

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Profil IAIN Kudus

IAIN Kudus merupakan salah satu perguruan tinggi Islam di Jawa yang memiliki sejarah panjang. Pada waktu pemerintahan Republik Indonesia berpusat di Yogyakarta (1949), pemerintah mendirikan perguruan tinggi yang diberi nama Universitas Gadjah Mada yang semula adalah perguruan tinggi swasta yang diperuntukkan untuk golongan Nasional. Sedangkan untuk golongan Islam didirikan perguruan tinggi agama Islam Negeri (PTAIN) yang diambilkan dari fakultas agama Universitas Islam Indonesia yang notabene adalah perguruan tinggi swasta. Pada tahun 1960 PTAIN di Yogyakarta dan akademi Dina Ilmu Negeria (ADIA) di Jakarta digabung menjadi Institut Agama Islam Negeri atau IAIN, dengan nama al-Jamiah al-Islamiyah al-Hukumiyyah. IAIN yang semula hanya ada di Yogyakarta kemudian berkembang menjadi 14 IAIN yang tersebar di seluruh Indonesia.

Pada tahun 1993 yayasan kesejahteraan daerah (YKD) Kudus mendirikan perguruan tinggi Ilmu Ekonomi yang sekarang menjadi Universitas Muria Kudus (UMK) dan perguruan tinggi agama Islam yang kemudian menjadi fakultas tarbiyah yang secara operasional menginduk IAIN Sunan Kalijaga. Kemudian pada tahun 1969, berdiri juga fakultas Ushuluddin pada tanggal 06 April 1970 berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Nomor 30 Tahun 1970. Fakultas Ushuluddin di Negerikan. Bersamaan dengan itu pula Fakultas Tarbiyah ditarik ke IAIN Walisongo Semarang dan Fakultas Ushuluddin tetap di Kudus sebagai Fakultas daerah dari IAIN Walisongo Semarang. Kemudian para dermawan seperti BAPENI, Pemerintah Daerah, Tokoh Agama dan masyarakat serta industry rokok memberikan tanah wakaf untuk fakultas daerah ini.

Pada tahun 1992 keluar keputusan Menteri Agama Nomor 170 Tahun 1992 yang merelokasi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo di Kudus ke Surakarta. Dengan pertimbangan kebijakan rektor IAIN Walisongo Semarang, Kudus diberikan izin membuka jurusan perbandingan agama yang merupakan salah satu jurusan dari fakultas IAIN Walisongo Semarang.

Pada tanggal 23 Agustus 1996 keluar surat edaran dari Dirjen BINBAGA Islam Nomor: EIII/OT.00/A2/1804/1996 Tentang penyiapan bahan untuk penataan kelembagaan, yang ditujukan kepada rector dan Dekan Fakultas daerah (di luar induk) di seluruh Indonesia yang berisi perintah kepada seluruh dekan fakultas daerah untuk menyiapkan bahan-bahan sebagai dokumen awal rencana pendirian sekolah tinggi yang berisi:

- a. Proposal pendirian IAIN atau sekolah tinggi
- b. Rencana induk pengembangan dan master plan
- c. Statuta IAIN atau sekolah tinggi
- d. Naskah akademik

Surat edaran tersebut merupakan tantangan dan sekaligus peluang bagi IAIN Walisongo agar di Kudus berkembang menjadi sekolah tinggi agama Islam Negeri atau STAIN Kudus. Tugas pertama yang harus dipersiapkan oleh panitia yaitu mempersiapkan semua naskah yang diminta oleh Dirjen BINBAGA Islam sebagaimana tersebut di atas. Maka, sebagai Langkah awal, Drs. H. Muslim A. Kadir, MA. Selaku PLH beserta staff jajarannya mengadakan rapat memutuskan untuk membentuk panitia kecil sebagai pendiri yang terdiri atas : Penasehat yaitu Drs. H. Ahmad Ludjito (Rektor IAIN Walisongo), Kol. H. Soedarsono (KDH Kudus), dan Dr. H. Zaenuri Qasim (Ketua BAPENNI Fak. Ushuluddin Kudus). Panitia tersebut di Ketuai oleh Drs. H. Muslim A. Kadir, MA dan Wakil Ketua yaitu Drs. Abu Djadin Taufiq. Kemudian menunjuk Sekretaris : Drs. Ahmad Fauzan dan Bendahara : Drs. H. Isbatul Haqiqi A. Ghani. Paniti tersebut beranggotakan : Drs. H. Kaharuddin, Drs. Sa'dullah Assa'idi M. Ag, Drs. Kahar Ustman, Drs. Supa'at, Drs. Danusiri, M. Ag, dan Drs. Sobrowi.

Pada tanggal 26 November 1996, keluar surat Dirjen BINBAGA Islam Departemen Agama RI yang berisi jawaban terhadap proposal perubahan Fakultas Ushuluddin menjadi STAIN Kudus dengan merujuk Surat dari Dirjen DIKTI DEPDIKBUT Nomor 2909/P/T/96, yang intinya berisi persetujuan perubahan 37 Fakultas daerah menjadi STAIN Kudus Jawa Tengah yang menduduki urutan 14.

STAIN Kudus memiliki semboyan dalam menjalankan tugas dan fungsinya yaitu "Bermutu dan Bermanfaat". Semboyan ini harus menjadi semangat seluruh civitas akademika dalam menjalankan tugas dan fungsinya. Bermutu lebih mengarah kepada kepatuhan atas ketentuan dan peraturan yang telah ditetapkan. Seluruh civitas akademika dalam

menjalankan tugas dan fungsinya harus selalu memperhatikan etika, aturan, dan ketentuan yang berlaku baik dalam konteks agama, maupun sosial. Yang harus diperhatikan tidak cukup hanya etika dan peraturan agama saja, melainkan juga harus memperhatikan etika, peraturan dan perundang-undangan yang berlaku dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Bermanfaat mengandung makna atau konsekuensi, apa yang dilakukan seluruh civitas akademika STAIN Kudus harus memiliki pengaruh atau dampak positif untuk dirinya maupun orang lain atau masyarakat. Dimanapun tempatnya civitas akademika dan atau alumni harus selalu memberikan pengaruh positif bagi dirinya sendiri maupun orang lain atau masyarakat.

2. Letak Geografis

Institut Agama Islam Negeri Kudus terletak di Jalan Conge Ngembalrejo Bae, Kudus, Jawa Tengah. Selain itu, IAIN Kudus merupakan satu-satunya perguruan tinggi negeri Islam, yang terletak di Pantura. Sehingga kehadirannya pun dijadikan sebagai barometer Pendidikan Islam di pesisir Jawa.

3. Visi, Misi, Tujuan, IAIN Kudus

a. Visi

Menjadi perguruan tinggi Islam unggul di bidang pengembangan Ilmu Islam Terapan

b. Misi

Menyelenggarakan Tridharma perguruan tinggi untuk menghasilkan sarjana dengan keilmuan Islam yang humanis, aplikatif, dan produktif

c. Tujuan

- 1) Memberikan akses Pendidikan tinggi yang terjangkau dan berkualitas bagi masyarakat
- 2) Menghasilkan karya penelitian yang tepat guna dan berdaya guna untuk menyelesaikan permasalahan akademis dan sosial keagamaan bagi kepentingan ke Indonesiaan dan kemanusiaan, dan
- 3) Menghadirkan karya pengabdian yang kreatif, inovatif, dan solutif atas persoalan keagamaan, kemasyarakatan, dan kebangsaan.

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian yang berjudul “Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN

Kudus” ini bertujuan untuk meneliti bagaimana metode *self healing* yang digunakan untuk menangani kecemasan mahasiswa dalam menghadapi sidang skripsi di IAIN Kudus. Data yang disajikan ini adalah data empiris yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara dengan semua pihak terkait di IAIN Kudus. Selain itu, data yang diperoleh peneliti juga dilengkapi dengan dokumentasi tentang proses pelaksanaan metode *self healing*. Data tersebut berupa foto dan wawancara peneliti dengan para informan. Beberapa orang yang menjadi informan dalam penelitian adalah mahasiswa IAIN Kudus, alumni IAIN Kudus, dan dosen IAIN Kudus.

Adapun untuk lebih jelasnya mengenai data hasil observasi dan wawancara yang sudah peneliti lakukan adalah sebagai berikut:

1. **Kondisi Mahasiswa IAIN Kudus dalam Menghadapi Sidang Skripsi**

Sidang skripsi kerap kali membuat cemas Mahasiswa tingkat akhir, tak terkecuali Mahasiswa IAIN Kudus. Pada umumnya setiap manusia apabila menghadapi situasi tertentu dalam hidup, seperti ujian, sidang, menikah, dan lainnya tentu memiliki kondisi psikologi yang berbeda – beda. Kondisi psikologi yang mereka rasakan sangatlah wajar dan bukanlah suatu penyakit psikologi yang menakutkan. Kecemasan, ketakutan dan perasaan lain merupakan perasaan yang sangat normal yang dirasakan individu tertentu ketika menghadapi situasi yang tidak biasa dalam hidupnya, situasi tersebut seperti ujian sekolah, sidang, menikah, pidato, dan lainnya.

Sama seperti halnya kondisi psikologi Mahasiswa dalam menghadapi sidang skripsi. Antara Mahasiswa satu dengan lainnya memiliki kondisi psikologi yang berbeda – beda. Ada Mahasiswa yang *enjoy* dalam menghadapi sidang skripsi, ada pula Mahasiswa yang merasa cemas, bingung dan takut dalam menghadapi sidang skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di IAIN Kudus terhadap Mahasiswa, Alumni dan Dosen. Setiap individu memiliki keunikan tersendiri, kondisi psikologi tiap individu pun berbeda – beda. Sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan mahasiswa RNT fakultas Tarbiyah program studi BKPI IAIN Kudus, Ia mengatakan:

“Dalam mengerjakan skripsi ini hal yang Saya rasakan adalah tentu Saya merasa cemas dan tidak tenang. Jadi menurut Saya pribadi kondisi psikologi Saya kurang stabil. Hidup Saya menjadi kurang tenang karena selalu terbayang – bayang skripsi, ketika Saya sedang kerjapun Saya sering

melamun memikirkan skripsi. Saya berniat untuk mengambil cuti kerja supaya fokus mengerjakan skripsi. Tidak jarang ketika akan melakukan bimbingan skripsi Saya tiba – tiba merasa ingin buang air kecil secara terus menerus, keringat dingin dan sedikit gugup“.¹

Mahasiswa RNT merasakan kecemasan yang mengakibatkan sakit perut dan kondisi hati tidak tenang. Kondisi seperti itu sangat umum dirasakan kebanyakan orang ketika akan menghadapi sesuatu yang tidak biasa. Mahasiswa RNT selalu terbayang – bayang oleh skripsi apabila skripsi yang Ia kerjakan belum juga selesai. Mahasiswa RNT ini kerja *part time* sejak Ia semester 5 hingga saat ini.

