# BAB IV

# HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini penulis memaparkan hasil penelitian tentang upaya mahasiswa Bimbingan Konseling mengatasi Kecemasan dalam penyelesaian tugas Di IAIN Bukittinggi. Wawancara penulis lakukan dengan Mahasiswa BK semester 4 angkatan tahun 2015 serta Dosen yang mengajar pada semester 4.

## A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini tugas-tugas mahasiswa Bimbingan Konseling terbilang cukup banyak seperti : tugas resume, tugas makalah, tugas jurnal, tugas observasi lapangan, membuat vidio konseling dan juga tugas membuat laporan. Berbagai tugas tersebut harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu, sehingga bnyak diantara mahasiswa Bimbingan Konseling semester 4 mengalami kecemasan apabila tidak dapa menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik dan tepat waktu. Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan mahasiswa Bimbingan Konseling semester 4 yang NPR menyatakan bahwa :

> "Di semester 4 ini memang cukup banyak macam tugas yang di berikan oleh dosen seperti tugas resume, makalah dan belum lagi nanti masih harus observasi praktek ke lapangan tiap minggunya kesekolah"[1]

[1] *Sumber :hasil wawancara dengan NPR, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

Hal yang sama juga dikatakan oleh mahasiswa MPR yang menyatakan bahwa:

> "pada semester ini merupakan salah satu semester terberat karna tugas-tugas yang diberikan dosen lumayan banyak dan membuatnya merasa cemas apabila tidak bisa menyelesaikan dengan tepat waktu, terutama tugas praktek kesekolah dan membuat laporan nantinya"[2]

Sama hal nya dengan yang dikatakan responden di atas YS juga menyatakan :

> "tugas-tugas yang ada pada semester ini memang lebih berat dibandingkan tugas pada semester sebelumnya, memang pada setiap semester selalu banyak tugas tetapi semakin naik semester semakin berat tugas-tugasnya seperti membuat vidio konseling, praktek ke sekolah juga membuat laporan"[3]

Pernyataan yang sama juga di katakan oleh S yang menyatakan :

> "bahwa tugas pada semester in berupa tugas resume dan makalah yang terkadang susah untuk mencari referensi, tugas mapping, tugas laporan observasi dan jurnal. Semua tugas-tugas tersebut diberikan waktu 1 minggu oleh dosen untuk pengerjaannya."[4]

Berdasarkan beberapa pernyataan hasil wawancara oleh peneliti dengan beberapa orang mahasiswa Bimbingan Konseling semester 4 maka penulis dapat menyimpulkan bahwa tugas merupakan suatu yang wajib dikerjakan yang ditentukan dan sudah menjadi tanggung jawab yang menerima tugas untuk menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan. Sebagaimana Pengertian tugas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu "yang wajib dikerjakan atau yang

---

[2] *Sumber :hasil wawancara dengan MPR, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[3] *Sumber :hasil wawancara dengan YS, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[4] *Sumber :hasil wawancara dengan S, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

ditentukan untuk dilakukan; pekerjaan yang menjadi tanggung jawab seseorang; pekerjaan yang dibebankan[5].

Dalam penelitian ini tugas-tugas yang di maksud ialah tugas yang diberikan dosen kepada mahasiswa untuk dikerjakan dengan baik, diselesaikan dengan baik dan di kumpulkan dengan tepat waktu sehingga mahasiswa bisa mendapatkan nilai yang baik. Tetapi dalam penelitian ini masih ada ditemukan sebagian dari mahasiswa yang belum maksimal dalam mengerjakan tuntutan tugas dari dosen dan menganggap tugas-tugas dari dosen sebagai suatu tuntutan yang berat sehingga ada diantara mahasiswa yang mengalami kecemasan karna merasa tuntutan tugas yang berat.

Adapun tugas-tugas yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa seperti tugas membuat resume, membuat mapping, membuat jurnal tiap minggunya, observasi lapangan, praktek kesekolah, membuat vidio konseling dan membuat laporan. Tugas-tugas tersebut apabila dikerjakan dengan baik maka akan selesai dengan baik pula, tetapi ada diantara mahasiswa yang karena merasa cemas tidak akan terselesaikan maka hanya asal-asal an saja membuatnya sehingga mengakibatkan mahasiswa memperoleh nilai yang kurang memuaskan.

[5] Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*,(Jakarta :Balai Pustaka ,2007),hal .696

Kecemasan sering disebut dengan rasa takut dan khawatir yang berlebihan terhadap suatu hal yang akan terjadi. Ada beberapa gejala yang bisa di lihat apabila kita mengalami kecemasan yaitu gejala fisik seperti : berkeringat, jangtung berdetak kencang, panas dingin, merasa lemas dan mudah marah. Dan adapun gejala psikisnya seperti: merasa khawatir, perasaan terganggu,dan juga sulit tidur.

