
Pengaruh Pelatihan Kecerdasan Spiritual terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

The Effect of Spiritual Intelligence Training on Student College Anxiety that Enrolls Undergraduate Studies

Karina Intan Harsupadni*

Mira Aliza Rachmawati

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII, Yogyakarta 55584

Diterima 10 November 2009 / disetujui 24 November 2009

Abstract

This experiment examined the influence of spiritual intelligence training on student college anxiety that enrolls undergraduate studies. The hypothesis was that there is a significant anxiety level difference between experimental and control group.

The subjects of this experiment were Student College with age ranging from 22-26 years old. The design of this experiment was Pretest-Posttest with Control Group Design. A measure of student anxiety was developed by using aspects from Nevid (2003). The training module was developed on the basis of Emmons Theory (Hendrawati, 2004).

Data were analyzed using gain score method. The result show that there is an anxiety level difference between experimental and control group ($t = -3,732$, $p = 0,003$, $p < 0,05$). This means that the spiritual intelligence training show influence in decreasing student anxiety. An experiment group data analysis show that there is an anxiety difference prior and after the training ($t = -16,819$; $p < 0,01$). The result of this experiment confirmed the hypothesis.

Keyword: spiritual intelligence training, anxiety

Keppmendikbud No. 0816/P/1984 menyebutkan bahwa pendidikan tinggi merupakan pendidikan yang mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki tingkat kemampuan tinggi yang bersifat akademik dan atau profesional sehingga dapat menerapkan, mengembangkan dan atau menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni dalam rangka pembangunan nasional serta meningkatkan kesejahteraan manusia (Oestam, 2004). Pendidikan tinggi yang dimaksud adalah perguruan tinggi di mana skripsi menjadi syarat mutlak setiap mahasiswa untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Selama proses pendidikan tersebut mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan sejumlah teori dan

* Penulis korespondensi :

Telp : 08170425435, Email : karinaharsupadni@yahoo.com

syarat-syarat tertentu, seperti memenuhi beban SKS, tidak terdapat nilai D atau E, serta IP kumulatif semester minimal 2,00 (Fianda, 2006).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi diartikan sebagai karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis. Berdasarkan data yang diperoleh penulis dari bagian akademik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, dari tahun 1999-2008 telah terdapat lulusan sebanyak ±1479. Tabel di bawah ini menunjukkan prosentase lama waktu penyelesaian skripsi mahasiswa Prodi Psikologi.

Tabel 1. Lama Waktu Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Tahun 1999 - 2008

Lama waktu penyelesaian skripsi	Prosentase
< 6 bulan (satu semester)	± 29,81 %
7-12 bulan (dua semester)	± 26,81 %
12-18 bulan (tiga semester)	± 32,52 %
> 18 bulan (>tiga semester)	± 11,29 %

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata waktu penyelesaian skripsi mahasiswa adalah dua hingga tiga semester. Sementara itu target dari Prodi Psikologi UII adalah satu semester. Hal ini mengindikasikan adanya persoalan yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas akhirnya dengan tepat waktu.

Hasil wawancara terhadap empat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa mereka merasa cemas berhadapan dengan tugas skripsinya. Mahasiswa tersebut juga cemas jika tidak sanggup menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu. Mereka beralasan belum memahami dengan baik prosedur pembuatan skripsi, merasa kesulitan menemukan bahan skripsi, dan atau merasa takut, canggung, ketika menghadapi dosen pembimbing.

Subjek juga mengatakan bahwa dirinya merasa takut dan khawatir jika judul penelitian yang diajukan ditolak. Bahkan ada mahasiswa yang merasa bahwa skripsi menjadi momok yang terus menghantui dan menjadi mimpi buruk. Kecemasan bukan hanya dialami mahasiswa yang IPK nya di bawah rata-rata, tetapi juga dialami mahasiswa dengan IPK di atas rata-rata.

Wawancara lain terhadap mahasiswa Prodi Psikologi semester 12 menunjukkan bahwa subjek merasa khawatir setiap kali selesai bimbingan masih harus melakukan revisi. Ia takut tidak mampu mendapatkan literatur sebagaimana dosen pembimbing

menghendakinya. Muncul perasaan tertekan dan khawatir karena memikirkan skripsinya yang tak kunjung selesai, apalagi ia merasa sendirian. Teman-teman seangkatannya sudah banyak yang lulus. Selain itu subjek terkadang berpikir bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan skripsinya karena merasa skripsinya tidak ada kemajuan. Tidak jarang ia menangis karena memikirkan skripsinya yang tak kunjung selesai. Kekhawatiran lain subjek adalah pada saat berkonsultasi dengan pembimbing. Ia merasa tidak siap dengan bahan yang akan dikonsultasikan.