Sehingga ketika bekerja pun tidak jarang dia melamun memikirkan skripsi. RNT berniat untuk mengambil cuti ketika tabungannya untuk biaya skripsi seperti print, dll sudah cukup terkumpul, supaya RNT dapat fokus mengerjakan skripsi. RNT merasa *overthinking* terhadap skripsi yang dikerjakannya. RNT merasa takut apabila tidak dapat menjawab pertanyaan – pertanyaan penguji dengan baik dan benar. Tak hanya itu, RNT juga masih bingung mengenai skripsi yang dikerjakannya. Hal tersebut membuat nafsu makan RNT menjadi turun. RNT menjadi semakin cemas dan gelisah mengenai waktu yang semakin dekat dengan *deadline* terakhir sidang, RNT ingin segera menyelesaikan skripsi, namun kondisinya belum memungkinkan untuk mengambil cuti. Sehingga RNT harus pandai dalam *manage* waktu dalam mengerjakan skripsi. Selain membutuhkan manajemen waktu yang baik, RNT juga harus pandai mengontrol kesehatan mental dan tubuhnya agar tetap kuat. Seperti wawancara Peneliti dengan RNT, yaitu:

“Saya menjadi semangat dan bergairah ketika Saya telah memahami isi keseluruhan dari skripsi Saya. Saya yakin Saya akan dapat menghadapi penguji dengan hati yang damai dan mantap. Saya percaya pada diri Saya sendiri ketika Saya telah menguasai semua materi skripsi Saya. Ke *overthinking* Saya tak jarang muncul ketika Saya merasa bingung pada materi tertentu. Selain itu Saya sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Sehingga

¹ Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

ketika teman – teman Saya satu persatu telah selesai sidang Saya merasa semakin gelisah dan ingin segera sidang“.²

Disisi lain RNT merasa percaya diri dan bergairah ketika RNT telah menguasai materi skripsi dan memahami alur skripsinya, RNT mengatakan hal tersebut karena ketika Ia selesai melakukan bimbingan skripsi, RNT merasa memiliki energi dan seakan telah menguasai inti dari skripsinya. Namun jika RNT merasa bingung, Ia akan kembali merasa cemas dan gelisah. Ketakutan dan kecemasan yang RNT rasakan terkadang muncul ketika RNT *overthinking* terhadap sidang skripsi. *Stereotype* sidang skripsi itu sendiri terdengar menakutkan sehingga tak jarang membuat mahasiswa merasa *overthinking*, tak terkecuali RNT.

Lingkungan dimana mahasiswa berteman juga sangat mempengaruhi semangat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Jika mereka berteman dengan sesama mahasiswa pejuang skripsi yang memiliki semangat tinggi untuk segera menyelesaikan skripsi, maka bukan tidak mungkin mahasiswa yang berada dikelompok tersebut terpacu untuk segera menyelesaikan skripsi. Tak terkecuali RNT, RNT merasa semangat untuk segera menyelesaikan skripsi karena pengaruh lingkungan dimana Ia berteman. Disinilah jiwa kompetitor RNT dan kawan – kawannya muncul. RNT mengaku bahwa Ia cukup terpengaruh dengan teman – teman sekelilingnya yang semangat dan hampir selesai menyelesaikan skripsi, namun RNT belum juga selesai dalam mengerjakan skripsi. Kecemasan RNT semakin menjadi – jadi ketika banyak teman – teman RNT yang mulai mendaftar sidang skripsi. Maka dari itu RNT semakin semangat untuk segera menyelesaikan skripsi agar tanggung jawabnya segera terselesaikan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan RNT dapat diketahui bahwa kondisi psikologi RNT sangat tertekan dan membutuhkan *healing* untuk mengatasi kecemasannya. RNT merasa percaya diri karena menguasai materi skripsi dan tahu bagaimana cara menyampaikan isi skripsi dengan baik. Tekanan skripsi membuat RNT merasa tertekan ditempat kerja. Peran orang tua dan sahabat terdekatnya sangat dibutuhkan untuk kondisi RNT saat ini, RNT harus berdiskusi mengenai

² Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

jalan tengah yang baik agar mendapat solusi supaya segera dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Ada hal yang harus RNT korbankan yaitu mengambil cuti kerja, disisi lain RNT takut apabila tidak diijinkan oleh bosnya, sementara RNT masih membutuhkan uang untuk dana skripsi dan juga wisuda nanti. Dibutuhkannya kolaborasi antara orang tua dengan RNT, RNT dengan atasan dan RNT dengan sahabat. Kesemua hal tersebut harus berjalan beriringan agar mendapatkan solusi terbaik untuk RNT.

Berbeda dengan DDH yang mana DDH merasa tidak begitu ambil pusing mengenai skripsinya. DDH lebih *enjoy* dalam mengerjakan skripsi meskipun pada akhirnya nanti tertinggal oleh teman – teman sekelilingnya, DDH berani mengambil resiko tersebut. Berikut hasil wawancara dengan DDH:

“Yang Saya rasakan selama mengerjakan skripsi ini cukup *enjoy*. Pusing, setres sudah pasti, tapi itu Saya rasakan hanya ketika sedang mengerjakan skripsi saja. Ketika Saya sudah merasa stres dan pusing Saya menutup laptop dan melakukan aktivitas lain. Meskipun skripsi yang Saya kerjakan belum selesai tapi Saya *enjoy* dan meskipun nanti Saya akan tertinggal oleh teman – teman yang lain. Saya tahu itu tidak baik, tapi ya tidak apa lah daripada Saya stres“.³

DDH akan merasa cemas, pusing, stres saat mengerjakan skripsi. Namun ketika selesai mengerjakan skripsi atau menutup laptop, DDH merasa tidak stres dan tidak pusing lagi. Tidak menutup kemungkinan DDH juga merasa takut dan gelisah apabila ketika sidang skripsi nanti tidak dapat menjawab pertanyaan dari penguji dengan baik.

DDH berpendapat bahwa peran sahabat DDH diperlukan agar emosi DDH selalu stabil. Selain itu DDH juga harus banyak belajar mengenai cara penyampaian materi skripsi yang baik ketika sidang. Peran orang tua juga dibutuhkan agar DDH lebih fokus dan tidak mudah menyerah ketika mengerjakan skripsi, dibutuhkannya motivasi dari orang tua dan diri sendiri serta lingkungan pertemanan yang positif agar DDH segera dapat menyelesaikan skripsi. Sikap *enjoy* DDH bagus untuk

³ Hasil wawancara dengan informan DDH mahasiswa BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

kondisi psikologisnya namun jika terlalu *enjoy* tidak baik untuk penyelesaian skripsinya, skripsinya menjadi terus tertunda.

Lingkungan pertemanan DDH sangat berpengaruh pada semangatnya dalam menyelesaikan skripsi. Jika DDH berteman dengan mahasiswa yang juga semangat dan ingin segera lulus maka tidak menutup kemungkinan bahwa DDH juga akan semangat dalam mengerjakan skripsi. Demikian pula jika lingkungan pertemanan DDH adalah lingkungan mahasiswa yang santai dalam mengerjakan skripsi maka DDH juga demikian adanya.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi psikologi setiap mahasiswa berbeda – beda. Ada yang merasa *enjoy* ada pula yang merasa tertekan. Kecerdasan emosi dan sikap solutif setiap mahasiswa juga berbeda, yang *enjoy* belum tentu solutif pun yang merasa tertekan belum tentu tidak solutif. Mahasiswa tingkat akhir harus pandai dalam mengelola emosi agar tidak menjadi beban tersendiri, maka dari itu diperlukannya *self healing* untuk mengatasi ketidakteraturan emosi setiap mahasiswa.

Perasaan cemas dan takut juga dialami oleh informan dari alumni BKPI IAIN Kudus 2021 yaitu ADA. Ia merasa cemas karena banyak mendengar kabar – kabar atau informasi mengenai sidang skripsi yang membuatnya *overthingking*, seperti dosen penguji yang kritis dengan pertanyaannya, revisi terus menerus, durasi sidang, dll. Hal tersebut disampaikan oleh ADA dengan wawancaranya bersama peneliti, ADA mengatakan bahwa:

“Perasaan Saya waktu itu sangat cemas karena itu pengalaman pertama saya dalam menghadapi sidang skripsi apalagi terdengar kabar bahwa pengujinya menegangkan, Saya sampai merasa agak sakit perut atau mules, dan pengen sekali bolak-balik ke kamar kecil”.⁴

Dari hasil wawancara diatas membuktikan bahwa perasaan cemas dan panik yang dialami ADA membuat ia merasa kurang percaya diri dan kurang yakin pada diri sendiri sehingga membuatnya menjadi sakit perut, keringat dingin, dll. Hal tersebut wajar terjadi pada orang yang akan menghadapi *moment – moment* tertentu salah satunya seperti sidang skripsi.

⁴ Hasil wawancara dengan informan ADA Alumni mahasiswi BKPI IAIN Kudus (19 Desember 2021)

Seseorang yang tengah menyusun dan menghadapi sidang skripsi memiliki kebiasaan – kebiasaan khusus, kebiasaan atau cara khusus tersebut memudahkannya untuk segera menyelesaikan skripsi dan menghadapi sidang dengan tenang.

Cara khusus menghadapi sidang skripsi yang dilakukan oleh ADA adalah baca sholawat dan baca bacaan – bacaan yang diijazahi juga mensugestikan pikirannya menjadi lebih positif. ADA senang bercanda dengan teman dan *sharing – sharing*, dengan itu pikiran dan hatinya menjadi lebih tenang. Ketika bersholawat ADA mengaku menjadi lebih damai dan sejuk dihati. Sugesti yang baik juga akan menghasilkan sesuatu yang baik pula, maka ini baik dilakukan oleh siapapun tak terkecuali mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyusun skripsi dan menghadapi sidang.

Informan selanjutnya yaitu AF Alumni BKPI IAIN Kudus 2021 yang ketika menghadapi sidang skripsi ia merasa gugup diawal namun ketika kitab al-Qur'an menyelami situasi yang ada rasa gugup itu mulai pudar. Ini wajar terjadi karena seseorang dikondisi awal belum mengetahui situasi dan keadaan yang akan terjadi nantinya, dan ketika telah berada disituasi tersebut seseorang tersebut telah dapat membaca situasi sehingga dapat menguasai panggung dengan sendirinya. AF Alumni BKPI IAIN Kudus 2021 mengatakan bahwa ketika akan menghadapi sidang skripsi awalnya Saya merasa gugup, namun ketika kitab al-Qur'an menyelami situasi yang ada rasa gugup itu mulai pudar".⁵

AF Alumni BKPI IAIN Kudus telah dapat menguasai situasi dan kondisi dengan baik sehingga rasa gugup diawal yang ia rasakan telah pudar. Dalam perspektif Islam, hal tersebut dapat diartikan bahwa dengan bertasbih, berdzikir, ataupun berdoa dengan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an dapat membantu relaksasi dan ketenangan jiwa seseorang yang sedang merasa gugup dalam menghadapi sidang skripsi. Keyakinan terhadap kebenaran isi Al-Qur'an, yang diimbangi dengan perilaku mendengar, membaca, sikap memahami, ataupun mengamalkan isi Al-Qu'an dapat menjadi faktor yang kuat untuk menurunkan kecemasan.

