Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Skripsi adalah salah satu tugas akhir yang umumnya dijadikan persyaratan kelulusan di banyak perguruan tinggi di Indonesia. Penyelesaian skripsi menjadi kewajiban bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Dengan demikian, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan skripsinya dengan maksimal agar dapat meraih kelulusan sebagai sarjana (Izza & Lailiyah, 2024). Masa perkuliahan umumnya berlangsung tiga hingga empat tahun, dengan tugas akhir berupa penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Namun, tidak sedikit mahasiswa menghadapi berbagai kendala dalam proses penyusunan skripsi.

Stres dapat dialami oleh siapa pun, termasuk mahasiswa (Elyana et al., 2024). Pada mahasiswa, stres biasanya timbul akibat ketidakmampuan dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik maupun karena adanya masalah lain, dan seseorang dikatakan mengalami suatu gangguan atau kelainan salah satunya disebabkan oleh distres. Apabila jumlah stres yang dialami seseorang begitu besar, dampaknya adalah stres tersebut dapat membahayakan kondisi fisik dan mental (Asram et al., 2024).

Menurut WHO (2025), sekitar 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun (14–15%) di seluruh dunia didiagnosis mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai masalah utama, dan tingkat stres remaja perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Sebanyak 58,7% remaja mengalami kecemasan, 34,7% mengalami stres, dan 32,15% menunjukkan gejala depresi. Sementara itu, pada kelompok dewasa awal usia 18–25 tahun, sekitar 3 dari 8 orang hidup dengan gangguan kesehatan mental. Kelompok ini menunjukkan prevalensi penyakit mental yang tinggi (36,2%), yang sering kali terkait dengan transisi karier dan stres finansial. Mahasiswa pun menghadapi tingkat stres yang sangat tinggi, dengan studi menunjukkan bahwa 71% mahasiswa di dunia melaporkan tingkat stres sedang hingga berat. Di Indonesia, prevalensi stres pada mahasiswa di Asia mencapai 61,3%, namun angka di Indonesia lebih tinggi, sering kali berada di atas 70–80% akibat tekanan akademik, penelitian, dan beban penyesuaian diri.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Stres merupakan penyebab paling umum dari masalah kesehatan mental yang membebani kehidupan mahasiswa di seluruh dunia (R. Rois et al., 2021). Penelitian Yuliani (2023) mengenai hubungan antara stres belajar dan kesehatan mental mahasiswa menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, semakin buruk kondisi kesehatan mentalnya. Penelitian Susanti et al. (2023) mengenai tingkat stres pada mahasiswa akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 50 responden, 18% berada pada tingkat stres rendah, 68% berada pada tingkat stres sedang, dan 14% berada pada tingkat stres berat.

Menurut Marta Prima et al. (2023), kehidupan akademik mahasiswa sarjana memiliki tuntutan dan tantangan tersendiri, seperti persaingan akademis, tugas kuliah, lingkungan baru, kondisi keuangan, hubungan dengan anggota keluarga, dan masalah pekerjaan. Data empiris menunjukkan bahwa stres merupakan fenomena yang meluas di kalangan mahasiswa, khususnya di Indonesia. Prevalensi stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bervariasi secara substansial, dengan beberapa studi melaporkan rentang antara 36,7% hingga 71,6%. Angka-angka ini menegaskan bahwa stres skripsi bukanlah masalah individual yang terisolasi, melainkan tantangan sistemik yang dihadapi oleh sebagian besar populasi mahasiswa.

Menurut survei Ridzky (2025), tingkat stres Indonesia berada di peringkat tujuh se-ASEAN dengan skor 51,64 dari skala 0–100 jika dilihat secara global. Ayu et al. (2024) menyatakan bahwa mahasiswa adalah kelompok yang rentan dalam stres akademik akibat berbagai tekanan, seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang berlimpah, ujian, mata kuliah yang padat, tidak didengarkan, diasingkan, dan peraturan yang ketat.