Penulis juga melakukan observasi pada beberapa mahasiswa yang merasakan kecemasan. Observasi dilakukan di area kampus, yaitu tempat-tempat di mana mahasiswa sedang menunggu bimbingan skripsi, perpustakaan, dan salah satu kos mahasiswa. Hasil dari observasi tersebut adalah ketika ada seseorang yang menanyakan perihal skripsinya, mahasiswa tersebut menolak untuk membicarakannya dan berlalu atau memilih untuk membicarakan topik lain. Selain itu kecemasan juga terlihat saat mahasiswa akan melakukan konsultasi, mahasiswa yang mengalami kecemasan terlihat tidak tenang ketika menunggu giliran masuk ke dalam ruangan dosen, telapak tangan berkeringat, mengeluhkan kekhawatirannya dan berpikir tentang hal yang buruk. Selain fenomena di atas, ada pula seorang mahasiswa mengalami kecemasan kronis karena sudah tiga semester mengerjakan skripsi namun belum ada harapan yang jelas untuk segera selesai. Kesulitan yang ia alami bukan sekedar persoalan akademik, melainkan juga emosional. Setiap akan meminta penjelasan lebih jauh dari pembimbingnya, ia merasa mulutnya tertutup dengan kuat, hingga ia merasa memerlukan bantuan dari seorang konselor (Fauzan, 2009). Sebagian mahasiswa bahkan menggunakan jasa biro skripsi atau mendatangi pusat perdagangan skripsi agar dapat mendapatkan topik untuk skripsinya. Hal tersebut dilakukan karena mahasiswa merasa bingung dan merasa kesulitan untuk mengerjakan skripsinya sendiri.

Darmadi (Wandayani, 2002) mengatakan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mengeluh stres dan atau cemas ketika harus menyelesaikan skripsi. Kondisi ini terjadi karena adanya perasaan takut pada diri mahasiswa itu sendiri padahal belum dicoba, atau karena sulitnya menemukan obyek penelitian atau studi kasus yang cocok dengan kemampuan mahasiswa yang bersangkutan.

Perasaan cemas tersebut muncul disertai beberapa gejala fisiologis seperti merasa mudah lelah ketika mencari bahan skripsi, jantung berdebar-debar, kepala pusing, mudah marah, nafsu makan menurun, dan kadang-kadang mengalami gangguan tidur. Sedangkan gejala psikologisnya yaitu rendah diri, tidak dapat memusatkan perhatian, timbulnya perasaan kecewa sehingga dapat mempengaruhi interaksi dengan orang lain (Daradjat, 1983).

Kenyataan ini yang sering ditemui pada mahasiswa tingkat akhir, pada saat menempuh teori mereka dapat mengerjakannya dengan tepat waktu namun lamban atau bahkan berhenti pada saat mengerjakan skripsi. Padahal sebelumnya mereka bersemangat untuk mengerjakan skripsi, tetapi setelah memulai mengerjakan skripsi muncul kendala-kendala yang menyebabkan mereka cemas untuk melanjutkan skripsinya (Marseto, 2007).

Coon dan Raymond (Martaniah, 2000) mengungkapkan bahwa ciri-ciri kecemasan adalah ketidakstabilan emosi, perasaan rendah diri, perasaan tegang, perasaan tidak aman, sulit mengambil keputusan, hilangnya perhatian, mudah pusing, mudah mual, tenggorokan terasa tersekat, sulit tidur, hilang konsentrasi, dan menghindari obyek yang menimbulkan kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso (Oestam, 2004), menemukan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa muncul ketika akan berkonsultasi dengan dosen. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang menghambat proses pembuatan skripsi, bahkan bisa membuat mahasiswa tidak mau mengerjakan skripsi mereka.