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan mahasiswa Bimbingan Konseling semester 4 yang menyatakan:

"bahwa mahasiswa NPR sering merasa berkeringat dingin dan detak jantung berdetak kencang ketika ditugaskan dosen untuk presentasi makalah kedepan"[6]

Hal yang sama juga dikatakan oleh mahasiswa S yang mengalami gejala kognitif dari kecemasan:

"bahwa sering merasa khawatir kalau tidak bisa mnyelesaikan tugas-tugas dengan tepat waktu"[7]

Gejala fisik merasa kecemasan juga dinyatak oleh mahasiswa MPR yang menyatakn bahwa:

"sering merasa gelisah ketika sudah mendapat banyak tugas dari dosen sehingga fikirannya hanya tentang tugas terus-menerus dan menjadi sakit kepala dan sulit tidur"[8]

Hal yang sama juga dirasakan oleh mahasiswa RAF yang menyatakan:

[6] *Sumber :hasil wawancara dengan NPR, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[7] *Sumber :hasil wawancara dengan S, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[8] *Sumber :hasil wawancara dengan MPR, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

"bahwa ia merasa khawatir dan ketakutan pabila sudah banyak tugas, takut tidak bisa mendapat nilai yang bagus dari tugas yang telah dibuatnya."[9]

Dari beberapa pernyataan di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa kecemasan yang terjadi pada mahasiswa diantaranya disebabkan oleh tugas yang menurut mahasiswa tugas-tugas tersebut sangat menuntut. Sehingga ada diantara mahasiswa yang mengalami berbagai macam gejala-gejala dari kecemasan seperti gejala fisik yaitu jantung berdebar kencang, berkeringat dan kesulitan bernafas apabila di beri tugas untuk tampil kedepan dan juga gejala psikis yaitu merasa takut dan khawatir dengan nilai dan khawatir tidak dapt mnyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

Sebagaimana Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, dan Greene Beverly mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu: a)Gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung, b)Gejala behavioral dari kecemasan yaitu: berprilaku menhindar, terguncang, melekat dan dependen,c)Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi

[9] *Sumber :hasil wawancara dengan RAF, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.[10]

Adapun dengan mengalami gejala-gejala kecemasan tersebut maka tugas-tugas mahasiswa tidak akan terselesaikan dengan baik, Nilai-nilai mahasiswa juga tidak maksimal sehingga dapat merugikan dirinya sendiri. Kecemasan mahasiswa sebenanrnya diciptakan dari dirinya sendiri, karena bnyak diantara mahasiswa jika diberi tugas oleh dosen hanya difikirkan saja terusmenerus dan tidak langsung dikerjakan akibatnya tugas menumpuk terbengkalai dan membuat tugas hanya asal-asalan saja.

Kecemasan sangat perlu untuk dihindari dalam setiap kondisi yang ada, dapat mengelola kecemasan sangatlah penting agar kita terhindar dari kecemasan dan bisa mengatasi kecemasan. Adapun temuan-temuan yang penulis dapatkan berdasarkan hasil penelitian tentang upaya Mahasiswa Bimbingan Konseling mengatasi kecemasan dalam penyelesaian tugas dapat dilihat dari konsep pertanyaan 5 w+ H sebagai berikut:

1. apa yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan.

   Berdasarkan hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa orang mahasiswa yang menyatakan bahwa:

   "kecemasan sering kali terjadi apabila tugas-tugas yang diberikan oleh dosen menumpuk dan belum ia kerjakan"[11]

[10] Jeffrey S.Nevid.Spencer A. Rathus. Beverly Greene. "*psikologi Abnormal*". (Jakarta: Erlangga.2005)hal:164

Hal yang sama juga dinyatakan oleh YS :

"bahwa ia mengalami kecemasan karena tugas-tugas yang menumpuk dan tidak langsung dikerjakan setelah dosen memberikan tugas"[12]

Sama halnya dengan YS , EMS juga menyatakan:

"bahwa EMS mengalami kecemasan apabila tugas yang telah diberikan dosen tidak langsung dikerjakan karna referensinya tidak ditemukan, dan ia takut nantinya nilai yang didapat tidak bagus"[13]

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sering terjadi apabila tugas-tugas yang diberikan dosen menumpuk dan tidak langsung dikerjakan. Kecemasan juga terjadi karna sulit menemukan referensi untuk membuat tugas yang diberikan Dosen.

