

ABSTRAK

Uthe Siti Mutmainah . Metode Muhasabah dalam Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati

Berdasarkan studi pendahuluan telah dilakukan upaya yang dilakukan oleh peneliti dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam hal ini salah satunya dengan dilakukan metode muhasabah

Dengan adanya kontrol diri (muhasabah) ini diharapkan para mahasiswa tingkat akhir bisa mengatasi kecemasan pada dirinya, sehingga mereka bisa mengatasi permasalahan dalam perkuliahan tingkat akhir . Karena pada dasarnya kontrol diri ini sangat penting dalam kehidupan.

Tujuan peneliti ini adalah; a) Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf Psikoterapi b) Mengetahui kondisi fisik dan psikis mahasiswa tingkat akhir pada jurusan Tasawuf Psikoterapi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif analitis. Metode deskriptif analitis merupakan suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena – fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Dalam penelitian ini metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan metode muhasabah serta kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf Psikoterapi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Hasil penelitian, menunjukkan : 1) banyaknya penyebab kecemasan yang terjadi pada mahasiswa yang berpengaruh pada fisik maupun mental mahasiswa seperti gemetaran, tangan terasa dingin, kerigetan becucuran,nafas memburuk,ketakutan, dan susah bekonsetrasi. 2) Kegiatan muhasabah diri berupa terapi yang dimulai dari menghisab diri,berdoa,dan bertobat,serta diiringi dengan meningkatkan ketakwaan pada Allah

Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa metode muhasabah dalam mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat berjalan dengan baik sehingga berpengaruh baik pula terhadap mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan

Kata Kunci : *Mahasiswa Tingkat Akhir, Kecemasan, Muhasabah*