Mu'tadin (Wandayani, 2002) mengemukakan bahwa sebagian besar mahasiswa kesulitan dalam mencari judul untuk skripsi, kesulitan mencari literatur bahan bacaan, dana yang terbatas, atau takut menemui dosen pembimbing. Kesulitan-kesulitan tersebut dapat menyebabkan cemas, stres, rendah diri, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Hal ini sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan, mengingat skripsi merupakan tahap paling akhir dan paling menentukan dalam mencapai gelar sarjana. Tentu saja kecemasan yang muncul dalam penyusunan skripsi tidak dapat dibiarkan begitu saja, karena apabila kecemasan tersebut dibiarkan maka akan berdampak buruk bagi mahasiswa tersebut. Semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsinya, akan menimbulkan kerugian dalam hal biaya dan waktu. Selain itu individu yang mengalami kecemasan tinggi akan cenderung merasa dirinya kecil, mengganggu hubungan interpersonal, kurang spontan, dan kurang berani dalam bertindak (White dan Watt dalam Arijani, 1998).

Kecemasan menjadi permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa. Nevid dkk (2003) membagi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ke dalam empat faktor, yaitu faktor biologis, lingkungan, perilaku dan faktor kognitif. Faktor kognitif merupakan kemampuan manusia yang bersifat rasional, dalam kehidupan sehari-hari kemampuan kognitif ini sering disebut dengan kecerdasan dan dalam istilah psikologi sangat dekat dengan konsep inteligensi (Subandi & Martono, 1994).

Berbicara tentang kecerdasan, diketahui bahwa kecerdasan yang dimiliki seorang individu terdiri dari tiga dimensi yaitu Kecerdasan Intelektual atau *Intelligent Quotient (IQ)*,

Kecerdasan Emosi atau *Emotional Quotient (EQ)* dan Kecerdasan Spiritual atau *Spiritual Quotient (SQ)* yang merupakan temuan terkini secara ilmiah (Agustian, 2001). Kecerdasan spiritual tersebut ada kaitannya dengan kecemasan. Sebagaimana definisi kecerdasan spiritual yang diungkapkan oleh Pasiak (Hendrawati, 2004), kecerdasan spiritual adalah fasilitas yang berkembang selama jutaan tahun yang memungkinkan otak untuk menemukan dan menggunakan makna dalam memecahkan persoalan. Utamanya persoalan yang menyangkut masalah eksistensial, yaitu saat seseorang secara pribadi merasa terpuruk, kekhawatiran, kecemasan akan sesuatu dan masalah masa lalu akibat penyakit dan kesedihan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yaitu pelatihan kecerdasan spiritual. Dalam pelatihan ini diberikan berbagai informasi mengenai kecerdasan spiritual. Metode yang digunakan dalam penelitian bervariasi, tidak sekedar ceramah, namun juga menggunakan permainan atau *brainstorming* dengan materi-materi yang berkaitan dengan kecerdasan spiritual. Diharapkan dengan metode yang bervariasi dan pelaksanaan pelatihan yang efektif, peserta dapat memiliki kecerdasan spiritual yang pada akhirnya dapat menurunkan kecemasannya.

Berdasarkan uraian tentang kecemasan mengerjakan skripsi dan pentingnya kecerdasan spiritual di atas, maka penulis ingin mengetahui apakah pelatihan kecerdasan spiritual secara efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Metode Penelitian

Subjek penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Progam Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan yang memiliki karakteristik berusia 22 - 26 tahun, merasakan kecemasan saat mengerjakan skripsi, dan telah menempuh skripsi lebih dari satu semester. Subjek dalam penelitian ini dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Post test* kelompok eksperimen diberikan empat hari setelah pelatihan usai, sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan sebelum pelatihan dilakukan.

Rancangan penelitian

Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel tergantung yaitu kecemasan

mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan variabel bebas yaitu pelatihan kecerdasan spiritual.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan rancangan eksperimen *pretestposttest with control group design*. Adapun bentuk rancangan eksperimen ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Bentuk Rancangan Eksperimen

Subjek	Prates	Perlakuan	Pascates
Kelompok Ekperimen	Y1	X	Y2
Kelompok Kontrol	Y1	-	Y2

Keterangan:

Y1 : Pengukuran sebelum perlakuan diberikan

X : Perlakuan yang diberikan

Y2 : Pengukuran setelah perlakuan diberikan

Pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan alat pengumpul data berupa skala kecemasan dan wawancara dengan peserta pelatihan. Skala kecemasan mahasiswa disusun peneliti berdasarkan aspek kecemasan yang dikemukakan Nevid, dkk (2003), yaitu meliputi aspek fisik, perilaku dan kognitif. Total item skala tersebut 24 buah dengan koefisien korelasi item-total bergerak dari 0,3410,802 dan mempunyai koefisien reliabilitas alpha sebesar 0.922. Seluruh pertanyaan terdiri dari item-item *favourable*. Pemberian skor pada skala kecemasan ini menggunakan skala Likert yang dimodifikasi dengan empat alternatif jawaban, yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berdasarkan keempat alternatif jawaban tersebut, maka skor yang diberikan pada item *favourable*, Sangat Sesuai (SS) mendapat nilai 4, Sesuai (S) mendapat nilai 3, Tidak Sesuai (TS) mendapat nilai 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat nilai 1. Arti dari nilai tersebut adalah semakin tinggi nilai maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Wawancara dilakukan untuk melengkapi data kuantitatif berisi kesan peserta terhadap pelatihan serta untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dirasakan oleh peserta setelah mengikuti pelatihan ini. Wawancara dilakukan secara terpisah pada tiap-tiap individu.

Intervensi

Materi. Intervensi dalam penelitian ini adalah Pelatihan Kecerdasan Spiritual yang terdiri dari lima sesi pelatihan dengan mengacu pada aspek kecerdasan spiritual Emmons (Hendrawati, 2004). Aspek-aspek tersebut meliputi: (1) Memiliki kapasitas *transcendence*, yaitu kesanggupan untuk memaknai serta berhubungan dengan sang maha pencipta; (2) Memiliki kemampuan untuk berada pada keadaan spiritual yang tinggi dalam kesadaran untuk menjalani hidup; (3) Memiliki kemampuan untuk menempatkan aktivitas harian, memaknai kejadian-kejadian, seperti hubungan-hubungan dengan perasaan suci atau bersifat ketuhanan; (4) Memiliki kemampuan untuk memanfaatkan sumber-sumber spiritual untuk memecahkan permasalahan dalam hidupnya

Pelaksanaan. Setelah pretest secara individual dilakukan untuk menyaring peserta pelatihan yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, diperoleh data mahasiswa sebanyak 15 orang dari jumlah keseluruhan 24 orang. Subjek tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen secara random. Subjek kelompok kontrol berjumlah tujuh orang yang terdiri dari enam peserta perempuan dan satu peserta laki-laki, namun ada satu subjek kelompok kontrol yang tidak datang sewaktu pascatest sehingga dinyatakan gugur. Kelompok eksperimen berjumlah delapan orang yang terdiri dari tujuh orang perempuan dan satu orang laki-laki. Pelatihan ini diberikan oleh dua orang trainer dengan bantuan seorang asisten trainer selama satu hari.

Metode analisis data

Metode analisis data penelitian ini adalah *independent sampling t test*. Tiga pasang variabel yang akan dianalisis adalah skor pretes dengan skor pascates pada kelompok eksperimen, skor pretes dan pascates kelompok kontrol dan selisih skor pretes dan pascates antara kelompok eksperimen dan kontrol. Analisis data menggunakan komputer program SPSS versi 15.0 for windows.

Hasil penelitian

Data diperoleh dari delapan orang anggota kelompok eksperimen dan enam orang anggota kelompok kontrol. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Data Deskripsi Statistik

Subjek	Skor	Min	Max	Mean	Standard Deviation
Kelompok Eksperimen	Pre test	68	77	71,25	3,105
	Post test	40	70	53,38	10,141
Kelompok Kontrol	Pre test	68	80	72,83	5,154
	Post test	66	82	71,83	5,492

Uji Hipotesis

Hasil *Independent Sample t test* dengan menggunakan *gains score* diperoleh skor t sebesar $-3,732$ dan skor p sebesar $0,003$ sehingga skor $p < 0,05$, maka *gains score* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

Prates Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen. Prates kelompok kontrol dengan subjek 6 orang diperoleh skor terendah sebesar 68 dan skor tertinggi sebesar 80, kelompok kontrol memiliki skor rata-rata sebesar 72,83 dan standar deviasi sebesar 5,154. Prates untuk kelompok eksperimen dengan subjek sebanyak 8 orang dengan hasil yaitu skor terendah sebesar 68 dan skor tertinggi sebesar 77. Kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata sebesar 71,25 dan standar deviasi sebesar 3,105. Hasil analisis t -test diperoleh t sebesar $-0,718$ dan nilai signifikan menunjukkan $0,487$, sehingga nilai $p > 0,05$, maka skor prates kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan.

