.1 (2022): 36-42.

<sup>23</sup> Rizky Janwal, “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019,” 2023, 1–84.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No.	Nama, judul dan tahun	Persamaan	Perbedaan
1	Faris Fathan dengan judul dengan judul “Konseling Spiritual Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi: Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016” (2020)	Variabel independen adalah konseling spiritual dan variabel dependen adalah kecemasan	Penelitian ini menggunakan metode yang digunakan dalam kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen.
2	Rissa Annisatul Jannah yang berjudul “Konseling Spiritual dengan Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan pada Remaja Akhir (Studi di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber-Kota Cilegon)”. (2022)	Variabel independen adalah konseling spiritual dan variabel dependen adalah kecemasan	Penelitian ini menggunakan metode kuaalitatif, jenis penelitian yang digunakan ialah studi kasus. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen.
3	Rini Anggraeni, yang berjudul “Konseling Spiritual sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi: Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati	Variabel independen adalah konseling spiritual dan variabel dependen adalah kecemasan	Penelitian ini menggunakan metode yang digunakan dalam kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Bandung Angkatan 2016” (2023)		
4	Erlangga Galih dkk, pada tahun 2022 yang berjudul “Terapi Spiritual terhadap Kecemasan dan Depresi pada Pasien Hemodialisis: Literatur Review” (2022)	Variabel dependen adalah kecemasan	Sampel dalam penelitian ini adalah pasien emodialisis. Sedangkan sampel pada penelitian yang akan dilakukan adalah mahasiswa.
	Rizky Janwal, dengan judul “Efektivitas Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019” (2023)	Meneliti tentang kecemasan pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam	Penelitian ini menggunakan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> sebagai variabel independen. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan konseling spiritual sebagai variabel independen.

## 2.2. Landasan Teori

### 2.2.1. Definisi Konseling Spiritual

Kata konseling berasal dari istilah Inggris “*counseling*” yang artinya menjadi “konseling”. Sedangkan secara etimologi istilah konseling berasal dari bahasa latin yaitu “*counsiliun*” yang berarti “menerima atau memahami”. Konseling sebagai salah satu upaya profesional adalah berdimensi banyak, di Indonesia perkembangan konseling didorong oleh beberapa hal antara lain:

- 1) Pada diri individu yakni pada masa-masa kritis dalam tiap perkembangan individu terutama masa remaja masa gejolak, labil dan mudah terombang- ambing oleh berbagai pengaruh dari dalam diri atau luar diri.
- 2) Kondisi luar individu yakni era globalisasi dengan ditandai percepatan teknologi yang berdampak positif dan juga negatif. Dampak ini cukup plural dan berpengaruh pada berbagai sendi



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kehidupan sehingga dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan segala perubahan yang.<sup>24</sup>

Konseling ialah pemberian bimbingan oleh seorang pakar kepada individu melalui penggunaan metode. Konseling artinya proses pertemuan antara konselor dengan konseli yang dalam pelaksanaannya terjadi proses pertukaran informasi antara konselor dan konseli, serta pemberian arahan dari seorang konselor kepada konseli yang mengalami hambatan dalam kehidupan, dengan tujuan konseli dapat menemukan solusi dari permasalahannya dan dapat menyelesaikannya.<sup>25</sup> Konseling dapat diartikan segala proses pemberi bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli dalam membuat suatu keputusan atau memecahkan suatu permasalahan melalui pemahaman terhadap fakta, harapan, kebutuhan, serta perasaan konseli.<sup>26</sup>

Menurut Berdnard & Fullmer konseling meliputi mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan, motivasi membantu individu yang bersangkutan untuk mengekspresikan hal tersebut. Adapun Carl Rogers mengemukakan bahwa, konseling merupakan hubungan terapis dengan konseli yang bertujuan untuk melakukan perubahan diri (*self*) pada pihak konseli. Teknik bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu seseorang mengenali kondisinya saat ini, serta memahami masalah yang sedang dihadapi dan menentukan jalan keluar atau upaya mengatasi masalah tersebut.<sup>27</sup> Tujuan konseling secara umum adalah untuk membantu individu menemukan jalan keluar dari permasalahan yang sedikit rumit.<sup>28</sup>

Secara etimologis, spiritual, spiritualitas atau spiritualisme berasal dari kata “spirit”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan bahwa “spirit” memiliki arti semangat, jiwa, sukma dan roh. Spiritual diartikan sebagai sesuatu yang berhubungan

<sup>24</sup> Masdudi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah* (Cirebon: Nurjati Press, 2015), [http://repository.syekh Nurjati.ac.id/1007/1/Buku\\_Bimbingan\\_Konseling%28Masdudi%29.pdf](http://repository.syekh Nurjati.ac.id/1007/1/Buku_Bimbingan_Konseling%28Masdudi%29.pdf).

<sup>25</sup> Maulana Rizky dan Putri Amelia, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: CV Cahaya Agency, 2013), 228.

<sup>26</sup> Handayani Sura et al., “Layanan Bimbingan Konseling Islam Untuk Merubah Perilaku Agresif Siswa Di SMP 3 Alla Enrengang” 4, no. 2 (2022): 187–97, <https://doi.org/https://doi.org/10.33487/edupsyscouns.v4i2.5370>.

<sup>27</sup> Ulfiah, *Psikologi Konseling*, 1st ed. (Jakarta: Kencana, 2020), [http://digilib.uinsgd.ac.id/44206/1/Psikologi\\_Konseling.pdf](http://digilib.uinsgd.ac.id/44206/1/Psikologi_Konseling.pdf).

<sup>28</sup> Annisa Arrumaisyah Daulay, *Psikologi Konseling: Sebagai Pengantar Bagi Konselor*, ed. Randi Saputra and Birrul Walidaini (Nganjuk: Dewa Publishing, 2023).



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan atau yang bersifat kejiwaan (jiwa atau rohani).<sup>29</sup> Adanya konsep verifikasi dimensi spiritual pada perkembangan individu merupakan hasil dari konsep konseling spiritual mulai banyak diperbincangkan pada karya-karya ilmiah pada tahun 1990.<sup>30</sup>

Spiritual merupakan tingkatan tertinggi dari sebuah pengembangan dalam diri yang dilakukan oleh individu. Spiritual juga sebagai motivasi atau dorongan individu dalam pencarian makna, pelajaran, nilai-nilai, tujuan hidup dalam kehidupan ini. Serta menjadi pembeda antara individu dengan makhluk lainnya, dan spiritual juga menjadi indikator dari kesehatan mental seseorang.<sup>31</sup>

Spiritual adalah kebenaran mutlak, perwujudan kedekatan kepada yang maha pencipta berupa keimanan, ketakwaan, ketawadhuan, kecerdasan, keikhlasan, pengabdian serta penyembahan. Spiritualitas seorang muslim sejati yakni, perwujudan dari visi serta nilai-nilai keberislaman yang diajarkan oleh Rasulullah Saw dari Allah Swt. Spiritualisme di dalam ajaran Islam merupakan spiritualisme yang bervisi langit, trasenden, dan spiritual. Hakikat spiritualitas ialah pandangan pribadi dan perilaku mengekspresikan rasa keterkaitan ke dimensi transcendental (yang maha Tinggi) atau untuk sesuatu yang lebih besar dari diri sehingga mengerti arti serta tujuan hidup.<sup>32</sup> Spiritualitas agama berkenaan dengan kualitas mental, perasaan, moralitas dan nilai-nilai luhur lainnya yang bersumber dari ajaran agama.<sup>33</sup>

Spiritualitas merupakan emosi yang unik bagi umat manusia. berdasarkan metode yang terdapat dalam konseling Islami, dapat membantu konseli untuk menemukan pemahaman diri atau spiritualitas konseli. Spiritualitas dapat didefinisikan sebagai ciri-ciri pribadi dan unik yang mempengaruhi dan memberikan efek pada kehidupan seseorang maupun dengan orang lain, baik itu terkait atau tidak dengan agama. Sedangkan agama adalah perwujudan

<sup>29</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2nd ed. (Jakarta: Balai Pustaka, 1995).

<sup>30</sup> Agus Santoso, *Psikospiritual Konseling Islam*, ed. Unun Achmad Alimi, (buku perk (Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017).

<sup>31</sup> Aam Imaduddin, "Spiritualitas Dalam Konteks Konseling" 1 (2017): 1–8.

<sup>32</sup> Ulfah Rahmawati, "Pengembangan Kecerdasan Spiritual Santri: Studi Terhadap Kegiatan Keagamaan Di Rumah Tahfiz Qu Deresan Putri Yogyakarta," *Jurnal Penelitian* 10, no. 1 (2016): 97–124, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/jupe.v10i1.1332>.

<sup>33</sup> Dira Nisaq, "Konseling Spiritual untuk Mengurangi Permasalahan Karakter Siswa di SMP N 2 Delima Kab. Pidie," Doctoral Dissertation, UIN Ar-Raniry, 2022, <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/23800>.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kepercayaan dari spiritualitas.<sup>34</sup> Pendekatan spiritual dalam konseling yaitu pengembangan hikmah ibadah relatif berpengaruh terhadap perubahan bio-psiko-sosio-spiritual klien diantaranya adanya semangat perbaikan diri.<sup>35</sup>

Konseling spiritual adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain (klien) yang mengalami kesulitan atau masalah dengan pemberian nasehat, anjuran, serta komunikasi terapeutik dengan menyertakan Allah Swt/ kekuatan yang melebihi aspek material dalam proses konseling berlangsung, sehingga konseli dapat memaknai setiap permasalahan yang dihadapinya.<sup>36</sup> Kegiatan bimbingan dan konseling spiritual adalah jenis keterampilan yang pada dasarnya mengajak, membimbing, serta mengarahkan konseli kembali kepada fitrah. Konseling artinya usaha sadar untuk memahami kondisi konseli baik secara jasmani dan juga secara rohani yang akan mengantarkan konseli untuk bisa menemukan solusi.<sup>37</sup>

Kemudian Syamsu Yusuf menjelaskan bahwa konseling spiritual merupakan proses pemberian pertolongan kepada individu yang mengalami kesulitan atau kesukaran dalam menyelesaikan masalah, juga bertujuan untuk memiliki kemampuan dalam mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (human religious), bertingkah laku sesuai dengan ajaran dan nilai-nilai agama (berakhlakul karimah), dan mengatasi persoalan-persoalan dunia melalui pemahaman, keyakinan dan praktik-praktik ritual ibadah dalam agama yang dianut dirinya.<sup>38</sup>

Konseling spiritual dapat memandu penggunaan pikiran dan perasaan secara harmonis sehingga manusia mempunyai kemauan yang bijaksana. Pelayanan konseling spiritual lebih pada pelayanan psikologis, terdapat enam penekanan upaya dalam konseling spiritual,

<sup>34</sup> Rifqi Muhammad, "Teknik Konseling Islami dan Relevansinya pada Proses Konseling: Studi dalam Kitab Kimiya' Al- Sa' Aadah Karya Imam Al-Ghazali Rifqi Muhammad 1" 11 (2021): 219–34; J P B Gonçaves et al., "Intervensi Agama Dan Spiritual Dalam Perawatan Kesehatan Mental : Tinjauan Sistematis Dan Meta- Analisis Uji Klinis Terkontrol Acak," 2015, 2937–49, <https://doi.org/10.1017/S0033291715001166>.

<sup>35</sup> Tajiri, "Pendekatan Konseling Spiritual Dalam Penyembuhan Pasien Narkoba Di Inabah VII Tasikmalaya."

<sup>36</sup> Yulianti, Pendekatan Cultural Spiritual Dalam Konseling, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, issued 2011.

<sup>37</sup> Nurul Muftihah, Luhur Wicaksono, and Yuline, "Pendekatan Konseling Spiritual Untuk Mengatasi Bullying Pada Siswa MTS Bustanul Ulum Mempawah Timur," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 10, no. 10 (2021): 1–9, <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v10i10.50193>.

<sup>38</sup> Faris, "Konseling Spiritual Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi: Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016."



yakni kekuatan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, keterampilan.<sup>39</sup>

Agustian mengemukakan fungsi konseling spiritual mendukung untuk:

- 1) Membangun misi kehidupan. Penetapan misi kehidupan yang efektif tidak hanya dihasilkan oleh logika manusia semata, tetapi juga bersumber dari tuhan sang pencipta alam, inilah misi kehidupan yang sesungguhnya.
- 2) Membulatkan tekad. Keyakinan kepada Tuhan atau bersyahadat bila ditanamkan dengan kuat di dalam hati, maka ia akan berubah wujud menjadi sebuah kekuatan dahsyat yang akan mendorong setiap jiwa manusia untuk bergerak mencapai visinya. Dorongan inilah yang terdapat dalam konseling spiritual yang akan mendorong pikiran manusia untuk berupaya secara kongkrit dalam mewujudkan visi dan cita-citanya.
- 3) Menciptakan wawasan. Konseling spiritual akan memberikan daya dan getaran energi pada jiwa manusia sehingga tidak ada yang mampu mendominasi pikiran, hati dan tindakan kecuali hanya untuk Allah Subhanawata'ala.
- 4) Komitmen total. Konseling spiritual membantu individu untuk berkomitmen secara total dengan cara mengembalikan atau mengarahkan individu agar kembali pada fitrah manusia yaitu berjanji kepada Allah Swt untuk patuh dan taat pada seluruh perintahnya dan menjauhi larangannya.<sup>40</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling spiritual adalah pemberian bantuan berupa arahan, motivasi, penguatan serta saran-saran yang diberikan konselor kepada konseli yang berlandaskan pada syariat islam. Konseling spiritual dapat membantu individu untuk membentuk kehidupan yang lebih baik, dikarenakan konseling spiritual memiliki fungsi untuk membangun misi kehidupan, membulatkan tekad, menciptakan wawasan dan berfungsi sebagai komitmen total.

<sup>39</sup> Lannah, "Penerapan Teknik Konseling Spiritual Teistik Untuk Meningkatkan Karakter Temperance Siswa Di SMAN 10 Jeneponto"; Hadiwinarto, "Urgensi Konseling Spiritual," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 4, no. 2 (2018): 40-46, <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>.

<sup>40</sup> Nisaq, "Konseling Spiritual Untuk Mengurangi Permasalahan Karakter Siswa di SMPN 2 Delima Kab. Pidie."