2. kapan mahasiswa merasa cemas

Berdasarkan wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa orang mahasiswa IAIN Bukittinggi semester 4 maka dapat diketahui sebagai berikut:

Wawancara yang penulis lakukan dengan mahasiswa SK menyatakan:

" ia merasa cemas saat disuruh dosen untuk tampil kedepa, jantungnya berdetak kencang dan berkeringat."[14]

Mahasiswa NPR juga menyatakan:

---

[11] *Sumber :hasil wawancara dengan NPR, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[12] *Sumber :hasil wawancara dengan YS, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[13] *Sumber :hasil wawancara dengan EMS, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[14] *Sumber :hasil wawancara dengan SK, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

"bahwa sering merasa takut ketika tugas yang dikerjakan mendadak dan hanya melihat teman, ia takut mendapat nilai buruk"[15]

Mahasiswa MPS menyatakan bahwa:

"ia merasa takut kalau tugas tidak selesai dan tidak diberi nilai oleh dosen"[16]

Hal yang sama juga dinyatak oleh mahasiswa RAF menyatakan :

"ia merasa cemas ketika membuat tugas di kampus, karna takut ketahuan dosen dan mendapat nilai buruk."[17]

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan ketika disuruh dosen tampil ke depan, ketika beberapa mahasiswa merasa takut jika tugas yang dikerjakan tidak diberi nilai dan juga merasa khawatir apabila mendapat nilai yang buruk.

3. Siapa yang terlibat membantu dalam mengatasi kecemasan

Dalam hidup semua manusia pasti tidak bisa hidup seorang diri saja dan pasti membutuhkan orang lain, begitu juga dengan mahasiswa yang mengalami kecemasan pasti membutuhkan seseorang untuk membantu. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dilapangan dengan mahasiswa IAIN Bukittinggi semester maka hasilnya adalah sebagai berikut:

[15] *Sumber :hasil wawancara dengan NPR, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[16] *Sumber :hasil wawancara dengan MPS, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[17] *Sumber :hasil wawancara dengan RAF, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

Mahasiswa RAF menyatakan bahwa:

"ketika ia mengalami kecemasan yang berlebihan ia langsung mengambil wudhu dan bergegas sholat untuk menenangkan diri"[18]

Mahasiswa S juga menyatakan :

"ketika ia merasakan kecemasan ia kemudian meminta bantuan temannya dan menceritakan kecemasannya keapada temannya"[19]

Hal yang sama juga dinyatakan oleh mahasiswa EMS :

"bahwa ketika mengalami kecemasan yang berlebihan ia meminta bantuan temannya dalam membuat tugas bersama dan menceritakan kecemasannya kepada temannya dan orang tuanya"[20]

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketika mengalami kecemasan mahasiswa menyegerakan sholat agar pikirannya tenang dan juga menceritakan kecemasannya kepada temannya dan juga meminta bantuan kepada temannya.

4. Dimana tempat mahasiswa mengadu ketika merasakan kecemasan

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dilapangan dengan mahasiswa IAIN Bukittinggi semester 4, maka hasilnya adalah sebagai berikut:

Mahasiswa RAF menyatakan :

"Di dalam kamar kosnya adalah tempat yang paling nyaman untuk melaksanakan sholat ketika ia sedang merasa cemas"[21]

[18] *Sumber :hasil wawancara dengan RAF, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[19] *Sumber :hasil wawancara dengan S, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[20] *Sumber :hasil wawancara dengan EMS, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[21] *Sumber :hasil wawancara dengan RAF, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

Mahasiswa S menyatakan:

"ia pergi ke kos temannya untuk menemui temannya ketika ia sedang merasa cemas"[22]

Mahasiswa EMS menyatakan :

"bahwa ketika merasakan kecemasan ia pergi ke perpustakaan dengan temannya untuk membaca buku dan mencari tambahan referensi untuk tugas-tugasnya"[23]

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tempat mahasiswa ketika mengalami kecemasan ialah pergi ke kos temannya dan juga pergi ke perpustakaan untuk membaca buku dan menambah referensi.

5. Bagaimana upaya mahasiswa dalam mengatasi kecemasan menghadapi tuntutan tugas

Adapun temuan-temuan yang penulis dapatkan berdasarkan hasil penelitian tentang upaya Mahasiswa Bimbingan Konseling mengatasi kecemasan dalam menghadapi tuntutan tugas adalah sebagai berikut:

a. Management waktu dalam pengerjaan tugas

Management waktu ini sangat diperlukan dalam pembuatan tugas karna, dengan adanya management waktu yang baik dalam pembuatan tugas maka tugas-tugas akan dapat diselesaikan dengan hasil yang baik, tidak tergesa-gesa,

[22] *Sumber :hasil wawancara dengan S, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[23] *Sumber :hasil wawancara dengan EMS, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

terburu-buru dan hasilnya memuaskan bagi diri sendiri dan orang yang membaca.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dlapangan dengan mahasiswa.