Prates dan Pascates Kelompok Kontrol. Prates kelompok kontrol dengan subjek 6 orang, diperoleh skor terendah sebesar 68 dan skor tertinggi 80. Memiliki skor rata-rata sebesar 72,83 dan standar deviasi sebesar 5,154. Pascates kelompok kontrol diperoleh nilai terendah sebesar 66 dan skor tertinggi sebesar 82. Memiliki nilai rata-rata sebesar 71,83 dan standar deviasi sebesar 5,492. Hasil analisis diperoleh nilai t sebesar $0,527$ dan nilai signifikansi menunjukkan $0,621$, sehingga hasil $p > 0,05$. Skor prates dan pascates kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya perbedaan tingkat kecemasan antara prates dan pasca tes. Disimpulkan bahwa tidak ada penurunan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol.

Prates dan Pascates Kelompok Eksperimen. Prates untuk kelompok eksperimen dengan jumlah subjek sebanyak 8 orang diperoleh skor terendah sebesar 68 dan skor tertinggi sebesar 77. memiliki nilai rata-rata sebesar 71,25 dan standar deviasi 3,105. Pascates untuk kelompok eksperimen memiliki nilai terendah sebesar 40 dan nilai tertinggi sebesar 70.

Memiliki nilai rata-rata sebesar 53,38 dan standar deviasi sebesar 10,141. Hasil analisis diperoleh nilai t sebesar 4,914 dan nilai signifikan menunjukkan 0,002. Sehingga nilai $p < 0,01$, maka skor prates dan pascates kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan kecemasan yang sangat signifikan antara prates dan pascates. Disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen.

Pembahasan

Nevid dkk (2003) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Perasaan cemas dapat timbul karena dua sebab. Pertama dari apa yang disadari seperti rasa takut dan terkejut, rasa bersalah, tidak berdaya. Kedua yang terjadi di luar keadaan dan tidak mampu menghindari dari perasaan yang tidak menyenangkan itu (Prasetyo, dalam Wandayani, 2008). Perasaan cemas yang dirasakan oleh mahasiswa ketika sedang mengerjakan skripsinya muncul ketika mahasiswa tersebut merasa tertekan dalam menyelesaikan skripsi.

Daradjat (1983) mendefinisikan rasa cemas sebagai perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan mencemaskan, itu yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan timbul dipengaruhi oleh berbagai faktor. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Marseto (2007) mengatakan bahwa kecemasan dalam mengerjakan skripsi mendorong mahasiswa untuk memanfaatkan setiap peluang dan menuntut untuk berusaha lebih keras, sehingga hal itu bisa tercapai apabila mahasiswa itu berfikir positif. Demikian pula ketika mahasiswa dihadapkan pada kewajiban menyelesaikan skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana akan menimbulkan kecemasan sehingga berfikir positif merupakan salah satu cara mengatasi kecemasan yang muncul dalam diri mahasiswa.

Beck dalam Retnowati (1990) menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul karena dipengaruhi oleh faktor kognitif. Subandi dan Martono (1994) menyatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari kemampuan kognitif ini sering disebut dengan kecerdasan dan dalam istilah psikologi sangat dekat dengan konsep inteligensi. Berkaitan dengan kecerdasan Zohar dan Marshal (2002) menyampaikan bahwa semua kecerdasan manusia diintegrasikan oleh sebuah jenis kecerdasan baru yang disebut dengan *Spiritual Quotient*. Kecerdasan spiritual merupakan sebuah bentuk kecerdasan jiwa yang dapat membantu individu dalam menyembuhkan dan membangun diri pribadi secara utuh.

Pasiak (Hendrawati, 2004) menyatakan bahwa kecerdasan spiritual merupakan

fasilitas yang memungkinkan otak untuk menemukan dan menggunakan makna dalam memecahkan persoalan. Utamanya persoalan yang menyangkut masalah eksistensial, yaitu saat seseorang secara pribadi merasa terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran, kecemasan akan sesuatu, dan masalah masa lalu akibat penyakit dan kesedihan, dengan dimilikinya kecerdasan spiritual seseorang mampu mengatasi masalah hidupnya dan berdamai dengan masalah tersebut.