Menurut Ermiati et al. (2021), dalam penyusunan skripsi mahasiswa dituntut untuk mampu bekerja secara mandiri. Namun, proses ini sering kali tidak berjalan mulus karena adanya berbagai hambatan. Kesulitan yang muncul dapat dibedakan menjadi faktor internal maupun eksternal. Hambatan internal mencakup rasa malas, motivasi yang rendah, rasa cemas atau takut bertemu dosen, serta ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan pembimbing, sedangkan hambatan eksternal dapat berupa keterbatasan waktu bimbingan, kesulitan dalam menentukan topik penelitian, revisi yang berulang, keterlambatan umpan balik dari dosen, tuntutan orang tua untuk segera lulus, permasalahan ekonomi, pekerjaan, hingga faktor usia. Berbagai kendala tersebut dapat menimbulkan tekanan yang berdampak pada kondisi kesejahteraan mahasiswa. Tekanan yang terus-menerus berisiko menimbulkan perasaan negatif, seperti rendahnya rasa

percaya diri, munculnya frustrasi, menurunnya motivasi, bahkan berkembang menjadi stres.

Menurut Susanti et al. (2023), secara keseluruhan tekanan yang timbul dari proses pengerjaan skripsi menciptakan sebuah siklus negatif. Tuntutan akademik yang tinggi, ditambah dengan hambatan eksternal (seperti hubungan bimbingan yang tidak mendukung) dan internal (seperti motivasi yang menurun), memicu stres akademik. Stres ini kemudian dapat bermanifestasi menjadi berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, frustrasi, dan bahkan burnout. Dampak dari kondisi psikologis ini tidak berhenti di situ, melainkan berlanjut pada manifestasi perilaku yang merugikan, seperti prokrastinasi akademik, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kinerja secara keseluruhan.

Salsabila et al. (2023) menyatakan bahwa realitas ini menunjukkan permasalahan skripsi tidak dapat diselesaikan hanya dengan intervensi teknis (misalnya, manajemen waktu), tetapi memerlukan pendekatan yang lebih holistik yang berfokus pada kesehatan mental dan kemampuan mahasiswa untuk mengelola tekanan. Stres memiliki dampak langsung dan signifikan dalam kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan emosi mereka, sebab kemampuan mengelola emosi merupakan prasyarat penting untuk fungsi kognitif dan perilaku yang efektif. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik cenderung menunda atau bahkan tidak mengerjakan skripsi sama sekali, sehingga memperburuk siklus stres. Kondisi ini juga dapat menyebabkan kesulitan dalam komunikasi interpersonal dan self-control.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Sebagian studi memang memberikan dukungan kuat dalam adanya hubungan negatif, di mana semakin baik kemampuan pengendalian emosi seseorang, semakin rendah pula stres yang dirasakannya. Data ini memberikan gambaran bahwa dinamika pengelolaan emosi dalam situasi bertekanan tinggi seperti pengerjaan skripsi merupakan fenomena kompleks yang belum sepenuhnya dapat dipetakan atau dipahami secara tunggal (Sefriantina et al., 2023).

Salah satu perspektif teoretis yang dapat digunakan adalah konsep kelelahan ego atau ego depletion (Fiona Ria et al., 2026). Dalam teori ini dijelaskan bahwa setiap individu sejatinya memiliki sumber daya diri atau active self yang kapasitasnya bersifat terbatas, layaknya baterai yang bisa habis jika terus digunakan. Dalam konteks pengerjaan tugas akhir yang sangat menuntut, mahasiswa diharuskan untuk mengerahkan fokus kognitif yang sangat tinggi dalam

