

***SELF HEALING* UNTUK MENGATASI STRES PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2019 DI FAKULTAS DAKWAH
DAN KOMUNIKASI UIN WALISONGO SEMARANG
(ANALISIS FUNGSI BIMBINGAN KONSELING ISLAM)**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Oleh ;

Alfina Rahmawati

1901016009

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : www.fakdakom.walisongo.ac.id

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 5 (Lima) eksemplar

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Alfina Rahmawati

NIM : 1901016009

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul : *Self Healing* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Analisis Fungsi Bimbingan Konseling Islam).

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 15 Juli 2023

Pembimbing,

Komarudin, M.Ag.

NIP.19680413 200003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGESAHAN SKRIPSI

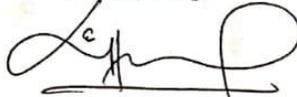
**SELF HEALING UNTUK MENGATASI STRES PADA MAHASISWA ANGKATAN
2019 DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN WALISONGO SEMARANG
(ANALISIS FUNGSI BIMBINGAN KONSELING ISLAM)**

Disusun Oleh:
Alfina Rahmawati
1901016009

Telah di pertahankan di depan dewan penguji pada Jum'at, 14 Juli 2023 dan dinyatakan telah
lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Susunan Dewan Penguji

Ketua Sidang



Dr. Ema Hidavanti, S. Sos.I, M. S.I
NIP. 198203072007102001

Sekretaris Sidang



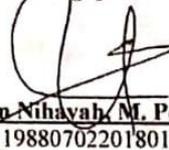
Komarudin, M.Ag
NIP. 196804132000031001

Penguji I



Yuli Nurkhasmah, S. Ag, M.Hum
NIP. 197107291997032005

Penguji II



Ulin Nihayah, M. Pd.I.
NIP. 198807022018012001

Mengetahui,
Pembimbing



Komarudin, M.Ag
NIP. 196804132000031001

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Pada, Juni 2023



Prof. Dr. Ilyas Supena, M.Ag
NIP. 197204102001121003

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfina Rahmawati

NIM : 1901016009

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di Lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan. Sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 20 Juni 2023

Penulis



Alfina Rahmawati
NIM 1901016009

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Alhamdulillah, segala Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah *Subahanahu Wa Ta'ala* karena telah melimpahkan berkat, rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Dan juga penulis haturkan shalawat serta salam kepada baginda Nabi Muhammad *Shallallahu Alaihi Wasallam* semoga kita semua mendapatkans syafaat beliau di *yaumul qiyamah* nanti.

Penulis skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang berjudul “*Self Healing* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Analisis Fungsi Bimbingan Konseling Islam).” Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisannya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, nasihat serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN Walisongo Semarang, Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag.
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, Bapak Prof. Dr. H. Ilyas Supena. M,Ag
3. Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, Ibu Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I,
4. Dosen wali sekaligus dosen pembimbing skripsi Bapak Komarudin, M.Ag yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama menjadi mahasiswa bimbingan sejak mahasiswa baru hingga selesainya Skripsi ini.
5. Segenap dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis yang senantiasa mengarahkan serta memberikan motivasi selama penulis melaksanakan kuliah, sehingga penulis menyelesaikan skripsi.
6. Kedua Orang tua dan segenap keluarga besar yang telah memberikan semangat, dukungan, dan doa selama penulis menjadi mahasiswa.
7. Teman-teman Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2019 dan teman-teman BPI A, terima kasih atas pertemanan selama ini.

8. Keluarga Besar KSR PMI Unit UIN Walisongo Semarang, Pengurus KSR angkatan 2019, dan *Squad The One* (Bid Hasan, Bid Alfin, Bid Mar'ie, dan Bid Alvan) terima kasih telah memberikan pengalaman dan pembelajaran di luar bangku perkuliahan.
9. Teman-teman *volunteer* Bakti Pemuda dan Sekawan *Bouquet* yang telah memberikan sebuah persahabatan dan pengajaran yang tidak terlupakan.
10. Teman-teman PPL KUA Mijen dan teman-teman KKN Reguler Plamongsari Kelompok 1 yang telah memberikan pengalaman yang luar biasa.
11. Dosen serta mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah membantu dalam penelitian Skripsi.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian Skripsi.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk terciptanya sebuah karya yang lebih baik. Akhir kata semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 20 Juni 2023

Penulis,



Alfina Rahmawati
NIM 1901016009

PERSEMBAHAN

Sksripsi ini saya persembahkan kepada

Pertama

Kedua Orang tua yang berjuang dan berdoa untuk mewujudkan impian dan pendidikan anaknya.

Kedua

Tuan Pemiliki NIM 1405026025 yang mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis. Terima kasih telah kebersamai penulis di hari-hari yang tidak mudah hingga tahap skripsi. Terima kasih telah melukiskan warna dalam perjalanan kuliah saya.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia”

(HR. Ahmad, ath-Thabrani dan ad-Daruquthni).

ABSTRAK

Judul Skripsi : *Self Healing* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Analisis Fungsi Bimbingan Konseling Islam)”

Nama : Alfina Rahmawati

NIM : 1901016009

Skripsi merupakan tugas akhir yang harus dilakukan oleh mahasiswa untuk mendapatkan gelar Sarjana (S1). Dalam prosesnya tentunya akan mengalami beragam kendala, seperti halnya yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, diantaranya rasa malas mengerjakan skripsi, kurangnya pemahaman dari diri terkait kepenulisan skripsi, bingung dengan teori atau metode yang akan digunakan, sulit menjelaskan ke orang lain terkait skripsi yang telah dibuat, sulit mencari referensi, respon dari dosen pembimbing dan ketua jurusan, keuangan yang sulit sehingga adanya tuntutan dari orang tua untuk cepat lulus, komunikasi dan kerahasiaan data di lembaga penelitian, dan laptop yang kurang memadai. Dengan adanya tuntutan yang ada akan membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi stres akademik dari proses pengerjaan skripsi, untuk mengetahui *self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa dan analisis bimbingan konseling Islam terhadap *self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi.

Penulis menggunakan penelitian kualitatif deskriptif yaitu penelitian ini berusaha memberikan pemecahan masalah yang ada berdasarkan data yang ditemukan. Sumber data penelitian yang digunakan yaitu sumber data primer berupa informasi-informasi data dari lapangan melalui metode kuesioner dan metode wawancara dengan mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Dakwah dan Komunikasi serta teman dekat narasumber. Kemudian data sekunder yang digunakan yaitu buku, jurnal, artikel dan sumber data yang berkaitan dengan *self healing* sebagai metode penanganan stres bagi mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Untuk teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu metode kuesioner, wawancara, observasi, dokumentasi dan triangulasi data.

Penelitian ini menemukan tiga temuan tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, seperti mahasiswa yang mengalami stres ringan dapat dinyatakan dengan kondisi cemas, sulit berkonsentrasi, pegal dan nafsu makan menurun. Kedua stres sedang yang dapat dinyatakan dari kondisi pusing, gangguan tidur dan sensitif. Ketiga stres berat yang dapat dinyatakan dari kondisi kehilangan minat mengerjakan skripsi, insomnia, sulit berpikir, dan sulit mengambil keputusan.

Self healing digunakan sebagai metode dalam mengatasi stres yaitu dengan *Self healing* secara umum diantaranya: *forgiveness* (memafkan), *Gratitude* (bersyukur), *self compassion* (berdamai dengan diri sendiri), *mindfulness* (menyikapi sakit dengan sabar dan memberikan pemahaman Islam). *Positive self talk* (memiliki cara pandang yang positif/berdialog positif), *expressive writing* (menulis), *relaksasi* (ketenangan), manajemen diri (mengatur diri), dan *Imagery* (menghayal tempat dan kejadian yang menyenangkan). *Self healing* yang dilakukan secara religius diantaranya dengan mendekatkan diri kepada Sang Maha Pencipta. Kegiatan *self healing* secara religius seperti memperbaiki sholat 5 waktu, berdoa, berdzikir, sholatat, membaca Al -Qur'an, ziaroh, sholat duha, sholat tahajud, puasa daud, baca doa-doa sebelum tidur, habis subuh, doa orang tua, sowan ke kiyai, maupun mengirimkan al-fatihah ke dosen. Fungsi bimbingan konseling Islam berupa fungsi kuratif atau pemecahan masalah dengan *self healing*. Fungsi preventif yang dilakukan seperti bimbingan dengan dosen dalam proses pengerjaan skripsi, fungsi

preservative saat individu sudah mampu mengenali kondisi yang dihadapinya dan fungsi developmental yang mana individu harus mampu menjaga motivasi selama proses pengerjaan skripsi yang dibantu dengan arahan dari dosen pembimbing. Dalam penanganannya dapat dilakukan dengan bimbingan dari dosen pembimbing atau orang yang ahli dalam bidangnya.

Kata Kunci : *Mahasiswa, Stres, Self Healing*

DAFTAR ISI

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Tinjauan Pustaka.....	9
F. Metode Penelitian	14
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	14
2. Sumber Data.....	14
3. Teknik Pengumpulan Data.....	15
4. Teknik Analisis Data.....	18
5. Sistematika Penulisan	18
BAB II.....	21
A. <i>Tingkatan Stres Pada Mahasiswa</i>	21
1. Pengertian Stres	21
2. Tingkatan Stres	23
3. Macam-macam Stres.....	25
4. Aspek-aspek Stres.....	26
5. Faktor Yang Mempengaruhi Stres	29
6. Dampak Stres	30
B. <i>Self Healing</i> Sebagai Penanganan Stres.....	33
1. <i>Self Healing</i> Secara Umum.....	34
a) Pengertian Self Healing	34
b) Manfaat Self Healing	34
c) Macam-macam <i>Self Healing</i>	35

2. <i>Self Healing</i> Secara Religius.....	39
C. <i>Self Healing</i> Dalam Perspektif Fungsi Bimbingan Konseling Islam.....	40
BAB III	44
A. Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Komunikasi.....	44
1. Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi	44
2. Visi Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi.....	47
3. Struktur Kepengurusan Fakultas Dakwah dan Komunikasi	48
4. Sarana dan Prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi	49
B. <i>Tingkatan</i> Stres Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.....	50
C. <i>Self Healing</i> dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.....	62
1. <i>Self Healing</i> Secara Umum.....	62
2. <i>Self Healing</i> Secara Religius.....	69
3. Fungsi Kuratif Bimbingan dan Konseling Islam	71
BAB IV	75
A. Analisis <i>Tingkatan</i> Stres Yang Dialami Oleh Mahasiswa.....	76
B. <i>Self Healing</i> Sebagai Penanganan Stres Bagi Mahasiswa Angkatan 2019 Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.....	88
C. Analisis Bimbingan Konseling Islam Terhadap Stres dan <i>Self Healing</i> Sebagai Penanganan Stres	98
BAB V	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran-saran	104
C. Penutup	105
DAFTAR PUSTAKA	106
HASIL KUESIONER	109
TRANSKIP WAWANCARA.....	122
DOKUMEN OBSERVASI.....	203
LAMPIRAN DOKUMENTASI	215
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	223

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses mahasiswa semester akhir dalam penyusunan skripsi tidaklah berjalan dengan mulus. Pasti akan ada banyak sekali permasalahan dari beragam faktor yang dihadapinya, seperti faktor *internal* (dalam diri) maupun faktor *eksternal* (luar diri). Faktor *internal* karena adanya pendekatan (sikap dan kebiasaan belajar), kemampuan akademik hambatan psikologis serta kesehatan. Faktor *eksternal* seperti adanya aktifitas lain yaitu referensi, proses bimbingan dengan dosen, sistem administrasi skripsi, lingkungan/teman, maupun dari keluarga (Umriana, 2019:187).

Berdasarkan faktor tersebut, bahwa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir banyak sekali faktornya, faktor *internal* adalah faktor hambatan yang berasal dari dalam diri, mengungkapkan apa saja yang dalam diri seseorang belum bisa menghadapinya. Faktor *eksternal*, dari luar diri seseorang berkaitan erat dengan lingkungan di sekitar. Semua faktor tersebut pula menjadi pemicu besar seseorang mahasiswa semester akhir terhambat dalam proses pengerjaan skripsi. Karena dengan semakin tingginya pendidikan, akan semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang dihadapinya Savira (2013 dalam Alfiyah, 2014:2).

Tekanan tersebut akan menimbulkan mahasiswa mengalami kecemasan yang berlebihan atau bahkan sampai menimbulkan stres, sehingga membuat mahasiswa terhambat dalam proses pengerjaan skripsi. Dengan demikian akan membuat mahasiswa merasa tidak aman dan nyaman saat berada di lingkungannya. Kajian tentang “stres” pertama kali dilakukan oleh Hans Seyle pada tahun 1950 dan dipandang sebagai tokoh utama dalam kajian stres. Seyle mendefinisikan stres sebagai tanggapan nonspesifik terhadap tuntutan lingkungan, yang pengacu ada *respons* fisiologis, yang disebabkan oleh peristiwa stres (*stressor*) Li, et al, (2016 dalam Bunyamin, 2021:198).

Stres merupakan suatu fakta yang banyak diderita manusia yang seringkali disebabkan karena adanya permasalahan pribadi, keluarga,

pertemanan, percintaan, akademik, masyarakat dan sosial. Stres muncul dalam perjalanan hidup setiap individu dan tidak dapat dihindari sepenuhnya (Nihayah dkk, 2022: 58-59). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stres ialah kekacauan atau gangguan mental dan emosional yang diakibatkan oleh faktor luar; ketegangan. Respon stres pada setiap orang berbeda-beda Kemendikbud (2020 dalam Anna dkk, 2021:137).

Stres didefinisikan sebagai pengalaman emosional yang negatif yang diikuti oleh perubahan fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dapat diprediksi untuk kemudian menjadi arahan dalam menghindari kondisi penuh tekanan atau dibiarkan seperti apa adanya Taylor (2015 dalam Nugroho 2019:109). Stres yang dialami oleh mahasiswa biasa disebut juga dengan stres akademik. Stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik, tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman (Muya, 2016:297).

Stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa yang berdampak pada penurunan kemampuan akademik (Anna dkk, 2021:137). Ketika stres, seseorang merasa tegang, gelisah, sulit *rileks*, sensitif, pusing, takut, kehilangan nafsu makan, sulit tidur di malam hari Alatas (2017 dalam Nugroho 2019:114). Mahasiswa semester akhir yang mengalami stres memerlukan penanganan dengan tepat. Dalam proses penanganan diperlukan bantuan atau bimbingan dari pihak yang ahli dalam bidangnya atau disebut dengan konselor. Sedangkan seseorang yang sedang mengalami masalah disebut dengan klien. Proses tersebut biasa disebut sebagai proses bimbingan konseling. Prosesnya dilakukan umum maupun secara Islami atau biasa disebut sebagai proses bimbingan konseling Islam.