YS menyatakan :

" Dinyatakan YS dalam wawancara bahwa selama semester ini memang banyak tugas dan berbagai macam tugas mulai dari makalah, resume, mapping,observasi lapangan dan juga laporan. Jadi untuk dapat menyelesaikan berbagai macam tugas tersebut dengan baik maka salah satu upaya yang bisa dilakukan ialah dengan mengatur waktu dalam pembuatan tugas, mengatur waktu antara pembuatan tugas yang satu dengan yang lainnya agar tugas-tugasnya tidak menumpuk."[24]

Hal ini juga didukung berdasarkan wawancara dengan mahasiswa RAF menyatakan:

"Bahwa dalam mengatasi kecemasan yang di alami dalam menghadapi tututan tugas-tugas yang banyak pada semester sekarang salah satu upaya yang dilakukan ialah dengan memanagement waktu atau mengatur waktu dalam mengerjakan tugas yang satu dengan tugas yang lainnya."[25]

Sama halnya dengan yang dikatakan narasumber/responden diatas MPS juga mengatakan:

"management waktu sangat penting dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi tuntutan tugas, agar tugas-tugas dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu."

Hal ini juga didukung oleh wawancara dengan salah satu dosen yang menyatakan bahwa:

"Dinyatakan dosen tersebut bahwa mahasiswa banyak sekali yang sering mengudur-undur waktu dalam membuat tugas, sehingga ketika tiba waktunya untuk mengumpulkan tugas

[24] *Sumber :hasil wawancara dengan YS, Mahasiswa Semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[25] *Sumber :hasil wawancara dengan RAF, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

banyak mahasiswa yang hanya asal-asalan membuat dan juga mencontek temannya, maka salah satu upaya yang bisa dilakukan mahasiswa untuk menghindari hal tersebut juga untuk mengatasi kecemasan dalam mengahdpi tuntutan tugas ialah dengan management waktu dalam pengerjaan tugas sehingga tugas-tugasnya tidak terbengkalai, selesai dengan tepat waktu dan dengan nilai yang baik."[26]

Dari pernyataan yang ada tersebut maka penulis menimpulkan bahwa dalam mengatasi kecemasan menghadapi tuntutan tugas, mahasiswa memang perlu me management waktu dengan baik agar tugas-tugas yang diberikan oleh dosen selesai tepat waktu dan mendapat nilai yang memuaskan.

b. Membuat list atau daftar tugas dalam mengerjakan tugas

Selain memanagement waktu dalam membuat tugas, membuat list tugas atau daftar tugas juga sangat berguna untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi tuntutan tugas, dengan menbuat list tugas atau daftar tugas maka kita akan tau apa saja tugas-tugas dan bentuk-bentuk tugas yang diberikan oleh dosen yang akan dikerjakan dalam minggu ini. Sehingga tugas-tugas dapat diselesaikan dengan baik dan juga bisa dikerjakan secara teratur, tugas yang harus dikumpulkan lebih dahulu dapat dikrjakan lebih awal dari tugas-tugas yang lainya.

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan mahasiswa MPS menyatakan:

" Dinyatakan MPS dalam wawancara, bahwa selain kita harus memanagement waktu dengan baik dalam pembuatan tugas, maka hal lain ialah membuat daftar tugas yang akan kita

[26] *Sumber :hasil wawancara dengan IS, Dosen IAIN Bukittinggi, 7 juni 2017*

kerjakan supaya mudah dalam pengerjaan tugas sehingga bisa didahulukan tugas yang dikumpulkan lebih awal."[27]

Sama halnya dengan yang dikatakan responden di atas NPR juga menyatakan:

"Bahwa dalam mengatsi kecemasannya dalam membuat tugas salah satu upaya yang dapat dilakukan ialah membuat list, karena dengan membuat list tugas ia dapat dengan baik dalam pengerjaan tugas-tugas yang banyak dalam semester ini, dengan adanya list tugas bisa dikerjakan mana tugas yang harus didahulukan dikerjakan."[28]

Hal ini juga didukung oleh wawancara dengan salah satu dosen yang menyatakan :

"memang perlu list atau daftar tugas dibuat oleh mahasiswa untuk memudahkannya dalam pengerjaan tugas, supaya tugas-tugasnya dapat diselesaikan dengan baik, didahulukan yang akan dikumpul lebih awal dan tidak mengerjakan dikelas dan juga tidak mencontek teman lain, agar nilai-nilainya juga tidak asal-asalan saja."[29]

Dari beberapa pernyataan yang ada maka penulis menyimpulkan bahwa banyak mahasiswa yang sering menumpuk-numpuk tugas dan sering tidak mengetahui tugas yang mana yang akan dikumpulkan terlebih dahulu dan tugas yang mana yang akan dibuat terlebih dahulu, maka dari itu membuat list tugas sangat dibutuhkan agar tugas-tugas dapat dikerjakan secara berurutan dan tau mana yang akan didahulukan untuk dikerjakan.