### 2.2.2. Manfaat dan Tujuan Konseling Spiritual

Bagi seorang konselor Islam bahwa konseling spiritual merupakan bentuk pengembangan ketrampilan diri. Dr Graham Wilson menyatakan bahwa konseling spiritual termasuk upaya bantuan pada klien guna mengungkap berbagai respons diri baik secara fisik, emosi, maupun spiritual secara menyeluruh agar klien mampu menemukan dirinya kembali ke arah seperti semula.<sup>41</sup> Manfaat konseling spiritual dijelaskan Abdul Mujib sebagai berikut:

- a. Menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan pengaruh baik pada diri individu, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial, dan alam sekitarnya.
- b. Menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang keinginan untuk berbuat taat kepada Allah, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya, serta ketabahan menerima ujian-Nya.
- c. Menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang kepada sesama.
- d. Menghasilkan potensi Illahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugas-tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, dan dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan dalam hidup, serta dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi kehidupannya pada berbagai aspek kehidupan.<sup>42</sup>

Menurut Prof. Syamsu Yusuf, spiritual dalam konseling dapat mengembangkan kodrat individu sebagai makhluk eksistensi religius (homo agama) dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai agama (karakter tinggi) serta memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah hidup melalui pemahaman, keyakinan, dan pengamalan. Tujuan utama dari konseling spiritual adalah:

- a. Agar individu dapat mengambil tanggung jawab,
- b. Agar individu dapat memperbaiki kesalahan sikap dan perilaku egois mereka, dan
- c. Agar individu dapat berkembang dalam kebenaran dan komitmen terhadap iman spiritual mereka.<sup>43</sup>

<sup>41</sup> Santoso, *Psikospiritual Konseling Islam*.

<sup>42</sup> Nisaaq, "Konseling Spiritual untuk Mengurangi Permasalahan Karakter Siswa di SMPN 2 Delima Kab Pidie."

<sup>43</sup> Juliana Tuhumury, "Penerapan Model Konseling Spiritual Teistik Untuk Meningkatkan Spiritual Well Being Orang Tua ABK Di SLB Negeri Haruru," 2022, 147.



Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling spiritual dibutuhkan manusia karna memiliki manfaat yang sangat besar dalam kehidupan, diantaranya dapat menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku. Konseling spiritual menghasilkan kecerdasan spiritual, kecerdasan emosi dan dapat menghasilkan potensi ilahiyah dalam diri individu.

### 2.2.3. Prinsip Dasar Konseling Spiritual Islam

Prinsip konseling merupakan suatu kebenaran suatu konsep yang merupakan ciri khas fungsi konseling itu sendiri. Adapun prinsip prinsipdasar konseling dikemukakan pada 6 prinsip yaitu :

- a. Konseling merupakan bentuk upaya yang sistematis dan secara langsung berkaitan dengan perkembangan pribadi individu (*personal development*), sehingga diharapkan dapat menemukan pribadinya dan dapat mengatur serta menyusun kemauan diri.
- b. Model utama pelaksanaan konseling di tentukan oleh proses perilaku individu (*indiviuual behavior processes*). Konseling membantu memahami diri individu dan kondisi lingkungan sosial seperti pengalaman-pengalaman, sikap dan pengertian-pengertian dari perkembangan pribadi yang terkontrol.
- c. Konseling berorientasi pada kerjasama (*cooperation*) bukan suatu paksaan terhadap inividu untuk mengikuti konseling.
- d. Konseling berlandasan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengembangkan dirinya sendiri (*capacity for self-development*).
- e. Konseling di dasarkan pada pengukuran harga diri, nilai individu dan hak harkat martabat, maksudnya sikap menghormati sangat penting karena masing-masing yang terlibat dalam proses konseling mengacu pada nilai diri dan harga diri, dan mereka memiliki hak untuk di perlakukan sebagi individu yang unik.
- f. Konseling merupakan suatu proses pendidikan yang berlangsung berkelanjutan dan berurutan (*countinuous, sequential, educational process*).<sup>44</sup>

### 2.2.4. Metode Doa dalam Konseling Spiritual

Terdapat beragam metode yang bisa digunakan untuk membantu konseli/ mahasiswa dalam upaya mereduksi kecemasan akademik. Diantara praktik ibadah ritual yang dapat berfungsi sebagai intervensi terapiutik atau pengembangan mental adalah doa.

<sup>44</sup> Santoso, Psikospiritual Konseling Islam.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sunanaryyaf Kasim Riau

Doa adalah permohonan kepada Tuhan.<sup>45</sup> Secara bahasa kata doa berasal dari kata *da'aa-yad'u-du'a'* yang berarti memanggil. Sedangkan secara istilah memphpn dengan sepenuh hati kepada Allah SWT, berharap kebaikan dari sisi-Nya dan merendahkan diri kepada-Nya agar tercapai apa yang diminta dan diharapkan.<sup>46</sup> Doa sebagai penghubung dengan Allah SWT, yang berisi permohonan tentang berbagai aspek kehidupan yang pantas di panjatkan kepada-Nya.<sup>47</sup> Kekuatan Allah adalah satu-satunya yang mampu mempengaruhi bahkan menentukan segala aspek yang berkenaan dengan kehidupan manusia. Oleh sebab itu sebenarnya ketika manusia memanjatkan doa, sesungguhnya ia sedang memohon intervensi Allah SWT untuk mewujudkan keinginan, harapan, atau cita-cita yang sedang diusahakan.<sup>48</sup>

Allah memerintahkan kepada hamba-Nya untuk berdoa, firman Allah dalam QS. Al-Mukmin 40:60.

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۗ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Yang artinya: *Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina".* (QS Al-Mukmin 40:60).

Ayat diatas menegaskan bahwa pentingnya doa bagi seorang hamba, karena merupakan perintah Allah dan merupakan salah satu perintah Allah yang juga merupakan ancaman bagi orang-orang yang bersifat sombong yaitu orang yang tidak mau berdoa kepada Allah. Do'a yang dipanjatkan kepada Allah dengan sungguh-sungguh dan ikhlas akan membantu individu dalam memperoleh kesembuhan atas berbagai penyakit yang dialami baik fisik maupun mental.<sup>49</sup>

Adapun beberapa faedah doa adalah sebagai berikut: menghadapkan wajah kepada Allah SWT. dengan kerendahan,

<sup>45</sup> Maulana Rizky dan Putri Amelia, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: CV Cahaya Agency, 2013), 107.

<sup>46</sup> ABU Utsman Kharisman, *Sukses DUNia Akhirat Dengan Itighfar Dan Taubat*, 1st ed. (Probolinggo: Pustaka Hudaya, 2011).

<sup>47</sup> Zahrotul Munawaroh, "Konseling Spiritual Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Pada Remaja Yang Kecanduan Narkotika," 2018, 40.

<sup>48</sup> Hasyim, Farid dan Mulyono. *Bimbingan dan Konseling Religius*. Jogjakarta: ArRuzz Media, 2010.

<sup>49</sup> Vanela, Yanita. *Doa Sebagai Metode Psikoterapi Islam Untuk Kesehatan Mental Pasien Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung*. Diss. IAIN Raden Intan Lampung, 2017.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memanjatkan permohonan kepada Allah SWT., memperoleh naungan rahmat Allah SWT., menunaikan ibadah dan menjauhkan dari maksiat, memperoleh keridhaan Allah SWT., memperoleh hasil yang pasti karena setiap doa dipelihara dengan baik di sisi Allah SWT., melindungi diri dari bala bencana, dan menolak bencana atau meringankan tekanannya.<sup>50</sup>

Keutamaan berdo'a menurut Al-Qur'an adalah ibadah utama dan mulia di sisi Allah SWT, doa juga merupakan penghulu amaliah dan dapat menolak qadha.<sup>51</sup> Dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* karya Imam al-Ghazali, menerangkan adab-adab berdo'a yaitu:

1. Memanfaatkan waktu dan situasi mulia, misalnya:
  - a. Berdo'a di tengah malam,
  - b. Antara waktu adzan dan iqomah,
  - c. Saat memulai shalat dan sesudahnya,
  - d. Ketika sujud dalam shalat,
  - e. Saat i'tidal terakhir dalam sholat,
  - f. Ketika turun hujan.
2. Berdo'a menghadap kearah kiblat dan mengangkat kedua tangan serta mengusap wajah usai berdo'a.
3. Bersuara santun dan merendahkan diri.
4. Berdo'a dengan rendah diri, khusyuk dan penuh harapan.
5. Bersungguh-sungguh dalam berdo'a, dan diulangi minimal tiga kali.
6. Memulai doa dengan dzikir dan bershawat kepada Nabi Saw. begitu pula ketika menutupnya.
7. Tidak diperbolehkan bersajak secara berlebihan layaknya puisi.
8. Niat ikhlas karna Allah semata.
9. Bertobat sebelum berdo'a dan menghadapkan dengan sesungguhnya kepada Allah.
10. Jangan tergesa-gesa dalam berdo'a.<sup>52</sup>

### 2.2.5. Tahap Metode Doa

Kekuatan Allah adalah satu-satunya yang mampu mempengaruhi bahkan menentukan segala aspek yang berkenaan dengan kehidupan manusia. Oleh sebab itu sebenarnya ketika manusia memanjatkan doa, sesungguhnya ia sedang memohon intervensi Allah SWT untuk mewujudkan keinginan, harapan, atau cita-cita yang

<sup>50</sup> Darajat Ariyanto, "Psikoterapi Dengan Doa," *Suhuf* 13, no. 1 (2006): 3–26.

<sup>51</sup> Erismunandar, Fani. *Doa dalam Perspektif Al-qur'an*. Diss. UIN Ar-Raniry, 2022.

<sup>52</sup> Hasyim, Farid dan Mulyono. *Bimbingan dan Konseling Religius*. Jogjakarta: ArRuzz Media, 2010.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sedang diusahakan.<sup>53</sup> Tahapan metode doa dalam konseling spiritual menurut Farid Hasyim adalah:

- a. Tahap kesadaran sebagai hamba. Bentuk kesadaran sebagai seorang hamba bertujuan agar menghantarkan seseorang berada pada keadaan lemah sehingga menjadikannya bersungguh-sungguh dalam berdoa. Berdoa pada dasarnya adalah meminta, maka yang meminta derajatnya harus lebih rendah daripada yang dimintai.
- b. Tahap penyadaran akan kekuasaan Allah SWT. Setelah diri menyadari atas kelemahan sebagai seorang hamba, maka selanjutnya menyadari kebesaran Allah SWT yang merupakan maha penyembuh segala penyakit baik fisik maupun mental. Tahap ini dapat menumbuhkan keyakinan kepada Allah atas kemampuan Allah dalam menyembuhkan. Tahap ini bisa dilakukan dengan mensyukuri bahwa masih diberi kesempatan untuk menghirup udara yang merupakan anugerah dan nikmat dari Allah SWT Yang Maha Pencipta. Keyakinan merupakan syarat mutlak dikabulkannya suatu doa. Kegagalan utama terhadap jawaban Allah atas doa yang dipanjatkan kepada Allah adalah keraguan. Ketika berdoa seringkali didalam hati mengatakan “dikabulkan tidak ya” atau mengatakan “mudah-mudahan dikabulkan” yang maksudnya kalimat ini tidak ingin mendahului Allah akan tetapi sebenarnya meragukan Allah dalam mengabulkan doa. Sebagai contoh bila berdoa “Ya Allah hilangkan kesedihan saya”, maka harus yakin bahwa Allah akan memberikan kesembuhan. Afirmasi dan visualisasi terhadap doa juga merupakan hal yang terpenting dalam berdoa. Sebab Allah akan mengabulkan apa yang kita yakini.
- c. Tahap komunikasi. Setelah sadar akan kelemahan sebagai manusia dan sadar akan kebesaran Allah SWT maka selanjutnya adalah berkomunikasi dengan Allah SWT. Tahap komunikasi ini dapat berbentuk:
  - 1) Pengungkapan pengakuan atas segala kesalahan dan dosa.<sup>54</sup> Tahap ini bisa dilakukan dengan Istighfar. Istighfar secara bahasa artinya meminta *maghfirah* (ampunan). Kata ‘*maghfirah*’ dalam bahasa Arab memiliki akar kata yang sama dengan ‘*mighfar*’, yaitu alat pelindung/ penutup kepala pada waktu perang. Ada unsur kesamaan di antara keduanya: yaitu sama-

<sup>53</sup> Syafii Antonio, *Sukses Besar dengan Intervensi Allah* (Jakarta: Tazkiya Publishing, 2008), 13.

<sup>54</sup> Hasyim, Farid dan Mulyono. *Bimbingan dan Konseling Religius*. Jogjakarta: ArRuzz Media, 2010.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sama ‘menutupi’ sesuatu sehingga tidak terlihat.<sup>55</sup> Istighfar adalah salah satu sebab yang menghadirkan ampunan.<sup>56</sup> Istighfar adalah permohonan ampun kepada Allah swt atas dosa-dosa yang pernah dilakukan oleh manusia. Istighfar memadamkan dosa, sedangkan dosa adalah penghambat kesuksesan yang utama. Dosa merupakan penyebab berbagai kegagalan dan kebinasaan.<sup>57</sup>

- 2) Pengungkapan permasalahan yang dialami. Pengungkapan ini akan menumbuhkan rasa dekat kepada Allah SWT.
- 3) Permohonan agar diberi kemudahan terhadap permasalahan yang dialami. Berdoa bukanlah sesuatu yang memaksa Allah untuk mengabulkan, untuk itu harus dipanjatkan dengan kerendahan hati.
- d. Tahap menunggu namun hati tetap memohon dan berharap kepada Allah. Allah menjawab doa bukanlah berbentuk ucapan ataupun huruf, akan tetapi berbentuk pemahaman, ilham atau perubahan-perubahan emosi yang dirasakan individu.<sup>58</sup>

Selama metode ini dilakukan dengan benar dan sesuai dengan prosedur yang diberikan terapi ini dapat memberikan efek yang positif bagi penggunaannya. Untuk mencapai keberhasilan dalam psikoterapi doa ini terdapat lima hal yang harus diperhatikan yaitu yakin, konsisten, ikhlas, pasrah dan bersyukur.<sup>59</sup> Penyebab kegagalan metode ini adalah mengabaikan salah satu atau beberapa dari lima hal tersebut.