jangka waktu yang panjang dan melelahkan. Ketika sumber daya mental ini terkuras untuk berpikir keras, upaya tambahan untuk terus-menerus mengatur dan menekan emosi negatif justru dapat menjadi bumerang. Usaha pengendalian emosi itu sendiri membutuhkan energi mental, sehingga ketika energi tersebut habis, kemampuan mahasiswa untuk tetap fokus menjadi berkurang. Akibatnya, alih-alih menjadi tenang, upaya keras untuk meregulasi diri di tengah kelelahan kognitif justru dapat menguras sisa energi mental yang ada, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan kerentanan dan memperparah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Penelitian terdahulu di lingkungan ini mengindikasikan bahwa proses penyelesaian tugas akhir sering kali menjadi sumber kelelahan mental yang ekstrem atau burnout dengan pola yang unik. Strategi koping yang secara umum dianggap efektif bagi mahasiswa di tempat lain ternyata tidak selalu terbukti manjur atau efektif ketika diterapkan oleh mahasiswa di kampus ini. Hal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor-faktor kontekstual seperti sistem bimbingan yang berlaku, budaya akademik yang tertanam, serta standar kelulusan fakultas yang ketat. Semua elemen eksternal ini turut berperan dalam memodifikasi bagaimana pengendalian emosi berinteraksi dengan tingkat stres yang dirasakan. Kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan — di mana pengendalian emosi berfungsi sebagai perisai pelindung — dan kenyataan di lapangan yang penuh dengan inkonsistensi temuan serta potensi efek ego depletion, menciptakan sebuah ruang masalah yang perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan Strength Model of Self-Control yang dikemukakan oleh Baumeister et al. (1998), kemampuan individu dalam mengendalikan diri, termasuk di dalamnya mengelola dan mengendalikan emosi, bergantung pada sumber daya energi mental yang terbatas. Ketika individu dihadapkan pada tingkat stres yang cukup tinggi, seperti stres akademik pada mahasiswa atau stres kerja pada orang dewasa, mereka dipaksa untuk terus-menerus melakukan koping dan menekan emosi negatif akibat tekanan tersebut. Proses mengatasi stres yang berkepanjangan ini mengonsumsi energi mental dalam jumlah besar, yang kemudian mengarahkan individu pada kondisi ego depletion. Menurut Baumeister dan Voihs (2016), dalam kondisi kehabisan energi mental ini kapasitas individu untuk menjalankan fungsi eksekutif otak dalam meregulasi emosi menjadi sangat lemah. Akibatnya, individu yang mengalami stres tinggi akan menunjukkan penurunan kemampuan pengendalian emosi, yang ditandai dengan

meningkatnya respons emosional negatif, hilangnya kesabaran, serta ketidakmampuan melakukan penilaian ulang secara kognitif (cognitive reappraisal) dalam masalah yang dihadapi.

Menurut Novitasari et al. (2025), kemampuan untuk mengelola dan mengontrol emosi di tengah tekanan akademik, seperti saat menghadapi revisi berulang atau tenggat waktu, terbukti penting dalam mengurangi dampak negatif dari stres. Di sisi lain, terdapat temuan menarik yang memerlukan pemahaman lebih dalam terkait efektivitas strategi koping eksternal, seperti dukungan sosial. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang terdekat secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa. Stres kini menjadi masalah yang banyak dialami mahasiswa, terutama akibat meningkatnya tuntutan akademik, sosial, maupun ekspektasi pribadi. Tekanan yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu kesehatan mental dan menurunkan aktivitas mahasiswa di kampus.

Menurut Kudus et al. (2022), stres menjadi isu penting bagi mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus karena berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan dan performa akademik mereka. Salah satu faktor utama adalah tekanan prestasi. Mahasiswa semester akhir dihadapkan pada tanggung jawab besar untuk menyelesaikan proyek akhir, tesis, atau skripsi dengan standar akademik yang tinggi. Hal ini sering kali diperparah dengan batas waktu yang ketat, yang memicu stres akibat ketakutan akan kegagalan atau keterlambatan lebih lanjut dalam kelulusan.

Menurut Fuadi (2023), persaingan antarmahasiswa juga menjadi sumber tekanan. Mahasiswa tidak hanya berlomba untuk mencapai IPK yang tinggi, tetapi juga bersaing untuk mendapatkan kesempatan karier yang lebih baik setelah lulus. Persaingan ini sering kali menambah beban mental, terutama bagi mereka yang sudah merasa tertinggal karena keterlambatan kelulusan, sehingga memicu masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan masalah emosional lainnya. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa stres, self-healing atau metode yang digunakan oleh masing-masing individu, dan kesulitan dalam mengatur emosi dapat memengaruhi kinerja akademik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun, masih terdapat celah penelitian mengenai bagaimana ketiga variabel ini saling berinteraksi, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah menghadapi proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh stres dan self-healing

dalam kemampuan pengendalian emosi, serta bagaimana ketiga variabel tersebut memengaruhi penanganan stres akademik yang ditimbulkan karena skripsi.

Setiap individu memiliki metode self-healing tersendiri yang secara umum dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu metode konvensional (umum) dan metode religius. Dalam konteks ini, self-healing berfungsi sebagai upaya kuratif atau solusi pemecahan masalah. Menurut Diana (2020), ragam jenis self-healing meliputi forgiveness (memaafkan), gratitude (bersyukur), self-compassion (berdamai dengan diri sendiri), dan mindfulness (kesadaran penuh). Selain itu, metode ini juga dapat berupa positive self-talk (dialog diri yang positif), expressive writing (menulis ekspresif), relaksasi, manajemen diri, serta imagery (membayangkan tempat atau peristiwa yang menyenangkan), yang menjadi pilar penting dalam mereduksi ketegangan psikofisiologis.