---

[27] *Sumber :hasil wawancara dengan MPS, Mahasiswa semeter 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[28] *Sumber :hasil wawancara dengan NPR, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[29] *Sumber :hasil wawancara dengan SH, Dosen IAIN Bukittinggi, 7 juni 2017*

c. Memperkaya referensi dalam membuat tugas

Dalam membuat tugas sangat diperlukan banyaknya referensi atau buku-buku yang bisa menjadi bahan. Memperkaya referensi juga sangat diperlukan selain dalam pembuatan tugas juga dapat menambah wawasan dan pengetahuan sebagai seorang mahasiswa. Dengan memperkaya referensi dan juga buku bacaan maka, dalam menghadapi berbagai tuntutan tugas kita akan terhindar dari rasa kecemasan apabila tugas tidak dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu, karan dengan banyaknya referensi maka, akan semakin mempermudah kita dalam pembuatan tugas.

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukana dengan mahasiswa NPR menyatakan:

> "bahwa dalam pembuatan tugas ini memang terbilang sedikit referensi yang digunakan, sehingga mahasiswa sering merasa cemas apabila nanti hasil dari tugas yang telah dibuat tidak maksimal, maka dari itu menurut NPR mahasiswa juga harus banyak-banyak membaca buku untuk memperkaya referensi agar tidak mengalami kecemasan dalam pembuatan tugas" [30]

Hal ini juga didukung bedasarkan wawancara dengan mahasiswa YS :

> "menyatakan bahwa dalam pembuatan tugas memang sangat di butuhkan banyak refensi, karna apabila hanya sedikit referensi

[30] *Sumber :hasil wawancara dengan NPR, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

maka akan tugas-tugas yang ada hanya terbengkalai dan asal-asal saja dibuat dengan alasan tidak ada referensi"[31]

Sama dengan yang dikatakan narasumber di atas S menyatakan:

"bahwa memperkaya referensi dapat memudahkan kita dalam membuat tugas apapun selain itu dengan memperkaya referensi maka dalam proses perkuliahan kita juga bisa aktif menjawab pertanyaan dosen dengan tepat karna sudah adanya bekal dari banyaknnya referensi yang kita punya"[32]

Hal ini juga didukung oleh wawancara dengan dosen, yang menyatakan bahwa:

"salah satu hal yang membuat kebanyakan mahasiswa mengalami kecemasan dalam membuat tugas sehingga tugas-tugas dibuat hanya asal-asalan saja atau banyak mencontek teman ialah kurangnya referensi, maka dari itu untuk menghindari hal tersebut mahasiswa memang harus memperkaya referensi buku"[33]

Dari pernyataan yang ada maka penulis menyimpulkan bahwa mahasiswa banyak yang menglami kendala dan kecemasan dalam membuat tugas terutama karna kurangnya bahan atau referensi, sehingga ketika membuat tugas banyak mahasiswa yang hanya mencontek teman ketika sudah berada di kampus dan hasil dari tugas yang dibuat tersebut menjadi tidak maksimal sehingga nilai-nilainya pun juga tidak memuaskan.

d. Menciptakan suasana nyaman dalam membuat tugas

[31] *Sumber :hasil wawancara dengan YS, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[32] *Sumber :hasil wawancara dengan S, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[33] *Sumber :hasil wawancara dengan OLF, Dosen IAIN Bukittinggi, 9 juni 2017*

Suasana nyaman sangat diperlukan dalam membuat tugas, lingkungan yang mendukung seperti suasana lingkungan yang tenang dan tidak bising karena suara-suara kendaraan dan sebagainya. Bukan hanya lingkungan yang mendukung yang dapat menjadikan suasana nyaman ketika membuat tugas, tetapi suasana hati juga harus terasa nyaman agar tugas dapat dikerjakan dengan baik, karna dengan suasana hari yang tidak baik maka apa yang dikerjakan juga menjadi tidak baik. Maka dari itu dalam membuat tugas, sebisa mungkin harus menciptakan suasana yang nyaman untuk diri sendiri agar apa yang dikerjakan dapat terselesaikan dengan baik.