### 2.2.6. Kecemasan Akademik terhadap Penyelesaian Skripsi

Menurut May dalam *The Meaning of Anxiety*, mengungkapkan perilaku manusia banyak memiliki motivasi yang berlandaskan dari rasa takut dan kecemasan. Saat individu sadar bahwa eksistensinya atau beberapa nilai yang di anutnya terancam hancur, disaat itulah individu mengalami kecemasan. Kecemasan sebagai ancaman

<sup>55</sup> ABU Utsman Kharisman, *Sukses DUNia Akhirat Dengan Itighfar Dan Taubat*, 1st ed. (Probolinggo: Pustaka Hudaya, 2011).

<sup>56</sup> Al-Muqaddam, S. I. (2015). *Fikih Istighfar*. Pustaka Al-Kautsar.

<sup>57</sup> Abdul Halik et al., “Istighfar Sebagai Pemecah Segala Permasalahan (Penafsiran Ayat Al-Qur’an Tentang Istighfar),” *Ahsana Media : Jurnal Pemikiran, Pendidikan, Dan Penelitian Ke-Islaman* 8, no. 2 (2022): 177–86,

<sup>58</sup> Hasyim, Farid dan Mulyono. *Bimbingan dan Konseling Religius*. Jogjakarta: ArRuzz Media, 2010.

<sup>59</sup> Rahmah Darti, *Low of Attraction & Ikhtiar Jalur Langit*, cet. 2, 2023.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap nilai-nilai penting, kecemasan muncul disaat seseorang mengalami masalah.<sup>60</sup>

Rasa cemas adalah pengalaman yang umum dan alami bagi setiap individu, tetapi jika terlalu berlebihan dan tidak rasional, hal tersebut dapat menjadi masalah dan mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal.<sup>61</sup> Rasa cemas juga bisa terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran serta ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Namun di sisi lain, kecemasan memiliki pengaruh yang positif terhadap mahasiswa karena dapat memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas akademisnya, namun saat cemas terjadi terus-menerus, tidak rasional serta intensitasnya meningkat, maka cemas dapat menghambat kegiatan sehari-hari dan disebut menjadi gangguan kecemasan.<sup>62</sup>

Kecemasan merupakan rasa takut yang tidak terlihat objeknya dan tidak terlihat juga sebabnya. Menurut Yusuf kecemasan adalah ketidakberdayaan, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan ketika akan menghadapi berbagai tuntutan di dalam kehidupan (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Menurut Triantoro kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan hal-hal yang berkaitan dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang terkadang dialami pada tingkat yang berbeda-beda.<sup>63</sup>

Kecemasan artinya penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, yang berhubungan dengan antisipasi terhadap kejadian dimasa yang akan datang. Kecemasan juga dapat terjadi diakibatkan perasaan takut dan terancam, namun tak jarang juga diakibatkan tanpa adanya alasan.<sup>64</sup> Kecemasan juga bisa terjadi dikarenakan ketakutan terhadap hal-hal belum tentu terjadi atau

<sup>60</sup> Seto Mulyadi, Warda Lisa, and Asti Nur Kusumastuti, *Psikologi Kepribadian*, ed. Anita Zulkaida (Jakarta: Gunadarma, 2016).

<sup>61</sup> Ulyah, "Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tehnique) Dalam Menurunkan Kecemasan," 31.

<sup>62</sup> Berta Afriani, "Motivasi Mahasiswa Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Tugas Akhir," *Jurnal Multi Science Keshatan* 9, no. 1 (2018), <https://doi.org/https://doi.org/10.36729/bi.v9i1.125>.

<sup>63</sup> Khoirunnisa, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi Pai Di IAIN Palangka Raya," *Doctoral Dissertation, IAIN Palangka Raya*, 2021, <http://digilib.iain-palankaraya.ac.id/id/eprint/3430>.

<sup>64</sup> Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," 94.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Hassanudin

situasi negatif yang terjadi di lingkungan pendidikan.<sup>68</sup>

Menurut *Cornell University* kecemasan akademik dihasilkan dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang meningkat dan membutuhkan perhatian. Perubahan terjadi dalam respon terhadap situasi akademik, seperti disaat menyelesaikan tugas-tugas di sekolah/universitas, diskusi di kelas atau ketika ujian. Ketika kecemasan meningkat, maka tubuh akan memberikan reaksi atau respon untuk menolak atau mempertahankannya.<sup>69</sup>

Kecemasan mahasiswa dalam hal mengerjakan skripsi adalah perasaan takut atau khawatir yang tidak jelas dan tidak terarah, seringkali dipicu oleh impuls-impuls yang dirasa mengancam saat penyelesaian skripsi.<sup>70</sup>

Mahasiswa yang sedang menghadapi semester terakhir seringkali mengalami kecemasan akademik yang dipicu oleh faktor internal atau eksternal. Faktor internal melibatkan kesulitan dalam merumuskan masalah, mengembangkan konsep dalam skripsi, menerapkan teknik penulisan yang tepat, memilih metode penelitian yang sesuai, mencari sumber data yang relevan, dan mengorganisir tulisan dalam format skripsi. Selain itu, biaya yang diperlukan untuk menyelesaikan skripsi juga dapat menjadi beban bagi mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi. Beberapa mahasiswa juga merasa terlalu sibuk dengan aktivitas berorganisasi. Selain faktor internal, adanya faktor-faktor eksternal seperti proses birokrasi di kampus, hubungan dengan dosen pembimbing dan penguji, menjalani kuliah sambil bekerja, tekanan dari orang tua untuk menyelesaikan skripsi dengan segera, serta batas waktu pendaftaran ujian, juga dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Ketidakpastian mengenai prospek pekerjaan di masa depan, persaingan kerja yang ketat, keterbatasan peluang pekerjaan, dan tingginya angka pengangguran di kalangan alumni juga dapat menjadi faktor yang memicu kecemasan mengenai masa depan bagi mahasiswa.<sup>71</sup>

### 2.2.7. Karakteristik Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan gangguan yang sering dialami oleh mahasiswa hingga dapat mempengaruhi kualitas hidup dan menyebabkan masalah seperti penurunan hasil belajar, menurunnya

<sup>68</sup> Azyz, Huda, and Atmasari, "School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa."

<sup>69</sup> Situmorang, "Academic Anxiety Sebagai Distorsi Kognitif Terhadap Skripsi: Penerapan Konseling."

<sup>70</sup> Azyz, Huda, and Atmasari, "School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa."

<sup>71</sup> Dominikus David Biondi Situmorang, "Academic Anxiety Sebagai Distorsi Kognitif Terhadap Skripsi: Penerapan Konseling," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 2,no.2(2018):100–114, [http://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/260](http://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/260).



perhatian, konsentrasi, dan memori.<sup>72</sup> Terdapat empat karakteristik dari kecemasan akademik yaitu:

a. Pola kecemasan yang menghasilkan aktivitas mental (*pattern of anxiety engendering mental activity*).

Seseorang menunjukkan gagasan, persepsi dan pandangan yang mengarah kepada kesulitan akademik yang sedang dihadapi. Terdapat tiga aspek utama dalam pola kecemasan yang menghasilkan aktivitas mental, yaitu:

- 1) Ketika seseorang merasa bahwa segala tindakan yang dilakukan bisa salah atau berdampak negatif, merupakan perasaan tidak nyaman yang muncul dari kekhawatiran.
- 2) Kepercayaan diri dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah akan terpengaruh karena dialog internal yang tidak sehat atau tidak adaptif yang terjadi ketika seseorang terlalu kritis terhadap dirinya sendiri, menyalahkan diri sendiri dan berbicara pada diri sendiri.
- 3) Pemahaman dan keyakinan yang tidak benar. Mahasiswa memiliki pandangan yang keliru tentang bagaimana menilai diri sendiri, cara terbaik untuk memotivasi diri sendiri dan cara mengatasi kecemasan dan kesalahan.

b. Perhatian yang tidak tepat (*misdirected attention*)

Seseorang yang mengalami kecemasan akademik cenderung mengalami penurunan perhatian akibat tugas akademik salah satunya mengerjakan skripsi. Terdapat dua faktor yang dapat mengganggu perhatian seseorang yang mengalami kecemasan akademik, yaitu:

- 1) Pengganggu internal. Faktor ini terjadi ketika seseorang mengalami gangguan dari dalam dirinya sendiri, seperti tidak bersemangat, prokastinasi, kekhawatiran atau reaksi fisik yang merusak konsentrasi mereka.
- 2) Pengganggu eksternal. Faktor ini terjadi ketika seseorang mengalami gangguan dari luar dirinya, seperti perilaku orang lain, suara bising, atau suara jam yang mengganggu fokus dan konsentrasi mereka.

c. Gangguan fisiologis (*physiological distress*)

<sup>72</sup> Karla Amanda Permata and Putu Nugrahaeni Widiyasavitri, "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama," *Jurnal Psikologi Udayana* 6, no. 01 (2019): 3, <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p01>.



Kecemasan dapat menimbulkan berbagai perubahan dalam tubuh, seperti otot menegang, keringat berlebih, jantung berdetak lebih cepat dan gemetar pada tangan. Aspek emosional dan fisik yang disebabkan kecemasan dapat mengganggu individu dalam menjalankan tugas-tugas akademik, terlebih lagi jika dianggap sebagai situasi yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian yang penting.

d. Perilaku yang tidak sesuai (*inappropriate behaviours*)

Mahasiswa cenderung memilih perilaku yang tidak tepat dalam situasi akademik ketika sudah mengalami kecemasan. Hal yang paling umum dilakukan mahasiswa adalah menunda-nunda atau menghindari tugas, seperti mengalihkan perhatian dengan berbicara dengan teman saat sedang belajar.<sup>73</sup>

### 2.2.8. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik

Kecemasan dapat mempengaruhi kemajuan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik seperti skripsi dan dapat menghambat pencapaian tujuan akademik.<sup>74</sup> Faktor penyebab kecemasan akademik adalah sebagai berikut:

- a. Faktor Internal. Faktor internal merupakan pengaruh yang berasal dari individu itu sendiri, contohnya mahasiswa merasa khawatir untuk mengerjakan skripsi, cemas dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan skripsi, gelisah ketika memikirkan skripsi, kesulitan dalam mengonsep skripsi, sulit memahami sistematika penulisan dengan baik, rasa ingin menunda mengerjakan skripsi, dan lain sebagainya.
- b. Faktor Eksternal. Beberapa penyebab dari faktor eksternal antara lain sistematika penulisan skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan tugas akhir, dan *deadline* masa penulisan tugas akhir, selain itu biaya pembuatan tugas akhir terutama bagi mahasiswa yang berasal dari kondisi ekonomi dibawah rata-rata maka akan menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa.<sup>75</sup>

<sup>73</sup> Febri Widiyatmoko Putro, "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Plagiarisme Pada Mahasiswa," *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2016, 23–25.

<sup>74</sup> Niken Saraswati et al., "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan," *Holistic Nursing and Health Science* 4, no. 1 (2021): 2, <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>.

<sup>75</sup> Situmorang, "Academic Anxiety Sebagai Distorsi Kognitif Terhadap Skripsi : Penerapan Konseling."



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sementara itu Filler menguraikan faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir adalah sebagai berikut:

- a. Teman bergaul. Semakin baik teman bergaul yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin baik pula proses penyelesaian tugas akhirnya. Sebaliknya, semakin buruk teman yang dimiliki maka akan semakin buruk pula proses menyelesaikan tugas akhir.
- b. Dukungan dosen pembimbing. Dosen pembimbing merupakan tempat mahasiswa bertanya dan mengungkapkan segala kesulitan-kesulitan yang ditemukan dalam proses penyelesaian tugas akhir. Dukungan dosen pembimbing serta kualitas bimbingan tugas akhir memiliki pengaruh positif terhadap mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.
- c. Lingkungan. Lingkungan juga mempengaruhi kecemasan mahasiswa saat menghadapi tugas akhir, misalnya seperti minimnya bahan dan ketersediaan buku di perpustakaan ataupun kurang memadainya fasilitas pelengkap seperti laptop pada mahasiswa.<sup>76</sup>

### 2.2.9. Jenis dan Gejala Kecemasan Akademik

Pedak menguraikan kecemasan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu kecemasan rasional, kecemasan irrasional dan kecemasan fundamental:

- a. Kecemasan Rasional, merupakan suatu kekhawatiran akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian.
- b. Kecemasan Irrasional, yang berarti individu mengalami emosi di bawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam, misalnya menggunakan ponsel ketika proses belajar mengajar berlangsung.
- c. Kecemasan Fundamental, merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan apa tujuan hidupnya. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan.

Berbeda dengan pendapat diatas, Freud mengungkapkan kecemasan dapat terbagi menjadi *realistic anxiety*, *neurotic anxiety* dan *moral anxiety*:

<sup>76</sup> Eka Malfasari et al., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Sekaki Negeri Pekanbaru" 8, no. 2 (2018), <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- a. *Realistic anxiety*, yang merupakan perasaan takut kepada bahaya yang nyata dari luar. Kecemasan realistik ini menjadi asal-muasal timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral.
- b. *Neurotic anxiety*, merupakan ketakutan terhadap hukuman yang akan diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya disaat individu memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakini akan menuai hukuman.
- c. *Moral anxient*, Kecemasan ini bersumber dari ancaman terhadap sistem super ego yang berkembang sehingga individu akan merasa bersalah saat melakukan sesuatu yang bertentangan dengan ego idealnya yang selama ini telah dimasukkan oleh lingkungan kedalam lingkungannya.<sup>77</sup>

Bentuk kecemasan yang dirasakan sangat tergantung pada situasi atau ancaman dan kekhawatiran yang dihadapi oleh individu tersebut, oleh sebab itu kecemasan yang dirasakan oleh setiap orang tentu saja bervariasi.<sup>78</sup> Banyak orang yang mengalami kecemasan hingga merasa tidak seimbang dan tidak merasa bebas dalam diri mereka sendiri. Kecemasan ini tentu saja dapat mengganggu kesejahteraan dan menghambat kemampuan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari.<sup>79</sup>

Dadang Hawari menjelaskan beberapa gejala yang muncul ketika seseorang mengalami kecemasan, diantaranya:

- a. Merasa cemas, ragu, khawatir, tidak tenang dan bimbang. Gejala ini mengartikan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan mungkin merasa sangat khawatir atau cemas tentang sesuatu sehingga tidak bisa tenang, atau merasa ragu dan bimbang dalam membuat suatu keputusan.
- b. Khawatir tentang masa depan. Orang yang mengalami kecemasan bisa saja terus-menerus khawatir tentang apa yang akan terjadi di masa depan.
- c. Kurang percaya diri dan merasa gugup saat tampil didepan umum. Seseorang yang mengalami kecemasan bisa merasa tidak percaya diri dan gugup ketika harus tampil didepan umum.
- d. Sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain.

