

## ABSTRAK

**Nailal Izah, 1811010041**, “Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus”.

Penelitian ini merupakan penelitian pendekatan kualitatif yang temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistika ataupun sejenisnya. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research). Menjelaskan tentang penanganan kecemasan yang dialami mahasiswa ketika menghadapi sidang skripsi menggunakan metode *self healing* di IAIN Kudus. Menggali informasi mengenai profil IAIN Kudus, kondisi mahasiswa, penerapan metode, serta faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan *self healing*.

Subyek penelitian ini adalah Mahasiswa IAIN Kudus, alumni BKPI IAIN Kudus, dan Dosen BKPI IAIN Kudus. Sumber data yang digunakan dalam penelitian adalah data primer berupa wawancara dengan para dosen, mahasiswa, serta pihak-pihak terkait. Sedangkan data sekunder berupa profil IAIN Kudus, mulai dari visi dan misi hingga tujuan kampus. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Uji keabsahan data menggunakan uji kredibilitas yang menggunakan perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, triangulasi, bahan referenda, member check.

Setelah data-data terkumpul dan dianalisis, penelitian ini berhasil memperoleh temuan: 1) Kondisi mahasiswa dalam menghadapi sidang skripsi sering mengalami kecemasan yang dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku motorik yang tidak terkendali. 2) Implementasi metode *self healing* dalam menangani kecemasan mahasiswa dalam menghadapi sidang skripsi di IAIN Kudus dapat terlaksana dengan baik hal tersebut terbukti bahwa metode *self healing* dapat membantu mahasiswa dalam menangani kecemasan saat menghadapi sidang skripsi dengan melakukan berbagai hal seperti berdzikir, nonton video serta *travelling*. 3) Faktor pendukung proses *self healing* dalam menangani kecemasan mahasiswa adalah dukungan baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar, menjalin hubungan dengan orang sekitar yang memiliki positif *vibes*, membangun konsep diri serta ketangguhan personal. Sedangkan faktor penghambat proses *self healing* dalam menangani kecemasan mahasiswa saat menghadapi sidang skripsi adalah minimnya waktu luang, minimnya finansial yang dimiliki serta tidak adanya relasi atau teman untuk melakukan *self healing*.

**Kata Kunci:** *Kecemasan, Self Healing, Sidang Skripsi*