Bimbingan konseling Islam sendiri tidak hanya membahas mengenai permasalahan-permasalahan di dalam kehidupan, tetapi juga membahas tentang bagaimana cara memotivasi diri, meningkatkan potensi diri, dan hal-

hal lainnya. Adanya pemberian layanan bimbingan konseling Islam ini diharapkan agar si klien dapat mampu mengatasi permasalahan di dalam kehidupannya. Dalam prosesnya pun terdapat beberapa fungsi yang digunakan seperti fungsi *preventif* (pencegahan), fungsi *kurasi* atau korektif (pemecahan), fungsi *preservative* (terselesaikan masalah) dan fungsi *developmental* (pengembangan atau menjadi lebih baik) Musnamar (1992 dalam Bukhori, 2014:11).

Fungsi yang digunakan dalam penelitian yaitu fungsi *preventif* (pencegahan), di mana mahasiswa harus mampu mengatasi permasalahan yang akan datang selama proses pengerjaan skripsi seperti dengan melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing dan orang yang ahli dalam bidangnya. Kedua, Fungsi *kurasi* atau korektif (pemecahan), metode yang digunakan dalam pemecahan masalah pada mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi adalah *self healing*. Ketiga, fungsi *preservative* (terselesaikan masalah), di mana mahasiswa harus mampu mengenali setiap kondisi dalam kehidupannya serta dapat mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam dirinya.

Fungsi *developmental* (pengembangan atau menjadi lebih baik), yang mana dosen pembimbing akan selalu memberikan arahan agar mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang selalu semangat dan termotivasi dalam mengerjakan skripsi. Dalam penanganan masalah stres di sini pemecahannya menggunakan sebuah metode. Metode yang digunakan pun diberikan baik secara umum maupun secara Islami. Dalam metode tersebut seorang konselor hanya akan memberikan sebuah wawasan, gambaran, dan beragam metode yang dapat digunakan yang mana nantinya juga akan dijelaskan kelebihan dari setiap metode. Metode penanganan stres pada mahasiswa semester akhir terdapat beragam cara seperti koping stres, mengkonsumsi obat-obatan, dan *self healing*.

Penelitian ini penanganan stres menggunakan metode *self healing*. *Self healing* merupakan istilah psikologi yang saat ini ramai diperbincangkan di tengah masyarakat *modern*, baik di media sosial *instagram*, *twitter*, *whatsapp*,

podcast, youtube, dan telah menjadi *tren* baru dalam istilah psikologi. *Self healing* adalah kegiatan menolong diri dan tanpa bantuan orang lain serta tidak ada hubungannya dengan beberapa jumlah teman yang dimiliki. *Self healing* adalah kegiatan yang sebenarnya bisa kita lakukan sehari-hari tanpa menyita banyak waktu, tenaga dan biaya (Anna dkk, 2021:145).

Praktiknya *self healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara ilmiah Budiman & Ardiyanty (2018 dalam Anna dkk, 2021:139). *Self healing* adalah proses yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi masalah emosional atau mental dengan menggunakan metode yang dapat dilakukan sendiri, seperti meditasi, yoga, atau jurnal. Dalam ajaran Islam juga terdapat beragam cara untuk mengatasi stres, seperti berdoa, beristighfar, dan memperkuat keyakinan. Ini dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi stres yang dihadapi dan meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mereka.

Merujuk pada pemaparan di atas, bahwa seseorang yang sedang menghadapi stres pada mahasiswa semester akhir. Seorang mahasiswa bebas menentukan sendiri metode yang digunakan, dengan begitu seseorang dapat mengetahui metode apa saja yang cocok untuk digunakan dan dapat diterapkan dalam kehidupan keseharian dalam proses menyelesaikan skripsi. Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, penulis menemukan bahwa adanya stres akademik akibat mengerjakan skripsi. Stres akademik dalam proses pengerjaan skripsi dapat dilihat dari tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa.

Tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa beragam jenisnya dapat dilihat mulai dari tingkatan stres yang dialami, macam-macam stres yang dilakukan, aspek-aspek stres yang dapat terlihat, faktor yang menjadi kendala baik di dalam maupun luar diri seseorang bahkan dari dampak stres yang

diakibatkan oleh adanya dampak yang diakibatkan karena stres itu sendiri seperti dampak positif maupun dampak negatif.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil analisis yang dilakukan peneliti implementasi dari tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang ditandai dengan ciri diantaranya: pertama, tingkatan stres yang dialami yaitu tingkatan stres ringan, seperti adanya keluhan atau gejala cemas yang masih bisa diatasi, sulit berkonsentrasi, ketegangan otot atau pegel pada area leher, punggung bahkan di pinggang, dan nafsu makan yang berkurang atau nafsu makan yang meningkat tetapi tidak berpengaruh kepada berat badan yang meningkat maupun menurun.

Tingkatan stres selanjutnya yaitu stres sedang yang dialami oleh mahasiswa dengan kondisi pusing dengan revisian yang ada, gangguan tidur yang tidak teratur dan mudah marah/sensitif jika ditanya mengenai sejauh mana proses pengerjaan skripsi. Terakhir yaitu tingkatan stres berat yang mana dapat dinyatakan dengan kondisi rasa cemas dan takut secara berlebihan yang mana belum tentu akan terjadi, putus asa dan kehilangan minat mengerjakan skripsi karena dosen pembimbing *slow respon* dan mendahulukan angkatan tua, sulit berpikir untuk menuangkan sebuah ide di dalam skripsi, sulit mengambil keputusan di tahapan berikutnya dalam mengerjakan skripsi dan jam tidur yang sudah tidak teratur atau tertata dengan baik.

Kedua, macam-macam stres yang dapat disimpulkan seperti *eustres* atau macam stres yang berdampak positif seperti semangat dan termotivasi dalam mengerjakan skripsi, dan mempercepat proses pengerjaan skripsi maupun *distres* atau macam stres yang berdampak negatif seperti kehilangan motivasi dalam pengerjaan skripsi, dan sulit berkonsentrasi. Ketiga, aspek-aspek stres yang dialami oleh mahasiswa selanjutnya yaitu otot menjadi kaku atau pegal pada bagian leher maupun punggung, tidur yang kurang teratur karena harus mengerjakan skripsi terlebih dahulu dan kepadatan jadwal di setiap harinya, nafsu makan yang menurun sehari bisa makan dua kali sehari,

satu kali sehari bahkan makan jika lapar saja, gelisah, memiliki rasa takut terhadap suatu hal yang belum tentu itu akan terjadi.

Panik melihat teman yang sudah sidang, *overthinking*, sensitif, bimbang, frustrasi, gugup, deg-degan, was-was, bahkan jenuh saat mengerjakan skripsi. Keempat, adanya faktor *internal* dan *eksternal* yang dialami, hambatan dari dalam diri seperti, rasa malas saat mengerjakan skripsi, kurangnya pemahaman dalam format penulisan skripsi, masih adanya penulisan bahasa asing yang tidak dimiringkan, *typo*, kebingungan menulis skripsi dari mana, bingung dengan metode dan teori yang akan digunakan, dan susah mencari referensi di dalam penulisan skripsi yang sedang dikerjakan karena referensi yang didapatkan menggunakan bahasa Inggris.

Faktor *eksternal* yang dialami oleh mahasiswa selanjutnya yaitu *slow responnya* dosen pembimbing karena mendahulukan angkatan tua, *respon* ketua jurusan yang kurang sesuai dengan judul yang akan diteliti, laptop yang eror dengan adanya spasi dan sama dengan yang muncul secara berulang sehingga harus dihapus ketika muncul di *word* yang akan digunakan, sulitnya mencari waktu untuk mewawancarai narasumber yang akan diteliti, miskomunikasi dengan lembaga penelitian yang akan diteliti, berhati-hati dalam menuliskan data penelitian di lembaga yang dituju, dan tuntutan dari orang tua untuk cepat lulus karena ketakutan untuk membayar UKT lagi.

Kelima, adanya dampak yang dialami seperti dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif yaitu semangat dalam menuliskan skripsi yang lebih baik lagi, dapat memanajemen waktu dengan baik, dapat mengatasi permasalahan yang ada dengan solusi yang didapatkan, mengikuti kegiatan yang bermanfaat untuk dirinya seperti mengikuti organisasi kampus di dalam yaitu kordais, LPM Missi dan KSR maupun organisasi di luar kampus seperti DDV Jateng. Tak hanya itu saja tetapi dapat juga memanfaatkan waktu dengan *part time* di angkringan bahkan mengikuti beragam kegiatan pondok, penelitian kolaboratif dengan dosen di Fakultas dan mencari referensi serta membaca jurnal yang diperlukan dalam penelitian.

Dampak negatif yang diakibatkan dari stres yaitu mengalami kecemasan tetapi masih dalam jangka waktu yang pendek, memiliki rasa takut ketika akan melakukan kegiatan ke depan, sulit untuk fokus ketika sedang mengerjakan skripsi atau saat berbicara dengan teman sebaya, pusing, tidur kurang teratur, minum obat sakit kepala seperti bodrex, tolak angin, menggunakan *fresh care*, minum kopi maupun merokok. Dalam menangani stres akademik yang ditimbulkan karena skripsi. Terdapat *self healing* atau metode yang digunakan oleh masing-masing individu. *Self healing* yang digunakan memiliki dua macam seperti *self healing* yang dilakukan secara umum maupun *self healing* yang dilakukan secara religius.

Self healing yang digunakan di sini sebagai fungsi kuratif atau sebuah pemecahan yang ada menurut Dr Diana (2020: 21-26) memiliki beragam jenis seperti *forgiveness* (memaafkan), *gratitude* (bersyukur), *self compassion* (berdamai dengan diri sendiri), *mindfulness* (pengalaman kesadaran), *Positive Self Talk* (memiliki cara pandang yang positif/ berdialog positif), *Expressive Writing* (menulis ekspresi), *Relaksasi* (ketenangan), Manajemen Diri (mengatur diri), *Imagery* (menghayal tempat dan kejadian yang menyenangkan).

Kegiatan *self healing* secara religius yang digunakan oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang diantaranya seperti memperbaiki sholat 5 waktu, berdoa, berdzikir, sholatat, membaca Al-Qur'an, ziaroh, sholat duha, sholat tahajud, puasa daud, baca doa-doa sebelum tidur, habis subuh, doa orang tua, sowan ke kiyai, dan mengirim al-fatimah ke dosen.

Self healing yang dilakukan sebagai upaya untuk Mengatasi stres akademik akibat skripsi ini menurut peneliti perlu dikaji untuk sebuah pemecahan dari permasalahan yang ada. Dengan menerapkan fungsi tersebut akan membuat mahasiswa merasakan ketenangan, kenyamanan, Mengatasi kecemasan yang ada, memahami kemampuan yang dimiliki seperti kelebihan dan kekurangan diri dan tentunya dapat mempengaruhi kualitas dan kinerja produktivitas yang dihasilkan. Mengetahui fenomena demikian, peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian dengan judul “*Self Healing Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Analisis Fungsi Bimbingan Konseling Islam).*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkatan stres pada mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang?
2. Bagaimana *self healing* sebagai penanganan stres bagi mahasiswa angkatan 2019 dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas penulis memiliki tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkatan stres pada mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
2. Untuk mengetahui upaya *self healing* sebagai penanganan stres bagi mahasiswa angkatan 2019 dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini meliputi dua manfaat, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis :

1. Manfaat Teoretis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan sebuah pemahaman ilmu dan informasi mengenai upaya *self healing* sebagai penanganan stres bagi mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

2. Manfaat Praktis

- a. Dengan adanya penelitian ini dapat digunakan untuk meminimalisir bagi mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang yang mengalami stres dengan upaya *self healing* sebagai penanganan stres.

- b. Memberikan kesadaran bagi mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang tentang pentingnya *self healing* sebagai penanganan stres.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian dengan judul *Self Healing* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Analisis Fungsi Bimbingan Konseling Islam) belum pernah dilakukan, namun ditemukan terdapat beberapa hasil penelitian atau kajian pustaka yang ada kaitannya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, antara lain sebagai berikut:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Alfa Alfiyah jurusan bimbingan dan penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang dengan judul “Perilaku *Coping* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)” pada tahun 2014 yang bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk stres dan dampaknya bagi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang tengah mengerjakan skripsi dan bagaimana perilaku *coping* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam mengatasi stres ditinjau dari bimbingan dan konseling Islam. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif dengan mengumpulkan data wawancara terstruktur. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini berhasil menemukan tema besar yaitu, banyak mahasiswa yang menggunakan perilaku *coping* jangka pendek yang efektif untuk sementara waktu saja, dan akan memunculkan stres lagi di lain kesempatan.

Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti karena keduanya berusaha meminimalisir stres dengan penanganan yang ada dan ditinjau melalui bimbingan dan konseling Islam sehingga dapat membuat mahasiswa semester akhir menyelesaikan skripsi untuk syarat mendapatkan gelar sarjana (S1). Perbedaan antara penelitian yang dilakukan

oleh Alfa Alfiyah dengan peneliti yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan kepada cara penanganan yang ada, seperti penelitian terdahulu yang menggunakan strategi *coping* sedangkan peneliti menggunakan *self healing* dalam penanganan.

Kedua, skripsi ditulis oleh Sukma Wulandari jurusan bimbingan dan penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang dengan judul “Strategi *Coping Stres* Bagi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Dalam Perkuliahan *Daring* Pada Masa Pandemi *Corona Virus Disease (Covid-19)* (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)” pada tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam menangani stres pada perkuliahan *daring* melalui analisis bimbingan dan konseling Islam.

Penelitian ini menjelaskan bagaimana keadaan pada saat pandemi *covid-19* yang telah merubah sistem perkuliahan mahasiswa. Yang mana sistem perkuliahan yang tadinya dilakukan secara *offline* atau tatap muka berubah menjadi sistem perkuliahan *daring* atau dibantu dengan plafon media sosial yang digunakan selama masa pendidikan seperti *whatsapp*, *google meet*, *zoom meeting*, *classroom* dan lain-lain. Dengan perubahan sistem yang ada mengakibatkan mahasiswa memiliki permasalahan dalam kesehatan mental seperti stres. Dengan adanya permasalahan yang ada sehingga para mahasiswa, dosen dan yang berperan harus menemukan cara dalam strategi *coping stres* yang dialami oleh mahasiswa selama masa perkuliahan *daring* akibat pandemi *covid-19*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu berkaitan tentang kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa dan bagaimana strategi dalam penanganan stres yang dialami oleh mahasiswa melalui analisis fungsi bimbingan dan penyuluhan Islam. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti, terfokus kepada keadaan perkuliahan yang dilakukan secara *offline* oleh mahasiswa semester akhir. Dengan penanganan melalui *self healing* sebagai metode yang efektif.