<sup>77</sup> Ummu Aiman, "Hubungan Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (Enam) UIN Maliki Malang Yang Akan Menghadapi Skripsi," *Skripsi*, 2016.

<sup>78</sup> Inggri Ramadhani Widigda et al., "Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi," *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains* 6, no. 2 (2018): 190–99.

<sup>79</sup> Dita Risnia and Inhasuti Sugiasih, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang," *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 2021, 1367.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. Sulit mengalah dan keras kepala. Seseorang yang mengalami kecemasan dapat kesulitan untuk mengalah atau berkompromi dalam situasi tertentu dan juga cenderung keras kepala.
- f. Gerakan yang sering salah dan tidak tenang stsu gelisah saat duduk, misalnya terus bergeser atau dengan gerakan tubuh yang tidak terkoordinasi.
- g. Sering mengeluh tentang masalah-masalah kecil (keluhan-keluhan somatik), seperti sakit kepala, sakit perut atau gejala-gejala fisik lainnya.
- h. Mudah tersinggung dan suka membesar-besarkan masalah. Seseorang yang mengalami kecemasan lebih mudah tersinggung atau terpukul oleh perkataan maupun tindakan orang lain.
- i. Merasa bimbang dan ragu saat mengambil keputusan terlepas dari seberapa kecil atau sederhana keputusan tersebut.
- j. Sering mengulang pertanyaan atau sesuatu yang dikatakannya sebagai tanda rasa tidak yakin atau khawatir.
- k. Bila sedang emosi, seringkali bertindak histeris atau sulit bahkan tidak dapat mengontrol emosinya.<sup>80</sup>

#### 2.2.10. Tingkatan Kecemasan

Berdasarkan tingkatannya, kecemasan dapat dibagi menjadi empat tingkat, yaitu sebagai berikut:

- a. Kecemasan Ringan. Kecemasan pada tingkat ini berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, yang menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya, akan tetapi kecemasan tingkat ringan dapat menjadi motivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas pada individu.
- b. Kecemasan sedang. Kecemasan pada tingkat ini memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan hal-hal yang lain sehingga dapat mempersempit lapang persepsi individu dan tidak mampu menerima rangsangan dari luar.
- c. Kecemasan berat. Kecemasan pada tingkat berat, individu mengarah untuk memikirkan hal-hal yang kecil saja dan individu mengabaikan bahkan tidak mampu untuk memikirkan hal-hal yang berat, sehingga perasaan terancam pada diri individu akan meningkat dan berakibat komunikasi menjadi terganggu.

<sup>80</sup> Dona Fitri Annisa and Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93, <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.

- d. Tingkat panik. Kecemasan pada tingkat panik, individu mengalami gangguan realitas sehingga tidak mampu berpikir logis dan ketidakmampuan memahami situasi. Pada tingkat ini individu kehilangan kontrol diri sehingga dapat berbuat hal-hal yang membahayakan.<sup>81</sup>

### 2.2.11. Kecemasan dalam Prespektif Islam

Kecemasan merupakan gangguan emosi yang lumrah dan bisa dialami oleh setiap manusia. Kecemasan dapat muncul dengan sendirinya atau timbulnya tergabung disertai gejala-gejala dari berbagai gangguan emosi yang lain.<sup>82</sup> Dalam kajian arab dikatakan bahwa bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak dari tempatnya. Kecemasan adalah sebuah masalah, hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang berseberangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya di dalam surah Al-Fajr ayat 27-30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

Artinya: “Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku”. (QS Al-Fajr 89:27-30).

Berdasarkan ayat diatas dapat dikatakan bahwa sesungguhnya manusia tidak dilahirkan dengan rasa takut, gelisah dan khawatir. Manusia itu sendiri yang menjadikan perasaan negatif tersebut muncul dan dapat terjadi dengan sangat berlebihan sehingga menimbulkan gangguan kecemasan. Pada dasarnya kecemasan berasal dari individu itu sendiri yang disebabkan karena adanya luapan emosi yang berlebihan yang dikarenakan adanya pengaruh dari internal maupun eksternal individu. Al-Qur’an telah menjelaskan bagaimana kecemasan dapat terjadi dalam diri individu hingga berakibat ke gangguan kecemasan yang serius.<sup>83</sup>

<sup>81</sup> Asmadi, *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, ed. Hartiah Haroen (Jakarta: Salemba Medika, n.d.).

<sup>82</sup> Aditya Dedy Nugraha, “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam,” *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020): 1–22, <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>.

<sup>83</sup> Aiman, “Hubungan Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (Enam) UIN Maliki Malang Yang Akan Menghadapi Skripsi.”

### 2.3. Konsep Operasional

Efektivitas yang diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan intervensi konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan akademik mahasiswa. Efektivitas metode ini diukur dengan mengevaluasi seberapa baik metode tersebut dapat mereduksi kecemasan akademik pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam. Secara operasional, efektivitas konseling spiritual terhadap kecemasan akademik diukur dengan mengevaluasi variabel independen (Konseling Spiritual) terhadap variabel dependen (Kecemasan Akademik).

**Tabel 2.2 Konsep Operasional**

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Konseling Spiritual	Metode Doa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahap kesadaran sebagai hamba</li> <li>• Tahap kesadaran akan kekuasaan Allah</li> <li>• Tahap komunikasi</li> <li>• Tahap menunggu</li> </ul>
Mereduksi Kecemasan Akademik	Mereduksi Pola Kecemasan yang Menghasilkan Aktivitas Mental ( <i>Pattern of Anxiety Engendering Mental Activity</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa khawatir</li> <li>• Dialog diri yang maladaptif.</li> <li>• Pengertian dan keyakinan yang salah.</li> </ul>
	Mereduksi Perhatian yang tidak Tepat ( <i>Misdirected Attention</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perhatian atau konsentrasi menurun</li> </ul>
	Mereduksi Gangguan Fisiologis ( <i>Physiological Distress</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berkeringat</li> <li>• Jantung berdetak lebih cepat</li> <li>• Tangan gemetar</li> </ul>
	Mereduksi Perilaku tidak Sesuai ( <i>Inappropriate Behaviors</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunda (prokrastinasi).</li> <li>• Kecemasan yang berlebihan</li> </ul>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

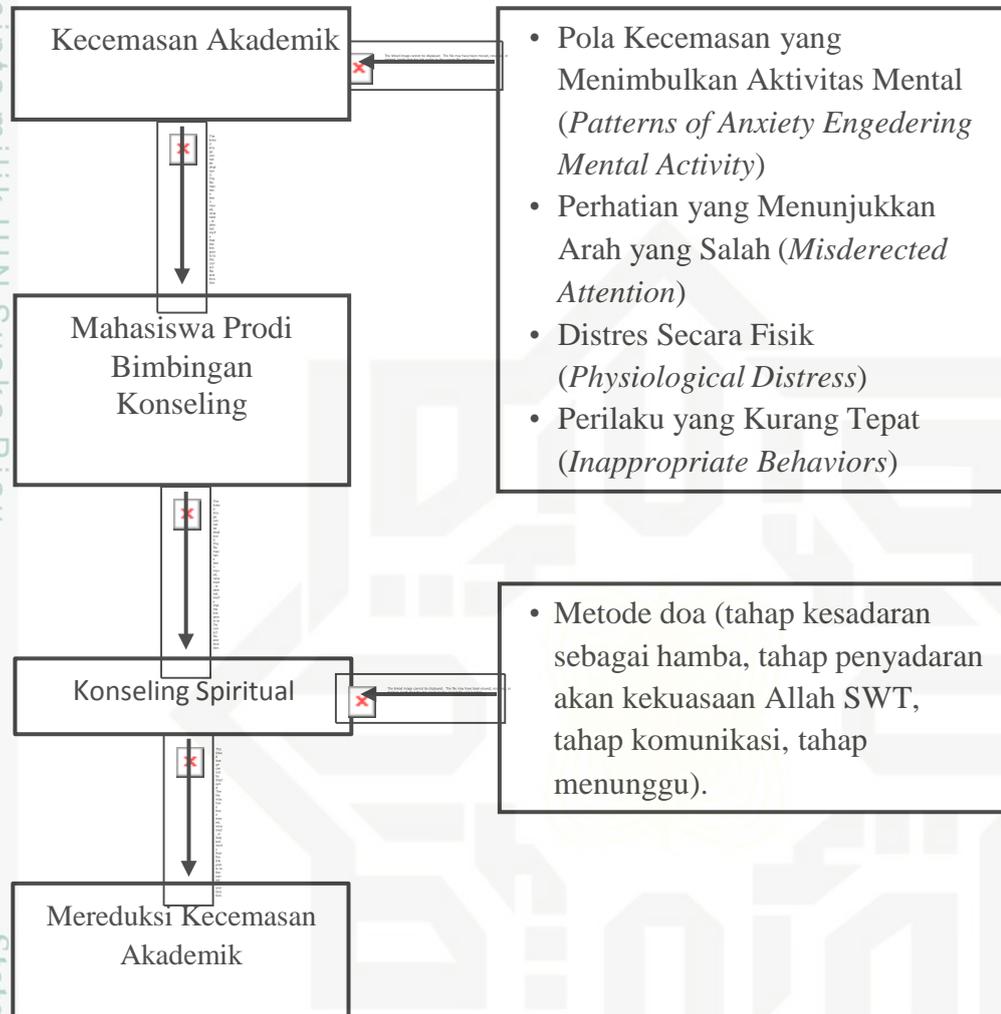
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2.4. Kerangka Pemikiran



## 2.5. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat diangkat hipotesis dari penelitian ini yaitu:

Ha : Konseling spiritual efektif dalam mereduksi kecemasan akademik mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau.

Ho : Konseling spiritual tidak efektif dalam mereduksi kecemasan akademik mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1. Desain Penelitian

Pendekatan kuantitatif eksperimen dipilih untuk menganalisis penelitian ini. Pendekatan eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat dengan cara mengontrol variabel yang mungkin mempengaruhi hasil dan memberikan perlakuan tertentu pada subjek penelitian yang dipilih. Metode ini melibatkan pemberian intervensi atau perlakuan kepada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, sehingga pada akhirnya dapat membandingkan antara kedua kelompok tersebut untuk menentukan dampak dari perlakuan yang diberikan. Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian kausal yang mencoba untuk menemukan hubungan sebab-akibat dengan cara yang sistematis dan dapat diuji.<sup>84</sup>

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan angket untuk mengukur tingkat kecemasan akademik sebagai variabel yang diteliti, sementara konseling spiritual digunakan sebagai variabel yang menjadi fokus intervensi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan alat analisis penelitian yang relevan. Desain penelitian yang digunakan adalah *two group pretest-posttest design*, yang bertujuan untuk membandingkan perubahan jawaban pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan membandingkan hasil angket sebelum dan sesudah intervensi. Tahap awal dengan memberikan angket *pretest* kepada 6 responden yang terbagi 3 orang kelompok eksperimen dan 3 orang kelompok kontrol untuk mengukur tingkat kecemasan akademik. Kemudian pada kelompok eksperimen akan diberikan intervensi konseling spiritual dalam beberapa waktu yang telah ditentukan sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Langkah terakhir adalah memberikan angket *posttest* untuk membandingkan dan melihat apakah ada efek dari intervensi yang diberikan atau tidak.<sup>85</sup>

<sup>84</sup> Hardani et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020).

<sup>85</sup> Fenti Hikmawati, *Metodologi Penelitian* (Depok: Rajawali Pers, 2020).

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.1. Desain Penelitian**

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>	Perbandingan
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	E
K	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>	K

Keterangan:

E = Kelompok Eksperimen

K = Kelompok Kontrol

O<sub>1</sub> = Pengukuran awal (*Pretest*)

X = Diberi perlakuan

- = Tidak diberi perlakuan

O<sub>2</sub> = Pengukuran akhir (*Posttest*)

**3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian**

## a. Lokasi Penelitian

Peneliti memilih lokasi yang strategis untuk melakukan kegiatan penelitian, terutama untuk mengamati fenomena atau kondisi aktual yang terjadi pada subjek penelitian. Oleh sebab itu penelitian akan dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

## b. Waktu Penelitian

**Tabel 3. 2 Jadwal Kegiatan Penelitian**

No.	Kegiatan	Oktober				November				Desember				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Menyusun Proposal													
2	Seminar Proposal													
3	Pengajuan riset penelitian													
4	Pelaksanaan Penelitian													
5	Analisis Hasil													
6	Komprehensif													



Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada awal bulan november yaitu setelah proposal diseminarkan. Waktu penyusunan proposal adalah pada minggu pertama bulan oktober dan kemudian diseminarkan pada minggu keempat bulan oktober. Peneliti mengajukan surat riset penelitian pada minggu pertama november, kemudian pelaksanaan penelitian yang berupa intervensi atau pemberian perlakuan konseling spiritual yang dilaksanakan pada minggu pertama bulan november dengan melakukan intervensi sebanyak enam kali sesi, yang dilakukan selama kurun waktu dua pekan. Kemudian selanjutnya pada minggu pertama desember peneliti melakukan analisis hasil pada data yang diperoleh dari penelitian ini. Dan pada minggu kedua peneliti melaksanakan ujian komprehensif.

### 3.3. Populasi dan Sampel

Populasi adalah kumpulan dari semua individu atau objek yang menjadi sasaran atau yang akan diteliti oleh seorang peneliti.<sup>86</sup> Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau yang berjumlah 227 orang.

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling. Sampel merupakan komponen dari populasi ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.<sup>87</sup> Ketika populasi terlalu besar untuk diteliti secara menyeluruh, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut untuk memahami kondisi umum populasi tersebut. Dalam konteks penelitian ini, mengingat jumlah populasi yang melebihi 100 orang dan keterbatasan waktu yang ada, maka peneliti memilih untuk menggunakan *Purposive Sampling* dalam menentukan sampel. Pengambilan sampel jenis ini didasarkan pada pertimbangan khusus yang dipertimbangkan oleh peneliti.<sup>88</sup> Maka ditetapkan karakteristik sampel sebagai berikut:

- Mahasiswa UIN Suska Riau Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
- Mahasiswa kelas F angkatan 2020.
- Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik terhadap penyelesaian skripsi.
- Mahasiswa yang bersedia dijadikan sampel.

