

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dan diajukan pada Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar ke sarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 12 Juni 2023

IQBALUL HAQ
NIM. 161340047

ABSTRAK

Nama: **Iqbalul Haq**, NIM: **161340047**, Judul Skripsi: **Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengatasi *Academic Anxiety* Pada Mahasiswa** (Studi di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten), Prodi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2023 M / 1444 H.

Academic anxiety merupakan masalah psikologis yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, ditandai dengan perasaan stres, takut, dan khawatir yang sangat kuat terkait dengan penampilan akademik. Fenomena ini telah mendapatkan perhatian yang signifikan karena dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, prestasi akademik, dan pengalaman pendidikan secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Bagaimana gambaran kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah UIN SMH Banten sebelum mendapatkan konseling Gestalt? 2) Bagaimana penerapan dan hasil konseling Gestalt terhadap penanganan *academic anxiety* yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah?

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui gambaran kecemasan *academic anxiety* yang dialami mahasiswa dalam masalah akademik sebelum mendapatkan konseling Gestalt. 2) Untuk mendeskripsikan penerapan dan hasil konseling Gestalt terhadap penanganan *academic anxiety*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan dari perilaku responden atau narasumber yang diamati disertai dengan penelitian tindakan dengan menggunakan pendekatan dan teknik pada proses konseling. Pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Yang menjadi objek penelitian ini adalah lima orang mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik atau *academic anxiety*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) gambaran kondisi Psikologis yang dialami oleh kelima responden yaitu seperti detak jantung terasa cepat, ketegangan dan kegelisahan, kekhawatiran berlebihan, gangguan tidur, konsentrasi terganggu, ketegangan fisik, perasaan rendah diri, pikiran yang negatif, gangguan pola makan, perubahan emosional, dan penghindaran dan penundaan terhadap sesuatu. 2) Penerapan konseling gestalt menggunakan teknik kursi kosong dalam mengatasi *academic anxiety* ada beberapa tahapan yaitu tahapan *attending*/pendahuluan, identifikasi keadaan internal, dialog dengan kecemasan, pembongkaran pola pikir negatif, eksplorasi solusi dan integrasi, dan penutup. 3) Hasil dari konseling gestalt yang mana konseling ini sangat efektif digunakan untuk mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* atau kecemasan akademik. Melalui proses konseling gestalt ini peneliti menyadarkan responden akan hal tanggung jawabnya sebagai mahasiswa dengan treatment berbicara dengan masalahnya sendiri.

Kata kunci : *academic anxiety, kursi kosong, pendekatan gestalt, mahasiswa.*

ABSTRACT

Name: **Iqbalul Haq**, Student ID: **161340047**, Thesis Title: **Gestalt Counseling with Empty Chair Technique in Overcoming Academic Anxiety Among Students** (A Study at the Faculty of Dakwah, UIN SMH Banten), Program: Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Dakwah, State Islamic University Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2023 M / 1444 H.

Academic anxiety is a common psychological problem among students, characterized by strong feelings of stress, fear, and worry related to academic performance. This phenomenon has received significant attention due to its negative impact on students' mental well-being, academic achievements, and overall educational experience.

Based on this background, the research problem formulation in this study is as follows: 1) What is the description of anxiety experienced by students at the Faculty of Dakwah, UIN SMH Banten before receiving Gestalt counseling? 2) How is the application and outcome of Gestalt counseling in addressing academic anxiety experienced by students at the Faculty of Dakwah?

This research aims to: 1) Determine the description of academic anxiety experienced by students in academic-related issues before receiving Gestalt counseling. 2) Describe the application and outcome of Gestalt counseling in addressing academic anxiety.

The method used in this research is qualitative, which generates descriptive data in the form of written and verbal words from the observed behaviors of respondents or informants, accompanied by action research using approaches and techniques in the counseling process. Data collection methods used include observation, interviews, and documentation. The subjects of this study are five students experiencing academic anxiety.

Based on the conducted research, the following conclusions can be drawn: 1) The psychological conditions experienced by the five respondents include rapid heartbeat, tension and restlessness, excessive worry, sleep disturbances, impaired concentration, physical tension, feelings of low self-esteem, negative thoughts, disrupted eating patterns, emotional changes, and avoidance and procrastination tendencies. 2) The application of Gestalt counseling using the empty chair technique to overcome academic anxiety involves several stages: the attending/preliminary stage, identification of internal conditions, dialogue with anxiety, unraveling negative thought patterns, exploration of solutions and integration, and closure. 3) The results of Gestalt counseling show that this approach is highly effective for students experiencing academic anxiety. Through the Gestalt counseling process, the researcher made the respondents aware of their responsibilities as students by discussing their own problems related to the anxiety they experienced.