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Anul Karim jurusan bimbingan konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat dengan judul “*Self Healing* Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi Terhadap Bimbingan Konseling Islam” pada tahun 2022 yang bertujuan untuk mendeskripsikan *self healing* pasien dari aspek *gratitude*, *mindfulness* dan *positive self talk* di Rumah Sakit Umum ‘Aisiyah Padang serta metode yang digunakan konselor dalam *gratitude* (bersyukur kepada Allah Subhannahu Wa Ta’ala dan penguatan ibadah kepada Allah Subhannahu Wa Ta’ala), *mindfulness* (menyikapi sakit dengan sabar dan memberikan pemahaman Islam seperti memberikan kisah-kisah teladan di dalam Al-Qur’an) dan *positive self talk* (memiliki cara pandang yang positif dan memberikan arahan untuk berdoa kepada Allah Subhannahu Wa Ta’ala).

Pada penelitian ini menjelaskan beberapa pasien di Rumah Sakit Umum ‘Aisiyah Padang mengalami tekanan mental, berkeluh kesah dan tidak disikapi dengan bersabar atas penyakit yang diderita yang dapat menimbulkan stres. Dalam kondisi tersebut akan menyebabkan perubahan pada fisiologis, dan psikis pasien yang mengarah pada perkembangan penyakit. Dengan begitu kecemasan harus diminimalisir untuk mempercepat proses penyembuhan dengan pengobatan medis dan dengan terapi melalui pengelolaan pikiran dan emosi dalam tubuh. Di Rumah Sakit Umum ‘Aisiyah Padang telah menerapkan *self healing* sebagai metode terapi yang digunakan oleh pasien.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang peneliti lakukan karena sama-sama mengkaji tentang *self healing* dan macamnya sebagai penanganan stres. Namun jika di lihat dari perspektif permasalahan, tentu berbeda karena penelitian yang dilakukan oleh Anul Karim mengenai pasien yang berada di lingkungan Rumah Sakit Umum ‘Aisiyah Padang, sedangkan yang peneliti lakukan pada mahasiswa semester akhir di lingkungan pendidikan UIN Walisongo Semarang.

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Annisa Umi Latifah jurusan psikologi fakultas psikologi dan kesehatan UIN Walisongo Semarang dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa

yang Mengerjakan Skripsi di UIN Walisongo Semarang” pada tahun 2022 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian korelasional dengan teknik *non probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Hasil yang diperoleh terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang dengan nilai signifikan sebesar $0.002 < 0.005$. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dimiliki oleh mahasiswa.

Pada penelitian ini menjelaskan tentang mahasiswa yang harus menghadapi tugas akhir yaitu skripsi. Dalam menghadapi tugas akhir tersebut tentunya akan mengalami beragam hambatan seperti stres. Stres diakibatkan oleh banyak faktor, salah satunya karena kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Dengan demikian tekanan atau stres dapat diminimalisir dengan beragam cara, salah satunya yaitu dengan dukungan sosial yang diterima.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang peneliti lakukan karena keduanya sama-sama meneliti tentang stres pada mahasiswa semester akhir yang diakibatkan oleh skripsi di UIN Walisongo Semarang. Namun keduanya tentu memiliki perbedaan, penelitian yang dilakukan oleh Annisa Umi Latifah lebih menekankan stres yang diakibatkan oleh hubungan lingkungan sosial dan penanganannya dilakukan dengan cara melakukan hubungan sosial dengan baik, sedangkan peneliti lebih kepada cara penanganan stres dengan beragam macam *self healing* yang dilakukan di lingkungan keseharian.

Kelima, skripsi yang ditulis oleh Afni Mulyani Harefa jurusan ilmu Al-Qur'an dan tafsir fakultas ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan judul “*Self Healing* dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)” pada tahun 2022 yang bertujuan untuk menemukan pemaknaan konteks *self healing* yang ada dalam Al-Qur'an dari kisah Nabi Yusuf as, dan meluruskan pradigma masyarakat tentang *self healing* yang sesuai dalam ajaran Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan riset kepustakaan. Dengan

hasil berbagai macam *self healing* yang dilakukan dalam kisah Nabi Yusuf as, yaitu *self healing* dengan memaafkan (*forgiveness*), berfikir positif (*positive self talk*), berdamai dengan diri sendiri (*self-compassion*), psikologi kesabaran, manajemen diri (pengendalian diri), dan kesadaran penuh, dalam Islam dimaknai dengan berdzikir mengingat Allah Subahanu Wa Ta'ala dan merasa dekat dengan-Nya (*mindfulness*).

Penelitian ini membahas tentang manusia yang selalu akan menghadapi segala ujian kehidupan baik itu secara fisiologis maupun psikologis seperti stres karena beragam tekanan yang ada. Dengan permasalahan yang ada dapat ditangani dengan *self healing*. *Self healing* pun dijelaskan dalam Al-Qur'an, salah satunya terdapat dalam kisah Nabi Yusuf as.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu sama-sama meneliti tentang *self healing* yang digunakan sebagai metode dalam penanganan stres secara umum dan secara Islami. Namun keduanya memiliki perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Afni Mulyani Harefa lebih menekankan kepada konflik yang ada dalam kisah Nabi Yusuf as, sedangkan dalam peneliti lebih kepada konflik yang dialami oleh mahasiswa semester akhir.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penulisan skripsi ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Menurut Sutikno (2020: 5) Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data dalam bentuk deskriptif baik secara lisan maupun tulisan yang mana di dalamnya memahami tentang perilaku atau fenomena sosial berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang memfokuskan kepada gejala tertentu pada suatu objek seperti keadaan sifat atau suatu nilai di mana dalam pengumpulan data dipandu dengan fakta yang berada di lapangan bukan kepada teori yang ada Abdussamad (2021: 79).

Pendekatan penelitian dalam penulisan yang digunakan peneliti merupakan pendekatan kualitatif deskriptif, di mana penelitian ini menemukan pemecahan masalah dengan data yang ada Narkubo & Ahmadi (2005 dalam Umriana, 2019: 192). Penelitian kualitatif deskriptif merupakan penelitian yang bukan menggunakan angka tetapi berupa kata-kata Abdussamad (2021: 84).

2. Sumber Data

Sumber data merupakan sumber di mana data penelitian diperoleh. Secara umum sumber data dapat di lihat menjadi dua jenis, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

- a. Sumber primer, merupakan sumber data yang diperoleh secara langsung dari sumber informasi yang dituju Abdussamad (2021: 142). Dalam penelitian ini sumber data primer yang didapatkan melalui kegiatan kuesioner, wawancara dengan subyek penelitian berupa mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, teman dekat dari informan dan observasi secara langsung di lapangan.
- b. Sumber sekunder, merupakan sumber data yang diperoleh secara tidak langsung dari sumber informasi yang dituju, tetapi dapat berupa dengan melalui orang lain maupun dokumen Abdussamad (2021: 142-143). Dalam penelitian ini, sumber data sekunder berupa buku, jurnal,

artikel, dan sumber data lain yang terkait dengan *self healing* sebagai metode mengatasi stres bagi mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Dan data yang diperoleh berupa artikel terkait profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang berupa sejarah berdiri, visi misi, serta struktur organisasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

3. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Hardani (2020: 121) Teknik pengumpulan data adalah langkah awal yang strategis harus diambil untuk mendapatkan sebuah data, karena jika tidak dilakukan maka peneliti tidak akan mendapatkan sebuah data yang memenuhi standar yang telah ditetapkan. Metode penelitian kualitatif merupakan sebuah metode dengan cara observasi, wawancara, atau angket terkait sesuatu hal yang diteliti (Rimayanti, 2021:61). Macam-macam teknik pengumpulan data kualitatif seperti kuesioner (angket), wawancara, observasi, dokumentasi dan triangulasi atau gabungan. Adapun penjelasan lebih lanjut tentang teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

a. Kuesioner (Angket)

Menurut Priadana (2021: 92) Kuesioner atau biasa disebut pula dengan angket merupakan teknik pengumpulan data dengan cara menyiapkan pertanyaan atau pernyataan untuk diisi oleh seorang responden. Kuesioner dibagi menjadi dua yaitu kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup. Kuesioner terbuka merupakan sebuah pertanyaan yang mana tidak disediakan pilihan jawaban. Sedangkan kuesioner tertutup merupakan sebuah kuesioner yang mana dalam pernyataan atau pertanyaan sudah disediakan jawaban.

Dalam penelitian ini penulis menyebarkan kuesioner dengan menggunakan skala likert yang mana menyiapkan pernyataan untuk dijawab oleh responden. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala likert mempunyai bentuk pernyataan *Favorable*

(pernyataan positif) dan *Unfavorable* (pernyataan negatif) yang berupa angka 1 sampai 5 atau dengan kata-kata sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju Sugiyono (2014: 145). Dalam penelitian skala likert disebarkan kepada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

b. Wawancara (Interview)

Menurut Sahir (2021: 29-30) Wawancara adalah sebuah teknik pengumpulan data yang mana peneliti memberikan sebuah pertanyaan kepada informan untuk dijawab. Pertanyaan dalam wawancara sebelumnya sudah dibuat dan ditentukan oleh seorang peneliti. Wawancara merupakan sebuah metode untuk mendapatkan data atau informasi dengan bertanya jawab *face to face* antara pewawancara dengan narasumber atau informan yang diteliti. Terdapat beberapa jenis wawancara seperti wawancara terstruktur dan wawancara bebas Sutikno (2020: 116). Dalam penelitian menggunakan wawancara secara terstruktur yang mana peneliti sudah menyiapkan sejumlah pertanyaan untuk dijawab oleh seorang informan.

c. Observasi (Pengamatan)

Observasi atau pengamatan adalah sebuah metode penelitian dengan cara melihat, mengamati dan mencatat data dengan objek yang telah diamati. Observasi dilakukan dengan melihat langsung kegiatan sehari-hari baik karakter, fisik, situasi sosial seseorang yang menjadi objek pengamatan. Observasi terdiri dari beberapa macam seperti observasi deskriptif, berfokus atau selektif sesuai kondisi di lapangan Murdiyanto (2020: 127). Menurut Abdussamad (2021: 147) observasi merupakan sebuah metode penelitian yang mana pengumpulan datanya dapat dilakukan dengan cara yang disengaja yaitu dengan pengamatan dan pencatatan terhadap objek yang diteliti.

d. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sumber data yang dimanfaatkan untuk menguji, menafsirkan, bahkan untuk meramalkan. Metode ini lebih

mudah dari yang lain. Data yang diperoleh dapat bersumber dari dokumen pribadi (buku harian, surat pribadi, otobiografis) dan dokumentasi resmi (terdiri dari dokumen *internal* seperti memo, pengumuman, intruksi, aturan, rekaman hasil keputusan pemimpin, dokumen *eksternal* seperti bahan informasi yang dihasilkan lembaga sosial seperti majalan, *bulletin*, berita media massa, dan sebagainya) Priadana (2021: 59). Dokumentasi yang diperoleh dalam penelitian ini terdapat dalam buku-buku yang terkait dengan penelitian dan profil di webside Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

e. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang mana menggabungkan beberapa teknik pengumpulan data dan sumber data. Dalam pengumpulan data peneliti pun melakukan pengecekan atau sekaligus menguji kredibilitas data Hardani (2020: 157). Menurut Murdiyanto (2020: 69-70) triangulasi data merupakan sebuah pengecekan data dari beragam cara dan sumber data. Biasanya digunakan untuk mengecek hasil penelitian. Triangulasi data terdiri dari triangulasi sumber, teknik, dan waktu.

- a. Triangulasi sumber, merupakan sebuah pengecekan yang dilakukan dari beberapa sumber. Dalam penelitian triangulasi sumber diperoleh dari teman dekat informan, dan dari peneliti.
- b. Triangulasi teknik, merupakan sebuah pengecekan dengan data yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda. Dalam penelitian data dapat diperoleh dengan wawancara kemudian di cek dengan angket (kuesioner), observasi dan dokumentasi. Agar mendapatkan data yang benar dari beragam sudut pandang yang berbeda.
- c. Triangulasi waktu, merupakan sebuah pengecekan data dengan waktu yang berbeda. Sehingga data yang diperoleh lebih valid. Seperti melakukan wawancara di pagi hari pada saat narasumber atau informan masih segar. Kemudian melakukan pengecekan

dengan angket (kuesioner), observasi dan dokumentasi dengan waktu yang berbeda.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisa data adalah teknik yang digunakan untuk proses menguraikan data menjadi sebuah informasi yang siap untuk disajikan Murdiyanto (2020: 78). Menurut Sahir (2021: 47-48) terdapat tiga jalur analisis data kualitatif, yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi.

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah upaya untuk merangkum sebuah informasi yang didapatkan dari data di lapangan dan menyimpulkannya menjadi satu kesimpulan. Dengan adanya kesimpulan dari informasi yang didapat akan mempermudah mendapatkan data dari lapangan. Proses reduksi data dilakukan secara terus-menerus untuk mendapatkan sebuah catatan inti.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah kesimpulan yang didapat dari informasi yang tertata. Bentuk penyajian data seperti bentuk catatan lapangan (teks naratif), matriks, grafis, jaringan dan bagan. Dengan penyajian data ini dapat memudahkan peneliti untuk melihat hasil yang diperolehnya seperti kesimpulan yang didapatkan sudah sesuai atau sebaliknya.

c. Kesimpulan atau Verifikasi

Penarikan kesimpulan dan verifikasi data adalah langkah terakhir yang dilakukan dari analisa penelitian. Penarikan kesimpulan didapatkan dari membandingkan pernyataan objek dengan makna yang terkandung di dalamnya.

5. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan digunakan untuk pembahasan agar menjadi lebih terarah dan tujuan-tujuan data tercapai dengan maksimal, dalam

penulisan Skripsi ini dibagi menjadi lima sub bab, dengan perincian sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan. Pada pendahuluan berisi latar belakang masalah, rumusan permasalahan, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II: Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir dan *Self Healing* Sebagai Metode Pananganan Stres. Bab ini berisi tentang landasan teori yang meliputi tingkatan stres pada mahasiswa seperti pengertian stres, tingkatan stres, macam-macam stres, aspek-aspek stres, faktor yang mempengaruhi stres, dampak stres, *self healing* sebagai metode penanganan stres seperti *self healing* secara umum (pengertian *self healing*, manfaat *self healing*, macam-macam *self healing*), *self healing* secara religius, *self healing* dalam perspektif bimbingan konseling Islam.