Santrock (2003) mendefinisikan stres sebagai respons individu dalam keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam kemampuan seseorang dalam menanganinya atau coping. Bartlett (1998) menggunakan istilah stres untuk mengacu secara khusus pada tekanan yang berasal dari luar individu. Selye kemudian mengembangkan definisi stres tersebut menjadi respons seseorang dalam stimulus yang diberikan, dan menekankan bahwa stres merupakan reaksi atau tanggapan tubuh secara spesifik dalam penyebab stres yang memengaruhi seseorang. Jadi, stres dapat diartikan sebagai suatu keadaan di mana pikiran dan perasaan terasa terbebani, tertekan, atau tidak nyaman karena menghadapi situasi yang menantang, tidak pasti, atau di luar kendali. Stres sering muncul ketika ada tekanan dari lingkungan, ekspektasi yang tinggi, atau ketakutan akan kegagalan, dan hal itu dapat memengaruhi emosi, fisik, dan cara berpikir seseorang; ketika individu mengalami stres, akan muncul reaksi dari stresor yang dialaminya. Cooper dan Davidson (1991) menjelaskan bahwa ketika individu memiliki permasalahan atau mengalami keadaan tertekan, individu akan menceritakan permasalahannya kepada orang yang dipercaya, menangani masalahnya sendiri, melakukan rekreasi, mencari perhatian orang lain, dan berbagai cara lainnya. Secara alamiah, seseorang yang dihadapkan pada situasi yang menimbulkan tekanan akan mencoba mengatasinya, baik secara positif maupun negatif.

Menurut Santrock (2007), emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang berada dalam suatu keadaan atau interaksi yang dianggap penting olehnya. Lebih

lanjut, emosi akan diwakili oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan dari keadaan atau interaksi yang sedang dialami seseorang. Nindyati (2020) menyatakan bahwa dampak stres dapat dikurangi dengan adanya kemampuan untuk mengendalikan emosi pada mahasiswa dalam situasi tertekan atau tidak menyenangkan. Kemampuan mengelola emosi tersebut memungkinkan individu untuk menganalisis akar permasalahan dan memudahkan individu mencari jalan keluar masalahnya meskipun dalam situasi tertekan.

Studi awal yang dilakukan oleh peneliti berupa wawancara dan kuesioner dalam 19 orang mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN SGD Bandung. Berdasarkan hasil pengumpulan data awal melalui kuesioner tersebut, diperoleh gambaran umum mengenai kondisi stres, self-healing, dan pengendalian emosi selama proses penyusunan skripsi.

Profil responden menunjukkan bahwa mayoritas merupakan mahasiswa berusia rata-rata 21 tahun, dengan distribusi jenis kelamin terdiri dari 11 perempuan dan 8 laki-laki. Hal ini menggambarkan bahwa sampel penelitian cukup seimbang dari sisi gender, meskipun terdapat sedikit dominasi perempuan. Terkait sumber tekanan utama dalam penyusunan skripsi, sebagian besar responden menyebutkan revisi dosen yang berulang, tekanan dari tenggat waktu, serta ketidakpahaman dalam mengerjakan skripsi sebagai faktor yang paling sering menimbulkan stres. Selain itu, ada pula yang menyebutkan kesulitan menyesuaikan waktu dengan dosen pembimbing, serta perbandingan dengan teman sebaya yang sudah lebih dulu menyelesaikan skripsi. Hal ini memperlihatkan bahwa stres tidak hanya bersumber dari faktor eksternal (dosen pembimbing dan tenggat waktu), tetapi juga dari faktor internal seperti rasa takut, kecemasan, dan perasaan tertinggal.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Hasil kuesioner mengenai tingkat stres memperlihatkan bahwa mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi, dengan rata-rata skor kecemasan 3,95 dari skala 5. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden sering merasa cemas dan khawatir terkait penyusunan skripsi. Selain itu, stres juga berdampak pada fisik, dengan rata-rata skor gejala fisik seperti sakit kepala, sulit tidur, atau mudah lelah mencapai 3,26 dari skala 5. Artinya, mahasiswa tidak hanya terdampak secara psikologis, tetapi juga secara fisiologis.