Mengacu pada karakteristik sampel yang telah ditentukan, maka jumlah mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam kelas F

<sup>86</sup> Nuryadi et al., *Dasar-Dasar Statistik Penelitian* (Yogyakarta: Sibuku Media, 2017).

<sup>87</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

<sup>88</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 127.



angkatan 2020 adalah berjumlah 34 orang. Karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen sederhana, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 6 orang mahasiswa yang berada di kelas F prodi BKI angkatan 2020 UIN Suska Riau.

### 3.4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan, peneliti menggunakan instrumen berupa angket. Angket digunakan dengan mengajukan sejumlah pertanyaan atau pernyataan kepada responden yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan. Penggunaan angket sebagai instrumen penelitian dipilih karena peneliti telah mengidentifikasi variabel yang akan diukur dan memiliki pemahaman yang jelas tentang harapan jawaban dari responden.<sup>89</sup> Angket penelitian ini disusun dan digunakan untuk mengetahui kecemasan akademik pada mahasiswa. Angket tersebut disebarkan kepada mahasiswa/ sampel bersifat tertutup, artinya mahasiswa memilih jawaban yang disediakan yang dianggap paling sesuai dengan pribadinya dan tidak diberi kesempatan untuk menyusun kalimat jawaban sendiri.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena atau gejala sosial yang terjadi secara spesifik oleh peneliti sebagai variabel penelitian. Variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai dasar dalam menyusun aitem-aitem instrumen yang dapat berupa pertanyaan.

Dalam angket ini terdiri atas 25 aitem pernyataan yang kemudian direspon dalam bentuk skala *Likert*, yang diungkapkan melalui lima alternatif jawaban, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), kurang setuju (KS), setuju (S) dan sangat setuju (SS).<sup>90</sup> Dalam analisis kuantitatif, skor diberikan untuk setiap jawaban sebagai berikut:<sup>91</sup>

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| a. Sangat Setuju       | = 5 |
| b. Setuju              | = 4 |
| c. Kurang Setuju       | = 3 |
| d. Tidak Setuju        | = 2 |
| e. Sangat Tidak Setuju | = 1 |

<sup>89</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 199.

<sup>90</sup> Khoirunnisa, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi Pai Di IAIN Palangka Raya."

<sup>91</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 199.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3.5. Validitas

Validitas merupakan sebuah indikator yang menunjukkan sejauh mana sebuah instrumen pengukur mampu mengukur dengan tepat sesuai dengan tujuannya. Pengukuran ini dilakukan melalui analisis hubungan antara skor masing-masing aitem dengan skor keseluruhan.<sup>92</sup> Validitas sebuah tes dikatakan valid apabila tes tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penelitian ini untuk pengujian validitas butir soal digunakan *Model Rasch*. Uji validitas ini dilakukan dengan bantuan *software Winsteps* versi 5.6.4. Hal yang dilihat adalah berdasarkan nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)*, *Outfit Z-Standard (ZSTD)*, dan *Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)*. Menurut Sumintono & Widhiarso, soal yang valid/fit minimal memenuhi salah satu kriteria sebagai berikut:

- a. Nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang diterima:  $0,5 < MNSQ < 1,5$
- b. Nilai *Outfit Z-Standard (ZSTD)* yang diterima:  $-2,0 < ZSTD < +2,0$
- c. Nilai *Point Measure Corelation* yang diterima:  $0,4 < Pt-Measure Corr < 0,85$ .<sup>93</sup>

Instrumen diuji validitasnya dengan memberikan angket kepada 40 responden yang bukan merupakan mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam. Selanjutnya data diolah menggunakan bantuan *software Winsteps* versi 5.6.4. Tindakan ini bertujuan untuk menentukan kevalidan angket yang akan digunakan.

Setelah melakukan uji validitas pada 25 pernyataan, setiap pernyataan menunjukkan variasi jawaban yang berbeda. Ketentuan validitas pernyataan pada setiap aitem minimal memenuhi satu kriteria nilai MNSQ, nilai ZSTD dan nilai *Pt-Measure Corr* maka pernyataan tersebut dianggap valid. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap pernyataan dalam angket kecemasan akademik valid karena setiap pernyataan memenuhi kriteria nilai MNSQ, nilai ZSTD dan nilai *Pt-Measure Corr*. Oleh karena itu, angket tersebut dapat digunakan dalam penelitian.

### 3.6. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrumen penelitian adalah suatu proses untuk mengevaluasi sejauh mana aitem pernyataan dalam mengukur variabel yang sedang diteliti hingga dapat dipercaya.<sup>94</sup> Suatu instrumen dikatakan reliabel

<sup>92</sup> W. K. Agung dan P. Zarah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016), 97.

<sup>93</sup> Suryo Purnomo, "Pengembangan Soal Matematika Model Pisa Konten Space and Shape Untuk Mengetahui Level Kemampuan Berpikir Tingkat Tinggi Berdasarkan Analisis Model Rasch" (2016).

<sup>94</sup> Agung, W. K., dan P. Zarah *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016).

apabila instrumen penelitian tersebut memiliki hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur.<sup>95</sup> Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui apakah angket yang digunakan memiliki konsistensi sebagai alat ukur atau tidak.<sup>96</sup>

Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *Model Rasch* dengan program *Software Winsteps* versi 5.6.4 melalui tabel *Summary Statistic* yang memberikan informasi secara keseluruhan tentang kualitas responden secara keseluruhan dan juga kualitas instrumen yang digunakan maupun interaksi antara *person* dan *item*. Menurut Sumintono dan Widhiarso, klasifikasi nilai *Alpha Cronbach* (mengukur reliabilitas, yakni interaksi antara *person* dan *item* penelitian secara keseluruhan) dapat dilihat pada tabel 3.3. Sedangkan klasifikasi dari nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability* dapat dilihat pada tabel 3.4. di bawah ini:<sup>97</sup>

**Tabel 3.3. Klasifikasi Nilai Alpha Cronbach**

Nilai Alpha Cronbach	Kategori
< 0,50	Buruk
0,50 - 0,60	Jelek
0,60 - 0,70	Cukup
0,70 - 0,80	Bagus
> 0,80	Bagus Sekali

**Tabel 3.4. Klasifikasi Nilai Person Reliability dan Item Reliability**

Nilai Person Reliability dan Item Reliability	Kategori
< 0,67	Lemah
0,67 - 0,80	Cukup
0,80 - 0,90	Bagus
0,90 - 0,94	Bagus Sekali
> 0,94	Istimewa

<sup>95</sup> Fitri, "Analisis Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kinerja Akuntan Menggunakan Pendekatan Rasch Model," *Jurnal Ilmiah Akuntansi Peradaban* 3, no. 1 (2017): 34–45.

<sup>96</sup> Dinda Witya Utari, "Perbandingan Kepuasan dan Engagement Mahasiswa Baru Terhadap Pelayanan Administrasi Akademik FTI UII.," *Skripsi Universitas Islam Indonesia*, 2018, 32.

<sup>97</sup> Caya Sepatona, "Metacognitive Siswa pada Mata Pelajaran Biologi di Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang," *Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*, 2019, 30–47.

Terdapat 25 aitem pernyataan pada angket kecemasan akademik yang diuji reliabilitasnya, di mana setiap aitem memiliki variasi jawaban yang berbeda-beda. Untuk menentukan kehandalan atau reliabilitas angket, digunakan standar nilai yang terdapat pada tabel diatas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa angket kecemasan akademik dinyatakan reliabel atau dapat diandalkan karena nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh adalah 0,85 yang termasuk kategori bagus sekali. Sedangkan nilai *Person Reliability* yang diperoleh adalah 0,84 yang termasuk kategori bagus, dan nilai *Item Reliability* yang diperoleh adalah 0,81 yang termasuk kategori bagus. Dengan demikian angket dapat digunakan dalam penelitian.

### 3.7. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data yang dikenal dengan uji N-Gain. Metode ini digunakan untuk mengevaluasi tingkat keefektifan suatu metode dalam konteks penelitian. Pada prosesnya dilakukan dengan membandingkan perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*, kemudian membandingkannya dengan nilai maksimal yang dapat dicapai. Tujuan dari metode ini adalah untuk menilai seberapa efektif metode dalam mencapai perubahan yang diharapkan. Hasil dari perhitungan ini disebut sebagai *Normalized Gain* (N-Gain Score), yang menunjukkan seberapa besar keefektifan metode atau perlakuan setelah diterapkan.<sup>98</sup> Menurut Meltzer, rumus untuk faktor g (N-Gain) adalah:<sup>99</sup>

$$g = \frac{\text{Skor posttest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor ideal} - \text{Skor pretest}}$$

Keterangan: Skor *ideal* adalah nilai maksimal (tertinggi) yang dapat diperoleh.

**Tabel 3.3 Perolehan Skor**

Batasan	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

<sup>98</sup> Siti Muslimah, "Pengaruh Model Blended Learning Menggunakan Google Classroom Terhadap Hasil Belajar Dan Kemandirian Siswa Kelas XI Pada Materi Sistem Reproduksi Di MA NU Al-Hidayah Getassrabi Kudus Tahun Ajaran 2020/2021," IAIN KUDUS, no. April (2021): 34–47.

<sup>99</sup> Eka Putra Ramdhani et al., "Efektivitas Modul Elektronik Terintegrasi Multiple Representation pada Materi Ikatan" 6, no. 1 (2020): 162–67.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB IV

### GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

#### 4.1. Sejarah Singkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

Berdasarkan surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia no. 194 tahun 1970, pada tanggal 19 September 1970 didirikan Institut Agama Islam Negeri Sulthan Syarif Qasim (IAIN Susqa) yang merupakan awal mula Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau. Saat didirikan, IAIN Susqa hanya terdiri dari tiga fakultas, yaitu Fakultas Tarbiah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin. Namun sejak 1998/1999, IAIN Susqa telah mengembangkan diri dengan membuka Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, meskipun secara hukum formal baru lahir pada tahun akademik 1998/1999, tetapi secara sejarah fakultas ini telah berusia hampir seperempat abad, karena bakalnya bermula dari jurusan Ilmu Dakwah yang ada pada Fakultas Ushuluddin IAIN Sulthan Syarif Qasim Riau.

Peningkatan status jurusan Ilmu Dakwah sebagai sebuah fakultas tersendiri sudah direncanakan sejak lama. Usaha-usaha yang lebih matang kearah itu telah dimulai sejak tahun akademik 1994/1995. Setahun kemudian yakni 1995/1996, jurusan Ilmu Dakwah dikembangkan menjadi dua jurusan, yaitu jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Kedua jurusan tersebut sampai dengan tahun akademik 1997/1998 telah berusia lebih kurang tiga tahun dan telah memiliki mahasiswa sebanyak 211 orang dengan rincian, jurusan PMI 102 orang dan jurusan BPI 109 orang.

Kemudian pada tahun akademik 1996/1997 dilakukan pula peninjauan dan konsultasi kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung dalam rangka mempersiapkan dan mengembangkan jurusan pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan, yang kemudian menghasilkan kesepakatan kerjasama antara IAIN Susqa Riau dengan Unpad yang direalisasikan dalam bentuk penandatanganan naskah kesepakatan berupa Memorandum of Understanding (MoU) pada bulan Januari 1998 dengan nomor : IN/13/R/HM.01/164/1998 dan 684//706/1998 dan pelaksanaan teknisnya dipercayakan pada fakultas Ushuluddin (pengasuh Ilmu Dakwah) dan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung.

Sebagai tindak lanjut dari MoU tersebut adalah disepakatinya pembukaan Program Strata Satu (S1) Ilmu Komunikasi dan Diploma Tiga (D3) Dakwah dan Ilmu Komunikasi, untuk melengkapi jurusan yang sudah ada yaitu Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### 4.2. Visi Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

##### Visi

“Terwujudnya Fakultas yang Gemilang dan Terbilang dalam Keilmuan Dakwah dan Komunikasi secara integratif di Asia pada Tahun 2025”

##### Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan dakwah dan komunikasi untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- 2) Menyelenggarakan penelitian keilmuan dakwah dan komunikasi berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- 4) Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
- 5) Menyelenggarakan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

### Tujuan

Tujuan Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau adalah:

- 1) Menghasilkan lulusan yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- 2) Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
- 3) Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- 4) Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
- 5) Menghasilkan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.<sup>100</sup>

### 4.3. Profil Prodi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam merupakan satu dari empat program studi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yaitu Bimbingan Konseling Islam, Ilmu Komunikasi, Pengembangan Masyarakat Islam dan Manajemen Dakwah. Program studi Bimbingan Konseling Islam terakreditasi A dari BAN PT mulai tanggal 02 April 2019 sampai 02 April 2024. Ketua program studi Bimbingan Konseling Islam adalah Zulamri, S. Ag., M.A. dan sekretaris program studi Rosmita, S. Ag., M. Ag. Staf layanan akadmeik program studi adalah Ari Delvia. Staf akademik/ Iraise adalah Maemus Padri, S. Pd. I.

#### a. Visi Misi dan Tujuan Prodi Bimbingan Konseling Islam

##### Visi

“Terwujudnya Program Studi yang unggul dan kompetitif dalam Keilmuan Bimbingan Konseling Islam dengan mengintegrasikan agama, sains, dan teknologi di Asia pada Tahun 2025”.

##### Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan Bimbingan Konseling Islam untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.

<sup>100</sup> “Profil Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau,” diakses 27 Oktober 2023, <https://fdk.uin-suska.ac.id/visi-misi-tujuan/>.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

2. Menyelenggarakan penelitian keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menyelenggarakan tata kelola program studi yang baik (good department governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

### Tujuan

1. Menghasilkan lulusan Bimbingan dan Konseling Islam yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menghasilkan tata kelola program studi yang baik (good department governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

### b. Sasaran dan Strategi Pencapaian

Sasaran yang ingin dicapai oleh Prodi Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

1. Lulusan yang memiliki kemampuan akademik dan profesional dalam bidang bimbingan konseling Islam, yang bertakwa kepada Allah, berbudi pekerti luhur, bermartabat, bertanggung jawab, serta berwawasan luas.
2. Lulusan yang mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, melakukan penelitian dalam bidang bimbingan konseling islam serta berperan aktif dalam melaksanakan pengabdian pada masyarakat.
3. Lulusan yang siap kerja yang memiliki wawasan dan keterampilan pedagogis, metodologis, dan managerial dalam bidang bimbingan bimbingan konseling islam.<sup>101</sup>

<sup>101</sup> <https://bki.uin-suska.ac.id/home/sejarah/> diakses 07 Januari 2024.

