

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademisnya dapat dilihat dari beberapa aspek, salah satunya dari aspek psikologis yang meliputi mental dan emosional. Kondisi mental dan emosional mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal di antaranya kepribadian, keturunan, kondisi fisik, usia dan spiritual. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, budaya, politik dan ekonomi.

Mahasiswa dikatakan memiliki kondisi psikis yang ideal jika tingkat kesehatan mental dan emosional seimbang.¹ Dengan begitu mahasiswa dapat menjalani masa perkuliahannya dengan optimis, bisa mengatasi tekanan yang muncul, fokus pada kemampuannya, melakukan hal yang produktif dan bermanfaat dalam lingkungannya baik itu di kampus maupun di rumah.

Namun tidak semua mahasiswa mampu mencapai kondisi psikis yang ideal atau istilah populernya memiliki kesehatan mental. Dalam berbagai kondisi masalah internal dan eksternal mahasiswa terkadang tidak selalu teratasi dengan baik. Akibatnya kesehatan mental akan terganggu. Padatnya tugas dan jadwal kuliah, lingkungan sosial yang tidak mendukung dan juga mahasiswa yang sambil bekerja atau membuka usaha sangat menguras tenaga fisik maupun mental.

Dari sejak memilih kampus, memilih jurusan, menjalani perkuliahan, menyelesaikan tugas sampai mengerjakan penelitian skripsi mahasiswa rentan mengalami gangguan psikologis diantaranya, depresi, stress, insomnia, gangguan pola makan, turunnya imun, hingga gangguan ingatan.² Masalah-masalah tersebut jika tidak tertangani dengan baik akan menyebabkan manivestasi psikomotorik mahasiswa seperti keadaan gairah, semangat, aktivitas dan produktivitas yang bertendensi mengalami penurunan, konsentrasi dan daya pikir melambat.

Dalam beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan mental mahasiswa menjadi isu utama kampus diberbagai belahan dunia, menjangkiti tidak hanya kampus biasa namun juga sampai kampus

¹ Keseimbangan-emosi-dan-kesehatan-mental-manusia-dalam-perspektif-psikologi-agama, 16 November, 2021
<https://ww.neliti.com/id/publications/287992/>

² Agus, suryanto. 2004. Psikologi umum. Jakarta: bumi aksara. 46.

benefit. Terutama menjelang akhir kuliah, dimana saat itulah mahasiswa melakukan tugas akhir berupa penelitian skripsi. Depresi dan kecemasan berlebih atau *anxiety disorder* menjadi masalah mental paling sering dihadapi mahasiswa saat menghadapi ujian skripsi.

Dalam menyelesaikan bab demi bab mahasiswa sering kali merasa tertekan dengan keadaan atau medan penelitiannya, ada kalanya tidak sesuai seperti yang direncanakan meskipun waktu, tenaga maupun dana telah dikeluarkan, belum lagi masalah diluar skripsi kerap kali muncul bebarengan seiring bertambahnya usia mahasiswa tingkat akhir, selain itu revisi juga kerap menghantui, menimbulkan depresi dan rasa cemas yang berlebihan karena beberapa ketakutan-ketakutan yang tak nyata yang belum pernah mereka hadapi sebelumnya.

Mengutip dari tirta.id, pada bulan Desember 2018 terdapat dua mahasiswa Universitas Padjajaran ditemukan tidak bernyawa. Menurut rilis dari kepolisian, keduanya meninggal dikarenakan bunuh diri akibat tekanan menghadapi skripsi. Hal tersebut dikuatkan dari keterangan para saksi.³ Melihat fakta tersebut, sudah sepantasnya ada terobosan terkait mengatasi kecemasan pada saat menghadapi skripsi.

Sampai saat ini belum ditemukan secara medis maupun psikologis obat yang langsung bisa menyembuhkan mereka yang mengalami masalah kesehatan mental, selain dari dirinya sendiri.⁴ Pengobatan medis dan psikologis hingga saat ini hanyalah fasilitator saja, penyembuhan paling manjur hanya dari dirinya sendiri. Termasuk dalam kaitannya dengan mahasiswa skripsi, masalah kesehatan mental sebaiknya diatasi sendiri sebagai proses pendewasaan. Kinerja otak yang cukup tinggi saat mengerjakan sampai sidang skripsi sangat mempengaruhi kondisi tubuh, gejala seperti mengantuk, lupa, pusing, mual hingga pingsan biasa terjadi apalagi saat bimbingan dan puncaknya terjadi saat sidang skripsi. karena otak dan tubuh merupakan satu kesatuan⁵. Kesatuan inilah yang menimbulkan fakta bahwa seorang mahasiswa skripsi dapat melakukan penyembuhan mandiri (*self healing*), tentunya metode-metode yang harus dipelajari dan dibiasakan.

³ Nindas Nur Khalika, Depresi Karena Skripsi, Kampus & Dosen Wajib Menolong Mahasiswa, link, diakses pada tanggal 19 November 2021

⁴ Dale Carnegie, Mengatasi Rasa Cemas dan Depresi, Think, Yogyakarta, 2007, hlm.42 .

⁵ Eka, Febri N. "Self healing bagaimana diri mengobati luka" 05 November, 2021 <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/>.