Kondisi emosi AF Alumni BKPI IAIN dinilai baik dalam menghadapi setiap permasalahan yang ada. Alumni AF juga

⁵ Hasil wawancara dengan informan AF Alumni mahasiswa BKPI IAIN Kudus (19 Desember 2021)

mengaku bahwa tidak memiliki cara khusus selama menyusun skripsi. Dalam wawancaranya dengan peneliti, alumni AF mengatakan bahwa:

“Tidak ada, hanya saja yang terpenting rajin membaca poin-poin yang ada dalam skripsi dan memahami isinya, setelah itu mungkin kita latihan mental saja agar lebih terbiasa dan tidak terlalu gugup. Tujuannya adalah agar pada saat sidang mental lebih siap”.⁶

Alumni AF dahulu ketika menghadapi sidang skripsi mempersiapkan diri dengan rajin membaca poin – poin dari skripsi dan memahami isinya, dengan begitu ia menjadi percaya diri dalam menyampaikan isi dan yakin dapat menjawab pertanyaan – pertanyaan dari penguji. Selain itu alumni AF juga berlatih dalam mempresentasikan isi skripsinya atau simulasi sidang skripsi agar lebih luwes dan santai disidang nanti. Alumni AF mengatasi rasa gugup dan kurang percaya dirinya dengan cara tersebut. Jadi mengenai kondisi psikologi alumni BKPI IAIN Kudus 2021 ketika menghadapi sidang skripsi saat itu adalah cemas, takut, gelisah dan gugup.

Informan selanjutnya yaitu SSN Mahasiswi BKPI IAIN Kudus ia merasa gugup, deg-degan, cemas, dan takut walaupun ia belum menghadapi sidang skripsi. Ini wajar terjadi karena seseorang dikondisi awal belum mengetahui situasi dan keadaan yang akan terjadi nantinya. SSN Mahasiswi BKPI IAIN Kudus mengatakan bahwa “Saya merasa gugup, deg-degan, cemas serta takut walaupun saya belum menghadapi sidang skripsi itu sendiri”.⁷

SSN Mahasiswi BKPI IAIN Kudus telah dapat menguasai kondisi dengan baik karena sebelum menghadapi sidang skripsi ia akan menerapkan hari tenang sebelum H-1 sidang dengan melakukan hal-hal yang ia sukai sehingga rasa cemas yang dirasakan dapat ia kendalikan. Kondisi emosi SSN Mahasiswi BKPI IAIN dinilai baik dalam menghadapi setiap permasalahan yang ada. Ia mengaku bahwa memiliki cara tersendiri ketika akan menghadapi sidang skripsi. Dalam wawancaranya dengan peneliti, SSN mengatakan bahwa:

⁶ Hasil wawancara dengan informan AF Alumni mahasiswa BKPI IAIN Kudus (19 Desember 2021)

⁷ Hasil wawancara dengan informan SSN Mahasiswi BKPI IAIN Kudus (24 Juni 2022)

“Ada beberapa poin yang saya lakukan Ketika menghadapi sidang skripsi. Yang pertama saya mempersiapkan diri baik dari segi materi, fisik serta mental sebelum sidang. Selain itu saya juga berdo’a dan berserah diri kepada Allah. Dan yang paling penting itu meminta restu kepada kedua orang tua”.⁸

SSN ketika menghadapi sidang skripsi mempersiapkan diri dengan baik, ia akan mempersiapkan segala materi agar dapat menguasai materi yang akan di presentasikan dengan baik, tidak hanya materi ia juga mempersiapkan fisik dan mental agar tetap dalam kondisi yang sehat dan tenang. SSN juga tidak lupa untuk berdo’a dan berserah diri kepada Allah SWT dan meminta doa restu kepada kedua orang tua agar sidang skripsi yang dihadapinya dapat berjalan dengan lancar.

SM, S dan AZF mahasiswa BKPI IAIN Kudus, mereka juga merasakan hal yang hampir sama ketika menghadapi sidang skripsi. Rata rata dari mereka mengatakan bahwa ketika akan menghadapi sidang skripsi mereka kerap kali merasa khawatir, panik, cemas, takut, panas dingin hingga kesal. Akan tetapi mereka mampu mengendalikan perasaan yang mereka rasakan tersebut karena mereka selalu belajar untuk memahami materi lebih dalam, berdo’a, merefresh diri untuk siap menghadapi sidang skripsi.

Informan selanjutnya yaitu SI Mahasiswi Tadris IPS IAIN Kudus ia merasa *nervous*, deg-degan, hingga *overthinking* ketika menghadapi sidang skripsi. SI mengatakan bahwa “Ketika menghadapi sidang skripsi, yang saya rasakan itu *nervous*, deg-degan pastinya and *overthinking*”.⁹

SI selalu berdo’a dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, selalu ikhtiar dan menenangkan hati dan pikiran untuk menghadapi sidang skripsi karena ia yakin ketika ia telah berusaha semaksimal mungkin maka hasil yang didapatkan juga akan maksimal . Dalam wawancaranya dengan peneliti, SI mengatakan bahwa:

⁸ Hasil wawancara dengan informan SSN Mahasiswi BKPI IAIN Kudus (24 Juni 2022)

⁹ Hasil wawancara dengan informan SI Mahasiswi Tadris IPS IAIN Kudus (24 Juni 2022)

“For me berdo'a and mendekatkan diri pada Allah SWT, yang penting udah ikhtiar sesuai kemampuan kita, tenang hati dan pikiran soal hasil pasrahkan sama Allah SWT”.¹⁰

Informan selanjutnya yaitu LN mahasiswi IQT IAIN Kudus 2021 yang ketika menghadapi sidang skripsi ia merasa takut apabila hasil yang didapatkannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan namun ketika ia membaca sholawat, hal tersebut dapat menenangkan dirinya. LN mengatakan bahwa:

“Ketika akan menghadapi sidang skripsi saya merasa deg-degan, takut hasilnya tidak memuaskan, namun saya selalu membaca sholawat untuk meyakinkan dan menenangkan diri saya”.¹¹

LN dapat menguasai situasi dan kondisi dengan baik sehingga rasa takut yang dialaminya dapat ia kendalikan. Dalam perspektif Islam, membaca sholawat dapat membantu relaksasi dan ketenangan jiwa seseorang yang sedang merasa takut dalam menghadapi sidang skripsi..

LN mengaku bahwa dirinya selalu percaya diri dengan apa yang ia kerjakan selama ini. Dalam wawancaranya dengan peneliti, LN mengatakan bahwa:

“Saya selalu percaya diri dan menghilangkan semua beban pikiran serta berusaha memberikan yang terbaik. Entah bagaimanapun hasilnya nanti yang terpenting saya telah berusaha terlebih dahulu”.¹²

LN ketika menghadapi sidang skripsi mempersiapkan diri dengan rajin membaca poin – poin dari skripsi dan memahami isinya, dengan begitu ia menjadi percaya diri dalam menyampaikan isi dan yakin dapat menjawab pertanyaan – pertanyaan dari penguji. Selain itu LN juga bertukar pikiran dengan teman temannya untuk mendapatkan informasi

¹⁰ Hasil wawancara dengan informan SI Mahasiswi Tadris IPS IAIN Kudus (24 Juni 2022)

¹¹ Hasil wawancara dengan informan LN Mahasiswi IQT IAIN Kudus (4 Juli 2022)

¹² Hasil wawancara dengan informan LN Mahasiswi IQT IAIN Kudus (4 Juli 2022)

informasi yang dapat membantunya ketika menghadapi sidang skripsi.¹³

Informan LS Mahasiswi Hukum Ekonomi Syariah IAIN Kudus ketika menghadapi sidang skripsi ia sering merasa cemas, overthinking, dan tremor. LN mengatakan bahwa:

“Saya selama menghadapi sidang skripsi sering merasa emas, overthinking, deg-degan terus, panas dingin bahkan juga sering tremor”.¹⁴

Namun, hal tersebut dapat LS kendalikan dengan baik sehingga apa yang ia rasakan dapat dengan mudah diatasi dan dikendalikan.

LS mengaku bahwa dirinya selalu membaca sholawat agar dirinya lebih tenang dalam menghadapi situasi sidang. Dalam wawancaranya dengan peneliti, mengatakan bahwa:

“Ketika menghadapi hal apapun saya selalu membaca sholawat tidak terkecuali ketika menghadapi situasi sidang skripsi ini. Karena dengan membaca sholawat saya lebih merasa tenang dan bisa mengendalikan diri saya”.¹⁵

Ketika menghadapi sidang skripsi LS selalu belajar untuk memahami skripsi yang telah ia susun selama ini, menghilangkan apa yang menjadi beban pikiran dan berusaha memberikan yang terbaik untuk apa yang dikerjakannya.

Informan MAM Mahasiwa Manajemen Zakat Wakaf IAIN Kudus ia merasa banyak pikiran yang tidak baik yang tidak bisa ia kendalikan ketika menghadapi sidang skripsi sehingga menghambatnya dalam belajar dan menyusun skripsi. MAM mengatakan bahwa:

“Saya merasa banyak gangguan pikiran yang menjadikan ketidacemasan itu muncul dan banyak juga pikiran yang mengada-ada sehingga menghambat proses belajar”.¹⁶

¹³ Hasil wawancara dengan informan LN Mahasiswi IQT IAIN Kudus (4 Juli 2022)

¹⁴ Hasil wawancara dengan informan LS Mahasiswi Hukum Ekonomi Syariah IAIN Kudus (5 Juli 2022)

¹⁵ Hasil wawancara dengan informan LS Mahasiswi Hukum Ekonomi Syariah IAIN Kudus (5 Juli 2022)

¹⁶ Hasil wawancara dengan informan MAM Mahasiswa Manajemen Zakat Wakaf IAIN Kudus (5 Juli 2022)

MAM dalam mengendalikan perasaan serta pikiran yang tidak baik yang dialaminya dengan sholat dan berserah diri kepada Allah SWT karena menurutnya dengan bersholawat kecemasan yang ia rasakan sedikit demi sedikit mulai hilang.

“Ada sih, dengan sholat sedikit demi sedikit kecemasan itu mulai hilang dan berserah diri pada Yang Maha Kuasa tentunya. Dan tidak lupa saya juga membaca ayat kursi 3 kali dan mencoba untuk tenang”.¹⁷

MAM mengaku ketika menghadapi sidang skripsi ia sering melatih mental untuk menghadapi masalah dengan tenang, hal tersebut dilakukannya karena dengan melatih mental maka nantinya akan terbiasa dalam menghadapi masalah yang ada tidak terkecuali sidang skripsi.

Namun, berbeda dengan FZ mahasiswa PAI IAIN Kudus dan FI mahasiswi BKPI IAIN Kudus, dimana mereka belum menghadapi sidang skripsi. Akan tetapi, mereka sudah merasakan perasaan cemas, takut, dan tegang ketika menghadapi sidang skripsi hingga menyebabkan beberapa prasangka buruk kerap muncul. Dari wawancara peneliti FZ mengatakan bahwa:

“Nanti ketika menghadapi sidang skripsi mungkin akan muncul rasa cemas, takut, dan tegang”

Sedangkan FI mengatakan bahwa:

“Saya merasa cukup tegang ketika menghadapi sidang skripsi, hal menyebabkan beberapa prasangka buruk kerap muncul di pikiran saya”

Untuk mengendalikan perasaan takut, tegang hingga cemas yang mereka rasakan, mereka mempersiapkan materi, mental dan batin dengan baik. Tidak hanya itu, mereka juga berusaha mempelajari dan memahami skripsi yang mereka tulis dan melakukan simulasi sidang skripsi bersama dengan teman mereka agar nantinya ketika menghadapi sidang skripsi mereka mampu menguasai situasi yang dihadapi dengan baik dan dapat lebih tenang ketika menghadapi situasi tersebut.