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan mahasiswa MPS menyatakan:

> "bahwa dalam membuat tugas memang sering kali suasana yang tidak nyaman sangat mengganggu, seperti suara teman satu kos yang berisik sehingga tidak fokus dalam membuat tugas dan ahirnya tugasnya jadi tidak terselesaikan, maka sangat diperlukan menciptakan suasa yang nyaman sebelum kita membuat tugas"[34]

Sama hal nya dengan yang dikatakan responden di atas YS juga menyatakan:

> "bahwa untuk mengatasi kecemasan dalam membuat tugas juga diperlukan suasana yang nyaman, suasana yang tenang dan juga dapat menenangkan pikiran dan rasa cemas"[35]

[34] *Sumber :hasil wawancara dengan MPS, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[35] *Sumber :hasil wawancara dengan YS, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

Hal ini juga didukung berdasarkan wawancara dengan mahasiswa S yang menyatakan bahwa:

> "perlunya suasanya yang nyaman dalam membuat tugas, karna dengan nyaman nya lingkungan juga hati maka apa yang kita kerjakan juga akan menjadi lebih baik dengan suasana yang baik"[36]

Dari pernyataan yang ada di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa suasana yang nyaman juga sangat berpengaruh dalam proses membuat tugas, karna dengan suasana yang nyaman maka dalam membuat tugas pikiran juga menjadi tenang sehingga tugas yang di buat juga akan baik dan maksimal hasilnya. kebanyakan mahasiswa yang tinggal di kos dengan teman kos dengan jumlah yang banyak sehingga sulit untuk dapat menciptakan suasana yang nyaman dalam membuat tugas.

e. Mengelola dengan baik rasa cemasnya

Cemas merupakan suatu hal yang harus dikelola dengan baik, mengelola rasa cemas itu tidaklah mudah. Apabila rasa cemas yang ada dalam diri tidak dikelola dengan baik, maka orang yang merasa cemas itu akan terus-menerus merasakan cemas yang berlebihan sehingga akan menimbulkan masalah bagi dirinya sendiri. Rasa cemas yang tidak dikelola dengan baik dapat merugikan diri sendiri, jangan sampai rasa cemas

[36] *Sumber :hasil wawancara dengan S, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

menguasi diri kita. Mengelola rasa cemas dengan mengetahui persis apa yang sering kali membuat takut atau cemas, berfikir positif, berfikir apa yang ada di pikiran akan terwujud dari tindakan yang akan dilakukan dan berprasangka baik terhadap apapu yang akan terjadi.

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan mahasiswa SK menyatakan :

"bahwa rasa cemas yang dirasakan memang harus dikelola dengan baik, dikendalikan sehingga kita tidak mengalami kecemasan secara terus-menerus dan berlebihan"[37]

Hal ini juga didukung dengan wawancara dengan mahasiswa NPR menyatakan bahwa:

" upaya mengatasi kecemasan salah satunya ialah dengan selalu berfikir positif terhadap apa yang akan terjadi sehingga perasaan cemas itu tidak berlarut-larut sehingga nantinya bisa menimbulkan penyakit dan merugikan diri sendiri"

Sama halnya dengan yang dikatakan responden di atas, RAF juga menyatakan:

"bahwa perlu mengelola rasa cemas dengan baik, dengan cara mengetahui dulu apa yang kita cemaskan kemudian berprasangka baik terhadap apa yang akan terjadi nanti dari apa yang telah dilakukan"[38]

Hal ini juga didukung oleh wawancara dengan dosen yang menyatakan:

[37] *Sumber :hasil wawancara dengan SK, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*
[38] *Sumber :hasil wawancara dengan RAF, Mahasiswa semester 4 IAIN Bukittinggi, 8 Mei 2017*

"bahwa kebanyakan mahasiswa yang merasa cemas tidak bisa mengelola dengan baik rasa cemasnya sehingga menjadi ketakutan atau kecemasan yang berlebihan Khususnya dalam membuat tugas agar tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dapat dikerjakan dan diselesaikan dengan baik."[39]

Dari beberapa pernyataan yang ada di atas dan beberapa point tentang upaya mahasiswa mengatasi kecemasan dalam menghadapi tuntutan tugas seperti: 1) management waktu dalam pengerjaan tugas, 2) membuat list atau daftar tugas dalam mengerjakan tugas, 3) memperkaya referensi, 4) mwnciptakan suasana nyaman dalam mebuat tugas, 5)mengelola dengan baik rasa cemasnya, maka penulis menyimpulkan bahwa kebanyakan mahasiswa ketika sudah mengalami kecemasan maka akan semakin berlebihan rasa cemasnya karna tidak dapat dikelola dengan baik, tidak bisa mengenali dengan baik rasa cemasnya sehingga rasa cemas itu semakin hari akan terus bertambah hingga bisa merugikan bagi dirinya sendiri terutama dalam hal membuat tugas apabila tidak bisa kita kelola dengan baik kecemasan dalam menghadapi tuntutan tugas maka yang ada tugas-tugas yang diberikan dosen akan terbengkalai bahkan bisa jadi tidak terkerjakan sama sekali atau hanya membuat tugas asal-asalan saja sehingga nilai-nilainya pun hanya asal-asalan juga dan tidak maksimal.