Self healing bukan upaya untuk menghindari suatu masalah namun upaya untuk menghadapi semua kesulitan dalam skripsi sampai sidang dengan kesadaran penuh bahwa bersama kesulitan ada kemudahan sekaligus memberikan pikiran yang positif sehingga dapat yakin dengan kemampuan diri sendiri, Hal di atas sesuai dan sejalan dengan Qs. Al-Insyirah ayat 5 – 6, yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : “Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan; dan sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan”.
(Qs. Al-Insyirah ayat 5-6).⁶

Melihat firman Allah SWT di atas, menunjukkan bahwa segala sesuatu yang Allah SWT berikan kepada hambanya adalah sesuatu yang pasti ada jalan keluarnya. Sebagai hamba yang beriman harus senantiasa sabar dan berikhtiar semaksimal mungkin. Skripsi adalah salah satu karya tulis yang wajib diselesaikan oleh seorang mahasiswa. Mahasiswa tidak akan bisa mendapatkan gelar jika tidak melewati fase ini, seorang mahasiswa harus melakukan penelitian yang menguras tenaga dan pikiran, melewati bab demi bab sampai pada kesimpulan, sebelum hasil dari skripsinya dipresentasikan dalam sidang.

Berangkat dari wacana di atas menjadi perlu adanya sebuah penelitian mendalam tentang kondisi psikologis mahasiswa saat sidang skripsi, karena belum banyak riset yang saya temukan, tentang bagaimana *self healing* mereka mampu mengatasi kecemasan, ketakutan, depresi dan masalah psikologis lainnya.

B. Fokus Penelitian

Terkait dengan kecemasan mahasiswa sidang skripsi IAIN Kudus dan penanganannya dengan metode *self healing* maka diperlukan sebuah penelitian tentang “Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus” yang disimpulkan dalam sub fokus penelitian sebagai berikut: pelaksanaan sidang skripsi yang telah berlangsung di IAIN Kudus. Komunikasi yang digunakan dalam proses sidang skripsi di IAIN Kudus. Serta, berbagai metode dan strategi *self healing* yang sudah digunakan maupun yang belum saat sidang skripsi di IAIN Kudus.

⁶ Alqur'an, Surat Al-Insyirah ayat 5-6, *Alqur'an dan Terjemahnya*, Bandung, Departemen Agama RI, CV Penerbit J-ART, 2005.

C. Rumusan Masalah

Adapun pertanyaan yang dijadikan rumusan masalah adalah:

1. Bagaimana keadaan mahasiswa dalam menghadapi sidang skripsi di IAIN Kudus?
2. Bagaimana *self healing* yang diimplementasikan mahasiswa untuk menangani kecemasan pada sidang skripsi di IAIN Kudus?
3. Apa saja faktor pendukung dan penghambat metode *self healing* dalam menangani kecemasan mahasiswa sidang skripsi di IAIN Kudus?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah terkait penelitian “Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus”, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui keadaan mahasiswa dalam menghadapi sidang skripsi di IAIN Kudus.
2. Untuk mengetahui *self healing* yang di implementasikan mahasiswa untuk menangani kecemasan pada sidang skripsi di IAIN Kudus.
3. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat metode *self healing* dalam menangani kecemasan mahasiswa sidang skripsi di IAIN Kudus.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat dari penelitian ini meliputi dua hal, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Meliputi:

1. Manfaat teoritis
 - a. Menjadi landasan pengembangan wawasan secara ilmiah, terkait dengan pelaksanaan sidang skripsi sehingga dapat dijadikan salah satu panduan operasionalisasi yang bersifat konseptual.
 - b. Dijadikan kajian-kajian teoritis dalam telaah pengembangan dan pengaplikasian metode *self healing* agar ditemukan sebuah konsep dasar yang relevan bagi mahasiswa sidang skripsi.
 - c. Sebagai bahan bacaan dan memperkaya khazanah ilmu pengetahuan BKPI di IAIN Kudus.
2. Manfaat praktis
 - a. Sebagai kontribusi positif bagi perbaikan mahasiswa sidang skripsi maupun proses sidang skripsi.

- b. Sebagai bahan masukan untuk mahasiswa skripsi di IAIN Kudus agar dapat mengikuti sidang dengan baik dan lancar.
- c. Untuk mendapatkan pola yang tepat agar proses sidang skripsi menjadi lebih kondusif dari segi psikis mahasiswa IAIN Kudus.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan sebuah panduan yang digunakan seorang peneliti guna memudahkan dalam penuangan hasil penelitian. Skripsi ini terdiri dari lima bab, yang terdiri dari: Bab I, Pendahuluan, yang terdiri dari (a) latar belakang masalah; (b) fokus penelitian (c) rumusan masalah; (d) tujuan penelitian; (e) manfaat penelitian; (f) sistematika penulisan. Bab II, Kajian pustaka meliputi (a) kajian teori terkait judul; (b) penelitian terdahulu; (c) kerangka berfikir (d) pertanyaan penelitian, Bab III, Metode Penelitian membahas tentang (a) jenis dan pendekatan penelitian; (b) *setting* penelitian; (c) subyek penelitian; (d) data dan sumber data; (e) teknik pengumpulan data; (f) pengujian keabsahan data; (g) teknik analisis data. Bab IV, meliputi hasil penelitian dan pembahasan terkait tema penelitian, (a) gambaran objek penelitian di IAIN Kudus yang di dalamnya terdiri dari banyak aspek; (b) deskripsi data penelitian mahasiswa sidang skripsi IAIN Kudus; (c) analisis data penelitian mahasiswa sidang skripsi IAIN Kudus. Bab V, Penutup, berisi tentang (a) simpulan; (b) saran-saran. Bagian akhir, Daftar pustaka, Lampiran-lampiran berupa olah data analisis statistik, transkrip wawancara, catatan observasi, foto, dokumentasi sumber primer.