Menariknya, seluruh responden (100%) sudah pernah mendengar atau mengetahui tentang self-healing. Sebagian besar responden melakukan aktivitas self-healing dengan frekuensi 1–2 kali per minggu (63%), sementara sebagian lainnya melakukan 3–4 kali per

minggu (26%), dan hanya sedikit yang melakukan lebih dari 5 kali per minggu (11%). Jenis aktivitas self-healing yang paling banyak dilakukan antara lain afirmasi positif, journaling, olahraga, serta istirahat untuk menenangkan pikiran.

Dari sisi efektivitas, sebagian besar responden menilai bahwa self-healing cukup membantu (52%) dan sangat membantu (37%) dalam mengurangi stres, sementara sebagian kecil (11%) menyatakan hanya sedikit membantu. Hal ini menunjukkan bahwa praktik self-healing memiliki kontribusi positif dalam mendukung mahasiswa mengelola stres, meskipun efek yang dirasakan dapat bervariasi pada setiap individu. Sebanyak 89% responden menyatakan self-healing cukup hingga sangat membantu dalam menjaga kestabilan emosi.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir terutama berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan pengelolaan emosi dan penerapan aktivitas self-healing secara konsisten. Aktivitas seperti afirmasi positif, journaling, olahraga, serta istirahat yang cukup terbukti membantu mahasiswa dalam menurunkan tingkat kecemasan dan kelelahan fisik.

Selain itu, dukungan sosial dari teman dan keluarga juga berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, terutama ketika menghadapi revisi yang berulang atau kesulitan dalam berkoordinasi dengan dosen pembimbing. Faktor kesadaran diri (self-awareness) turut menjadi aspek pendukung, di mana mahasiswa yang mampu mengenali batas kemampuan dan kebutuhan dirinya cenderung lebih mampu menyeimbangkan aktivitas akademik dan istirahat.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang efektif diperoleh melalui kombinasi antara strategi internal dan eksternal. Strategi internal meliputi penerapan self-healing, relaksasi, dan pengaturan pikiran positif, sementara strategi eksternal mencakup dukungan lingkungan sosial dan bimbingan akademik yang konstruktif. Dengan demikian, self-healing dapat dianggap sebagai salah satu pendekatan yang relevan dan bermanfaat untuk membantu mahasiswa mengendalikan emosi serta menjaga keseimbangan psikologis selama proses penyusunan skripsi.

Menurut Salahuddin (2022), dalam perspektif Islam stres merupakan salah satu bentuk cobaan dari Allah SWT yang dapat menimbulkan penyakit hati. Penyakit hati, sebagaimana disebut dalam Al-Qur'an, dapat diartikan sebagai bala (ujian atau cobaan) dan dapat pula

merupakan azab (hukuman), tergantung pada kondisi dan sifat orang yang mengalaminya. Jika orang tersebut berdosa dan hatinya keras, penyakit tersebut dapat menjadi bentuk azab; namun, jika menimpa orang beriman sebagai ujian, hal itu merupakan bala untuk menguji kesabaran dan meninggikan derajatnya. Al Bunyamin (2021) menyatakan bahwa strategi mengelola kontrol diri dalam Islam dapat dilakukan dengan berzikir, berdoa, dan membaca Al-Qur'an. Pada generasi muda, self-healing ditujukan untuk mengistirahatkan diri sejenak dari aktivitas sehari-hari.

Salah satu tujuan dari self-healing adalah ketenangan hati, dan salah satu hal yang dapat menenangkan hati secara islami adalah berzikir dengan menghadirkan Allah SWT di setiap embusan napas, sehingga dapat menjadikan hati tenang. Sepanjang kehidupan manusia, dorongan itu ada dan berperan besar dalam mengantarkannya menggapai keberhasilan. Namun, dorongan yang tak terkendali memungkinkan terjadinya kerusakan pada diri manusia dan lingkungannya apabila tidak ada pengendalian emosi (Bastian, 2021).