## BAB VI PENUTUP

### 6.1. Kesimpulan

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa tidak nyaman pada diri seseorang, yang diakibatkan oleh hal-hal yang belum pasti. Kecemasan akademik mahasiswa dalam hal mengerjakan skripsi seringkali dipicu oleh impuls-impuls yang dirasa mengancam ketika penyelesaian skripsi. Pemberian intervensi memberikan efek yang positif bagi subjek yang diteliti, responden yang diberikan perlakuan konseling spiritual mengalami penurunan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling spiritual efektif dalam menurunkan kecemasan akademik terhadap penyelesaian skripsi mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020. Dengan demikian, konseling spiritual ini dapat menjadi salah satu cara untuk menurunkan kecemasan yang dialami mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi. Selama metode ini dilakukan dengan benar dan sesuai dengan prosedur yang diberikan terapi ini dapat memberikan efek yang positif bagi penggunaannya. Untuk mencapai keberhasilan dalam psikoterapi doa ini terdapat lima hal yang harus diperhatikan yaitu yakin, konsisten, ikhlas, pasrah dan bersyukur. Penyebab kegagalan metode ini adalah mengabaikan salah satu atau beberapa dari lima hal tersebut.

### 6.2. Saran

- a. Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam menggunakan konseling spiritual untuk mengurangi kecemasan akademik terutama ketika penyelesaian skripsi pada mahasiswa, tentunya dengan tetap memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan konseling spiritual agar dapat memperoleh hasil yang maksimal.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dengan populasi yang lebih beragam dan skala yang lebih besar, Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian tentang efektivitas konseling spiritual pada masalah kecemasan yang berbeda, ini dapat membantu untuk memperluas pemahaman kita tentang potensi konseling spiritual dalam mengatasi berbagai jenis kecemasan.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Berta. "Motivasi Mahasiswa Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Tugas Akhir," *Jurnal Multi Science Keshatan* 9, no. 1. 2018.
- Aiman, Ummu. "Hubungan Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (Enam) UIN Maliki Malang Yang Akan Menghadapi Skripsi". *Skripsi*, 2016.
- Al-Muqaddam, S. I. *Fikih Istighfar*. Pustaka Al-Kautsar. 2015.
- Alvin, Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, and Luthfi Atmasari. "School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa," *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 3, no. 1. 2019.
- Anggraeni, Riri. *Penerapan konseling melalui pendekatan Spiritual dalam mengatasi kecemasan pada Fase Quarter Life Crisis: Penelitian di Unit Layanan Psikologi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Jl. Soekarno-Hatta Cimencrang, Gedebage, Kota Bandung*. Diss. UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.
- Asmadi, Asmadi. *Teknik prosedural keperawatan: konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien (19)*. 2018.
- Azmul Fuady Idham and Andi Ahmad Ridha, "Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 9, no. 2. 2017.
- Darojat, Ariyanto, "Psikoterapi Dengan Doa," *Suhuf* 13, no. 1. 2006.
- Daulay, Annisa Arrumaisyah *Psikologi Konseling: Sebagai Pengantar Bagi Konselor*, ed. Randi Saputra and Birrul Walidaini. Nganjuk: Dewa Publishing. 2023.
- Davidson, Neale Davidson and Kring, *Psikologi Abnormal*, 9th ed. (Jakarta: Rajawali Pers, 2004)
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2nd ed. Jakarta: Balai Pustaka. 1995.
- Dinda Witya Utari, "Perbandingan Kepuasan dan Engagement Mahasiswa Baru Terhadap Pelayanan Administrasi Akademik FTI UII." *Skripsi Universitas Islam Indonesia*. 2018.
- Dira Nisaaq, "Konseling Spiritual untuk Mengurangi Permasalahan Karakter Siswa di SMP N 2 Delima Kab. Pidie," Doctoral Dissertation, UIN Ar-Raniry, 2022.
- Dita Risnia and Inhastuti Sugiasih, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang," *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*. 2021.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Dona Fitri Annisa and Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)” *Konselor* 5. no. 2. 2016.
- Eka Malfasari et al. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Sekaki Negeri Pekanbaru” no. 2. 2018.
- Eka Putra Ramdhani et al. “Efektivitas Modul Elektronik Terintegrasi Multiple Representation pada Materi Ikatan” 6 no. 1. 2020.
- Erismunandar, Fani. *Doa dalam Perspektif Al-qur'an*. Diss. UIN Ar-Raniry, 2022
- Faris, Fathan. “Konseling Spiritual Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi: Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016.” *Doctoral Dissertation, UIN Gunung Djati Bandung*. 2020.
- Fatwikiningsih, Nur. *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Yogyakarta: Andi, (2020).
- Fenti Hikmawati. *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers, 2020.
- Fitri, “Analisis Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kinerja Akuntan Menggunakan Pendekatan Rasch Model.” *Jurnal Ilmiah Akuntansi Peradaban* 3, no. 1 (2017): 34–45.
- Habibullah, Muhammad, Yetty Hastiana, dan Saleh Hidayat. “Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang,” *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)* 10, no. 1 (2019): 40.
- Hajir Tajiri, “Pendekatan Konseling Spiritual Dalam Penyembuhan Pasien Narkoba Di Inabah VII Tasikmalaya” 18, no. April (2018): 21–40.
- Halik, Abdul et al., “Istighfar Sebagai Pemecah Segala Permasalahan (Penafsiran Ayat Al-Qur'an Tentang Istighfar),” *Ahsana Media : Jurnal Pemikiran, Pendidikan, Dan Penelitian Ke-Islaman* 8, no. 2 (2022).
- Handayani Sura et al., “Layanan Bimbingan Konseling Islam Untuk Merubah Perilaku Agresif Siswa Di SMP 3 Alla Enrekang” 4, no. 2 (2022): 187.
- Hardani et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu. 2020.
- Hasyim, Farid dan Mulyono. *Bimbingan dan Konseling Religius*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- <https://bki.uin-suska.ac.id/home/sejarah/> diakses 07 Januari 2024
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Efektivitas>
- IGAPW Budisetyani dkk., *Bahan Ajar Psikologi Abnormal*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 2016.
- Imaduddin, Aam. “*Spiritualitas Dalam Konteks Konseling*” 1 (2017).



- Ishtifa, Hanny. "Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Dan Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta," *Skripsi*. 2011.
- Jannah, "Penerapan Teknik Konseling Spiritual Teistik Untuk Meningkatkan Karakter Temperance Siswa Di SMAN 10 Jeneponto"; Hadiwinarto, "Urgensi Konseling Spiritual," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 4, no. 2 (2018): 40–46.
- Jannah, Rissa Annisatul, "*Konseling Spiritual dengan Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan pada Remaja Akhir (Studi di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber-Kota Cilegon)*", 2022.
- Janwal, Rizky. "Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019," 2023, 1–84.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2008) 374.
- Kharisman, Abu Utsman. *Sukses Dunia Akhirat Dengan Itighfar dan Taubat*, 1st ed. Probolinggo: Pustaka Hudaya, 2011.
- Khoirunnisa. "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi Pai Di IAIN Palangka Raya," *Doctoral Dissertation, IAIN Palangka Raya*, 2021.
- M.Nur Ghufron dan Risnawita s Rini, *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media, (2011), 144.
- Masdudi. *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah*. Cirebon: Nurjati Press, 2015).
- Maulana, Rizky dan Putri Amelia. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: CV Cahaya Agency, (2013), 228.
- Mulyadi, Seto. Warda Lisa, and Asti Nur Kusumastuti. *Psikologi Kepribadian*. ed. Anita Zulkaida. Jakarta: Gunadarma. (2016).
- Mulyani, Rina. "Pendekatan Konseling Spiritual Untuk Mengatasi Bullying (Kekerasan) Siswa Di Sma Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta," 2013.
- Muhtihah, Nurul Luhur Wicaksono, and Yuline. "Pendekatan Konseling Spiritual Untuk Mengatasi Bullying Pada Siswa MTS Bustanul Ulum Mempawah Timur," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 10, no. 10 (2021): 1–9.
- Muna, Naeila Rifatil. "Efektivitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon" 14, no. 02 (2013): 57–78.
- Munawaroh, Zahrotul. "Konseling Spiritual Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Pada Remaja Yang Kecanduan Narkotika," 2018, 40.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Muslimah, Siti. "Pengaruh Model Blended Learning Menggunakan Google Classroom Terhadap Hasil Belajar Dan Kemandirian Siswa Kelas XI Pada Materi Sistem Reproduksi Di MA NU Al-Hidayah Getassrabi Kudus Tahun Ajaran 2020/2021," IAIN KUDUS, no. April (2021): 34–47.
- Nugroho, Erlangga Galih Zulva, et al. "Terapi spiritual terhadap kecemasan dan depresi pada pasien hemodialisis: literatur review." *Journal Keperawatan* 1.1 (2022): 36-42.
- Nugraha, Aditya Dedy "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam." *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020).
- Nurmiftahul, Jannah "Penerapan Teknik Konseling Spiritual Teistik Untuk Meningkatkan Karakter Temperance Siswa Di SMAN 10 Jenepont." 2022, 6.
- Nuryadi et al., *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media, (2017).
- Permata, Karla Amanda dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri. "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama," *Jurnal Psikologi Udayana* 6, no. 01 (2019): 3.
- "Profil Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau," diakses 27 Oktober 2023. <https://fdk.uin-suska.ac.id/visi-misi-tujuan/>.
- Purnomo, Suryo. "Pengembangan Soal Matematika Model Pisa Konten Space and Shape Untuk Mengetahui Level Kemampuan Berpikir Tingkat Tinggi Berdasarkan Analisis Model Rasch" (2016).
- Putro, Febri Widiyatmoko. "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Plagiarisme Pada Mahasiswa," *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2016, 23–25.
- Rahmah, Darti. *Low of Attraction & Ikhtiar Jalur Langit*. cet. 2. 2023.
- Rifqi, Muhammad. "Teknik Konseling Islami dan Relevansinya pada Proses Konseling: Studi dalam Kitab Kimiya' Al- Sa' Aadah Karya Imam Al-Ghazali Rifqi Muhammad 1" 11 (2021)
- Rindiani Rindiani, "Teknik Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di STIKIM Tahun 2021," *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia* 2, no. 1 (2022): 182.
- Sanitiara, Elda Nazriati, and Firdaus, "Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014," *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau* 1, no. 2 (2014): 1–9.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Sanitiara, Nazriati, and Firdaus, "Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014."
- Santoso, Agus. *Psikospiritual Konseling Islam*, ed. Unun Achmad Alir Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017.
- Saraswati, Niken et al., "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan," *Holistic Nursing and Health Science* 4, no. 1 (2021): 2.
- Sepatona, Caya "Metacognitive Siswa pada Mata Pelajaran Biologi di Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang," *Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*. 2019.
- Situmorang, Dominikus David Biondi. "Academic Anxiety Sebagai Distorsi Kognitif Terhadap Skripsi : Penerapan Konseling," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 2, no. 2. 2018.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 127.
- Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).
- Syafi'i, Antonio, *Sukses Besar dengan Intervensi Allah*. Jakarta: Tazkiya Publishing. (2008). 13.
- Tuhumury, Juliana. "Penerapan Model Konseling Spiritual Teistik Untuk Meningkatkan Spiritual Well Being Orang Tua ABK Di SLB Negeri Haruru," 2022, 147.
- Ulfah, Rahmawati. "Pengembangan Kecerdasan Spiritual Santri: Studi Terhadap Kegiatan Keagamaan Di Rumah TahfizQu Deresan Putri Yogyakarta." *Jurnal Penelitian* 10, no. 1 (2016): 97–124.
- Ulfiah, *Psikologi Konseling*, 1st ed. Jakarta: Kencana. (2020).
- Vanela, Yanita. *Doa Sebagai Metode Psikoterapi Islam Untuk Kesehatan Mental Pasien Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung*. Diss. IAIN Raden Intan Lampung, 2017.
- W. K. Agung dan P. Zara., *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku. (2016). 97.
- Widigda, Inggri Ramadhani et al., "Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi," *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains* 6, no. 2 (2018): 190–99.
- World Health Organization (WHO), "Mental Disorders." 2022, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.
- Yuliansyah, "Pengaruh Terapi Jurnal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Uns," 105.
- Yulianti. "Pendekatan Cultural Spiritual Dalam Konseling, UIN Sunan Gunung Djati Bandung". issued 2011.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

- a. Lembar Kerja

#### LEMBAR KERJA METODE DOA DALAM KONSELING SPIRITUAL

##### A. Pengertian Doa

Doa adalah permohonan kepada Tuhan. Secara bahasa kata doa berasal dari kata *da'aa-yad'u-du'a* yang berarti memanggil. Sedangkan secara istilah memphpn dengan sepenuh hati kepada Allah SWT, berharap kebaikan dari sisi-Nya dan merendahkan diri kepada-Nya agar tercapai apa yang diminta dan diharapkan. Doa sebagai penghubung dengan Allah SWT, yang berisi permohonan tentang berbagai aspek kehidupan yang pantas di panjatkan kepada-Nya. Allah memerintahkan kepada hamba-Nya untuk berdoa, firman Allah dalam QS. Al-Mukmin 40:60.

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۗ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: *Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina". (QS Al-Mukmin 40:60).*

Ayat diatas menegaskan bahwa pentingnya doa bagi seorang hamba, karena merupakan perintah Allah dan merupakan salah satu perintah Allah yang juga merupakan ancaman bagi orang-orang yang bersifat sombong yaitu orang yang tidak mau berdoa kepada Allah.

**Kekuatan Allah** adalah satu-satunya yang mampu mempengaruhi bahkan menentukan segala aspek yang berkenaan dengan kehidupan manusia. Oleh sebab itu sebenarnya ketika manusia memanjatkan doa, sesungguhnya ia sedang memohon intervensi Allah SWT untuk mewujudkan keinginan, harapan, atau cita-cita yang sedang diusahakan.