[39] *Sumber :hasil wawancara dengan IS, Dosen IAIN Bukittinggi, 7 Juni 2017*

## A. Pembahasan

1. Tugas

Menurut Moekijat "Tugas adalah suatu bagian atau suatu unsur atau suatu komponen dari suatu jabatan. Tugas adalah gabungan dari dua unsur (elemen) atau lebih sehingga menjadi suatu kegiatan yang lengkap"[40] Sementara Stone mengemukakan bahwa *" a task is a specific work activity carried out to achieve a pecific purpose"* maksudnya adalah suatu tugas merupakan suatu kegiatan pekerjaan khusus yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu.[41]

Sebagai seorang mahasiswa tugas merupakan suatu yang wajib dikerjakan sesuai dengan aturan dan tata tertib yang telah ditentukan oleh dosen. Sedangkan yang telah peneliti temukan bahwa pada umumnya mahasiswa kurang tanggung jawab dalam mengerjakan tugas. Beberapa mahasiswa dalam mengerjakan tugas kurang maksimal dan hanya mengandalkan temannya saja. Misalnya dalam membuat resume dan juga mind mapping, banyak mahasiswa yang hanya menyalin tugas temannya saja, kurangnya referensi yang didapat juga menjadi pemicu mahasiswa tidak maksimal dan malas dalam mengerjakan tugas sehingga tugas-tugas yang diberikan oleh dosen menjadi terbengkalai.

Berdasarkan teori yang disampaikan mukijat dan stone tentang tugas dan fakta yang telah dikemukakan di atas maka peneliti dapat

[40] Dale Yoder, dalam Moekijat, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Bandung: Mandar Maju,2010 ) hal 11

[41] Stone, dalam Moekijat, *Manajemen Sumber Daya Manusia*...,hal 10

menyimpulkan bahwa tugas merupakan suatu yang wajib di kerjakan oleh mahasiswa sesuai dengan aturan dan tata tertib yang telah ditentukan dosen. Karena tugas merupakan suatu yang wajib dikerjakan maka sebagai seorang mahasiswa seharusnya apapun bentuk tugasnya tidak ada alasan baginya untuk melalaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Sebagian besar mahasiswa mengalami masalah dengan tuntutan tugas karena kurangnya buku referensi dan juga menunda-nunda waktu dalam mengerjakan tugas sehingga menimbulkan kecemasan apabila tidak dapat menyelesaikan tugas secara tepat waktu dan dengan nilai yang baik, akibatnya hal tersebut akan merugikan mahasiswa itu sendiri.

2. Kecemasan mahasiswa

Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, dan Greene Beverly memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu.[42]

Berdasarkan teori dari Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, dan Greene Beverly tentang kecemasan di atas, fakta yang sama juga

[42] Jeffrey S.Nevid.Spencer A. Rathus. Beverly Greene. "*psikologi Abnormal*". (Jakarta: Erlangga.2005)hal:163

ditemukan oleh peneliti bahwa pada umumnya mahasiswa apabila merasakan kecemasan mengalami beberapa keadaan seperti perasaan tegang dan kekhawatiran tentang sesuatu yang akan terjadi. Hal tersebut pada umumnya dirasakan mahasiswa pada saat banyaknya tuntutan tugas yang harus dikerjakan sedangkan mahasiswa tersebut mengalami keterbatasan dalam hal buku referensi. Dan ada juga yang memang hanya menunda-nunnda waktu pengerjaan tugas.

Dari teori tentang kecemasan dan fakta yang diperoleh dilapangan maka penulis dapat menyimpulkan bahwa kecemasan yang di alami oleh mahasiswa merupakan suatu rasa khawatir dan perasaan takut karena tuntutan tugas yang banyak yang disebabkan oleh diri mahasiswa itu sendiri karena sering mengulur-ulur waktu dalam pengerjaan tugas. Rasa khawatir dan takut tersebut kemudian menjadi kecemasan bagi mahasiswa itu sendiri sehingga dengan perasaan kecemasan tersebut dapat mengganggu secara fisik maupun psikologis mahasiswa itu sendiri. Gejala fisik yang terjadi seperti berkeringat dingin dan jantung berdetak kencang apabila diberi tugas untuk presentasi makalah, dan gejala psikologis seperti merasa gelisah dan susah tidur karna tugas yang menumpuk dan belum diselesaikan.

3. Upaya mahasiswa Bimbingan Konseling mengatasi kecemasan dalam menghadapi tuntutan tugas

Kecemasan sangat perlu untuk dihindari dalam setiap kondisi yang ada, dapat mengelola kecemasan sangat lah penting agar kita terhindar dari kecemasan dan bisa mengatasi kecemasan. Kita dapat menentukan tindakan apa yang perlu dilakukan untuk mengatasinya diantaranya ialah:

a. Perencanaan lingkungan

Berbagai stimulus (objek,orang,situasi) yang membuat kita mengalami kecemasan bukanlah hal yang harus kita hadapi. Kita berhak menghindari stimulus-stimulus tersebut. Contohnya bila takut kecoak kita dapat menghindarinya dirumah dengan cara membasminya. Diluar rumah, kita dapat menghindari kecoak dengan cara sebisanya menghindari tempat-tempat yang berpotensi menjadi sarang kecoak.