Dalam ajaran Islam, pengendalian emosi merupakan bagian penting dari pembentukan kepribadian yang matang dan berakhlak. Konsep ini dikenal dengan istilah tasmuh, yang secara etimologis berarti menahan diri atau bersikap lapang dada dalam situasi yang menimbulkan kemarahan maupun tekanan batin. Tasmuh mencerminkan kemampuan individu untuk mengontrol dorongan emosional yang negatif, seperti amarah, kesedihan, dan rasa frustrasi, agar tidak diekspresikan secara berlebihan (Al-Ghazali, 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Salahuddin (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tingkat stres yang tinggi, terutama terkait dengan penyusunan skripsi. Faktor-faktor yang memicu stres antara lain tuntutan akademik, revisi dosen yang berulang, tekanan tenggat waktu, kesulitan dalam memahami materi skripsi, serta perbandingan dengan teman sebaya yang telah lebih dulu menyelesaikan skripsi. Stres ini tidak hanya berdampak secara psikologis, seperti kecemasan, rasa takut gagal, dan ketidaknyamanan emosional, tetapi juga secara fisiologis, misalnya menyebabkan kelelahan, sakit kepala, dan gangguan tidur.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa self-healing dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi stres yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Aisa et al. (2021) menekankan bahwa aktivitas self-healing, seperti beristirahat, mendengarkan musik, menonton film, atau melakukan interaksi sosial, membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik dan

memberikan kesempatan untuk mereset pikiran sehingga lebih siap menghadapi tugas-tugas skripsi. Selain itu, self-compassion yang dikembangkan melalui praktik self-healing juga terbukti meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi.

Selain itu, self-healing yang dikombinasikan dengan pengembangan self-compassion dan resiliensi terbukti efektif dalam meningkatkan pengendalian emosi. Oktaviani et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan resiliensi tinggi mampu menghadapi tekanan akademik dan revisi dosen berulang dengan lebih tenang, fokus, dan produktif. Resiliensi ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap termotivasi meskipun mengalami kegagalan atau kesalahan dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian Zahroh dan A'yun (2024) menggarisbawahi efektivitas self-healing berbasis spiritual dalam pengendalian emosi. Aktivitas seperti zikir, membaca Al-Qur'an, wudu, dan bercerita dengan teman terbukti membantu santriwati dalam mengurangi kecemasan, mengendalikan kemarahan, dan meningkatkan ketenangan batin. Praktik-praktik ini dapat menjadi alternatif atau pelengkap bagi mahasiswa untuk mengelola stres akademik yang kompleks, termasuk tekanan yang muncul saat menyelesaikan skripsi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian terdahulu menegaskan bahwa stres saat menyusun skripsi merupakan masalah nyata bagi mahasiswa tingkat akhir. Namun, self-healing baik berupa relaksasi fisik, aktivitas kreatif, maupun praktik spiritual berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, mengendalikan emosi, dan meningkatkan resiliensi. Dengan demikian, penerapan self-healing dapat mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan lebih tenang, fokus, dan produktif.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa dan memahami dampaknya pada kesehatan mental. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai isu ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan program kesehatan mental di lingkungan kampus, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen stres di kalangan mahasiswa dalam menangani stres akademik yang ditimbulkan karena skripsi.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam tiga variabel tersebut, yaitu stres, self-healing, dan pengendalian emosi, yang mana ketiga variabel

tersebut sudah pernah diteliti sebelumnya. Hasil dari penelitian yang sudah ada juga tidak dapat digeneralisasikan mengingat adanya perbedaan waktu, tempat, instrumen, dan subjek yang diteliti, yang kemudian akan menjadi suatu kebaruan. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh stres dan self-healing dalam pengendalian emosi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Rumusan Masalah

Berdasarkan dari fenomena dan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh stres dan *self-healing* dalam pengendalian emosi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?

Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stres dan *self-healing* dalam pengendalian emosi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoretis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah informasi untuk pengembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi klinis. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian-penelitian dengan topik yang sama dan dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti lainnya yang akan datang.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Kegunaan praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan wawasan terkait dengan pengaruh stres dan *self-healing* dalam pengendalian emosi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Selain itu dapat memberikan pemahaman bahwa *self-healing* sebagai salah satu bentuk coping dari stres yang akhirnya masuk ke dalam pengendalian emosi, sehingga diharapkan mahasiswa memiliki aspek-aspek positif dari *self-healing* dalam dirinya sebagai refleksi dalam diri sendiri yang berdampak pada perilaku yang lebih sehat.