

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian skripsi dengan judul “Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus”, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi mahasiswa IAIN Kudus dalam menghadapi sidang skripsi sering mengalami kecemasan yang dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Kecemasan tersebut sangat sering dan wajar dialami oleh setiap mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir walaupun tidak semua mahasiswa merasakan kecemasan yang sama.
2. Implementasi metode *self healing* dalam menangani kecemasan mahasiswa dalam menghadapi sidang skripsi di IAIN Kudus dapat terlaksana dengan baik. Metode *self healing* dapat membantu mahasiswa dalam menangani kecemasan saat menghadapi sidang skripsi dengan melakukan berbagai hal seperti berdzikir, nonton video serta *travelling*. Upaya-upaya tersebut dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip *mindfulness* dan *self compassion*, karena prinsip tersebut merupakan salah satu cara seseorang dalam mengelola dan memahami pikiran maupun keadaan emosi pada diri sendiri.
3. Faktor yang mendukung proses *self healing* dalam menangani kecemasan mahasiswa saat menghadapi sidang skripsi adalah adanya dukungan baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar, menjalin hubungan dengan orang sekitar yang memiliki *positif vibes*, membangun konsep diri serta ketangguhan personal.

Faktor penghambat proses *self healing* dalam menangani kecemasan mahasiswa saat menghadapi sidang skripsi ialah ketegangan pikiran, perasaan khawatir, takut, gelisah yang berlebihan serta perilaku motorik yang tidak terkendali juga minimnya waktu luang, minimnya finansial yang dimiliki serta tidak adanya relasi atau teman untuk melakukan *self healing*.

B. Saran

Berdasarkan hasil kerangka teori dan penelitian di lapangan, terdapat saran yang dapat peneliti sampaikan terkait penelitian ini, adapun sarannya sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Sebaiknya mahasiswa dapat mengendalikan kecemasan yang dialaminya, serta mempersiapkan segala sesuatu dengan baik dan tetap tenang dalam menghadapi sidang skripsi.

2. Bagi IAIN Kudus

Melalui penelitian ini, peneliti berharap agar IAIN Kudus lebih *concern* terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa pada saat menghadapi sidang skripsi. Kecemasan memang faktor non teknis, tetapi peneliti berharap IAIN Kudus memiliki solusi guna menghadapi masalah di atas. Misalnya melalui pendampingan konseling atau sejenisnya.