##### B. Faedah Doa

Hasbi Ash-Shiddieqie menuliskan manfaat doa sebagai berikut:

1. Menghadapkan wajah kepada Allah dengan *tadharru'*.
2. mengajukan permohonan kepada Allah yang memiliki perbendaharaan yang tidak akan habis-habisnya.
3. Memperoleh naungan rahmat Allah.
4. Menunaikan kewajiban taat dan menjauhkan maksiat.
5. Memperoleh kesukaan Allah.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Memperoleh hasil yang pasti
7. Melindungi diri dari bala bencana.
8. Menolak bencana atau meringankan tekanannya.
9. Menolak tipu daya musuh, menghilangkan kegaduhan dan menghasilkan hajat serta memudahkan kesukaran.
10. Doa sebagai penyembuh dari penyakit.

### C. Adab Berdoa

Dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali, menerangkan adab-adab berdoa yaitu:

1. Memanfaatkan waktu dan situasi mulia, misalnya:
  - a. Berdoa di tengah malam,
  - b. Antara waktu adzan dan iqomah,
  - c. Saat memulai shalat dan sesudahnya,
  - d. Ketika sujud dalam shalat,
  - e. Saat i'tidal terakhir dalam sholat,
  - f. Ketika turun hujan.
2. Berdoa menghadap kearah kiblat dan mengangkat kedua tangan serta mengusap wajah usai berdoa.
3. Bersuara santun dan merendahkan diri.
4. Berdoa dengan rendah diri, khusyuk dan penuh harapan.
5. Bersungguh-sungguh dalam berdoa, dan diulangi minimal tiga kali.
6. Memulai doa dengan dzikir dan bershawat kepada Nabi Saw. begitu pula ketika menutupnya.
7. Tidak diperbolehkan bersajak secara berlebihan layaknya puisi.
8. Niat ikhlas karna Allah semata.
9. Bertobat sebelum berdoa dan menghadapkan dengan sesungguhnya kepada Allah.
10. Jangan tergesa-gesa dalam berdoa.

### D. Tahap-Tahap Metode Doa

#### 1. Tahap kesadaran sebagai hamba

Bentuk kesadaran sebagai seorang hamba bertujuan agar menghantarkan seseorang berada pada keadaan lemah sehingga menjadikannya bersungguh-sungguh dalam berdoa. Kita harus menyadari bahwa kita adalah makhluk yang lemah, tanpa kuasa dan kehendak Allah, kita tidak akan dapat menjalani hidup.

#### 2. Tahap penyadaran akan kekuasaan allah SWT

Setelah diri menyadari atas kelemahan sebagai seorang hamba, maka selanjutnya menyadari kebesaran Allah SWT yang merupakan maha



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penyembuh segala penyakit baik fisik maupun mental. Tahap ini dapat menumbuhkan keyakinan kepada Allah atas kemampuan Allah dalam menyembuhkan. Tahap ini bisa dilakukan dengan mensyukuri bahwa masih diberi kesempatan untuk menghirup udara yang merupakan anugerah dan nikmat dari Allah SWT Yang Maha Pencipta.

### 3. Tahap komunikasi

Setelah sadar akan kelemahan sebagai manusia dan sadar akan kebesaran Allah SWT maka selanjutnya adalah berkomunikasi dengan Allah SWT. Tahap komunikasi ini berbentuk:

- a. **Pengungkapan pengakuan atas segala kesalahan dan dosa.** Tahap ini bisa dilakukan dengan **Istighfar**.
- b. **Pengungkapan permasalahan yang dialami.** Pengungkapan ini akan menumbuhkan rasa dekat kepada Allah SWT.
- c. **Permohonan agar diberi kemudahan terhadap permasalahan yang dialami.** Berdoa bukanlah sesuatu yang memaksa Allah untuk mengabulkan, untuk itu harus dipanjatkan dengan kerendahan hati.

### 4. Tahap menunggu

Tahap menunggu namun hati tetap memohon dan berharap kepada Allah. Allah menjawab doa bukanlah berbentuk ucapan ataupun huruf, akan tetapi berbentuk pemahaman, ilham atau perubahan-perubahan emosi yang dirasakan individu.

## E. Intruksi Psikoterapi Doa

Sebagai seorang muslim, sudah seharusnya kita menggantungkan hidup ini pada Allah SWT. Begitu pula ketika kita merasa cemas dan takut. Saat merasa cemas dan takut, kita dianjurkan untuk membaca doa menghilangkan rasa cemas dan takut berlebihan, dan berharap ketenangan pada Allah SWT. Berikut intruksi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan:

### 1. Tahap kesadaran sebagai hamba

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ، بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِنَا ، وَآمِنْ رَوْعَاتِنَا ، وَاكْفِنَا كُلَّ هَوْلٍ دُونَ الْجَنَّةِ ، وَارْزُقْنَا وَأَحْبَابِنَا أَبَدًا سَعَادَةَ الدَّارَيْنِ

Artinya: "Aku berlindung kepada Allah dari godaan syaitan yang terkutuk. Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Ya Allah, tutupilah kekurangan, kesalahan kami dan lindungi kami dari ketakutan, lindungi kami dari setiap bahaya sampai kami memasuki surga. Dan berikan kami dan orang yang kami cintai semuanya kebahagiaan dunia ini dan akhirat."



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Tahap penyadaran akan kekuasaan Allah SWT

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَنَبِيِّكَ وَرَسُولِكَ نَبِيِّ الْأُمَمِيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: “Aku bersaksi tidak ada Tuhan yang berhak disembah kecuali Allah. Dan aku bersaksi bahwa sesungguhnya Nabi Muhammad adalah utusan Allah. Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada junjungan kami Nabi Muhammad, hamba-Mu, nabi-Mu, dan utusan-Mu yang ummi serta limpahkan pada keluarga-Nya dan sahabat-Nya, juga limpahkan salam atas mereka. Tiada Tuhan yang haq disembah kecuali Allah semata, tiada sekutu baginya. Hanya miliknya segala kerajaan dan hanya miliknya segala puji, baik yang hidup atau mati. Dialah Dzāt yang kuasa atas segala sesuatu”.

## 3. Tahap komunikasi

- a. **Bacalah istighfar** sebanyak tiga kali dengan menutup mata, lantunkan secara lembut dengan lisan dan dalam hati memfokuskan kepada makna bacaan. Bacaan istighfar pendek adalah:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Artinya: “Aku memohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung”.

Kemudian dilanjutkan dengan bacaan istighfar berikut:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ، وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Artinya: “Aku memohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung. Tidak ada sesembahan yang berhak disembah melainkan Dia Yang Maha Hidup dan Maha Berdiri Sendiri”.

“Barang siapa mengucapkannya, niscaya akan diampuni dosa-dosanya walaupun ia lari dari medan pertempuran.” (HR Al-Hakim)

Bisa ditambah dengan bacaan *Sayyidul Istighfar*, yang merupakan redaksi istighfar paling istimewa. Rasulullah SAW. menjelaskan keutamaannya, “Barangsiapa mengucapkannya di waktu siang dengan penuh keyakinan lalu meninggal pada hari itu sebelum waktu sore; maka ia termasuk penghuni surga. Barangsiapa membacanya di waktu malam dengan penuh keyakinan lalu meninggal sebelum masuk waktu pagi; maka ia termasuk penghuni surga.” (HR Bukhari dari Syaddad bin Aus ra.)

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي، وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ. أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوؤُكَ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوؤُكَ لَكَ بِدُنْيِي، فَاعْفُورْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya: “Ya Allah, Engkau adalah Rabbku, tidak ada sesembahan yang berhak diibadahi dengan benar selain Engkau. Engkau yang menciptakan aku dan aku adalah hamba-Mu. Aku menetapi perjanjian-Mu dan janji-Mu sesuai dengan kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari keburukan perbuatanku, aku mengakui nikmat-Mu kepadaku dan aku mengakui dosaku kepada-Mu, maka ampunilah aku. Sebab tidak ada yang dapat mengampuni dosa selain Engkau”.

### b. Permasalahan yang dialami

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ  
وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Artinya: "Ya Tuhanku, aku berlindung kepadaMu dari rasa sedih serta duka cita ataupun kecemasan, dari rasa lemah serta kelemahan, dari kebakhilan serta sifat pengecut, dan beban utang serta tekanan orang-orang jahat."

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Artinya: "Ya Tuhan Kami, sesungguhnya kami telah berbuat dhalim terhadap diri-diri kami. Jika Engkau tidak mengampuni dan merahmati kami, sungguh kami termasuk golongan orang-orang yang rugi."

### c. Permohonan agar diberi kemudahan

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ نَفْسًا بِكَ مُطْمَئِنَّةً ، نُؤْمِنُ بِلِقَائِكَ ، وَتَرْضَى بِقَضَائِكَ وَتَقْنَعُ بِعَطَائِكَ

Artinya: “Ya Allah, aku memohon kepada-Mu jiwa yang merasa tenang kepada-Mu, yang yakin akan bertemu dengan-Mu, yang ridho dengan ketetapan-Mu, dan yang merasa cukup dengan pemberian-Mu.”

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan lindungilah kami dari siksa neraka”.

سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: “Maha suci Tuhan-mu, Tuhan yang Mempunyai keperkasaan dari apa yang mereka katakan. Dan kesejahteraan dilimpahkan kepada Rasul-Rasul. Dan segala puji bagi Allah Tuhan seru sekalian alam.”



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**4. Tahap menunggu**

Pada tahap ini hendaknya kita selalu berpikiran positif dan penuh keyakinan bahwa Allah akan menolong permasalahan kita. Kita butuh menerima secara sadar apapun yang akan terjadi dalam kehidupan kita. Karena dengan menerima itulah bisa melipatgandakan energi positif di dalam diri kita. Kamu harus rela bahwa apapun yang kamu inginkan harus diupayakan dengan kerja keras, ikhlas dan pantang menyerah.

Kamu bisa mencoba afirmasi berikut untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari:

- ✓ “Saya merelakan diri saya untuk melakukan ikhtiar yang kuat dan memakai jalur langit untuk meraih impian saya.”
- ✓ “Saya merelakan diri saya untuk mengejar impian-impian saya untuk meraih Ridho Allah.”
- ✓ “Saya merelakan diri saya untuk terus belajar, bekerja keras dan mengorbankan waktu untuk meraih impian saya agar bisa sukses dunia wal akhirat.”

DAILY LIST TABLE

Day	Meeting Date	Tahap kesadaran sebagai hamba	Tahap penyesaran akan kekuasaan Allah SWT	Mengerjakan skripsi			Tahap menunggu	Mengerjakan skripsi
				Istighfar	Permasalahan yang dialami	Permohonan agar diberi kemudahan		
1	13 November							
2	-							
3	-							
4	16 November							
5	-							
6	-							
7	20 November							
8	-							
9	-							
10	23 November							
11	-							
12	26 November							
13	-							
14	28 November							

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

b. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



No	Meeting Date	Tahap keaktifan sebagai koordinator	Tahap pelaksanaan atau pelaksanaan oleh koordinator	Tahap wawancara			Tahap wawancara	Mempublikasikan artikel
				Isi/teori	Permasalahan yang dihadapi	Permasalahan yang akan diteliti		
1	24/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	16/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	30/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	2/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	2/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	2/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



No	Meeting Date	Tahap keaktifan sebagai koordinator	Tahap pelaksanaan atau pelaksanaan oleh koordinator	Tahap wawancara			Tahap wawancara	Mempublikasikan artikel
				Isi/teori	Permasalahan yang dihadapi	Permasalahan yang akan diteliti		
1	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

No	Meeting Date	Tahap keaktifan sebagai koordinator	Tahap pelaksanaan atau pelaksanaan oleh koordinator	Tahap wawancara			Tahap wawancara	Mempublikasikan artikel
				Isi/teori	Permasalahan yang dihadapi	Permasalahan yang akan diteliti		
1	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	10/11/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



## Lampiran 2

### a. Pelaksanaan Kegiatan

No	Tanggal	Kegiatan	Jumlah Responden	Keterangan
1	12/11/2023	Pengisian Angket <i>Pretest</i> Oleh Responden	6	Terlaksana
2	13/11/2023	Pertemuan Pertama	6	Terlaksana
3	16/11/2023	Pertemuan Kedua	6	Terlaksana
4	20/11/2023	Pertemuan Ketiga	6	Terlaksana
5	23/11/2023	Pertemuan Ke Empat	6	Terlaksana
6	26/11/2023	Pertemuan Ke Lima	6	Terlaksana
7	28/11/2023	Pertemuan Ke Enam	6	Terlaksana
8	29/11/2023	Pengisian Angket <i>Posttest</i> Oleh Responden	6	Terlaksana

## Lampiran 3

### a. Angket Survei Awal

No	Pernyataan	Tanggapan	
		Ya	Tidak
1	Saya sering memikirkan kemungkinan negatif tentang skripsi		
2	Saya merasa cemas ketika berpikir tentang skripsi		
3	Saya kesulitan memahami buku panduan penulisan skripsi		
4	Saya merasa khawatir dengan batas waktu penyelesaian skripsi		
5	Saya merasa takut menghadapi skripsi		
6	Saya merasa tidak mampu mengerjakan skripsi		
7	Saya merasa tidak yakin dengan kemampuan mengerjakan skripsi		
8	Saya kesulitan mengonsep skripsi dengan baik		
9	Saya merasa cemas karena banyak persyaratan untuk kelulusan		
10	Saya berpikir skripsi adalah syarat kelulusan yang sulit		

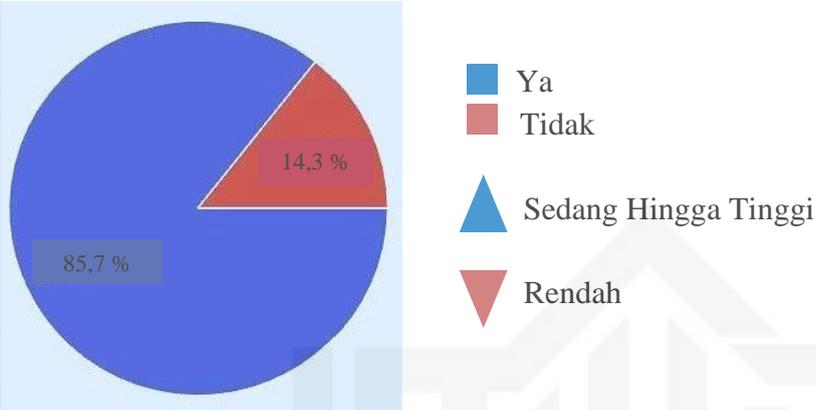
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