BAB III: Pelaksanaan *Self Healing* Bagi Mahasiswa Semester Akhir. Pada bab ini membahas tentang gambaran umum mahasiswa semester akhir angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang dan gambaran umum Fakultas Dakwah dan Komunikasi di UIN Walisongo Semarang meliputi sejarah, struktur organisasi, visi misi, sarana dan prasarana. Tingkatan stres pada mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan *Self healing* sebagai penanganan stres bagi mahasiswa angkatan 2019 dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

BAB IV: Analisis Terhadap Pelaksanaan. Pada bab ini penulis memaparkan mengenai analisis tingkatan stres pada mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, dan analisis *self healing* sebagai penanganan stres bagi mahasiswa angkatan 2019 dalam perspektif bimbingan konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

BAB V: Penutup. Pada bab ini penulis menjelaskan kesimpulan, saran-saran, dan penutup. Pada bab ini juga akan memuat tentang daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat penulis.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Tingkatan Stres Pada Mahasiswa

Tuntutan akademik akan mengakibatkan mahasiswa menjadi tertekan, tekanan ini terjadi karena adanya beban yang berlebihan atau *overload* yang dialami oleh mahasiswa. Dengan tekanan yang ada pun seringkali akan mengganggu keadaan fisik dan psikis mahasiswa, seperti dapat mengalami kecemasan yang berlebih atau biasa disebut dengan stres akademik. Kecemasan yang dialami merupakan suatu hal yang normal terjadi. Dan kecemasan yang dirasakan memiliki kondisi yang berbeda beda di setiap mahasiswa (Maullasari, 2020: 145).

1. Pengertian Stres

Kata stres berasal dari bahasa Latin yaitu "*Strangere*" yang berarti keras Cox (1978 dalam Tryasningsih 2020: 10). Stres merupakan sesuatu yang mengancam yang diakibatkan dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya individu, oleh karena itulah semakin tinggi kesenjangan yang ada maka akan semakin tinggi stres yang dialami oleh individu (Asih dkk, 2018: 1). Menurut Gamayanti (2018:144) stres adalah suatu keadaan yang dirasa melebihi kemampuan individu yang dimilikinya. Stres pun dapat menghasilkan respon baik secara fisiologis, psikologis maupun perilaku bagi individu yang mengalaminya.

Stres menyebabkan seseorang merasakan psikologis yang tidak tenang seperti ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, hal ini diakibatkan karena adanya tekanan yang dialaminya baik tekanan secara *internal* maupun secara *eksternal* (Latifah, 2022: 9). Menurut Falsetti, Monier, dan Resnick (2005 dalam Badrianto 2021: 182) Stres merupakan keadaan emosional yang kurang menyenangkan di mana disertai dengan adanya perubahan fisiologis maupun perilaku.

Stres menurut Saputri (2020: 106) adalah suatu kondisi, tuntutan maupun tekanan yang disebabkan antara individu dan lingkungannya yang mana menimbulkan jarak antara tuntutan yang berasal dari beragam situasi dengan sumber daya sistem biologis, psikologis maupun sosial individu. Stres adalah keadaan atau kondisi yang dialami oleh seseorang yang tidak mampu memenuhi tuntutan baik psikis maupun fisik dari lingkungan dan hubungan sosial di mana dapat mengganggu dan menyebabkan ketegangan hidup sehari-hari (Izah, 2022: 18).

Menurut Lio (2019: 54) Stres yaitu suatu kondisi di mana mengalami tekanan akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun luar diri atau lingkungan yang mempengaruhi kondisi fisik, perilaku, kognitif dan emosional. Stres adalah kondisi yang disebabkan karena adanya interaksi individu dengan lingkungan, yang bersumber dari aspek biologis, psikologis, dan sosial seseorang sehingga menyebabkan adanya jarak di setiap keadaannya Sarafino (dalam Agusmar dkk, 2019:35).

Stres merupakan suatu kondisi yang diakibatkan antara seseorang dengan lingkungannya yang dapat membahayakan dirinya. Di mana dirasakan dapat menekan diri melebihi kemampuan yang dimilikinya Folkam dan Lazzarus (1984 dalam Gamayanti dkk, 2018: 120). Menurut Robert S. Fieldman (1989 dalam Tryasningsih, 2020 : 12) stres adalah suatu proses yang dapat membahayakan, mengancam dan menantang individu pada level perilaku, kognitif, emosional dan fisiologis.

Tingkatan stres di sini yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa yaitu stres akademik. Stres akademik merupakan suatu reaksi terhadap adanya tugas-tugas akademik yang dipandang sebagai beban di mana melebihi kemampuan individu yang ditandai dengan adanya gejala pikiran dan perilaku (Fatimah, 2020: 2). Stres akademik adalah stres yang diakibatkan adanya tekanan akibat sudut pandang yang subjektif terhadap suatu kondisi akademik yang memiliki respon berupa adanya reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif (Asmita, 2021: 8). Menurut Nihaya (2022: 61) stres akademik artinya tekanan yang diakibatkan karena adanya

ketidaksesuaian dari lingkungan serta sumber daya yang dimiliki oleh seorang pelajar baik berupa emosional, mental dan fisik.

2. Tingkatan Stres

Tingkatan stres menurut Stuart dan Sundeen (2005 dalam Rian, 2021: 25-26) terdiri dari stres ringan, stres sedang dan stres berat.

a. Stres Ringan

Pada tingkat stres ringan, seseorang mungkin mengalami sedikit tekanan atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari seperti *deadline* kerja atau tugas kuliah. Seseorang masih mampu mengatasi stres tersebut dengan baik dan tidak mengalami gejala fisik dan mental yang signifikan. Gejala yang dialami seperti kesulitan berkonsentrasi atau terganggu pikiran saat mengalami stres ringan, ketegangan otot misalnya tegang pada leher, bahu atau punggung.

Perubahan nafsu makan seperti berkurangnya nafsu makan atau keinginan makan berlebih, merasa cemas atau gelisah meskipun masih dapat mengatasi stres dengan baik. Contohnya seperti seorang mahasiswa yang mengalami sedikit tekanan karena harus menyelesaikan beberapa tugas kuliah sekaligus. Namun, dia masih dapat mengatasi stres tersebut dengan baik dan tidak mengalami gejala fisik atau mental yang signifikan.

b. Stres Sedang

Seseorang mengalami tekanan atau tantangan yang lebih besar dibandingkan dengan stres ringan. Stres ini akan terpusat pada satu hal yang ingin dicapai dan akan menghiraukan hal bukan tujuannya. Gejala fisik dan mental seperti sakit kepala atau migran yang terjadi secara rutin, gangguan tidur misalnya sulit tidur, terbangun tengah malam, atau tidur terlalu banyak, mudah marah terhadap hal kecil. Contoh seorang pekerja yang mengalami tekanan dari *deadline* kerja yang ketat dan tuntutan yang lebih besar dari atasan. Dia mungkin mengalami sakit kepala, sulit tidur, atau mudah marah karena stres yang dialaminya.

c. Stres Berat

Terjadi ketika seseorang mengalami tekanan dan tuntutan yang sangat berat dan terus-menerus, sehingga mempengaruhi kesehatan fisik dan mental yang signifikan. Biasanya seseorang dalam kondisi ini akan mengarahkan perhatian pada hal lain. Hal ini dimaksud dengan tujuan untuk meminimalisir stres. Gejala yang ditimbulkan seperti merasa cemas atau takut secara konstan bahkan dalam situasi yang seharusnya tidak menimbulkan kecemasan, emosional yang signifikan seperti mudah nangis, merasa putus asa, atau kehilangan minat pada kegiatan yang biasanya disukai, gangguan tidur yang parah seperti insomnia yang berangsur berhari-hari atau sulit untuk tidur pulas, kesulitan berpikir atau mengambil keputusan, perubahan berat badan yang signifikan, baik penurunan berat badan drastis maupun peningkatan berat badan yang tiba-tiba. Contoh ketika seseorang kehilangan pekerjaan atau mengalami kecelakaan yang mengakibatkan kerugian baik secara finansial maupun secara fisik dan mental.

Menurut Priyoto (2014 dalam Tryasningsih, 2020: 13-14) tahapan stres terdiri dari enam tahap, yaitu :

a. Stres tahap I (stres paling ringan)

Biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar atau berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasa, mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasa namun disertai dengan rasa gugup yang berlebihan pula, merasa senang dengan pekerjaan yang semakin bertambah semangat namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b. Stres tahap II (mulai timbul keluhan-keluhan yang dirasa ditahap I)

Merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capai menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, detak jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang, tidak bisa santai.

- c. Stres tahap III (mulai timbul keluhan-keluhan semakin nyata dan mengganggu)

Keluhan-keluhan yang timbul seperti maagh, diare, otot-otot semakin terasa tegang, perasaan tidak tenang dan emosional semakin meningkat, insomnia, badan terasa ingin pingsan.

- d. Stres tahap IV (aktivitas mulai terasa lebih sulit)

Lebih sulit mengerjakan pekerjaan dari sebelumnya, yang semula tanggap menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan untuk melaksanakan pekerjaan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur dengan disertai mimpi yang menegangkan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun, timbul perasaan takut dan cemas yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

- e. Stres tahap V (keluhan semakin mendalam)

Ditandai dengan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat, perasaan takut dan cemas yang semakin berlebihan, mudah bingung dan panik.

- f. Stres tahap VI (tahap *klimaks*)

Gambaran stres seperti debaran jantung terasa amat berat, susah bernafas, badan terasa gemetar, badan terasa dingin namun berkeringat, tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan, pingsan.

3. Macam-macam Stres

Stres dibagi menjadi dua macam yaitu *eustres*, ialah stres yang baik atau stres yang memberikan dampak positif bagi individu, dan *distres*, ialah stres yang memberikan dampak buruk atau negatif bagi individu (Ambarsarie, 2021: 5). Menurut Jannah (2021: 135) stres dibagi menjadi dua bagian, yaitu *stresor* positif yang dapat mengakibatkan perubahan di dalam tubuh atau stres positif (*eustres*) dan stres yang mengakibatkan perubahan yang bersifat negatif atau stres negatif (*distres*).

Stres di sini bisa dikatakan positif jika adanya suatu kondisi tidak mengancam kesehatan namun dapat memotivasi dan memberikan sebuah

inspirasi. Tetapi jika sebaliknya, apabila dapat mengancam baik mental maupun fisik seperti merasa bersalah, cemas, bingung, tegang, dan marah. *Distres* atau stres negatif dibagi menjadi dua jenis yaitu stres akut (yang mana muncul cukup kuat, tapi menghilang dengan cepat) dan stres kronik (muncul tidak cukup kuat, tapi durasinya berlangsung dalam waktu yang lama bahkan sampai hitungan bulan, dan apabila terjadi secara berulang akan mempengaruhi kesehatan).

Menurut Afryan (2019: 64) stres dibagi menjadi dua macam. Di antaranya *eustres* dan *distres*. *Eustres* yaitu stres yang menghasilkan sifat positif seperti kinerja yang optimal dan konstruktif. Dalam mahasiswa semester akhir akan menjadikan mahasiswa semangat menulis skripsi, dan adanya motivasi untuk mempercepat dalam pengerjaan skripsi. Selain itu, *distres* yaitu stres yang menghasilkan sifat negatif seperti kehilangan minat dan motivasi.

Menurut Looker & Gregson (2005 dalam Seto dkk, 2020: 734) stres terdiri dari dua macam, yaitu stres yang membangun (*eustres*), seperti membuat seseorang menjadi bersemangat dan meningkatkan konsentrasi belajar. Sedangkan stres yang sifatnya tidak menyenangkan dan bersifat negatif disebut dengan *distres*, seperti memberikan dampak negatif, diantaranya sulit berkonsentrasi, mudah marah, tekanan darah tinggi, dan merasa gugup. Contohnya seperti stres akademik di dalam lingkungan pendidikan yang muncul karena tuntutan-tuntutan tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas maka macam-macam stres dibagi menjadi dua macam yaitu *eustres* atau stres yang bersifat positif dan *distres* yaitu stres yang bersifat negatif.

4. Aspek-aspek Stres

Setiap orang pasti pernah merasakan yang namanya stres walaupun itu stres ringan dan beragam jenis stres lainnya. Namun walaupun demikian beberapa gejala umum yang biasa diderita seperti perilaku obsesif, merasa kewalahan, mual, kelelahan, isolasi sosial, tidur berlebihan, kesulitan tidur,

maaghh, tangan atau kaki berkeringat, kesulitan berkonsentrasi, sakit kepala, serangan panik, penggilingan gigi, sakit perut, sifat lekas marah, kenaikan berat badan hingga penurunan berat badan *The American Inatitute of Stres* (2018 dalam Badrianto, 2021: 187). Dari fenomena stres akademik, akan muncul gejala atau gangguan stres yang dialami oleh mahasiswa semester akhir.

Gangguan atau gejala yang dialami oleh mahasiswa semester akhir seperti merasa takut, gelisah, cemas, nafsu makan menurun, tekanan darah menjadi meningkat, otot menjadi kaku, nafas dan detak jantung menjadi cepat, bahkan tidur tidak teratur atau *insomnia* yang seringkali dialami oleh mahasiswa (Ulansari dkk, 2020: 105). Menurut Sriati (2008 dalam Sosiady, 2020: 20-21) aspek-aspek stres dapat dikelompokkan menjadi empat bagian, diantaranya:

- a. Gejala fisik, adalah gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi tubuh dari seseorang, seperti; sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang, sakit kepala, suka berkeringat dingin, sering buang air kecil, denyut jantung meningkat, dan tangan dingin,
- b. Gejala Pikiran, adalah gejala yang berkaitan dengan pola pikir seseorang, seperti bingung atau pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikiran negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, dan tidak punya prioritas.
- c. Gejala Perilaku, adalah gejala yang mempengaruhi hubungan subyek dengan orang lain di dalam maupun di luar rumah, seperti gugup, suka berbohong, suka bolos, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit konsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan pintas, tidak punya keterampilan atau kompetensi, suka menyendiri, menghindari situasi stres, insomnia, dan menyalahkan orang lain.

- d. Gejala emosional, adalah gejala stres yang berkaitan dengan keadaan emosi, misalnya; mudah marah, panik, mudah kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, dan merasa ketakutan.