Dari sudut pandang yang berbeda, informan DAS yang merupakan Dosen BKPI IAIN Kudus bahwasannya dalam

¹⁷ Hasil wawancara dengan informan MAM Mahasiswa Manajemen Zakat Wakaf IAIN Kudus (5 Juli 2022)

menghadapi mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi sidang skripsi, DAS juga merasa berempati terhadap mereka. Sehingga hal yang dilakukan oleh DAS dengan menenangkan para mahasiswa yang akan menghadapi sidang skripsi. Implementasi *self healing* sangat diperlukan oleh mahasiswa untuk menunjang kesiapan dalam menghadapi sidang skripsi dalam wawancara DAS mengatakan bahwa:

“*Self healing* diperlukan untuk menunjang kesiapan dalam menghadapi sidang skripsi. Hal tersebut dilakukan dengan mempersiapkan materi baik secara psikologis ataupun materi yang akan disampaikan saat sidang skripsi”.¹⁸

Berdasarkan hasil wawancara peneliti bahwa cara khusus yang perlu dilakukan oleh mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan dalam menghadapi sidang skripsi, dengan memberi tahu mahasiswa untuk tetap tenang dan mengatur nafas serta mempersiapkan segala sesuatu baik mental (psikis) maupun materi sebelum menghadapi sidang skripsi.

Berbeda dengan AF yang juga merupakan Dosen BKPI IAIN Kudus dalam menghadapi mahasiswa yang mengalami kecemasan saat sidang skripsi. Menurut AF bahwa kecemasan mahasiswa dapat diminimalisir dengan mengendalikan berbagai pikiran negative serta merelaksakan pikiran, berikut wawancara peneliti dengan AF:

“Perasaan cemas itu sering terjadi pada setiap orang baik anak kecil maupun dewasa, tidak terkecuali mahasiswa yang sedang menghadapi sidang skripsi. Sering kali mereka mengalami perasaan cemas ketika menghadapi sidang skripsi. Hal tersebut dapat diminimalisir dengan cara menyadari perasaan cemas yang muncul, menerimanya dan menarik nafas pelan-pelan supaya *relaks*. Selain itu, juga berusaha mengendalikan pikiran negative yang muncul dan menggantinya dengan pikiran positif”.¹⁹

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa ketika mengalami kecemasan mahasiswa perlu *merelaksakan* pikiran

¹⁸ Hasil wawancara dengan informan DAS dosen IAIN Kudus(21 Februari 2022)

¹⁹ Hasil wawancara dengan informan AF dosen IAIN Kudus (21 Februari 2022)

mereka untuk mengurangi perasaan cemas. Ketika sedang menghadapi mahasiswa yang cemas dalam sidang skripsi AF merasa empati terhadap mahasiswa sehingga berupaya untuk memberikan semangat dan meminta mahasiswa untuk tenang dan *relaks* sebelum sidang skripsi. Implementasi *self healing* juga diperlukan untuk mengurangi perasaan cemas dalam menghadapi sidang skripsi sehingga ketika sidang skripsi dapat berjalan dengan baik, lancar dan mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh penguji dengan baik. Mahasiswa juga perlu mempersiapkan materi dan hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk sidang dari jauh hari sebelum jadwal sidang, istirahat yang cukup dan jaga kesehatan. Jika timbul kecemasan dapat melakukan relaksasi.

Jadi implementasi *self healing* diperlukan oleh mahasiswa untuk mengendalikan perasaan cemas yang dialami dengan melakukan persiapan materi dengan baik dan tetap tenang dalam menghadapi sidang skripsi.

2. Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus

Dalam menyikapi kondisi kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang tengah mengerjakan skripsi, diperlukannya *self healing* agar kecerdasan emosi mahasiswa tersebut tetap stabil. *Self healing* menjadi solusi terbaik agar mahasiswa tetap memiliki kondisi emosi dan mental yang stabil.

Pada penelitian mahasiswa RNT implementasi metode *self healing* yang dilakukannya adalah ia akan lebih mendekatkan diri pada Allah SWT, bekerja, menonton video – video motivasi, dll. Terbukti pada wawancaranya dengan peneliti ia mengatakan bahwa:

“Dalam melakukan *self healing* Saya lebih senang mendekatkan diri Saya kepada Allah SWT. Dengan cara tersebut hati Saya menjadi damai, aman dan nyaman. Selain itu Saya tidak lupa untuk terus bersholawat supaya Allah memberikan jalan yang terbaik untuk Saya. Saya berusaha menyeimbangkan antara kehidupan dunia dan akhirat, sehingga meski Saya sedang kalut Saya tetap bekerja dengan bekerja juga dapat mengalihkan pikiran Saya mengenai skripsi dan lebih produktif tentunya. Disela Saya bekerja ketika ada waktu luang Saya menyempatkan untuk menonton video – video motivasi di *Youtube*, video tentang tips dan trik, dan video lain yang dapat menghibur

Saya. Karena dengan menonton video – video tersebut Saya seperti memiliki energi baru dan semangat baru”.²⁰

Dari hasil wawancara diatas RNT memiliki cara – cara yang produktif untuk *self healing*. Hal ini baik untuk kesehatan mental dan emosional RNT agar tetap terkontrol. RNT memiliki sisi *religius* dan juga duniawi yang seimbang, ia cukup pandai dalam mengelola emosinya. RNT tetap semangat bekerja meskipun tengah sibuk mengerjakan skripsi, baginya dengan tetap bekerja dapat mengalihkan dunianya mengenai perskripsian. Meski demikian RNT tetap ingat pada tanggung jawabnya untuk segera menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu. RNT merupakan pribadi yang cukup mudah terpengaruh dan mudah bawa perasaan, terbukti bahwa ia akan memiliki energi baru, semangat baru ketika ia menonton video motivasi, tips dan trik, video – video hiburan lainnya. Hal ini baik untuk situasi tertentu, karena kesehatan mentalnya menjadi lebih baik, emosinya menjadi lebih terkontrol, dll. Dinilai kurang baik juga apabila tayangan atau konten yang RNT tonton merupakan konten yang menguras energi dan mengandung energi *negative*, dikhawatirkan akan berakibat pada pikiran buruk, kesehatan mental yang kurang baik, emosi yang kurang terkontrol, *overthinking*, dll.

Dari beberapa cara *self healing* yang dilakukan RNT diatas, RNT menjadikan semua itu menjadi cara khusus atau tips dan trik RNT dalam mengerjakan skripsi. Jika cara khusus dalam menghadapi sidang RNT belum begitu memikirkan dan mempersiapkan hal tersebut, karena fokus RNT adalah menyelesaikan skripsinya dahulu. Sehingga apabila sidang nanti yang akan RNT persiapkan adalah materi, PPT, mental dan memahami isi keseluruhan skripsi. Namun saat ini RNT baru memiliki cara khusus dalam mengerjakan skripsi.

RNT sangat menyukai keteraturan sehingga ia menyusun tips dan trik dalam mengerjakan skripsi secara rapi. Agar sesuatu hal yang akan RNT kerjakan menjadi terkontrol dan terstruktur, RNT terbiasa menulis kebiasaan – kebiasaan baiknya atau tips dan triknya kedalam buku dan juga kertas *notes*. Kemudian RNT menempelnya di dinding kamarnya agar RNT selalu melihat dan membaca tips dan trik yang ia buat.

²⁰ Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

Kebiasaan atau tips dan trik tersebut RNT sampaikan ketika RNT melakukan wawancara bersama peneliti, RNT mengatakan bahwa:

“Saya memiliki cara khusus dalam mengerjakan skripsi, ini Saya buat agar ketika emosi dan semangat Saya naik turun Saya tetap ingat pada tanggung jawab Saya untuk segera menyelesaikan skripsi. Saya menyukai keteraturan dalam hal apapun termasuk dalam mengelola emosi diri sendiri, karena bagi Saya musuh terbesar kita adalah diri kita sendiri”²¹

RNT membuat tips dan trik tersebut untuk mengantisipasi emosi dan semangatnya yang terkadang naik turun. Ia berpendapat bahwa musuh terbesar seseorang adalah dirinya sendiri. Apabila seseorang tidak dapat melawan rasa malasnya sendiri maka ia akan sulit untuk mengendalikannya dan lambat untuk maju. Kemudian peneliti bertanya mengenai apa saja tips trik atau cara khusus yang RNT miliki, selengkapnya ada diwawancara berikut ini:

“Cara khusus dalam mengerjakan skripsi yang pertama Saya menentukan target kapan Saya ingin sidang dan bulan apa Saya harus menyelesaikan Bab 1-5 kemudian bulan apa Saya sudah harus membuat artikel kapan harus submit artikel, dll. Saya membuat target sedetail mungkin, Saya biasa menulis target Saya di *book dream, notes* yang biasa Saya tempel di dinding kamar Saya dan di hp kemudian Saya jadikan *wallpaper*, kedua Saya membuat dan memasang kalimat motivasi sebagai *reminder* diri Saya, Saya pasang di hp dan dinding kamar Saya. Ketiga Saya memperbanyak afirmasi positif ke diri Saya memmanifestasikan mimpi Saya bahwa Saya ingin sidang di bulan x. Keempat Saya memperbanyak sholat 1000 kali sehari. Kelima, Saya suka menonton video motivasi apabila merasa *down* dan nonton video hiburan seperti mukbang, ASMR, dll jika Saya sedang suntuk dan merasa butuh *refresh* otak. Keenam Saya memberi hukuman ke diri Saya sendiri apabila Saya tidak produktif dihari tersebut. Hukuman itu biasanya Saya harus membayar denda ke tabungan kesalahan Saya. Jadi Saya punya

²¹ Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

tabungan yang mana apabila Saya mengisi tabungan tersebut artinya Saya sedang membuat kesalahan, lima ribu rupiah untuk satu kesalahan”.²²

Ketujuh, berkumpul dengan teman yang sevisi, misi, sefrekuensi dan tentunya yang membawa ke hal positif. Saya memperbanyak diskusi dengan teman Saya yang juga sedang berjuang untuk menyelesaikan skripsi, Kami bertukar pikiran mengenai banyak hal, karena bagi Saya lingkungan pertemanan sangat berpengaruh terhadap semangat dan motivasi kita dalam menyelesaikan skripsi. Apabila Saya berteman dengan seorang yang pemalas dan terlalu santai dalam mengerjakan skripsi tidak menutup kemungkinan Saya juga akan bersikap demikian. Ya Saya kira itu saja tips dan trik dari Saya²³

Dari hasil wawancara diatas RNT memiliki tujuh tips dan trik dalam mengerjakan skripsi. Untuk segera menyelesaikan skripsi tepat waktu RNT menentukan target sedetail mungkin, ini merupakan cara RNT dalam memanifestasikan mimpinya agar menjadi nyata. Apabila RNT telah mengetahui secara detail target yang ia miliki, maka ia akan selalu ingat bahwa dalam waktu sekian ia harus sudah menyelesaikan bab sekian dan dibulan sekian ia harus dapat menyelesaikan artikel, dll. Cara yang teratur dalam manajemen sesuatu, namun RNT juga harus memiliki sikap *fleksibel* apabila yang telah direncanakannya tidak sesuai dengan pelaksanaan. RNT harus memiliki opsi kedua apabila yang telah disusun tidak sesuai dengan yang terjadi.