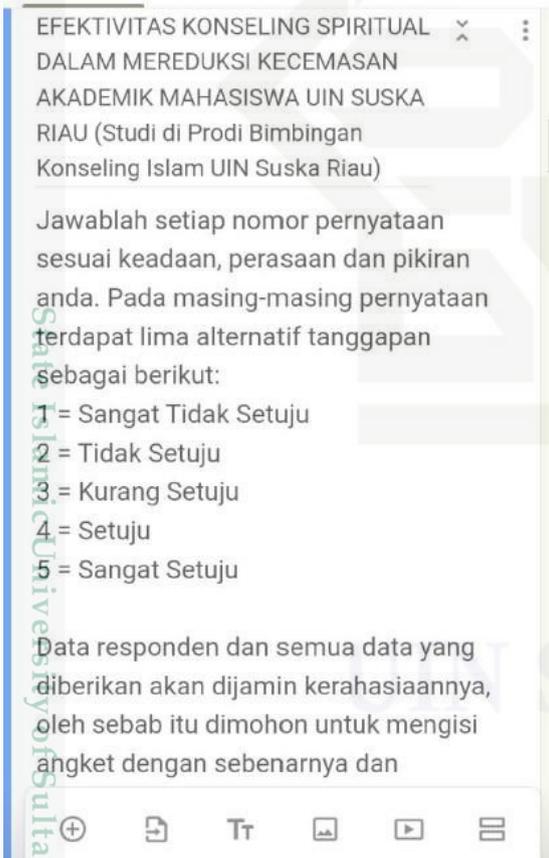
b. Hasil Survei Awal

**Hasil Survei Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi**



**Lampiran 4**

a. Angket Melalui Google Form





## b. Butir Pernyataan Angket Penelitian

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya sering merasa khawatir untuk mengerjakan skripsi					
2	Saya sering merasa cemas dengan kemampuan untuk mengerjakan skripsi					
3	Saya sering merasa gelisah saat memikirkan tentang skripsi					
4	Saya sering memikirkan kemungkinan terburuk dari skripsi saya					
5	Saya sering merasa kesulitan dalam mengonsep skripsi dengan baik					
6	Saya sering kesulitan memahami buku panduan penulisan skripsi					
7	Saya sering merasa cemas dengan batas waktu penyelesaian skripsi					
8	Saya sering menunda-nunda mengerjakan skripsi					
9	Saya berpikir bahwa skripsi merupakan syarat kelulusan yang sulit					
10	Perhatian saya sering teralihkan pada hal-hal yang tidak penting ketika mengerjakan skripsi					
11	Saya sering dipengaruhi pikiran negatif saat mengerjakan skripsi					
12	Saya sering merasa sedih karena memikirkan skripsi					
13	Saya sering merasa ragu ketika mengerjakan beberapa bagian dari skripsi					
14	Saya sering mengeluh dengan diri sendiri					
15	Tangan saya gemetar ketika bertemu dengan dosen pembimbing					
16	Saya merasa jantung berdetak lebih cepat ketika diberi pertanyaan oleh dosen pembimbing					
17	Saya berkeringat ketika menjawab pertanyaan dosen pembimbing					
18	Saya merasa lelah dan terbebani karena skripsi					
19	Saya sulit untuk fokus ketika mengerjakan skripsi					
20	Konsentrasi saya sering menurun dalam mengerjakan skripsi					
21	Saya merasa khawatir ketika mengerjakan beberapa bagian dari skripsi					

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

22	Saya kesulitan memaksimalkan durasi dalam mengerjakan skripsi				
23	Saya sulit memahami penjelasan dari dosen pembimbing				
24	Saya sering tidak berminat untuk mengerjakan skripsi				
25	Saya merasa detak jantung lebih cepat saat berpikir tentang skripsi				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Lampiran 5

### a. Tabulasi Angket *Pretest*

No	Nama	Butir Pernyataan																									Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	MA	4	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	2	3	2	2	3	1	4	5	3	4	4	4	4	2	83
2	WA	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	91
3	DP	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	5	5	2	4	4	4	4	4	4	3	3	96
4	AD	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	5	4	3	4	4	3	3	5	99	
5	YM	4	4	4	3	4	5	5	4	4	5	3	5	3	4	4	3	5	3	5	3	3	3	4	4	3	97
6	LF	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	89

### b. Tabulasi Angket *Posttest*

No	Nama	Butir Pernyataan																									Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	MA	4	4	4	5	5	4	5	5	3	5	5	2	4	4	5	4	4	2	4	4	4	5	3	5	5	104
	WA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	46
	DP	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	39
	AD	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	41	
	YM	4	5	4	4	5	3	4	5	5	4	3	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	3	4	4	106
	LF	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	109

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



Lampiran 6

a. Validitas Angket

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	JMLE MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PTMEASUR-CORR.	AL-EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	ITEM	
16	88	40	1.01	.18	1.88	3.07	1.69	2.48	A	.75	.44	15.0	43.6	16
19	101	40	.64	.16	1.54	2.23	1.53	2.15	B	-.11	.47	30.0	40.0	19
23	141	40	-.31	.15	1.50	2.41	1.51	2.28	C	.39	.47	30.0	32.2	23
20	139	40	-.26	.15	1.33	1.68	1.39	1.85	D	.31	.47	27.5	32.3	20
8	138	40	-.24	.15	1.38	1.88	1.31	1.51	E	.36	.47	25.0	32.3	8
22	141	40	-.31	.15	1.19	1.02	1.30	1.43	F	.36	.47	42.5	32.2	22
24	146	40	-.43	.15	1.25	1.31	1.17	.87	G	.42	.46	37.5	32.5	24
2	132	40	-.10	.15	1.21	1.12	1.14	.76	H	.41	.48	37.5	32.7	2
7	120	40	.17	.15	1.11	.64	1.14	.74	I	.13	.48	45.0	32.6	7
5	139	40	-.26	.15	1.05	.34	1.10	.55	J	.37	.47	35.0	32.3	5
13	136	40	-.19	.15	1.06	.38	1.07	.40	K	.45	.47	32.5	32.3	13
17	126	40	.04	.15	1.03	.20	1.06	.35	L	.40	.48	37.5	33.4	17
6	133	40	-.12	.15	.98	-.04	.99	-.01	M	.53	.48	27.5	32.7	6
1	133	40	-.12	.15	.97	-.11	.94	-.27	I	.50	.48	40.0	32.7	1
10	143	40	-.36	.15	.95	-.22	.90	-.47	k	.50	.47	35.0	32.1	10
18	120	40	.17	.15	.95	-.20	.91	-.41	j	.58	.48	35.0	32.6	18
21	117	40	.24	.15	.91	-.43	.95	-.21	i	.23	.48	42.5	33.7	21
15	123	40	.10	.15	.92	-.39	.90	-.48	h	.67	.48	37.5	33.3	15
4	151	40	-.55	.16	.82	-.93	.76	-1.14	g	.69	.45	32.5	32.6	4
3	116	40	.27	.15	.72	-1.55	.64	-1.96	f	.66	.48	45.0	34.1	3
25	117	40	.24	.15	.70	-1.67	.64	-1.99	e	.73	.48	32.5	33.7	25
11	138	40	-.24	.15	.56	-2.78	.58	-2.51	d	.44	.47	50.0	32.3	11
14	125	40	.06	.15	.55	-2.79	.55	-2.70	c	.63	.48	47.5	33.4	14
12	95	40	.80	.17	.47	-2.94	.39	-3.44	b	.59	.46	67.5	41.2	12
9	139	40	-.26	.15	.45	-3.71	.46	-3.46	a	.68	.47	57.5	32.3	9
MEAN	127.9	40.0	.00	.15	1.02	-.06	1.00	-.15				37.8	33.8	
P.SD	15.6	.0	.38	.01	.34	1.74	.34	1.71				10.6	3.0	

b. Reliabilitas Angket

SUMMARY OF 40 MEASURED PERSON										
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD		
MEAN	79.9	25.0	.30	.20	1.01	-.19	1.00	-.21		
SEM	2.2	.0	.08	.00	.07	.33	.07	.32		
P.SD	13.7	.0	.53	.02	.45	2.06	.45	1.98		
S.SD	13.9	.0	.54	.02	.45	2.09	.46	2.01		
MAX.	113.0	25.0	1.77	.28	2.22	3.78	2.35	3.97		
MIN.	51.0	25.0	-.89	.19	.13	-6.34	.16	-5.63		
REAL RMSE	.22	TRUE SD	.48	SEPARATION	2.25	PERSON RELIABILITY	.84			
MODEL RMSE	.20	TRUE SD	.49	SEPARATION	2.49	PERSON RELIABILITY	.86			
S.E. OF PERSON MEAN = .08										
PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00										
CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .85 SEM = 5.25										
STANDARDIZED (50 ITEM) RELIABILITY = .93										
SUMMARY OF 25 MEASURED ITEM										
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD		
MEAN	127.9	40.0	.00	.15	1.02	-.06	1.00	-.15		
SEM	3.2	.0	.08	.00	.07	.36	.07	.35		
P.SD	15.6	.0	.38	.01	.34	1.74	.34	1.71		
S.SD	15.9	.0	.38	.01	.35	1.78	.34	1.74		
MAX.	151.0	40.0	1.01	.18	1.88	3.07	1.69	2.48		
MIN.	88.0	40.0	-.55	.15	.45	-3.71	.39	-3.46		
REAL RMSE	.17	TRUE SD	.34	SEPARATION	2.04	ITEM RELIABILITY	.81			
MODEL RMSE	.15	TRUE SD	.34	SEPARATION	2.22	ITEM RELIABILITY	.83			
S.E. OF ITEM MEAN = .08										

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  - Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Lampiran 7

### a. Uji N-Gain Skor

**Descriptives**

kelas		Statistic	Std. Error
ngain_score	eksperimen	Mean	-25.7500
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-96.0751
		Upper Bound	44.5751
	5% Trimmed Mean	.	
	Median	-14.2500	
	Variance	801.438	
	Std. Deviation	28.30967	
	Minimum	-58.00	
	Maximum	-5.00	
	Range	53.00	
	Interquartile Range	.	
	Skewness	-1.526	1.225
	Kurtosis	.	.
kontrol	Mean	1.8348	.28314
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.6166
		Upper Bound	3.0531
	5% Trimmed Mean	.	
	Median	1.8182	
	Variance	.240	
	Std. Deviation	.49041	
	Minimum	1.35	
	Maximum	2.33	
	Range	.98	
	Interquartile Range	.	
	Skewness	.152	1.225
	Kurtosis	.	.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Lampiran 8

### a. Surat Riset

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

 <b>PEMERINTAH PROVINSI RIAU</b> <b>DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU</b> Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU Email : dpmpstp@riau.go.id	
<b>REKOMENDASI</b> Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISSET/60328 TENTANG <b>PELAKSANAAN KEGIATAN RISSET/PRA RISSET</b> <b>DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI</b>	
	
<b>1.04.02.01</b>	
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : <b>Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor : B-5030/Un.04/F.IV.3/PP.00.9/11/2023 Tanggal 9 November 2023</b> , dengan ini memberikan rekomendasi kepada:	
1. Nama 2. NIM / KTP 3. Program Studi 4. Jenjang 5. Alamat 6. Judul Penelitian 7. Lokasi Penelitian	: KUSNIAWATI : 12040225659 : BIMBINGAN KONSELING ISLAM : S1 : PEKANBARU : <b>EFEKTIVITAS KONSELING SPIRITUAL DALAM MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA (STUDI DI PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN SUSKA RIAU)</b> : PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN SUSKA RIAU
Dengan ketentuan sebagai berikut:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.</li> <li>2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.</li> <li>3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.</li> </ol>	
Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.	
Dibuat di Pada Tanggal	: Pekanbaru : 10 November 2023
 Ditandatangani Secara Elektronik Melalui : Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL) <b>DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU</b> <b>PROVINSI RIAU</b>	
<b>Tembusan :</b> <b>Disampaikan Kepada Yth :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru</li> <li>2. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau di Pekanbaru</li> <li>3. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru</li> <li>4. Yang Bersangkutan</li> </ol>	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



## RIWAYAT HIDUP

Namanya Kusniawati, biasa dipanggil Nia. 27 September 2002 adalah hari kelahirannya di daerah terpencil kota Medan, tepatnya di Dusun Sulum Desa Pangarungan Kec. Torgamba Kab. Labuhanbatu Selatan, Sumatera Utara. Nia adalah anak pertama dari empat bersaudara dan putra dari pasangan Ahmad Darwis dan Ysrih Pohan. Nia memiliki hobi menulis, membaca, menyanyi, memasak, fashion, kesehatan dan gemar mencoba hal baru yang positif. Masa kecil dan remaja Nia dihabiskan di kampung, dimana pada tahun 2007-2012 ia menempuh pendidikan di SD Swata Budi Mulia Desa Pangarungan. Pada tahun 2013-2015 Nia melanjutkan pendidikan di MTs Al-Falah Kec. Simpang Kanan Kab. Rokan Hilir dan pada tahun 2016-2018 melanjutkan MA di Al-Falah. Setelah menyelesaikan pendidikan menengah atas, Nia mengikuti kursus komputer selama tiga bulan. Pada tahun 2020 bertepatan adanya pandemi Covid-19, Nia melanjutkan studi di UIN Suska Riau dengan memilih program studi Bimbingan Konseling Islam dan berhasil meraih gelar sarjana (S1) dalam bidang tersebut. Pada bulan Juli 2023, ia mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kepenghuluan Bangko Makmur Kec. Bangko Pusako. Pada pertengahan September, Nia juga menjalani Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Panti Asuhan As-Shohwah Pekanbaru. Pada bulan Oktober Nia telah menyelesaikan proposal dan diseminarkan, dilanjutkan ujian komprehensif pada bulan Desember, dan selanjutnya ujian munaqasyah pada bulan Januari 2024. Kini Nia berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul "Efektivitas Konseling Spiritual dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau)" dan dinyatakan lulus pada tanggal 04 Januari 2024.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.