Upaya dalam menurunkan tingkat kecemasan dapat dilakukan dengan banyak hal, salah satunya adalah kecerdasan spiritual. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Baiquni (2004), kecerdasan ruhaniah atau kecerdasan spiritual membawa pengaruh besar terhadap keberhasilan atau kegagalan seseorang. Semakin seorang individu memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi, maka tingkat kecemasan seseorang akan semakin rendah. Hal di atas diperkuat dengan hasil penelitian kali ini, yaitu tingkat kecemasan mahasiswa yang mengikuti pelatihan kecerdasan spiritual lebih rendah daripada mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan kecerdasan spiritual. Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual akan memiliki sikap tawakal yang tumbuh didalam diri, sikap tawakal yang dimaksudkan adalah berserah diri kepada Allah SWT dengan berusaha dan berdoa sehingga menimbulkan rasa bahwa segala sesuatu hanyalah milik Allah SWT (Baiquni, 2004).

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ketika seseorang sedang berada pada situasi yang tidak menyenangkan, sedih, khawatir, cemas dan merasa takut pada sesuatu namun ia memiliki kecerdasan spiritual maka orang tersebut akan mengambil langkah yang lebih arif dengan berserah diri pada Allah, berusaha dan berdoa serta yakin sebagai hamba Allah SWT, Sang pencipta akan senantiasa memberikan pertolongan pada umatnya yang beriman. Hal ini sesuai dengan Firman Allah dalam Al-Qur'an surat An-Naml:62, yang berarti : "Atau siapakah yang memperkenankan berdoa kepada-Nya dan menghilangkan kesusahan dan yang menjadikan kamu (manusia) sebagai khalifah dibumi. Apakah disamping Allah ada tuhan (yang lain)? Amat sedikitlah kamu mengingat(Nya)". Dapat dilihat pula dalam Al-Quran surat Luqman:22 yang berarti : "Barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah. Sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh. Hanya kepada Allah lah kesudahan segala urusan".

Simpulan dan Rekomendasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan kecerdasan spiritual terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa

yang mengikuti pelatihan kecerdasan spiritual memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan kecerdasan spiritual terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diterima.

Peneliti selanjutnya sebaiknya mempertimbangkan waktu pelatihan secara efektif sehingga subjek tidak merasa lelah dan jenuh. Pelatihan dapat didesain dalam waktu beberapa hari untuk menghindari kepadatan materi. Ragam materi yang diberikan juga dapat divariasikan. Bagi pihak fakultas, pelatihan kecerdasan spiritual bisa menjadi alternatif solusi mengatasi kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga mahasiswa dapat mengerjakan skripsinya dengan lancar dan tepat waktu.

Daftar Pustaka

- Agustian, A. G. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*. Jakarta : Arga Wijaya Persada.
- Arijani, E.B. 1998. Kecemasan dan Kreativitas pada Anak. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Baiquni, A. 2004. Hubungan antara Kecerdasan Ruhaniah dengan Kecemasan Siswa S M U yang sedang Menghadapi UAN. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta : F a k u l t a s Psikologi UII.
- Daradjat, Z. 1983. *Kesehatan Mental*. Jakarta : PT. Gunung Agung.
- Fauzan, L. 2009. *Mengendalikan Pikiran Negatif*. Diunduh pada 10 Januari 2009 dari <http://www.archive.com>.
- Fianda. 2006. *Kiat menyusun skripsi*. Diunduh pada 9 Januari 2009 dari <http://nofeiman.com>.
- Hendrawati, N. 2004. Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Motivasi Kerja Karyawan. *Skripsi* (tidak diterbitkan) Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Marseto, B. 2007. Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan mengerjakan s k r i p s i pada mahasiswa Fakultas Ekonomi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Martaniah, S.N. 2000. Penelitian Kecemasan Siswa yang bersekolah di SMA DIY. *Penelitian* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Nevid, D. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Oestam, D.K. 2004. Hubungan antara persepsi terhadap dosen pembimbing dengan s t r e s s pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi* (tidak d i t e r b i t k a n). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia

- Retnowati, S. 1990. Pola Pikir Negatif dan Aktivitas Positif yang Menyenangkan dengan Depresi pada Mahasiswa. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Subandi & Martono. 1994. Validitas Deskripsi Astrologi Mengenai Aspek Kognitif dan Afektif. *Jurnal Psikologi*, 2, 25 - 37.
- Tim Redaksi Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (edisi ketiga). Jakarta : Balai Pustaka
- Wandayani, R. 2002. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Zohar, D. & Marshal, I. 2002. *SQ : Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berpikir Interlistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung : Mizan.