Kemudian RNT senang menulis kalimat motivasi sebagai *remindernya*, RNT sangat antisipatif dengan segala hal yang akan terjadi. Semangat dan motivasinya yang terkadang naik turun membuat ia merasa haus akan motivasi, maka dari itu RNT senang menulis kalimat motivasi sebagai pengingatnya agar terus semangat dan pantang menyerah.

Afirmasi positif seringkali dilakukan RNT agar terbentuk sugesti positif bahwa ia akan bisa memenuhi targetnya untuk sidang dibulan sekian. Afirmasi positif ini sangat baik untuk segala hal yang berkaitan dengan mimpi seseorang, apa yang

²² Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

²³ Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

kita ucapkan itulah yang terjadi apa yang kita pikirkan itulah yang akan terjadi. Maka dari itu perbanyak berkata positif dan berpikir positif.

Akhir – akhir ini RNT mengenal *riyadhoh* sholat, RNT sering menonton konten yang berkaitan dengan sholat. Maka dari itu semenjak mengenal keajaiban sholat yang awalnya RNT merasa biasa saja ketika bersholawat kini RNT merasa lebih *powerfull* dalam bersholawat. Sehingga saat ini ia memiliki kebiasaan bersholawat sehari 1000 kali. Sebetulnya RNT ingin menerapkan sholat 4444 kali namun karena kesibukannya (bekerja) maka RNT baru bisa menerapkan sholat 1000 kali sehari. RNT mengaku lebih damai dan tenang ketika bersholawat, perasaan cemasnya hilang ketika RNT bersholawat.

Ketika ada waktu luang ditengah – tengah pekerjaannya, selain menyempatkan bersholawat ketika RNT merasa *burnout*, suntuk dan *down* RNT suka menghibur diri dengan menonton video yang menghibur selain sebelum menonton video yang menghibur biasanya RNT menonton video motivasi ataupun video – video yang berilmu seperti manajemen waktu, uang, investasi, tips dan trik, dll. RNT menargetkan dalam dirinya minimal 3 kali dalam seminggu RNT harus mengkonsumsi video – video yang berilmu untuk menambah wawasannya. Terkadang jika terus – terusan menonton video yang berilmu otak RNT juga merasa berat, jadi setelah menonton video ilmu dan motivasi RNT menonton video hiburan seperti vlog, ASMR, mukbang, dll.

RNT harus pandai dalam menyeimbangkan apapun yang harus ia konsumsi termasuk konsumsi tayangan video yang ia putar dalam sehari. Jika dalam satu hari RNT merasa tidak produktif, RNT memberikan hukuman ke diri sendiri dengan membayar denda pada tabungan kesalahan yang RNT punya. Jadi RNT memiliki tabungan kesalahan yang RNT isi ketika RNT melakukan kesalahan, baik itu kesalahan dalam bekerja maupun kesalahannya karena kurang produktif dalam mengerjakan skripsi. Uang tersebut nantinya akan RNT berikan pada pengemis atau anak yatim piatu yang membutuhkan.

RNT memiliki target minimal sehari harus bisa membuat satu alenia, ini RNT terapkan rutin setiap harinya. Agar setiap hari RNT memiliki progress minimal 1% dalam mengerjakan skripsinya. Sehingga apabila dalam satu hari RNT tidak dapat membuat minimal satu alenia maka RNT harus membayar

denda ditabungan kesalahan. RNT merasa *enjoy* menjalankan aturan yang telah ia buat sendiri. Menurutnya ini adalah caranya untuk mendisiplinkan diri.

Lingkungan pertemanan sangat berpengaruh pada pembentukan karakter dan kebiasaan seseorang. Terdapat pepatah mengatakan *apabila berteman dengan tukang pandai besi maka kita akan terkena percikan apinya, dan apabila berteman dengan si tukang penjual minyak wangi maka kita akan tertular aroma wanginya*. Ini erat kaitannya apabila RNT berteman dengan seseorang yang malas mengerjakan skripsi maka tidak menutup kemungkinan RNT juga akan malas mengerjakan skripsi, namun apabila RNT berteman dengan seseorang yang semangat mengerjakan skripsi, sevisi misi, sefrekwensi maka RNT juga akan semakin semangat untuk menyelesaikannya. RNT terbiasa berdiskusi dengan teman – temannya sesama pejuang skripsi, mereka bertukar pikiran satu sama lain, berbagi informasi, dll.

Berbeda dengan DDH dalam mengimplementasikan metode *self healing*, DDH pribadi yang cukup santai dalam menyelesaikan skripsi. Sehingga DDH tidak cenderung merasa terbebani dengan adanya tanggung jawab skripsi yang harus segera ia selesaikan. Ketika DDH merasa cemas akan skripsi *self healing* yang ia lakukan ialah bersepeda, berikut wawancara DDH dengan peneliti:

“Ketika Saya merasa cemas dan gelisah karena skripsi *self healing* yang Saya lakukan paling ya hanya bersepeda keliling menara beli cilok, menikmati cilok di depan menara sambil melihat orang – orang lewat. Dengan begitu Saya merasa telah menikmati suasana, menikmati hidup dan merasa tidak ada beban”.²⁴

Dari hasil wawancara diatas dapat kita lihat bahwa antara RNT dan DDH memiliki karakter yang berbeda. DDH lebih *enjoy* dan santai dalam menghadapi sidang skripsi. Metode *self healing* yang diterapkan DDH sangatlah sederhana, hanya dengan menikmati suasana menara Kudus DDH sudah merasa tenang dan nyaman. DDH juga menyadari bahwa sikapnya yang terlalu santai ini menyebabkan ia lulus tidak tepat waktu karena skripsi yang ia kerjakan tidak kunjung selesai, meski demikian

²⁴ Hasil wawancara dengan informan DDH mahasiswa BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

DDH tetap berani mengambil resiko tersebut, sangat berbeda jauh dengan RNT yang memiliki target lulus tepat waktu. Hal ini disampaikan oleh DDH dalam wawancaranya dengan peneliti, DDH mengatakan bahwa:

“Saya tidak begitu memusingkan mengenai skripsi, biarkan mengalir saja. Jika Saya merasa pusing dan stres karena mengerjakan skripsi ya Saya menutup laptop, Saya lanjutkan besok kemudian Saya bersepeda atau menyibukkan diri dengan bekerja, dengan itu Saya sudah tidak pusing lagi”²⁵

Salah satunya ya seperti tadi bersepeda, makan cilok di depan menara itu sudah membuat Saya menjadi lebih tenang. Ya meskipun dengan ini skripsi Saya belum juga selesai ya Saya tidak masalah”²⁶

Dari hasil wawancara tersebut terbukti bahwa memang DDH berani mengambil resiko apabila skripsinya belum juga selesai. Ia tidak begitu memusingkan mengenai bagaimana nanti kedepannya. DDH lebih suka mengikuti air mengalir. Tipe orang seperti DDH cenderung cuek atau pasif, DDH juga tidak memiliki cara khusus tertentu dalam menghadapi sidang skripsi, seperti yang disampaikannya dalam wawancara dengan peneliti, DDH mengatakan bahwa:

“Saya tidak punya cara khusus dalam menghadapi sidang skripsi, apabila mendekati hari sidang ya tinggal hadapi saja tidak perlu terlalu tegang. Yang Saya fokuskan saat ini yang penting skripsi Saya selesai dulu”²⁷

DDH tidak memiliki cara khusus untuk menghadapi sidang skripsi, ia belum terfokuskan pada sidang melainkan fokus dalam menyelesaikan skripsi. DDH memang tidak mengambil pusing segala sesuatunya, ia berfikir sangat sederhana. Meski demikian DDH tetap konsisten mengerjakan dan tidak menyerah begitu saja.

Informan DDH memang berbeda dengan informan RNT, informan RNT hampir memiliki kesamaan dengan informan

²⁵ Hasil wawancara dengan informan DDH mahasiswa BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

²⁶ Hasil wawancara dengan informan DDH mahasiswa BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

²⁷ Hasil wawancara dengan informan DDH mahasiswa BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

ADA yang merupakan alumni IAIN Kudus tahun 2021 Fakultas Tarbiyah Prodi BKPI. ADA dengan RNT memiliki kesamaan pada kondisi psikologinya, sementara pada implementasi *self healing*nya RNT dan ADA juga memiliki beberapa kesamaan, selengkapnya ada diwawancara alumni ADA dengan peneliti, ADA mengatakan bahwa untuk kiat-kiat khusus saya lebih ke baca sholawat dan bacaan-bacaan yang di ijazahi, juga mensugesti pikiran menjadi positif dengan *sharing* dan bercanda dengan teman seangkatan”.²⁸

RNT dan ADA sama – sama mengamalkan sholawat sebagai *self healing* mereka. Mereka mengaku bahwa ketika bersholawat hati menjadi sejuk dan tenang. Sugesti positif juga dilakukan ADA untuk memprogram pikirannya agar selalu berpikir positif mengenai sidang skripsi. Hati yang tenang dan pikiran yang positif sudah cukup menjadikan diri menjadi lebih baik dan emosi lebih terkontrol. Berkumpul, *sharing* dan bercanda tawa dengan teman menjadi obat bagi ADA untuk melupakan sejenak beban pikirannya. Selain itu ADA juga memiliki cara lain dalam mengimplementasikan *self healing*, ADA mengatakan bahwa:

“Dalam menghadapi kondisi cemas karena akan menghadapi sidang skripsi dulu Saya naik gunung atau *traveling* untuk *merefresh* pikiran Saya yang bisa dibalang *overthingking* dengan hal yang belum tentu terjadi”.²⁹

ADA dalam mengatasi rasa cemasnya ia naik gunung atau *traveling* untuk *merefresh* otaknya. Dengan begitu ia merasa lebih baik, melihat alam dan keindahannya membuat ADA merasa lebih baik dan hati menjadi sejuk dan tenang. Sementara AF informan alumni dari prodi BKPI IAIN Kudus 2021, dalam mengimplementasikan *self healing*nya ia lebih suka menyendiri karena alumni AF ini merupakan tipe orang yang memiliki kepribadian *introvert*, ia suka menyendiri dan tidak menyukai keramaian ketika sedang kalut. Ia *mencharger* energinya dengan cara menyendiri, dengan menyendiri ia menjadi lebih baik dan merasa lebih memahami diri sendiri. Sehingga ketika hari sidang telah tiba alumni AF telah memiliki energi dan

²⁸ Hasil wawancara dengan informan ADA Alumni mahasiswi BKPI IAIN Kudus (19 Desember 2021)

²⁹ Hasil wawancara dengan informan ADA Alumni mahasiswi BKPI IAIN Kudus (19 Desember 2021)

mood menjadi lebih baik serta siap dalam mempresentasikan skripsi.