Keywords: Academic anxiety, Empty chair, Gestalt approach, students.



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas

Lamp : Skripsi

Hal : **Ujian Skripsi**

a.n Iqbalul Haq

NIM :161340047

Kepada Yth

Dekan Fakultas Dakwah

UIN SMH Banten

Di-

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudara **Iqbalul Haq, NIM: 161340047** yang berjudul: **Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengatasi *Academic Anxiety* Pada Mahasiswa**, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanudin” Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Serang, 12 Juni 2023

Pembimbing I

A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A

NIP. 19750604 200604 1 001

Pembimbing II

Hilda Rosida, S.S. M.Pd

NIP:19831121 201101 2 011

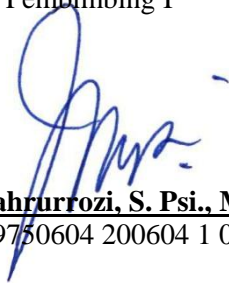
**KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG DALAM
MENGATASI *ACADEMIC ANXIETY* PADA MAHASISWA
(Studi di Fakultas UIN Sultan Hasanuddin Banten)**

Oleh:

Iqbalul Haq
NIM. 161340047


Menyetujui,

Pembimbing I



A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M.Pd
NIP:19831121 201101 2 011

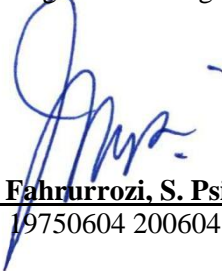
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag., M.A
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Iqbalul Haq, NIM: 161340047, Judul Skripsi: **Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengatasi *Academic Anxiety* Pada Mahasiswa** (Studi di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten), telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 20 Juni 2023 Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 20 Juni 2023

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



Imalatul Khairat, M. Pd

NIP. 19900420 201903 2 018

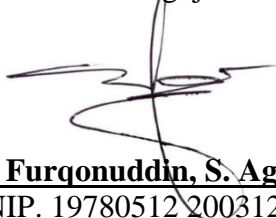


Nina Fitriyani, M. Pd

NIP. 19970207 202203 2 001

Anggota

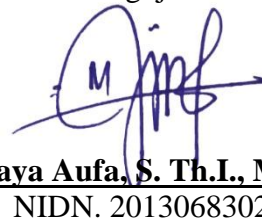
Penguji I



Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd

NIP. 19780512 200312 1 001

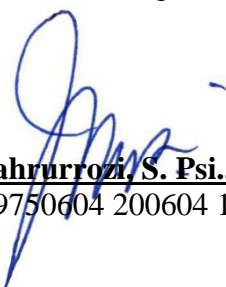
Penguji II



Maya Afa, S. Th.I., M.Si

NIDN. 2013068302

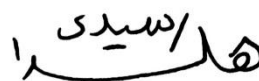
Pembimbing I



A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A

NIP. 19750604 200604 1 001

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M.Pd

NIP:19831121 201101 2 011

MOTTO

لَا تُؤَخِّرْ عَمَلَكَ إِلَى الْغَدِ مَا تَقْدِرُ أَنْ تَعْمَلَهُ الْيَوْمَ

Janganlah mengakhirkan hingga esok hari pekerjaanmu yang kamu dapat mengerjakannya pada hari ini.

“Never put off your work until tomorrow as you can do today”

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai Rabb-ku

Ku panjatkan rasa syukur kepada-Mu, Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu dan sholawat serta salam ku panjatkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah memancarkan segala ilmu pengetahuan di alam semesta ini sehingga teranglah alam dunia dan akhirat.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta Abah H. Haeruzaman dan Ibunda Hj Habibah, yang selalu memberikan bekal serta doa setiap hari. Segala kemudahan dan kelancaran selama proses kuliah hingga proses penyusunan skripsi ini adalah bentuk hasil doa yang kedua orang tua saya panjatkan. Yang selalu mendoakan tanpa diminta sekalipun. Selanjutnya Guru Spiritual saya Abah Jumal dan Abah Jaenal Abidin Wilantara. Serta untuk saudara saya Izul Haq, Muhaimin, Riki dan yang paling utama kekasih saya Laras Mulia Ningsih yang telah memberikan inspirasi dan motivasinya secara tidak langsung. Para saudara saya yang selalu membantu dalam bentuk moril maupun materil.