Namun tidak semua stimulus yang membuat cemas dapat kita hindari begitu saja. Contohnya kecemasan tinggi yang terjadi setiap kali mau ujian, berahaya jika hal tersebut kita hindari. Untuk itu kita perlu mengatur agar kecemasan sewaktu ujian dapat berkurang dengan cara belajar samapi tuntas.

*b. Relabeling dan self talk*

Bila kita tidak dapat menghindari stimulus yang membuat kita cemas, cara lain yang dapat dilakukan adalah mengurangi pemicu internal, yakni di dalam diri kita sendiri. Biasanya berupa

pikiran dan ungkapan-ungkapan negatif yang diikuti dengan emosi negatif. Bila kita selalu cemas saat menghadapi ujian, mungkin itu karena kita dalam hati berfikir tentang kemungkinan gagal.

c. Desensitisasi

Respon cemas sedapat mungkin harus diubah agar kita tidak lagi mengalami emosi negatif bila mendapat provokasi stimulus yang membuat cemas. Cara yang sangat efektif adalah desensitisasi. Desensitisasi terdiri dari dua langkah: rileksasi dan secara bertahap mengalami stimulus yang membuat cemas.

Rileksasi dilakukan dengan cara melemaskan seluruh otot tubuh, mulai dari kepala sampai ujung kaki. Latihan ini untuk setiap bagian tubuh disertai mengatur pernafasan perut(nafas panjang). Pernafasan panjang dimulai terlebih dahulu sebelum melemaskan bagian –bagian otot tubuh. Setelah dicapai keadaan rileks, selanjutnya mulai berlatih menghadapi stimulus yang membuat kita cemas. Kombinasi rileksasi dan latihan menghadapi stimulus ini dilakukan hingga seseorang benar-benar tidak cemas menghadapi stimulus itu apa adanya.[43]

Sedangkan fakta yang peneliti temukan dilapangan bahwa upaya yang bisa dilakukan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan menghadapi tuntutan tugas ialah: 1) manajemen waktu dalam

[43] Nandya, cara mengatasi kecemasan, http://www.google.co.id/amp/s/everdnandya.wordpress.com(diskses 12 april 2017)

pengerjaan tugas, 2) membuat list atau daftar tugas dalam mengerjakan tugas, 3) memperkaya referensi, 4) menciptakan suasana nyaman dalam membuat tugas, 5) mengelola dengan baik rasa cemasnya.

Berdasarkan teori tentang upaya mengatasi kecemasan di atas dan fakta yang penulis temukan di lapangan tentang upaya mahasiswa mengatasi kecemasan dalam menghadapi tuntutan tugas maka dapat disimpulkan bahwa inti dari bagaimana upaya mahasiswa mengatasi kecemasan ialah bagaimana mahasiswa itu sendiri dapat mengelola dengan baik rasa cemasnya yang ada dengan mengenali rasa cemas yang di alami dan menghindari stimulus yang menjadi pemicu cemas, mengurangi fikiran-fikiran negatif tentang hal buruk yang akan terjadi yang mengganggu fikiran.

Kemudian dalam hal mengatasi kecemasan dalam menghadapi tuntutan tugas mahasiswa Bimbingan Konseling bisa dilakukan beberapa upaya yaitu : 1) manajemen waktu dalam pengerjaan tugas, pengaturan waktu dalam mengerjakan tugas sangat diperlukan karna dengan adanya management waktu yang baik maka tugas dapat diselesaikan dengan tepat waktu. 2) membuat list atau daftar tugas dalam mengerjakan tugas, dengan membuat list atau daftar tugas maka akan memudahkan kita dalam membuat tugas, kita akan tahu tugas mana yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu. 3) memperkaya referensi, dalam

membuat tugas sangat penting adanya referensi, jika referensi banyak maka akan memudahkan mahasiswa dalam membuat tugas 4) menciptakan suasana nyaman dalam membuat tugas,, dalam membuat tugas suasana nyaman sangat lah diperlukan agar fikiran dalam membuat tugas juga menjadi tenang dan fokus dalam membuat tugas, sehingga hasilnya pun akan baik. 5) mengelola dengan baik rasa cemasnya, seseorang yang dapat mengenali rasa cemasnya dan dapat menghindari stimulus pemicu cemas dengan tidak berfikiran negatif dengan apa yang akan terjadi maka seorang tersebut sudah bisa dikatakan dapat mengelola rasa cemasnya dengan baik.