Informan SSN dalam mengimplementasikan *self healing* ia akan menerapkan hari tenang sebelum H-1 sidang skripsi dengan melakukan berbagai kegiatan yang di sukai. Menurutnya *self healing* yang ia lakukan dapat merefresh pikiran dan dapat mengurangi perasaan cemas ketika menghadapi sidang skripsi. Informan SM, S, AZF dan SI untuk mengatasi perasaan cemas yang mereka rasakan, mereka menerapkan *self healing* dengan menonton video, pergi jalan jalan ke berbagai tempat wisata ataupun mengunjungi tempat tempat hits dan instagramable untuk memberikan reward kepada diri sendiri. Agar nantinya ketika menghadapi sidang skripsi mereka akan lebih relaks dan tenang.

Informan LN, LS, dan MAM dalam mengimplementasikan *self healing* mereka tidak dapat jauh mendengarkan dan membaca sholawat serta berserah diri kepada Allah SWT. Karena dengan sholawat mereka merasa apapun masalah yang ada dapat dihadapi dengan tenang.

Sedangkan informan FZ dan FI walaupun mereka belum menghadapi sidang skripsi namun untuk mengurangi perasaan takut dan banyaknya perasangka buruk yang mereka pikirkan. *Self healing* yang diterapkan dengan refreshing ke tempat tempat favorit, beristirahat sejenak, bermain, ataupun memanjakan diri dengan membeli barang ataupun makanan yang mereka inginkan.

3. **Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus**

Dalam mengimplementasikan *self healing* tentu terdapat beberapa hal yang membuat seseorang itu semangat dalam menerapkannya ada pula yang merasa terhambat karena suatu hal tertentu. Setiap individu memiliki faktor pendukung dan penghambatnya masing – masing, baik karena waktu yang sempit, *financial* yang belum mumpuni, atau hal – hal lain. Terlebih tidak semua orang dapat memahami dirinya dan bagaimana cara membuat dirinya merasa *enjoy* dalam melakukan sesuatu, beberapa orang ada yang keras terhadap diri sendiri dengan tidak memberikan ruang istirahat untuk tubuh dan pikirannya dengan dalih mendisiplinkan diri atau hal lain yang membuatnya kurang *self love*.

Ada beberapa faktor yang mendukung RNT dalam mengimplementasikan *self healing*, dalam wawancara RNT kepada peneliti mengatakan bahwa:

“Ada beberapa hal yang mendukung Saya melakukan *self healing*, Saya bekerja di *cafe* yang mana *cafe* tersebut ada *wifinya* dan ketika tidak ada pelanggan Saya memanfaatkan waktu luang untuk menonton video – video di *Youtube*, itu sudah cukup menghibur Saya”.³⁰

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan RNT faktor pendukung yang membuat RNT dapat mengimplementasikan *self healing* yaitu waktu luang dan *wifi*, ketika bekerja RNT memiliki waktu kosong ketika tidak ada pelanggan, RNT memanfaatkan waktu kosong tersebut untuk menonton video – video motivasi, inspiratif, hiburan, dll. Selain itu juga adanya *wifi* semakin mempermudah RNT dalam mengakses video. Faktor pendukung lainnya adalah mudahnya bertemu dan berkumpul bersama teman, ketika sedang berkumpul bersama teman RNT merasa seolah tidak memiliki beban sehingga kegiatan tersebut dapat mengistirahatkan sementara pikiran RNT mengenai skripsi. Hal tersebut disampaikan RNT ketika wawancara bersama peneliti:

“Saat bimbingan skripsi Saya sering bertemu teman – teman seangkatan, kami biasa mengerjakan skripsi bersama di perpustakaan kampus, setelah mengerjakan skripsi kami makan bersama setelah itu kami pergi ke pantai untuk *self healing*. Ketika bertemu dengan teman – teman rasanya semua beban masalah hilang dan terlupakan seketika, maka dari itu Saya sangat senang berkumpul bersama teman – teman”.³¹

Berkumpul bersama teman kemudian melakukan *self healing* dengan cara pergi ke pantai membuat RNT merasa lupa dengan masalahnya. Jadi mudahnya bertemu dengan teman menjadi faktor pendukung RNT dalam melakukan *self healing*. Selain itu kita juga perlu *manage* waktu dengan sebaik mungkin agar memiliki banyak waktu luang untuk melakukan

³⁰ Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

³¹ Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

self healing. Dengan kita dapat memenuhi target produktivitas selama sehari kita menjadi memiliki banyak waktu luang. Disamping adanya waktu luang faktor yang satu ini memang menjadi faktor penentu segala hal, yaitu uang selain uang juga suasana rumah dan suasana hati yang damai menjadi nilai tambah dari implementasi *self healing*.

Uang menjadi faktor pendukung karena hampir segala aspek permasalahan hidup seseorang sedikitnya 60% berkaitan dengan uang. Dengan memiliki banyak uang kita dapat membeli apapun yang kita suka dan kita mau, selain itu kita juga merasa lebih percaya diri dll. Begitu pula dengan RNT dan DDH mereka akan dapat membeli apapun dan melakukan hal apapun jika mereka memiliki banyak uang.

Jika memiliki banyak uang RNT mungkin tidak akan bekerja sekeras ini untuk mengumpulkan tabungan untuk biaya sidang dan wisuda melainkan akan lebih fokus menyusun skripsi. RNT dalam wawancara bersama peneliti mengatakan bahwa:

“Mungkin jika Saya sudah memiliki banyak tabungan atau memiliki banyak uang Saya tidak akan bekerja sekeras ini melainkan lebih fokus untuk segera menyelesaikan skripsi. Karena setiap bekerja Saya juga selalu kepikiran skripsi dan ingin segera menyelesaikannya. Namun Saya memiliki target apabila tabungan Saya sekiranya sudah terkumpul Saya akan minta cuti untuk fokus menyusun skripsi. Dengan memiliki banyak uang Saya akan dapat melakukan banyak hal seperti membeli apapun yang Saya mau dan Saya inginkan, jalan – jalan, bayar wisuda, dll”.³²

Jadi RNT bekerja adalah untuk mengumpulkan tabungan guna kebutuhannya dimasa yang akan datang yaitu seperti membayar wisuda, print skripsi, pemberkasan, dll. Jika memiliki banyak uang mungkin RNT akan lebih fokus untuk menyusun skripsi agar tidak tertunda – tunda.

Hal tersebut juga disampaikan oleh DDH, DDH dalam wawancaranya dengan peneliti mengatakan bahwa uang menjadi faktor penting dalam melakukan *self healing*. Berikut wawancara selengkapnya DDH bersama peneliti:

³² Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

“Hal yang mendukung Saya dalam melakukan *self healing* adalah memiliki banyak uang. Dengan uang Saya bisa jajan cilok, jalan – jalan, beli apapun yang Saya mau dan Saya inginkan. Dengan begitu hati Saya menjadi senang dan pikiran Saya pun tenang”.³³

DDH dalam wawancaranya bersama peneliti mengatakan bahwa jika ia memiliki banyak uang ia akan bisa membeli apapun yang ia mau dan ia inginkan, DDH dapat membeli cilok, jalan – jalan, dll. Motivator – motivator mengatakan bahwa uang memang bukan segalanya namun realita hidup semua membutuhkan uang. Hal tersebut benar adanya, secara alami kondisi psikologi seseorang akan lebih stabil jika memiliki banyak uang. Dan uang memang menjadi faktor pendukung dalam segala hal termasuk dalam mengimplementasikan *self healing*.

Selanjutnya wawancara dengan ADA selaku alumni BKPI IAIN Kudus terkait faktor pendukungnya dalam mengimplementasi *self healing*, ADA mengatakan bahwa:

“Faktor pendukung Saya untuk naik gunung dan *travelling* ya contohnya seperti ada dana, sehat, ada waktu, ada teman yang mau diajak dan tentunya ke obyek wisata atau gunung yang di buka, karena masa pandemic ini kan cukup banyak obyek wisata maupun gunung yang tutup”.³⁴

ADA alumni BKPI IAIN Kudus 2021 dalam mengimplementasikan *self healing*nya yaitu naik gunung atau *traveling* memiliki beberapa faktor pendukung yaitu seperti dana, kesehatan, waktu luang, teman dan tentunya tempat wisata atau gunung telah dibuka, karena saat pandemic seperti ini beberapa tempat wisata masih tutup.

Jadi apabila ADA memiliki cukup dana maka ADA dapat *travelling* kemanapun ia mau, karena ia telah memiliki cukup uang untuk membiayai perjalanannya. Kemudian kesehatan, jika ADA sehat tentu dapat naik gunung dan *travelling*, namun jika kurang sehat tentu tidak bisa. Selanjutnya waktu luang, apabila ADA tidak memiliki waktu luang maka ia takkan bisa

³³ Hasil wawancara dengan informan DDH mahasiswa BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

³⁴ Hasil wawancara dengan informan ADA Alumni mahasiswa BKPI IAIN Kudus (19 Desember 2021)

naik gunung dan *traveling*. Teman yang mau diajak untuk jalan – jalan dan naik gunung juga menjadi faktor pendukung, karena jika tidak ada teman ADA tidak bisa jalan sendiri. Selain itu juga tempat wisata dan gunung, apabila telah buka pasti bisa liburan namun jika masih tutup akibat pandemic tentu tidak bisa.

Selanjutnya ada informan AF yang juga merupakan alumni BKPI IAIN Kudus, ia mengatakan bahwa:

“Saya akan dapat menyendiri dengan tenang apabila dirumah tidak ada orang dan Saya memiliki waktu luang yang cukup lama. Karena jika rumah ada orang pasti suasana rumah agak berisik, sehingga Saya juga tidak dapat konsentrasi dalam *mindfull* dan tentunya merasa terganggu oleh aktivitas orang rumah”.³⁵

Alumni AF mengaku bahwa jika tidak ada orang dirumah dan memiliki waktu luang cukup lama ia akan dapat melakukan *self healing* dengan *mindfullnes*. Karena *mindfull* memang memerlukan konsentrasi yang tinggi dan suasana yang tenang. Waktu luang yang cukup lama juga menjadi salah satu faktor pendukung dalam *self healing*, karena apabila tidak ada waktu maka AF tidak akan dapat melakukan *self healing* dengan *mindfull*.

Faktor penghambat implementasi metode *self healing* dalam menangani kecemasan mahasiswa IAIN Kudus dalam menghadapi sidang skripsi berbeda – beda, karena memang anantara informan RNT dengan DDH memiliki karakter yang berbeda pula. Hal yang menjadi penghambat bagi RNT mungkin tidak menjadi penghambat bagi DDH, begitu sebaliknya. Informan RNT dalam wawancaranya dengan peneliti mengatakan bahwa:

“Hal yang menghambat Saya melakukan *self healing* itu jika Saya tidak memiliki waktu luang atau saat sedang sibuk bekerja. Jika Saya tidak memiliki waktu luang Saya tidak bisa mengerjakan skripsi dan berdiskusi dengan teman – teman Saya. Namun terkadang juga menjadi hal yang baik untuk Saya, ketika sibuk Saya menjadi tidak

³⁵ Hasil wawancara dengan informan AF Alumni mahasiswa BKPI IAIN Kudus (19 Desember 2021)

kepikiran skripsi sama sekali karena pikiran Saya fokus bekerja dan memberikan pelayanan terbaik”³⁶.