Ekawarna (dalam Lio dkk, 2019: 55-56) juga membagi empat kategori, diantaranya:

- a. Gejala mental, meliputi ketidakmampuan berkonsentrasi, kesulitan dalam membuat keputusan yang sederhana, kehilangan rasa percaya diri, penyimpanan memori, kesulitan dalam membuat penilaian rasional, membuat keputusan yang terburu-buru, bingung, pelupa, kehilangan gairah, canggung, pandangan yang kosong, tingkat kecemasan dan ketakutan yang tinggi, cenderung kehilangan perspektif, dan mudah marah kepada orang lain.
- b. Gejala emosional, bercirikan kemarahan yang meledak-ledak, kecemasan, rasa takut atau panik yang tidak rasional, perasaan putus asa, selalu merasa dalam keadaan permusuhan dan dendam, merasa bersalah, meningkatnya sinisme, agresi yang tidak semestinya, merasa depresi, mimpi buruk, merasa tidak aman, meningkatnya kemurungan, menangis atau bersedih, dan takut akan kritikan.
- c. Gejala fisik, meliputi otot tegang (bahu dan punggung sakit), pernapasan yang tidak menentu, keringatan pada telapak tangan, jari-jari dingin, mulut keringat, terasa pusing, dada nyeri, suara bernada tinggi, mual-mual, diare, rahang kaku, tangan gemetar, pembekuan darah lebih cepat, meningkatnya asam lambung, sistem kekebalan tubuh yang menurun, jantung berdebar, perut melilit dan masalah alergi.
- d. Gejala perilaku, meliputi makan banyak atau sedikit, tidur yang banyak atau kurang, menggigit kuku, menarik atau menjambak rambut, menarik diri secara sosial, mengabaikan penampilan atau kebersihan, mengemudi dengan sembarangan atau cepat, sering mengalami kecelakaan, berhenti berbicara, perilaku obsesif-kompulsif, malas bekerja atau tidak hadir dalam kerja, ceroboh, bertindak berlebihan, berbicara yang aneh, dan perubahan dalam aktivitas seksual.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Faktor utama stres akademik mahasiswa semester akhir yaitu dalam penyusunan skripsi. Dalam penyusunan skripsi mahasiswa akan memiliki beragam hambatan karena beberapa kegiatan seperti berorganisasi, bekerja, bahkan ada yang mengakuinya sendiri stres dalam penyusunan skripsi atau dalam proses bimbingannya (Umriana, 2019: 191). Tak hanya itu saja menurut Kiki dan Sugiharto (2019: 103) stres akademik diantaranya kurang dukungan dari keluarga, sulit mencari sumber bacaan yang relevan, kesulitan menemui pembimbing atau bahkan sejak awal sudah kesulitan dalam menemukan dan menentukan judul skripsi.

Stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir disebabkan oleh beragam faktor dalam kehidupan, baik itu faktor *internal* maupun faktor *eksternal*. Faktor *internal* yaitu selalu terpikir di dalam ingatannya untuk menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu, kondisi kesehatan, dan kondisi emosional yang tidak stabil.

Faktor *eksternal* yang dialami seperti interaksi dengan dosen yang kurang baik, kesan pertama yang kurang baik, merasa gugup dan takut apabila dosen melakukan bimbingan dengan kurang baik, masalah keluarga, teman dan orang lain. Tak hanya itu saja bagi mahasiswa perantauan akan mengalami tuntutan yang berlebih pula agar cepat untuk lulus, kebutuhan untuk makan, biaya tempat tinggal dan lainnya (Ulansari dkk, 2020: 106).

Menurut Ismiati (2015 dalam Lio dkk, 2019:53) mengategorikan masalah-masalah yang menyebabkan stres pada mahasiswa akhir ada dua, yaitu: *Pertama*, faktor *internal* mencakup pengalaman baru sebagai penulis skripsi, manajemen waktu yang kurang baik, pesimis, *negatif thinking* (berfikir negatif) atau berprasangka buruk terhadap dosen pembimbing, tidak *assertive*, dan kesulitan memahami aturan penulisan dalam bahasa Indonesia yang benar. *Kedua*, faktor *eksternal* meliputi lingkungan tempat tinggal (kos) yang tidak nyaman, kurang tersedianya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian, dan kesulitan menjumpai dosen pembimbing untuk konsultasi.

Menurut Rettob (2008 dalam Sulana dkk, 2020: 38) faktor penyebab stres dapat dibedakan menjadi dua yaitu faktor *internal* di sini mencakup kondisi tubuh seseorang dan keadaan emosional. Sedangkan faktor *eksternal* dapat diambil contoh keadaan lingkungan yang tidak mendukung seperti kondisi lingkungan yang tiba-tiba berubah. Menurut Qamar (2021: 139) mahasiswa juga memiliki banyak stressor akibat adanya tekanan dari proses pengerjaan skripsi seperti kecemasan terkait pengerjaan skripsi, tekanan dari orang tua, dosen, dan tekanan dari ekonomi.

6. Dampak Stres

Tak hanya gejala atau gangguan saja, stres juga akan menimbulkan dampak negatif dan positif bagi tubuh seseorang. Menurut *Mayo Foundation for Medical Education and Research* (dalam Ambarsarie, 2021: 6-7) dampak yang ditimbulkan stres dibagi menjadi dua, yaitu dampak positif dan dampak negatif.

a. Dampak positif stres

- 1) Mental, seperti kreativitas meningkat, kemampuan berpikir meningkat, memiliki orientasi kesuksesan yang lebih tinggi, dan motivasi meningkat.
- 2) Emosional, seperti kemampuan mengontrol diri meningkat, *responsive* terhadap lingkungan sekitar, relasi interpersonal meningkat dan moral meningkat.
- 3) Fisik, seperti tingkat energi meningkat, stamina meningkat, fleksibilitas otot dan sendi meningkat, dan terbebas dari penyakit yang berhubungan dengan stres.

b. Dampak negatif stres

- 1) Mental, seperti cemas, iritabilitas meningkat, tidak dapat beristirahat, depresi, sedih, marah, sulit untuk fokus, dan daya ingat menurun.
- 2) Emosional, seperti makan berlebihan, tidak mau makan, mudah marah, mengonsumsi alkohol, frekuensi merokok meningkat,

kurang bersosialisasi, sulit melafalkan kata-kata dan masalah dengan orang di sekitar bertambah.

- 3) Fisik, seperti sakit kepala, sakit punggung, sakit dada, palpitasi jantung, tekanan darah meningkat, imunitas menurun, sakit abdomen dan gangguan tidur.

Stres yang dialami mahasiswa termasuk stres negatif sebab memberi dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut. Stres yang dialami mahasiswa nampak pada segi fisik, emosional, kognitif dan interpersonal (Indarwati, 2018: 4). Dampak negatif stres akademik diantaranya mahasiswa akan mengalami kemunduran di bidang akademik seperti mengalami kemunduran dalam kelulusan. Kemudian, dengan adanya kemunduran akademik akan berpengaruh terhadap indeks prestasi. Lalu mahasiswa yang mengalami stres terkadang akan melampiaskannya ke dalam hal-hal yang negatif seperti meminum minuman beralkohol, menggunakan obat penenang, obat-obat terlarang dan perilaku menyimpang lainnya (Ulansari dkk, 2020: 108).

Dampak positif stres, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu (Sosiady dkk, 2020: 15). Menurut Abdhulghani (2008 dalam Gamayanti dkk, 2018: 116) dampak positif stres seperti mahasiswa tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa tingkatan stres pada mahasiswa dapat dilihat dari pengertian stres itu sendiri, dapat diukur melalui tingkatan stres, dapat dilihat dari macam-macam stres, aspek-aspek stres, faktor yang mempengaruhi stres dan dampak dari stres itu sendiri. Untuk penjelasan kesimpulan lebih lanjut sebagai berikut:

a. Stres Akademik

Pengertian dari stres akademik adalah tekanan atau beban psikologis yang dirasakan oleh seseorang dalam lingkungan akademik atau pendidikan yang tinggi. Stres akademik dapat terjadi pada siswa atau

mahasiswa yang menghadapi ujian, tugas akhir, presentasi, atau tugas lainnya yang memerlukan kinerja yang tinggi.

b. Tingkat Stres

Tingkatan stres, stres dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu stres ringan, sedang, dan berat. Stres ringan biasanya terjadi karena beban kerja atau tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat, cirinya seperti sulit konsentrasi, ketegangan otot, perubahan nafsu makan. Stres sedang terjadi karena beban kerja yang lebih *kompleks*, masalah interpersonal, atau perubahan hidup, cirinya seperti sakit kepala, gangguan tidur, mudah marah. Sedangkan stres berat adalah jenis stres yang paling serius dan berbahaya, dan terjadi karena tekanan yang sangat besar seperti kehilangan pekerjaan, kematian keluarga, atau masalah kesehatan yang serius, cirinya seperti cemas/takut, emosional yang signifikan, gangguan tidur yang parah, kesulitan berpikir/mengambil keputusan, perubahan berat badan yang signifikan.

c. Macam-macam Stres

Macam-macam stres dibagi menjadi dua macam yaitu *eustres* atau stres yang bersifat positif seperti mahasiswa semangat dalam menulis skripsi, termotivasi untuk mengerjakan skripsi yang lebih baik, termotivasi untuk mempercepat pengerjaan skripsi dan *distres* yaitu stres yang bersifat negatif seperti kehilangan minat dan motivasi mengerjakan skripsi, merasa gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, sulit berkonsentrasi.

d. Aspek-aspek Stres

Aspek-aspek stres dapat dilihat dari nafas dan detak jantung menjadi cepat, otot menjadi kaku, tekanan darah menjadi meningkat, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah dan rasa takut.

e. Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik, dibagi menjadi dua yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *Internal* adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti penulisan

skripsi yang kurang baik, ketidakmampuan untuk mengelola waktu dengan baik, kurangnya keterampilan belajar yang efektif, dan persepsi yang negatif terhadap diri sendiri.

Faktor *eksternal* adalah faktor yang berasal dari lingkungan sekitar individu, seperti tekanan dari orang tua untuk cepat lulus, kesulitan dalam keuangan, kesulitan menemui dosen pembimbing, lingkungan yang tidak nyaman seperti, teman, atau guru, persaingan yang tinggi, dan tuntutan akademik yang berlebihan. Kedua faktor tersebut dapat saling memengaruhi dan memperburuk stres akademik yang dirasakan.

f. Dampak Stres

Dampak dari stres akademik dibagi menjadi dua yaitu dampak positif dan dampak negatif. Beberapa dampak positif dari stres akademik dapat meliputi: Meningkatkan motivasi: Stres akademik dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk bekerja lebih keras dan belajar lebih giat. Meningkatkan kinerja akademik: Secara moderat, stres akademik dapat meningkatkan kinerja akademik seseorang dengan membantunya tetap fokus dan termotivasi. Membantu mengembangkan keterampilan: Stres akademik dapat membantu seseorang mengembangkan keterampilan manajemen waktu, kemampuan *multitasking*, dan kemampuan mengatasi tekanan.

Dampak negatif stres akademik, seperti: gangguan kesehatan mental: stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Penurunan kinerja akademik: Stres akademik yang berlebihan juga dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik karena kesulitan fokus dan konsentrasi. Gangguan kesehatan fisik: Stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik seperti sakit kepala, insomnia, masalah pencernaan, meminum minuman beralkohol, mengkonsumsi obat-obatan atau obat terlarang, dan perilaku menimpang lainnya yang dilakukan.

B. *Self Healing* Sebagai Penanganan Stres

1. *Self Healing* Secara Umum

a) Pengertian *Self Healing*

Self healing terdiri dari dua kata yaitu *self* yang berarti diri dan *healing* yang berarti penyembuhan atau sebuah terapi. Jadi *Self healing* di sini memiliki arti sebuah upaya yang dilakukan untuk mengatasi dan memperbaiki dirinya sendiri dengan cara-cara tertentu. *Self healing* yaitu sebuah pemulihan dari beragam gangguan psikologis seperti kecenderungan berputus asa, kehilangan semangat hidup, depresi, stres, emosi yang tidak stabil, ketakutan dan luka batin psikologis lainnya (Afni, 2022: 21).

Menurut Gustina Aghniya'Ul Khusna (2021) *self healing* termasuk ke dalam teori gestalt sebagai penyembuhan terakhir. Di mana di dalamnya menjelaskan tentang beragam aspek yang melingkupinya seperti penyembuhan diri atau *self healing* sendiri. Yang mana berfokus kepada penyembuhan untuk mengelola emosi di dalam diri individu, seperti, depresi, stres dan lain-lain.

Menurut Crane & Ward (2016 dalam Mutohharoh, 2022:75) *self healing* adalah sebuah proses penyembuhan yang bisa dilakukan sendiri (mandiri) oleh pasien atau klien, tanpa mengeluarkan biaya sedikit pun dalam melakukan beragam tekniknya, seperti membaca Al-Qur'an, manajemen diri, menulis, relaksasi, *mindfulness*, *positif self-talk* dan lainnya (Mutohharoh, 2022: 86).

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli di atas, *self healing* atau penyembuhan diri adalah proses penyembuhan yang dilakukan oleh individu secara mandiri, tanpa melibatkan bantuan atau campur tangan dari pihak lain seperti profesional medis atau psikolog. Proses ini dapat mencakup berbagai teknik, strategi, dan aktivitas yang digunakan individu untuk mengatasi dan menyembuhkan kondisi kesehatan mental atau fisik yang mereka alami. *Self healing* dapat dianggap sebagai upaya individu untuk mengambil kendali atas kesehatan mereka sendiri dan memaksimalkan potensi penyembuhan alami tubuh mereka.

b) Manfaat *Self Healing*

Menurut Afni (2022: 24-25) manfaat dari *self healing* diantaranya:

- 1) *Self healing* bermanfaat untuk menerima segala bentuk kesalahan diri dengan baik,
- 2) *Self healing* bermanfaat untuk menyembuhkan trauma di masa lalu,
- 3) *Self healing* efektif menghilangkan kecemasan dan stres,
- 4) *Self healing* sebagai upaya untuk pencegahan penyakit menyerang,
- 5) *Self healing* mampu memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri,
- 6) *Self healing* dapat mempengaruhi kualitas kinerja dan produktivitas.

c) Macam-macam *Self Healing*

Menurut Dr. Diana (2020: 21-61) *self healing* dibagi menjadi beberapa macam, yaitu:

1) *Forgiveness* (Memaafkan)

Menurut Ghani (2011) *forgiveness* merupakan suatu proses di mana individu dapat melepaskan rasa nyeri akibat orang lain, dendam dan kemarahan. Hal ini bertujuan untuk melepaskan segala emosi negatif agar tidak terlalu lama. Dengan begitu *forgiveness* merupakan sebuah proses di mana untuk melepaskan segala hal yang negatif ke dalam hal yang positif di dalam diri agar lebih melakukan kebajikan, bersimpati dan berempati terhadap suatu hal.