Terimakasih untuk segala do'a, cinta, perhatian, kasih sayang yang tulus dan dukungan yang telah diberikan selama ini. Semoga Allah SWT meridhoinya. Aamiin.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Iqbalul Haq, lahir di Serang 21 Oktober 1997. Penulis beralamat di Kp. Kedawung, RT. 001 RW. 001 Desa Samparwadi, Kecamatan Tirtayasa (42193), Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Penulis merupakan anak ke 2 dari 4 bersaudara.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh SDN Kedawung dengan tahun lulusan 2010, SMPN 1 Tirtayasa dengan tahun lulusan 2013, Madrasah Aliyah Al-Khairiyah Pontang dengan tahun lulusan 2016. Kemudian penulis melanjutkan jenjang pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan mengambil prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi penulis aktif dalam Himpunan Mahasiswa Islam (HMI). Tahun 2019 penulis menjabat sebagai Anggota. Selama di Himpunan penulis meraih banyak pengalaman dan pembelajaran tentang organisasi dan ilmu pengetahuan lainnya, banyak mendapatkan pengalaman kerja, pengalaman membuat karya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikut ajaran Islam sampai akhir zaman.

Atas pertolongan Allah dan kesungguhan usaha penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengatasi *Academic Anxiety* Pada Mahasiswa** (Studi Kasus di Fakultas UIN SMH Banten).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan. Namun, demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini semoga dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak dapat selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua, kekuatan dan keberhasilan yang saya dapat pasti tidak luput karena doa-doa mereka.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Wahyudin selaku rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak Dr. H. Endad Musadad, S.Ag. MA selaku Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A Ketua Jurusan yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A dan Ibu Hilda Rosida, S.S. M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan penuh kesabaran, mencurahkan tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah, pengurus perpustakaan umum, staf Akademik dan karyawan yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis menempuh perkuliahan.
7. Untuk saudara-saudara saya, Bang Muhaimin, Kang Izul, wildan, dan yang paling utama untuk kekasih saya yaitu Laras, terima kasih untuk dukungan moril dan materil sejak awal kuliah sampai selesai.
8. Teman-teman saya yang sangat berharga, Mas Riki, Agus, Fikri, Wina dan Mas Cakra yang setia jadi pendengar saya kapanpun saya mengeluhkan tugas akhir ini, dan teman-teman dalam titel grup “Harus Lulus Semester Ini” kalian luar biasa. Terima kasih sudah menemani saya berjuang dan menjadi motivasi sampai akhir.

Serang, 12 Juni 2023

Penulis

IQBALUL HAQ
NIM. 161340047

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis.....	7
B. Kerangka Berpikir.....	17
C. Penelitian terdahulu yang relevan.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Setting Penelitian	21
C. Instrumen Penelitian.....	23
D. Sumber Data.....	24

E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisis Data	29
G. Teknik Keabsahan Data.....	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	34
B. Kondisi Mahasiswa yang Mengalami <i>Academic Anxiety</i>	38
C. Pembahasan.....	75

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Wawancara	23
Tabel 4.1 Indikator Skala Tingkat Kecemasan <i>Academic Anxiety</i>	38
Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan <i>Academic Anxiety</i>	40
Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan <i>Academic Anxiety</i>	41
Tabel 4.4 Tingkat Kecemasan <i>Academic Anxiety</i>	42
Tabel 4.5 Tingkat Kecemasan <i>Academic Anxiety</i>	44
Tabel 4.6 Tingkat Kecemasan <i>Academic Anxiety</i>	45
Tabel 4.7 Gejala yang Muncul Karena <i>Academic Anxiety</i>	45
Tabel 4.8 Proses Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong untuk Mahasiswa dengan <i>Academic Anxiety</i>	47
Tabel 4.9 Proses Konseling dengan Responden AS	50
Tabel 4.10 Proses Konseling dengan Responden BY	55
Tabel 4.11 Proses Konseling dengan Responden IA	59
Tabel 4.12 Proses Konseling dengan Responden SA	63
Tabel 4.15 Proses Konseling dengan Responden AR.....	66
Tabel 4.9 Hasil dari Assessment Tahapan Akhir Muncul Gejala-Gejala <i>Academic Anxiety</i> Sebelum Melakukan Konseling dan Sesudah Melakukan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong	69