Kesibukan RNT menjadi salah satu faktor penghambat RNT dalam melakukan *self healing*. Karena sibuk dengan pekerjaan RNT menjadi tidak ada waktu untuk berdiskusi bersama teman, menonton video, *me time*, dll. Disatu sisi terkadang apabila RNT sedang sibuk justru RNT menjadi tidak kepikiran skripsi sama sekali. Namun jika RNT sibuk bekerja terus menerus juga menjadi hal yang kurang baik untuk penyelesaian skripsi RNT, karena RNT tidak ada waktu untuk mengerjakan skripsi. Maka dari itu RNT harus membuat skala prioritas untuk dirinya.

Disamping itu ada hal lain juga yang menjadi faktor penghambat RNT apabila RNT tidak bekerja, yaitu tidak memiliki uang atau uangnya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhannya diakhir semester. Hal ini disampaikan RNT dalam wawancaranya dengan peneliti, RNT mengatakan bahwa: “Apabila Saya tidak bekerja ya Saya tidak memiliki uang saku untuk memenuhi kebutuhan Saya diakhir semester ini, sedangkan kebutuhan diakhir semester cukup banyak. Uang dari orang tua Saya hanya cukup memenuhi kebutuhan hidup selama di kos dan untuk membeli bensin. Jadi Saya harus bisa memenuhi kebutuhan Saya sendiri tanpa harus meminta orang tua. Jika Saya memiliki banyak tabungan mungkin saat ini Saya tidak bekerja sekeras ini dan jika Saya memiliki banyak uang tentu Saya dapat membeli apapun yang Saya mau dan Saya inginkan, namun tetap memprioritaskan kebutuhan utama. Karena mungkin bagi semua orang memiliki banyak uang adalah kunci utama untuk bertahan hidup dan memiliki segalanya, juga menjadi *self healing* terbaik bagi Saya. Saya tetap ingat pada prioritas Saya, saat ini Saya tengah menyiapkan target untuk Saya segera menyelesaikan skripsi. Semoga sesuai dengan yang telah Saya rencanakan”³⁷.

³⁶ Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

³⁷ Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

Minimnya tabungan menjadi penghambat bagi individu tertentu dalam *self healing*. RNT memiliki permasalahan pada kondisi keuangan, sehingga hal tersebut menjadikan RNT belum maksimal dalam mengimplementasikan *self healing*. RNT tetap ingat pada prioritasnya saat ini yaitu kuliah, maka dari itu RNT tengah berjuang untuk dapat menyeimbangkan antara kerja dengan kuliah, karena RNT memang membutuhkan keduanya namun skala prioritas utama RNT tetaplah kuliah. Jika RNT dapat menyeimbangkan keduanya menjadi suatu kebanggaan tersendiri bagi RNT karena dapat menjadi pribadi yang *multitasking*. Saat RNT bekerja dan waktunya banyak dihabiskan dipekerjaan terkadang itu membuatnya merasa tidak produktif, karena sibuk belum tentu produktif namun jika produktif sudah pasti sibuk. Inilah yang dirasakan RNT, ia mengatakan bahwa:

“Ketika bekerja lembur kondisi hati dan pikiran Saya terkadang kacau karena Saya merasa lelah fisik dan sibuk namun Saya tidak menghasilkan apa – apa untuk diri Saya sendiri, jadi Saya tidak produktif untuk diri Saya sendiri melainkan produktif untuk bos Saya. Itu yang terkadang membuat Saya ingin segera cuti”.³⁸

Jadi RNT merasa rugi waktu dan tenaga sedangkan dia tidak menghasilkan apa – apa. Hal tersebut juga menjadi penghambat RNT dalam melakukan *self healing*. Minimnya waktu luang yang dimiliki RNT terlebih kondisi hati dan pikirannya yang semakin kacau jika tidak segera *self healing*.

Faktor penghambat *self healing* bagi DDH adalah ketika tidak ada teman yang diajaknya untuk bersepeda. Mengingat *self healing* yang dilakukan cukup sederhana yaitu bersepeda maka yang menjadi penghambat bagi DDH adalah jika tidak ada yang bisa diajak bersepeda dan jika sepedanya rusak. Hal tersebut disampaikan DDH dalam wawancaranya dengan peneliti, DDH mengatakan bahwa hal yang menjadi penghambat dalam melakukan *self healing* yaitu “kalau tidak ada teman yang bisa Saya ajak bersepeda dan kalau sepeda Saya rusak otomatis Saya tidak bisa bersepeda”.³⁹

³⁸ Hasil wawancara dengan informan RNT mahasiswi BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

³⁹ Hasil wawancara dengan informan DDH mahasiswa BKPI IAIN Kudus (18 Desember 2021)

DDH terbiasa bersepeda dan menikmati suasana menara Kudus bersama teman – temannya, jika tidak ada yang bisa diajak untuk bersepeda DDH juga tidak akan bisa *self healing* seperti yang biasa ia lakukan.

Sementara alumni ADA dalam wawancaranya dengan peneliti mengenai faktor penghambat implementasi *self healing* ia mengatakan bahwa:

“Mengenai hal yang menghambat untuk *self healing* ya tentu kebalikan dari faktor pendukung tadi. Ya seperti jika tidak ada dana, waktu, teman, Saya tidak akan bisa jalan – jalan naik gunung, dan juga jika Saya sedang tidak sehat tentu Saya juga tidak akan bisa jalan – jalan, selain itu juga jika tempat wisata dan gunung masih tutup tentu juga tidak bisa”⁴⁰

Jadi pada intinya faktor penghambat dari implementasi *self healing* yang dilakukan oleh ADA adalah kebalikan dari faktor penghambat. Jika tidak ada kesemuanya itu atau hal tersebut tidak mendukung maka tidak akan dapat mengimplementasikan *self healing*.

Begitu juga dengan alumni AF apabila tidak memiliki waktu luang, suasana rumah yang ramai maka ia juga tidak akan dapat melakukan *self healing*. Alumni AF mengatakan bahwa “tentu jika Saya tidak memiliki waktu luang dan suasana rumah ramai Saya tidak akan dapat menenangkan diri”⁴¹

Alumni AF dahulu ketika ingin menenangkan diri memang suasana rumah harus sepi dan ia memiliki waktu luang untuk itu. Jika tidak maka tidak akan maksimal dan bahkan tidak akan dapat melakukan *self healing*.

C. Analisis Data Penelitian

1. Analisis Kondisi Mahasiswa IAIN Kudus dalam Menghadapi Sidang Skripsi

Fenomena kecemasan menghadapi ujian pada Mahasiswa, tentunya dapat menghambat tujuan yang ingin dicapai oleh Mahasiswa. Kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali.

⁴⁰ Hasil wawancara dengan informan ADA Alumni mahasiswi BKPI IAIN Kudus (19 Desember 2021)

⁴¹ Hasil wawancara dengan informan AF Alumni mahasiswa BKPI IAIN Kudus (19 Desember 2021)

Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan rasa gugup dan gemetar saat menghadapi ujian, khususnya ujian akhir semester. Terjadinya perasaan – perasaan tertentu pada tiap individu tercipta karena terdapat perpaduan antara tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, tiga aspek tersebut yaitu:

- a. Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran seseorang, sehingga membuat individu tersebut sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami mental *block*.
- b. Manifestasi afektif yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan.
- c. Perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar. Perlunya identifikasi sejak awal mengenai tingkat kecemasan yang dihadapi oleh individu tertentu, agar mendapatkan data yang kongkrit mengenai kecemasan menghadapi ujian dalam upaya merancang program intervensi nantinya.⁴²

Dimana kecemasan merupakan bentuk emosi yang tidak dapat dikontrol oleh diri seorang individu sehingga membuat individu tersebut tidak nyaman, menyerukan pengalaman yang samar dan merasa memiliki ketidakmampuan yang irrasional (tidak masuk akal). Atau dengan kata lain kecemasan merupakan bentuk emosi negatif yang tidak dapat dikontrol oleh seseorang, biasanya tidak sesuai dengan kenyataan sesungguhnya.⁴³

Seseorang yang mengalami kecemasan seringkali mengalami perut kaku. Hal ini merupakan perasaan yang normal yang menunjukkan kecemasan yang normal. Kecemasan itu sendiri merupakan sebuah perasaan takut dan khawatir yang

⁴² Septi Ardianty, *Pengaruh Terapi Komplementer dengan Self Healing Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Siswa SMA Negeri 8 Palembang 2017*, STIKes Muhammadiyah Palembang (Palembang: 2017) Hlm. 539. Diakses pada 1 Januari, 2022, <http://jmm.ikestmp.ac.id>

⁴³ Meriyansyah, Tamara and , Dr. Iwan Setiawan, Sp.S., M.Kes, *Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Tension-Type Headache Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Universitas Muhammadiyah Surakarta (Surakarta: 2018) Hlm. 9.

tidak menyenangkan, tidak jelas dan bersifat menyebar. Kecemasan yang dialami oleh individu ini menyebabkan Ia ingin mencari rasa aman, nyaman serta berusaha untuk dapat keluar dari kegelisahan.⁴⁴

Sama halnya dengan Mahasiswa IAIN Kudus saat setelah bimbingan bersama dosen pembimbing RNT merasa bingung, gelisah, seakan apa yang menjadi *problemnya* sulit terselesaikan karena RNT harus merevisi bagian tertentu yang mana dibagian revisi tersebut RNT belum memahami apa yang dimaksud oleh dosen pembimbing. Kecemasan tersebut sangat wajar dialami oleh setiap orang apabila tengah menghadapi situasi yang hampir sama dengan kasus RNT. Khususnya mahasiswa tingkat akhir yang tengah menghadapi skripsi tentu sebagian dari mereka merasakan kecemasan yang sama.

Kecemasan – kecemasan yang dialami tersebut mengakibatkan beberapa hal diantaranya seperti sulit tidur, nafsu makan turun, sulit konsentrasi, mudah mengantuk, mudah terserang penyakit, dll. Maka dari itu kita harus pandai mengelola emosi dan mengenali diri kita masing – masing. Mungkin tidak semua mahasiswa merasakan hal yang sama seperti kasus diatas, ada juga mahasiswa yang biasa – biasa saja dalam menghadapi skripsi ini. Seperti halnya DDH yang merasa tidak begitu terbebani oleh tuntutan skripsi atau dosen pembimbing maupun orang tua yang sebagian besar menginginkan agar segera lulus, DDH lebih *enjoy* dalam mengerjakan skripsi sehingga kondisi psikologi yang ia rasakan tidak begitu berdampak pada dirinya maupun mental dan kesehatannya.

Maka dari itu dapat kita simpulkan bahwa antara informan RNT dengan DDH memiliki kondisi psikologi yang jauh berbeda. Selain itu memang karakter dan *gender* merekapun berbeda. Setiap individu memiliki keunikannya masing – masing, seseorang yang memiliki kecemasan berlebih bukan berarti tidak normal pun yang tidak memiliki kecemasan yang berat juga demikian. Semua itu wajar dialami setiap manusia.