Orang yang menerapkannya akan lebih mudah untuk memaafkan kesalahan yang ada dan dapat menghadapi konflik. Implementasi dalam kehidupan seperti dapat merasakan emosi negatif kemudian membuangnya, menulis surat maaf, meditasi cinta kasih, meminta maaf, menuliskan kisah pelanggaran dalam jurnal.

2) *Gratitude* (Bersyukur)

Menurut Hambali, Meiza, & Fahmi (2015) istilah kebersyukuran dalam dunia psikologi sama dengan *gratitude* di mana merupakan niat yang baik dan sikap positif dengan tindakan yang baik dan bermoral. Yang mana merupakan upaya yang dilakukan agar dapat memaafkan sebuah proses kehidupan untuk dapat dijadikan ke dalam hal-hal yang positif (Haryanto & Kertamuda, 2016). Dengan demikian *gratitude*

merupakan sebuah proses kebersyukuran yang ada di dalam diri setiap individu dengan memiliki pemikiran yang positif.

Implementasinya yaitu dengan cara membuat hubungan yang baik dengan sosial (menanamkan rasa syukur menggunakan pendekatan kognitif untuk belajar bersyukur, memperkaya rasa syukur dengan membuat suasana hati yang positif), membalas kebaikan yang telah dilakukan oleh orang lain dengan hal yang positif (membuat jurnal rasa syukur, menulis surat terima kasih atau surat rasa syukur kepada orang yang telah memberikan pengaruh positif), mengekspresikan syukur kepada orang yang telah memberikan bantuan (menghitung setiap hal keberkahan, mengucapkan terima kasih kepada orang yang menolong).

Membuat daftar hal-hal yang kita syukuri setiap hari, mengingat kembali momen di mana kita merasa sangat bersyukur, dan mengekspresikan rasa syukur melalui berdoa. Penerapan dalam Islam seperti mengingat dan berdzikir kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas semua nikmat yang diberikan-Nya, menunaikan sholat, membaca Al-Qur'an, senantiasa mengingat Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan melakukan hal yang diperintahkan, bersedekah (Afni, 2022: 27).

3) *Self Compassion* (Berdamai dengan diri sendiri)

Menurut Germer (2009) *self compassion* yaitu memberikan kebaikan kepada diri dan orang lain ketika merasakan kesakitan dengan menolak untuk menjauh, mengabaikan rasa takut dan hanya terfokus kepada kebaikan yang berada di dalam diri. Di mana merupakan suatu sikap untuk saling memahami antara orang yang satu dengan orang lain (memunculkan sikap empati). Bertujuan untuk menumbuhkan sikap positif, memahami diri dan orang lain.

Penerapannya seperti memahami diri sendiri dengan melihat skala *self compassion*, membuat kondisi tubuh untuk bergerak ke arah yang lebih baik, mengeksplor perasaan dan menemukan cara untuk menyayangi diri sendiri, mengakui dan menerima perasaan yang kita

alami tanpa menghakiminya, melihat perubahan kecil dalam hidup, *self reward*, memberikan diri sendiri waktu dan ruang untuk merawat diri kita sendiri (*me time*).

- 4) *Mindfulness* (Menyikapi sakit dengan sabar dan memberikan pemahaman Islam)

Menurut Anila (2022: 63) *mindfulness* menjadikan individu untuk fokus pada tujuannya saat ini dengan tidak menghakimi atau tidak memaksa atas keadaan yang tidak bisa dikuasai oleh individu, di mana kondisi saat ini terlepas dari masa lampau dan masa yang akan datang. Manfaat yang akan diperoleh ketika individu menerapkan *mindfulness* adalah menumbuhkan sikap saling menerima, sabar, tidak mudah putus asa, mampu mengontrol emosi, serta tidak menghakimi. Yang mana berfokus dengan kesadaran untuk mengetahui apapun kondisi yang sedang dialaminya.

Penerapannya seperti bernafas dalam-dalam (*deep breathing*), dalam Islam seperti kesadaran dengan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas menjadi pemimpin khalifah) dengan mengharap ridho (cinta dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala) dan surga-Nya, memiliki *role model* (Afni, 2022: 29).

- 5) *Positive Self Talk* (Memiliki cara pandang yang positif/ berdialog positif)

Menurut Burnett (1996) *self talk* merupakan pembicaraan *internal* yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia. Dengan kata lain merupakan sebuah proses berbicara dengan diri sendiri melalui dialog positif secara *internal* atau *eksternal* yang bertujuan untuk memotivasi kinerja diri yang lebih baik.

Penerapannya seperti mengarahkan pemikiran yang irasional menjadi rasional dengan bantuan dialog positif pada diri, mengakui dan menghargai kemajuan kecil yang telah dicapai, memiliki afirmasi positif ke diri.

6) *Expressive Writing* (Menulis)

Menulis merupakan salah satu media untuk menyalurkan emosi. Menurut Darnati, Sugiato, & Sunarko (2018) *expressive writing* merupakan inventasi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stres karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan.

Banyak digunakan sebagai media terapi untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres pada seseorang. Yang mana membantu untuk membuat perasaan menjadi lebih rileks dalam menghadapi kehidupan. Penerapannya seperti menulis buku *diary*, introspeksi diri, menulis doa-doa atau ayat-ayat Al-Qur'an yang memberikan ketenangan, atau menulis tentang pengalaman Islami.

7) *Relaksasi* (Ketenangan)

Relaksasi merupakan *self healing* yang biasa dijumpai. Menurut Suyono, Triyono, & Handarini (2016) relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan intruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan intruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Yang nantinya diharapkan dapat membuat suasana hati menjadi tenang.

Implementasinya seperti reaksi benson (menghilangkan rasa nyeri, insomnia, kecemasan, dan hipertensi) dan *Progress Muscle Progressive* (PMR) yang berfokus kepada peregangan otot, yoga, tai chai, memiliki tempat yang tenang.

8) Manajemen Diri (Mengatur Diri)

Menurut As'ad pelatihan *self management* merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai penguasaan keterampilan diri, pengetahuan diri dan sikap yang relevan terhadap kehidupannya. Manajemen diri merupakan sebuah proses merancang atau

merencanakan hal-hal yang akan dilakukan ke depannya agar kehidupan menjadi terarah dan terstruktur.

Penerapannya seperti menulis tujuan hidup dari individu itu sendiri, berusaha memetakan hal yang utama (prioritas) sampai hal yang tidak mendesak, mengatur waktu dengan sebaik baiknya (Afni, 2022: 33). Membuat jadwal harian, membuat daftar tugas, mengatur waktu ibadah, menghindari perilaku yang bertentangan dengan ajaran Islam.

9) *Imagery* (Menghayal Tempat dan Kejadian Yang Menyenangkan)

Menurut Novarenta (2013) *guided imagery* merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara menghayal ke tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa yang menyenangkan. Dengan begitu diharapkan untuk Mengatasi stres.

Penerapannya seperti seseorang yang menghayal mengenai sesuatu yang menyenangkan, membayangkan diri berhasil meraih tujuan, berinteraksi dengan orang lain dengan akhlak yang baik, memiliki ruangan bersantai.

2. *Self Healing Secara Religius*

Self healing juga termuat dalam ajaran agama Islam. Dalam ajaran agama Islam *healing* memiliki makna yang sama dengan *asy-syifa*, yaitu sebagai pengobatan dan penyembuhan. Makna penyembuhan terdapat dalam Qs Al Baqarah ayat 153. Yang artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Temuan terhadap kitab Minhajul ‘Abidin karya Imam Al-Ghazali terdapat tujuh tahap *self healing* terstruktur dalam mengatasi stres, yaitu tahap ilmu atau mengenal diri, tahapan tobat atau menerima diri, tahapan ‘*awaiq* atau mawas diri, tahapan ‘*awarid* atau melepaskan, tahapan *bawa’its* atau memotivasi, tahapan *qawadih* atau merefleksikan, dan tahapan bersyukur (Christyanto, 2021: 188).

Islam *self healing* merupakan pengobatan nonfarmakologi yang mempunyai dasar pemikiran dari pengobatan Islam yang di dalamnya terdapat aspek hikmah atau manfaat dari kegiatan ibadah seperti doa, dzikir, dan herbal (pengobatan dengan air zam-zam) dilakukan selama 20-30 menit Citra, Wulandari & Istanti (dalam Latifah, 2022: 75).

Berdasarkan uraian di atas *self healing* dalam Islam mengacu pada upaya individu untuk menyembuhkan diri sendiri secara holistik dengan bantuan Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dalam Islam, setiap penyakit memiliki obatnya sendiri dan obat terbaik adalah doa, pengingat kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, dan amalan yang saleh. Proses *self healing* dalam Islam melibatkan peningkatan iman dan ketakwaan individu, serta mengikuti ajaran Islam yang benar dalam kehidupan sehari-hari. Ini termasuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik, mental, dan spiritual, serta menghindari perilaku yang merugikan kesehatan, seperti mengonsumsi makanan yang tidak sehat, berlebihan dalam bekerja, atau merokok.

Beberapa teknik *self healing* yang dianjurkan dalam Islam antara lain berdoa dan mengingat Allah Subhanahu Wa Ta'ala secara teratur, menjalankan sholat, membaca Al-Qur'an, dan beramal sholeh. Dalam banyak kasus, *self healing* juga dapat melibatkan praktik seperti berpuasa, berdzikir, dan beribadah. Dalam Islam, penting untuk diingat bahwa kesembuhan tidak selalu berarti penyakit sepenuhnya hilang. Sebaliknya, kesembuhan dalam Islam melibatkan menerima keadaan yang diberikan oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan menghadapinya dengan kepercayaan dan keyakinan. Melalui *self healing* yang benar dan berlandaskan ajaran Islam, individu dapat mencapai keseimbangan dan kesejahteraan yang seimbang dalam tubuh, pikiran, dan jiwa mereka.

C. *Self Healing* Dalam Perspektif Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Menurut Sertezer & Stone (1974 dalam Ahmad, 2020: 10-11) bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager, ar steer* (menunjukkan, menentukan, mengatur, atau

mengemudikan), yang berarti bimbingan merupakan arahan yang diberikan oleh orang yang telah memiliki berbagai macam pengalaman hidup kepada orang yang akan menghadapi suatu kondisi tertentu. Bimbingan adalah upaya yang dilakukan oleh konselor dalam upaya mengarahkan klien dalam menjalin sebuah kondisi agar klien tersebut dapat menjalaninya dengan baik. Secara umum, bimbingan merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan sebagai upaya *preventif* (pencegahan) agar masalah tidak terjadi (Ahmad, 2020: 11).

Istilah konseling berasal dari kata “*counseling*” yang mana dari kata dalam bentuk kata benda dari kata kerja “*to counsel*” secara etimologis berarti “*to give advice*” atau memberikan saran dan nasihat Samsul Munir (2010 dalam Muhammad, dkk, 2016: 181). Konseling merupakan bantuan yang diberikan oleh seorang individu yang merupakan ahli dalam bidang konseling, untuk membantu klien yang mempunyai permasalahan agar mampu mengubah perilaku mereka Nihaya (2019: 94).

Menurut Komarudin (2015: 219) bimbingan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor muslim terhadap klien, agar mampu melakukan pemahaman terhadap dirinya sendiri dan mengambil keputusan untuk keluar dari permasalahan yang dihadapi, melalui suatu kualitas hubungan yang hangat dan *professional* dengan didasarkan pada nilai-nilai Islami. Bimbingan Islam di sini *urgent* sebagai pengembangan praktik dakwah (Bustomi, 2020: 167).

Berdasarkan pengertian oleh beberapa tokoh di atas, bimbingan konseling Islam merupakan sebuah pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien agar individu dapat keluar dari kegelapan yang melingkupinya dengan berlandaskan kepada Al-Qur’an dan hadis. Seperti yang telah termuat dalam Qs An-Nahl ayat 125, yang berbunyi :

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۗ
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya : Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik.

Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (Idul Munir, 2018).

Proses dalam menyelesaikan segala permasalahan yang ada sebaiknya dilakukan dengan menerapkan nilai-nilai Islam yang telah diajarkan oleh para nabi dan rasul terdahulu. Tak hanya itu kita pun diperintahkan untuk menjauhi segala larangan yang ada di dalam kehidupan agar nantinya tidak menimbulkan masalah-masalah lain.

Tujuan utama bimbingan dan konseling Islam secara implisit sudah ada dalam batasan atau definisi bimbingan dan konseling Islam, yakni mewujudkan individu menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Bukhori, 2014:12). Tujuan bimbingan dan konseling Islam menurut Shertzer dan Stone (dalam Muhammad Fuad, 2019: 5) adalah mengupayakan perubahan perilaku pada diri klien sehingga memungkinkan hidupnya menjadi lebih produktif dan memuaskan.

Berdasarkan uraian di atas tujuan dari bimbingan dan konseling Islam yaitu untuk membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah, sehingga dapat menjalani kehidupan ke depannya lebih baik lagi dari sebelumnya yang mana berlandaskan kepada Al-Qur'an dan hadis. Namun, dalam hal ini tidak hanya dalam menyelesaikan masalah saja tetapi dapat juga sebagai motivasi.

Menurut Musnamar (1992 dalam Baidi, 2014:11) fungsi bimbingan dan konseling Islam ditinjau dari kegunaan atau manfaat dapat dikelompokkan menjadi empat, yaitu

- a. Fungsi preventif yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi diri. Di mana mahasiswa mampu mengantisipasi setiap kemungkinan yang akan terjadi.
- b. Fungsi kurasi atau korektif, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya. *Self healing* di sini merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memecahkan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa.

- c. Fungsi preservative, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali). Dalam penelitian mahasiswa mampu memahami kondisi yang dialami oleh dirinya.
- d. Fungsi developmental atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya. Dalam hal ini diperlakukannya bimbingan dan Konseling Islam baik itu dari dosen pembimbing maupun dari orang yang ahli dalam bidangnya. Yang mana agar mahasiswa mampu termotivasi terhadap pengerjaan skripsi.

BAB III

GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki 5 program Studi, yaitu S1 Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), S1 Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), S1 Manajemen Dakwah (MD), S1 Manajemen Haji dan Umroh, S1 Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), dan S2 PascaSarjana KPI.

1. Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) UIN Walisongo telah melalui sejarah yang panjang. Lahirnya tidak dapat dilepaskan dari pendirian IAIN Walisongo. Keberadaan IAIN Walisongo terikat erat dengan berdirinya Sekolah Tinggi Agama Islam di Kudus pada tahun 1963.