Kecemasan – kecemasan tersebut juga dialami oleh alumni mahasiswa BKPI IAIN Kudus ketika dulu sedang mengerjakan

⁴⁴Septi Ardianty, *Pengaruh Terapi Komplementer dengan Self Healing Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Siswa SMA Negeri 8 Palembang 2017*, STIKes Muhammadiyah Palembang (Palembang: 2017) Hlm. 539. Diakses pada 1 Januari, 2022, <http://jmm.ikestmp.ac.id>

skripsi dan menghadapi sidang. Berdasarkan pengalaman mereka dahulu, mereka merasakan kecemasan yang berlebih sehingga membuat *overthinking* yang berkepanjangan diwaktu tersebut. Informan ADA mengatakan bahwa dahulu ketika sedang menghadapi sidang skripsi ia merasakan kecemasan yang berlebih karena itu adalah pengalaman pertamanya seumur hidup dan merasa semakin cemas ketika tahu bahwa dosen yang akan mengujinya adalah dosen yang dikenal kritis dan membuatnya cukup tegang kala itu. Begitu pula dengan alumni AF ia juga merasakan hal yang sama. Alumni AF merasa gugup diawal – awal karena belum menguasai ‘panggung’ namun ketika telah menguasai alumni AF menjadi lebih percaya diri.

2. Analisis Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus

Self-healing merupakan salah satu metode yang cukup mendapatkan perhatian karena dianggap bisa membantu seseorang untuk mengendalikan emosi dan amarah. *Self-healing* secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata *healing* sendiri diartikan sebagai “*a process of cure*”: suatu proses pengobatan/penyembuhan. *Self-healing* dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang. *Self-healing* sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks *self* atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Selain itu, *self-healing* juga berkaitan dengan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang *self* itu sendiri. *Self* sendiri dapat dibatasi sebagai “*individu known to individual*” yang di dalamnya memuat sejumlah komponen dan proses yang dapat diidentifikasi seperti kognisi, persepsi, memori, rasa/hasrat, motivasi, kesadaran, dan hati nurani.⁴⁵

Penerapan *self healing* bisa dalam bentuk praktek individu atau melalui bimbingan secara terstruktur seperti pelatihan. Dalam bentuk yang terakhir tersebut, *self healing* bisa dimodifikasi secara komprehensif oleh seorang *trainer* dan

⁴⁵ Bachtiar dan Faletahan, *Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi*, UIN Sunan Ampel (Surabaya: 2021), Hlm 42 – 43. Diakses pada 1 Januari, 2022, <https://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/psikologi>

kemudian diajarkan kepada individu-individu lain. Pengembangan pelatihan *self healing* bisa bervariasi. Beberapa praktek terkadang memasukan elemen-elemen pengaya seperti sisi spiritual, pembersihan jiwa, gerak fisik, bela diri, dan sebagainya. Dalam konteks Indonesia, tradisi pencak silat menjadi salah satu budaya dan seni bela diri yang memiliki unsur-unsur *self healing* dalam proses pelatihannya. Literatur saat ini belum begitu banyak mengkaji peranan pelatihan *self healing* dalam membantu pengendalian emosi di kalangan remaja, terutama melalui kombinasi pelatihan psikis dan fisik secara bersamaan.⁴⁶

Proses *self healing* pada setiap individu dilakukan dengan cara yang beragam dan berbeda-beda karena setiap individu memiliki ciri khas masing-masing. Adapun proses yang dapat dilakukan seperti:

- a. Mendekatkan diri dengan Allah SWT dengan berdzikir dan berdo'a agar mendapatkan ketenangan saat menghadapi sidang skripsi.
- b. Mempersiapkan dan memperdalam materi dan hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk menghadapi sidang skripsi agar nantinya ketika menghadapi sidang skripsi mahasiswa mampu menguasai materi dengan baik.
- c. Menonton film maupun video-video menarik untuk menghibur diri serta menenangkan pikiran sebelum menghadapi sidang skripsi.
- d. *Travelling* ke tempat-tempat wisata yang menarik hingga melakukan kegiatan kuliner yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri sebelum sidang skripsi dilaksanakan.

Hal tersebut sesuai metode yang dimiliki oleh *self healing*, pertama *mindfulness*. Yaitu berpikir dengan kesadaran penuh. Mengelola pikiran hingga perasaan untuk menghubungkan komponen yang terdapat dalam pikiran. Kedua, meningkatkan *self compassion*. Maksudnya adalah kemampuan untuk memahami sebuah keadaan emosi diri sendiri dan juga bagaimana respon emosi atas penderitaan yang sedang dialami. Ketiga, menulis ekspresif. Yaitu sebuah kegiatan menulis guna

⁴⁶ Bachtiar dan Faletahan, *Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi*, UIN Sunan Ampel (Surabaya: 2021), Hlm 43. Diakses pada 1 Januari, 2022, <https://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/psikologi>

menjelaskan perasaan yang sedang dialami, penulisan dilakukan apa adanya dengan mengedepankan unsur objektifitas.⁴⁷

Self healing yang dilakukan sesuai dengan yang terdapat dalam Qs. Ali Imran ayat 139, yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٣٩)

Artinya : “ Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman”. (Qs. Ali Imran ayat 139)⁴⁸

Dalil di atas menunjukkan bahwa kita sebagai manusia tidak boleh tidak diperkenankan untuk selalu memandang diri sebagai orang yang penuh kekurangan. Karena Allah tentu memberikan setiap umat-Nya kelebihan dan kekurangan dalam diri. Jika kita selalu berpikiran negatif terhadap diri sendiri, itu tandanya kurang bersyukur. Jadikanlah kekurangan yang ada sebagai motivasi untuk meningkatkan kualitas diri.

Berdasarkan data yang terkumpul serta hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti menyampaikan bahwa penerapan metode *self healing* dalam menangani kecemasan mahasiswa dalam menghadapi sidang di IAIN Kudus sudah terlaksana dengan baik. Metode *self healing* membantu individu dalam meningkatkan energi *mind body* yang mengarah pada pengetahuan diri. Upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menangani kecemasan menghadapi sidang dengan menggunakan metode *self healing* dengan melakukan berbagai hal berdasarkan prinsip-prinsip *mindfulness* atau dengan kata lain mengelola pikiran, perasaan, dan lingkungan untuk menghubungkan titik-titik yang ada dalam pikiran. Setiap peristiwa dan kejadian yang pernah dialami dimaknai dengan lebih sehat serta mengekspresikan segala emosi yang dirasakan dengan cara mereka yang berbeda-beda kedalam bentuk yang positif. Karena ketika setiap hal dilakukan dengan *mindfulness* dapat meningkatkan *self compassion*. Dimana *self compassion* merupakan salah satu cara seseorang dalam memahami keadaan

⁴⁷ “Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing”, hal 1132-1133 digilib.uinsby.ac.id

⁴⁸ Alqur’an, Surat Ali Imran ayat 139, *Alqur’an dan Terjemahnya*, Bandung, Departemen Agama RI, CV Penerbit J-ART, 2005.

emosi diri sendiri dan juga respon emosi atas penderitaan yang dialami dengan disertai keinginan untuk menolong diri sendiri.

3. Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus

Dalam penerapan *self healing* terdapat beberapa faktor pendukung yang mempengaruhi proses *self healing*, yaitu adanya bentuk dukungan dari keluarga maupaun lingkungan sekitar. Dengan dukungan yang mereka dapat mereka menjadi bersemangat dan lebih *powerfull* dalam menghadapi sidang dan membantu mahasiswa, alumni maupun dosen dalam proses *self healing* yang lebih baik. Lalu, dengan menjalin hubungan dengan orang disekitar yang memiliki *positif vibes*. Seseorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain, akan memiliki kontak batin dan emosional yang baik. Semangat dan dukungan baik materi maupun non materi sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologi seseorang.

Selain itu juga diperlukan konsep diri. Individu dengan konsep diri yang positif akan yakin dengan kemampuannya mengatasi masalah dan memperbaiki diri. Seseorang dengan konsep diri yang positif akan memiliki kemampuan menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan baik. Dengan konsep diri yang matang tentu akan membuat seseorang semakin percaya diri dalam menghadapi masalah – masalah yang ada.

Selain konsep diri, juga diperlukan ketangguhan personal. Individu yang tangguh secara personalitas, secara efektif mampu mengatasi dan beradaptasi dengan situasi kehidupan yang penuh tekanan. Tidak hanya mampu bangkit dalam permasalahan tertentu, individu yang tangguh secara personal juga mampu menggunakan pengalaman sebagai bahan untuk meningkatkan kekuatan diri, sehingga mampu berkembang menjadi pribadi yang lebih baik setelah menghadapi berbagai permasalahan hidup. Kecerdasan intelektual tidak cukup untuk membuat seseorang berhasil dalam meraih hal tertentu, maka dari itu diperlukan daya juang dan ketangguhan personal yang tinggi untuk mencapai sesuatu yang kita mau.⁴⁹

⁴⁹ Alsheta Marcha Nurriyana, *Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self Healing Pada Remaja*, Universitas Negeri Surabaya (Surabaya: 2021), Hlm 49. Diakses pada 26 Januari, 2022, <https://ejournal.unesa.ac.id>

Kecemasan seseorang menjadi salah satu faktor penghambat dalam mengimplementasikan metode *self healing* dalam menghadapi sidang skripsi. Manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu. Yang pertama manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran mahasiswa, sehingga membuat mahasiswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab pertanyaan dan mengalami *mental blocking*. Hal ini wajar dialami oleh setiap individu, setiap mahasiswa, alumni maupun dosen harus pandai dalam menyikapi hal semacam ini. Lakukan kiat-kiat tertentu dalam mengatasi demam panggung seperti tarik nafas kemudian keluarkan, konsentrasi, fokus, memperbanyak minum air putih, berdo'a, dll.

Manifestasi afektif yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan. Hal ini wajar dirasakan setiap individu karena ia tidak setiap hari akan menghadapi moment yang sama seperti sidang skripsi, artinya bisa saja terjadi seumur hidup sekali.

Perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ini menyebabkan mahasiswa ingin mencari rasa aman, nyaman serta berusaha untuk dapat keluar dari kegelisahan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi keadaan cemas ini adalah melakukan *self healing* dengan menggunakan energi reiki. *Self healing* menggunakan energi reiki terhadap pasien mampu mereduksi kecemasan maupun penurunan tekanan darah sistolik secara signifikan.⁵⁰

Tidak hanya itu, ketika seseorang sedang melakukan *self healing* yang menjadi penghambat mereka sering menyalahkan atas peristiwa yang terjadi atau sering disebut dengan *blaming*. Dimana seseorang cenderung sibuk mencari siapa yang salah terhadap kondisi yang sedang dialaminya, seperti menyalahkan orang tua, teman, trauma masa lalu maupun diri sendiri. Pada akhirnya, seseorang akan terjebak dengan sendirinya dan kesulitan menemukan apa yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kesalahan.

⁵⁰ Budiman dan Septi Ardianty, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*, STIKes Muhammadiyah Palembang (Palembang: 2018) Hlm. 142. Diakses pada 1 Januari, 2022, <http://jmm.ikestmp.ac.id>

Ketika seseorang sudah menemukan siapa yang salah terhadap kondisi yang dialaminya, dirinya sendiri juga tidak dapat menghapus kesalahan yang sudah terjadi. Selain itu, seseorang tidak perlu mencari siapa yang salah atas sebuah kesalahan yang terjadi pada dirinya.