Rintisan pendirian IAIN Walisongo dimulai dari gagasan Drs. Soenarto Notowidagdo yang ingin mendirikan perguruan tinggi Islam yang berpusat di pantai utara Jawa Tengah. Kehadiran perguruan tinggi Islam sangat dibutuhkan pada saat itu, selain sebagai tempat untuk mendalami ajaran Islam (*tafaqquh fi al-din*), menyebarkan agama Islam (dakwah), juga untuk melawan agitasi PKI.

Ide ini semakin menyebar ketika Drs. Soenarto Notowidagdo menjadi ketua Lembaga Pendidikan Ma'arif NU Jawa Tengah pada tahun 1958. Ide dan pemikiran itu baru menjadi kenyataan setelah Beliau menjadi Bupati Kudus pada tahun 1962. Tidak mudah untuk mewujudkan gagasan itu. PKI sangat menentang rencana pendirian perguruan tinggi tersebut, terutama menggunakan label agama.

Setelah melalui berbagai konsultasi dan pertemuan, akhirnya diputuskan untuk mendirikan perguruan tinggi di Kota Kudus dengan dua Fakultas, yaitu Fakultas Agama dan Fakultas Ekonomi. Keputusan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mayoritas masyarakat Kudus beragama Islam dan berprofesi sebagai petani dan pedagang.

Pada bulan Oktober 1963, dua Fakultas berdiri. Fakultas Ekonomi berada di bawah bimbingan dan pengawasan Universitas Diponegoro. Sampai saat ini tetap berdiri dan menjadi bagian dari Fakultas Ekonomi Universitas Muria Kudus (UMK). Sedangkan Fakultas agama, rencana awalnya akan mendirikan Fakultas Dakwah tetapi karena belum memungkinkan berdiri, maka diubah menjadi Fakultas Tarbiyah dengan Jurusan Pendidikan Agama. Hal ini didasarkan pada hasil konsultasi dengan IAIN Sunan Kalijaga. Pada tahun 1966, secara resmi Fakultas Tarbiyah di Kudus menduduki IAIN Sunan Kalijaga.

Ulasan pendirian IAIN Walisongo juga dilakukan di Semarang. Dr. Soenarto Notowidagdo, anggota Badan Pemerintah Harian Propinsi Jawa Tengah, merekomendasikan musyawarah dengan tokoh-tokoh Muslim untuk tujuan membuka Fakultas Syariah dan Hukum di Semarang pada bulan Desember 1966.

Untuk melaksanakannya, dibentuk dua badan yaitu badan yang berfokus kepada pendidikan dan badan yang berfokus kepada yayasaan pendanaan. Badan pendidikan sendiri terdiri dari Drs. Soenarto Notowidagdo sebagai ketua, R. Soedarmo sebagai sekretaris (sekretaris Pengurus Wilayah NU Jawa Tengah dan anggota DPR-GR/ MPRS), Drs. H. Masdar Helmy (anggota/ Kepala Kantor Penerangan Agama Jawa Tengah), Karmani, SH (anggota/ dosen Undip dan anggota MPRS), dan Nawawi, SH. (pegawai Pemda Prop. Jawa Tengah).

Dalam kasus ini, pendirian Fakultas Syariah saat ini menghadapi penundaan karena sejumlah alasan. Sebagai titik awal, rencana Pendirian Fakultas Syariah diubah menjadi Fakultas Dakwah. Kegiatan tersebut telah dikomunikasikan kepada Drs. Masdar Helmy oleh dasar putusan MPRS No. II Tahun 1962.

Berdasarkan persetujuan dari Lisan Menteri Agama KH. Moh. Dahlan, Drs. Soenarto Notowidagdo yaitu pada saat hampir bersamaan membentuk panitia baru (Panitia Pendiri IAIN Walisongo). Lalu pada Keputusan Menteri Agama RI No. 40 Tahun 1969 tanggal 22 Mei tahun 1969 panitia

Pendiri IAIN Walisongo resmi sebagai panitia Negara. Yang diketuai oleh Drs. Soenarto Notowidagdo (pejabat dan tokoh masyarakat sangat mendukung pendirian IAIN Walisongo).

Setiap fakultas memiliki pendirinya masing-masing untuk mempercepat kerja, diantaranya:

- 1) Drs. H. Masdar Helmy dan anggota bertugas untuk mewujudkan berdirinya Fakultas Dakwah di Semarang.
- 2) S.A. Basori dibantu oleh Drs. M. Amir Thoha dan beberapa anggota panitia setempat mendapatkan tugas untuk mendirikan Fakultas Syariah di Bumiayu.
- 3) KH. Ahmad Malik dan panitia lain, bertugas untuk mendirikan Fakultas Syariah di Demak.
- 4) Drs. Soenarto Notowidagdo dan panitia lain mendapatkan tugas untuk mewujudkan Fakultas Ushuluddin di Kudus.
- 5) KH. Zubair bersama panitia pendiri Fakultas Tarbiyah Nahdlatul Ulama yang telah beberapa tahun berdiri, merintis penggabungan Fakultas tersebut menjadi Fakultas Tarbiyah Walisongo dan berkedudukan di Salatiga.

Dengan terwujudnya beberapa Fakultas tersebut, terdapat susunan dekan diantaranya:

- 1) Fakultas Dakwah di Semarang : Drs. H. Masdar Helmy
- 2) Fakultas Syariah di Demak : KH. Ahmad Malik
- 3) Fakultas Syariah di Bumiayu : Drs. M. Amir Thoha
- 4) Fakultas Ushuluddin di Kudus : KH. Abu Amar
- 5) Fakultas Tarbiyah di Salatiga : KH. Zubair

Bantuan dana didapatkan dari Gubernur Kepala Daerah Propinsi Jawa Tengah dan masing-masing panitia pendiri yang digunakan untuk memperlancar sistem kerja dan operasional perguruan. Pada tanggal 12 Maret 1969, telah dibuka Fakultas Dakwah yang ditandai dengan kuliah perdana di gedung Yayasan Pendidikan Diponegoro, Jl. Mugas No. 1 Semarang.

IAIN Walisongo diresmikan penegeriannya pada 6 April 1970, termasuk di dalamnya Fakultas Dakwah. Berdasarkan KMA No. 30 tahun 1970 IAIN Walisongo diresmikan termasuk Fakultas Dakwah di dalamnya. Yang mana pada masa ini Fakultas Dakwah merupakan Fakultas tertua di IAIN se-Indonesia dan merupakan Fakultas tertua di IAIN Walisongo Semarang sendiri.

Tempat kuliah berpindah ke gedung Yayasan al-Jami'ah di Jl. Mangunsarkoro 17 Semarang tepat pada tahun 1971. IAIN Walisongo dipindah ke jalan Raya Kendal tepat ketika kampus baru tersebut dibangun. Dan perkuliahan dipindah ke kampus baru tersebut pada tahun 1976. Namun untuk program *doctoral* kuliah tetap dilaksanakan di Jl. Ki Mangunsarkoro 17 Semarang. Kemudian seluruh perkuliahan dilaksanakan di kampus Jerakah baik sarjana muda maupun *doctoral* pada akhir 1977.

Fakultas Dakwah IAIN Walisongo menempati gedung baru di kampus III, kelurahan Tambakaji Ngaliyan pada pertengahan 1994 yaitu pada bulan Agustus. Fakultas Dakwah menempati empat unit gedung bertingkat yaitu dua gedung perkuliahan, satu gedung kantor dan satu laboratorium dakwah sampai dengan tahun 2000.

Berdasarkan PMA No. 17 Tahun 2013 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Walisongo Fakultas Dakwah berubah menjadi Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo. Dan pada 19 Desember 2019 meresmikan IAIN Walisongo menjadi Universitas Islam Negeri Walisongo (abr).

2. Visi Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi

a. Visi

Visi Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) UIN Walisongo adalah “Terdepan dalam Riset Dakwah dan Komunikasi bagi Kemanusiaan dan Peradaban Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan”.

b. Misi

Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) UIN Walisongo adalah:

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu dakwah dan komunikasi berbasis kesatuan ilmu pengetahuan untuk menghasilkan lulusan yang kompetitif dan berakhlakul karimah.
- 2) Mengembangkan ilmu dakwah dan komunikasi berbasis riset.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis riset dakwah dan komunikasi.
- 4) Menggali, mengembangkan dan menerapkan nilai-nilai kearifan lokal dalam bidang dakwah dan komunikasi.
- 5) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional dan internasional dalam bidang dakwah dan komunikasi.

3. Struktur Kepengurusan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Pada tahun 2019-2023 Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki struktur kepemimpinan, yaitu :

Dekan	Prof. Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag
Wakil Dekan I (Akademik & Pengembangan Lembaga)	Drs. H. M. Mudhofi, M.Ag.
Wakil Dekan II (Keuangan dan Kepegawaian)	Dr. Safrodin, M.Ag.
Wakil Dekan III (Kemahasiswaan dan Alumni)	Dr. Ali Murtadho M.Pd.
Kabag Tata Usaha	Dra. Hj. Siti Bararah, M. Si.

Pengelola Program dan Anggaran	Hj. Retno Sulistiyowati, S.Ag., MM.
Bendahara Pengeluar Bantuan	Sakinah Hidayati, S. Sos. I.
Pengelola Bahan Akademik dan Pengajaran	Anna Agustina, SE., MM.

4. Sarana dan Prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Sarana dan prasaranan yang dimiliki Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang terletak di Kampus III diantaranya Gedung Serba Guna (GSG), auditorium II, perpustakaan pusat dan *American Corner*, pusat bahasa, lapangan sepak bola, lapangan bola voli dan masjid. Selain Fakultas Dakwah dan Komunikasi, di kampus III juga terdapat Fakultas dan gedung lain seperti Fakultas Syariah dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), *rektorat*, Fakultas Sosial dan Humaniora (FUHUM) dan Fakultas Sain dan Teknologi (FST).

Fakultas Dakwah dan Komunikasi juga memiliki 5 (lima) gedung bertingkat, seperti dua gedung untuk perkuliahan, satu gedung untuk perkantoran, satu gedung untuk jurusan/ruang dosen dan pusat kegiatan mahasiswa (PKM) dan satu gedung untuk laboratorium dakwah.

Tak hanya memiliki gedung saja, namun di dalamnya juga memiliki ruang kelas yang representatif, perpustakaan fakultas dan koleksi buku yang relatif lengkap, ruang terbuka hijau atau taman yang rindang. Lalu dilengkapi juga dengan *wifi* sebagai penunjang proses pendidikan yang dapat diakses oleh mahasiswa dan *staff* di lingkungan sekitar kampus.

Terdapat pula ruangan praktikum mahasiswa yang biasa disebut dengan laboratorium dakwah, yang mana terdiri dari ruang konseling dan berbagai peralatannya, radio, TV, seperangkat alat gamelan, kamera dan sebagainya, aula yang dapat digunakan untuk tempat seminar/ workshop dengan fasilitas AC, *sound system*, LCD dan lain-lain. Lalu di samping

laboratorium dakwah juga terdapat miniatur ka'bah dan jamarat untuk praktik manasik haji. Dan pada masa ini pula sudah dilengkapi dengan lapangan.

Untuk pengembangan potensi mahasiswa, Fakultas Dakwah dan Komunikasi beragam fasilitas dan Unit Kegiatan Kemahasiswaan (UKM) yang beragam seperti UKM musik, teater wadas, kordais, MISSI, dan lain-lain, segala peralatan yang dibutuhkan sudah dimiliki oleh masing-masing UKM.

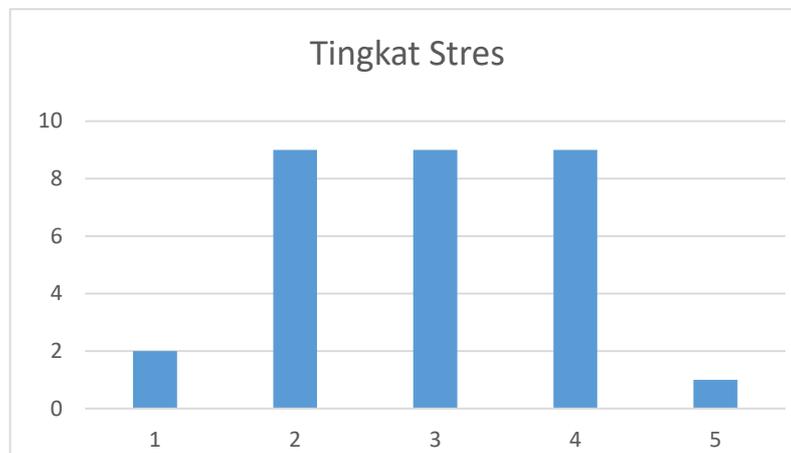
B. *Tingkatan Stres Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang*

Berdasarkan data yang didapatkan dari *webside* Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang didapatkan keseluruhan mahasiswa angkatan 2019 berjumlah 639 Orang. Yang mana terdiri dari 150 mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), 154 mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), 169 mahasiswa Manajemen Dakwah (MD), 92 mahasiswa Manajemen Haji dan Umrah (MHU), dan 74 mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam (PMI). Pada penelitian, peneliti mendapatkan data informan sebagai berikut:

Tabel 1 Data Informan Penelitian Pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

No	Jurusan	Jumlah
1	Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)	7
2	Komunikasi Penyiaran Islam (KPI)	5
3	Manajemen Dakwah (MD)	6
4	Manajemen Haji dan Umroh (MHU)	8
5	Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)	4
Total		30 Mahasiswa

Penelitian dalam penyebaran angket mengambil data dari lima jurusan yang ada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang pada mahasiswa angkatan 2019 yaitu jurusan (BPI), Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), Manajemen Dakwah (MD), Manajemen Haji dan Umrah (MHU), dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI). Dalam angket yang disebarakan secara *online* diperoleh dari keseluruhan mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang terdiri dari 639 mahasiswa didapatkan data sebagai berikut (hasil penyebaran angket secara online, 3/6/2023):



Sehingga dari jumlah keseluruhan mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi didapatkan 9 mahasiswa memiliki tingkatan stres ringan, sedang dan berat. Yang mana didapatkan dari hasil pengisian angket yang telah disebarakan kepada mahasiswa secara *online* dan diperoleh nama-nama mahasiswa (dengan nama samaran) sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Stres Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

No	Nama	Jurusan	Tingkatan Stres
1	Narasumber 1	BPI	Sedang
2	Narasumber 2	KPI	Tinggi

3	Narasumber 3	MD	Sedang
4	Narasumber 4	MHU	Rendah
5	Narasumber 5	PMI	Tinggi
6	Narasumber 6	KPI	Rendah
7	Narasumber 7	KPI	Tinggi
8	Narasumber 8	BPI	Sedang
9	Narasumber 9	BPI	Rendah

Berdasarkan data yang didapatkan kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang didapatkan informasi seperti:

a) Tingkatan Stres

Penelitian ini mengungkapkan bahwasannya mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang memiliki beberapa gejala stres ringan, sedang dan berat. Gejala stres ringan dapat di lihat 6 dari 9 narasumber yang memiliki ciri cemas namun bukan cemas yang berlebihan (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023). Dalam artian cemas yang dirasakan masih bisa diatasi (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023). Hal ini dapat di lihat dari pernyataan narasumber:

“Ya sebenarnya cemas, siapa sih yang gak cemas,”(Wawancara, narasumber 1,7/6/2023). Pernyataan narasumber 1 diperkuat dengan jawaban dari teman narasumber 1 yang berkata: “Heem. Apa ya. Cemas pasti. Takut,” (Wawancara, teman narasumber 1, 7/6/2023).

Gejala kedua, saat mahasiswa dihadapkan oleh obrolan dengan teman sebaya yang sedang menghadapi skripsi, dalam menjawab pertanyaan dari orang lain atau teman pikirannya tidak di tempat tetapi ke mana-mana, tidak fokus atau dalam artian sulit berkonsentrasi (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Gejala atau ciri ke tiga yang

dialami oleh 3 dari 5 narasumber dalam penelitian yaitu biasanya suka pegel di area punggung (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Tak hanya itu saja pegel ini juga dialami oleh Narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023) di area pinggang dan karena ngetik di laptop pegel juga dialami di area leher (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023).

Gejala stres lainnya, seperti berkurangnya nafsu makan yang di alami saat proses pengerjaan skripsi yaitu bisa juga dengan jarang makan (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023), tergantung pada tubuh kita disaat kenyang tidak mau makan (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023) atau bahkan sehari dapat sekali makan (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023). Hal ini dapat di lihat dari pernyataan narasumber:

“...Kalau di rumah aku makan sedikit tapi gendut. Kalau di sini tuh enggak, makan banyak gak gendut,”(Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Dalam artian makan sama seperti di rumah tetapi tidak mudah gendut. Pernyataan narasumber 1 dapat dijelaskan juga oleh teman dari narasumber 1 yang berkata:“Ya biasalah anak kos. Kadang sehari makan 2 kali,”(Wawancara, 7/6/2023).

Kondisi stres selanjutnya yaitu stres sedang yang mana dapat dinyatakan dengan pusing bisa sehari atau dua hari minum obat seperti yang dialami oleh narasumber 1 (Wawancara, 7/6/2023). Bisa juga dengan kalau sudah sampai puncaknya marah dengan berkata:

“Ya Allah kenapa sih.” (Wawancara, narasumber 9, 15/7/2023). Atau dengan aku yang orangnya moodan (Wawancara, narasumber 8, 15/7/2023). Dan bahkan adanya kondisi gangguan tidur yang dialami oleh narasumber 6 yang mana menyatakan dirinya pernah sampai tidak tidur dua hari tetapi tidak berturut (Wawancara, narasumber 6, 15/7/2023).

Kondisi stres yang terakhir yaitu stres berat yang mana dapat dinyatakan dengan kondisi mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi seperti cemas dan takut yang tidak beralasan padahal itu belum tentu terjadi (Wawancara, narasumber 9, 15/7/2023). Ada pula yang kehilangan harapan atau putus asa karena dosen pembimbing *slow respon* dan mendahulukan angkatan tua (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023). Insomnia parah seperti yang dialami oleh narasumber 6 yang bisa tidak

tidur sampai dengan dua hari (Wawancara, 15/7/2023). Sulit dalam mengambil keputusan ke tahapan selanjutnya dan berfikir untuk menuangkan ide di dalam skripsi (Wawancara, narasumber 9, 15/7/2023).

b) Macam-Macam Stres

Macam-macam stres yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang pada umumnya dibagi menjadi dua, yaitu *eustres* (positif) dan *distres* (negatif). *Eustres* (positif) yang dialami seperti dapat merubah menjadi ke hal yang positif saat sedang mengerjakan skripsi yaitu dengan semangat dalam mengerjakan skripsi karena dorongan di dalam diri atau ambisi di dalam diri (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023). Ambisi yang dialami oleh narasumber 4 dibenarkan oleh teman dari narasumber 4 yang berkata: “Dia ambis,” (Wawancara, 11/6/2023).

Macam stres positif berikutnya yang dialami mahasiswa adalah termotivasi untuk mempercepat pengerjaan skripsi dengan adanya postingan dari dosen pembimbing apabila terdapat mahasiswa yang sudah selesai sempro maupun munaqosah, hal tersebut membuat mahasiswa kembali bersemangat untuk mengerjakan skripsi (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023).

Macam stres ke dua yaitu *distres* (negatif) yang dialami seperti dapat merubah ke dalam hal yang negatif. Dapat di lihat seperti adanya kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsi karena pembimbing yang susah ditemui sehingga dapat membuat diri menjadi sensitif (Wawancara, narasumber 2, 9/6/2023). Tak hanya itu saja, perasaan sulit fokus atau sulit berkonsentrasi dialami oleh narasumber 1 (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023) tetapi juga membuat mahasiswa kesulitan untuk fokus dalam mengerjakan skripsi.

c) Aspek aspek Stres

Aspek stres yang dialami oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi yang telah dipaparkan oleh beberapa narasumber ternyata memiliki

beragam aspek yang melingkupinya seperti otot punggung yang menjadi pegel (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023), pegel di bagian leher (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023) karena terlalu banyak menunduk atau melihat laptop (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023). Tak hanya pegel saja, tetapi terdapat aspek yang mengakibatkan pola tidur yang berantakan (Wawancara, narasumber 6, 15/7/2023) biasanya bahkan sampai jam 1 (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023).

Aspek berikutnya yang dialami oleh narasumber 1 (Wawancara, 7/6/2023) adalah nafsu makan yang menurun. Nafsu makan yang menurun juga dialami oleh narasumber 2 (Wawancara, 8/6/2023) dan narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023). Sedangkan menurut narasumber 2 (Wawancara, 8/6/2023) aspek cemas pun pasti dialami oleh mahasiswa. Hal serupa pula dialami oleh narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023) tetapi cemas yang dialami masih dalam tahapan biasa atau tidak cemas yang berlebihan.

Aspek lain yang dialami narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023) yaitu adanya rasa takut terhadap respon dari dosen atau rasa takut bagaimana saat menghadapi ujiannya apakah mendapatkan hasil yang sesuai atau tidak (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023). Perasaan sensitif yang timbul akibat pertanyaan sudah sampai mana dalam mengerjakan skripsi (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023), *moodyan* seperti yang dialami oleh narasumber 8 (Wawancara, 15/7/2023), pusing, jenuh saat mengerjakan skripsi (Narasumber 5, 12/6/2023), mata perih, berkunang-kunang, ngantuk seperti pernyataan narasumber:

“Mata perih, berkunang-kunang, ngantuk. Emang kalau ngerjain skripsi tuh capenya lebih berasa maksudnya tuh mikirnya lebih banyak dari pada fisik,” (Narasumber 2, 8/6/2023). Pernyataan tersebut dibenarkan oleh teman narasumber 2 yang mengatakan: “Iya pegel di leher, matanya berkunang-kunang, pusing kalau udah jenuh kalau ngerjain skripsi,” (Teman narasumber 2, 8/6/2023). Terdapat pula aspek pernyataan dari narasumber 4 (Wawancara, 11/6/2023) yang menyatakan dirinya mengalami kebingungan dalam pendaftaran ujian, mulai frustasi, bingung, gugup, ded-degan, dan was-was.

d) Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa akibat hambatan yang ada dapat berpengaruh kepada kelulusan mahasiswa. Adanya hambatan tersebut membuat mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi lebih lama dari jangka waktu yang telah ditentukan. Penelitian ini mengungkapkan hambatan yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam mengerjakan skripsi diantaranya terdiri dari dua faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri (*internal*) dan faktor yang berasal dari luar diri (*eksternal*). Faktor *internal* yang dialami seperti rasa malas, manajemen waktu yang kurang baik, kurang memahami dalam penulisan skripsi atau kemampuan akademik yang dimiliki, dan sulitnya dalam menjelaskan ke orang lain.

Faktor *internal* yang menghambat dalam proses pengerjaan skripsi yaitu adanya rasa malas yang dialami oleh mahasiswa. Kegiatan pondok yang begitu padat dan mengakibatkan rasa cape membuat rasa malas hinggap di dalam diri narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023). Rasa malas mengerjakan skripsi pun dialami oleh narasumber 4 (Wawancara, 11/6/2023) yang mana dibenarkan oleh teman dari narasumber 4 (Wawancara, 11/6/2023). Hal tersebut pun dapat di lihat dari pernyataan narasumber dalam menjawab pertanyaan:

“Itu sih, aku tuh kadang males kalau ngerjain,”(Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Begitu pun dengan respon dari teman narasumber 1 yaitu:“Hambatannya dari diri sendiri sih, males buat pegang laptop lagi. Kalau dari luar gak ada,” (Wawancara, teman narasumber 1, 7/6/2023).

Faktor *internal* kedua yaitu sulitnya dalam pengelolaan waktu. Kelima narasumber sepakat dengan agak kurangnya dalam pengelolaan waktu dalam pengerjaan skripsi. Tak hanya membagi waktu saja tetapi juga sulitnya waktu dalam mewawancarai narasumber di lembaga penelitiannya (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023). Faktor *internal* ketiga merupakan kemampuan akademik yang dimiliki oleh mahasiswa seperti kurangnya dalam memahami penulisan skripsi, bingung untuk memulai menulis dari mana seperti metode dan teori yang digunakan (Wawancara, narasumber 8, 15/7/2023). Masih adanya kesalahan dalam

penulisan seperti penggunaan bahasa asing, *typo* dan lainnya (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023).

Kesulitan dalam menuliskan materi atau teori juga dialami oleh narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023) yang mana ia dapat bertanya kepada teman yang sudah berpengalaman. Menurut narasumber 2 (Wawancara, 8/6/2023) juga dirinya sulit dalam mencari referensi yang digunakan, karena referensi yang ditemukan menggunakan bahasa Inggris. Yang narasumber inginkan adalah referensi yang terjemahan agar memudahkan ia dalam memahami (Wawancara, teman narasumber 2, 8/6/2023). Kesulitan selanjutnya oleh narasumber 1 yang mana ia sulit untuk menjelaskan skripsi yang ia tulis, yang mana dirinya paham tetapi belum tentu orang paham dengan maksud dari skripsi yang ia tulis (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023).

Faktor *eksternal* yang dialami sebagian dari narasumber penelitian yaitu adanya tuntutan untuk cepat lulus dari orang tua dan ketakutan membayar UKT. Menurut narasumber 1 orang tua menuntut untuk cepat lulus agar tidak membayar UKT lagi (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Tuntutan itu pula dirasakan oleh narasumber 2 (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023) yang orang tuanya menargetkan untuk dapat lulus dengan cepat karena ketakutan untuk membayar UKT kembali. Menurut narasumber 9 (Wawancara, 15/7/2023) dirinya pun kesulitan dalam keuangan terutama dalam membayar UKT.

Kesadaran diri pula dirasakan oleh narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023) yang mana ia harus membayarkan UKT lagi. Pernyataan tersebut pula didukung oleh teman dari narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023). Faktor *ekstrenal* ke dua yang didapatkan 2 dari 5 narasumber yaitu dosen pembimbing. Dosen pembimbing menjadi hambatan karena menurut narasumber 2 (Wawancara, 8/6/2023) melakukan bimbingan secara *online*, *slow respon* dan bapaknya pernah memberitahu bahwa ia mendahulukan angkatan tua.

Menurut teman narasumber 2 (Wawancara, 8/6/2023) biasa melakukan bimbingan *online* kurang lebih sebulan sekali. Komunikasi dengan dosen juga pernah dialami oleh narasumber 5 (Wawancara, 12/6/2023) yang mana bapaknya tidak mengabari kalau tidak jadi untuk bimbingan. Tak hanya dari dosen pembimbing saja. Faktor ketiga yang dirasakan oleh narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023) yaitu dari ketua jurusan di Fakultasnya. Yang mana sulitnya untuk *acc* judul skripsi. Karena kurang cocoknya judul yang akan digunakan (Wawancara, teman narasumber 3, 9/6/2023).

Faktor keempat menurut narasumber 4 (Wawancara, 11/6/2023) yaitu sulitnya mengambil data dalam lembaga penelitian karena bersifat rahasia dan sulitnya dalam mewawancarai narasumber di lembaga penelitian (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023). Faktor kelima yaitu adanya kendala dalam laptop yang digunakan, di mana laptop menjadi eror, *keyboard* tidak bisa digunakan dan spasi dalam laptop muncul berulang sehingga harus terus dihapus ketika muncul di *word* yang digunakan (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023).

e) **Dampak Stres**

Penyusunan skripsi memiliki hambatan-hambatan dalam proses pengerjaannya. Dalam hambatan itu akan menimbulkan dampak yang dirasakan oleh tubuh. Penelitian ini menemukan dua dampak yang dirasakan dalam tubuh mahasiswa, diantaranya dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif seperti dapat lebih semangat dalam mengerjakan skripsi karena adanya dorongan dari diri yang ambis dan dorongan dari dosen pembimbing yang selalu *memposting* mahasiswanya setelah melakukan ujian skripsi (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023).

Menurut narasumber 9 (Wawancara, 15/7/2023) adanya dorongan dari orang tua membuat dirinya semangat menulis skripsi dan mempercepat proses pengerjaan membuat mahasiswa dapat manajemen waktu dengan baik dan mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada seperti bertanya kepada senior atau kating di

jurusan (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023). Dampak positif kedua, mengikuti organisasi selama diperkuliahan yang dapat menyalurkan minat dan bakat narasumber 2 (Wawancara, 8/6/2023) seperti organisasi Fakultas LPM Missi (Wawancara, teman narasumber 2, 8/6/2023).

Organisasi keagamaan seperti kordais (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023) bahkan UKK/UKM yang berada di kampus seperti KSR (Wawancara, teman narasumber 3, 9/6/2023). Dampak positif ketiga menurut narasumber 2 (Wawancara, 8/6/2023) seperti kerja atau *part time* di angkringan (Wawancara, teman narasumber 2, 8/6/2023). Dampak positif keempat menurut narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023) yaitu mengikuti kegiatan pondok, aktif mengikuti beragam kegiatan pondok seperti hafiah dan lainnya (Wawancara, teman narasumber 3, 9/6/2023). Sebagai sekertaris pondok bahkan tukang masak di pondok (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023). Dampak positif kelima dapat juga lebih sering membaca jurnal maupun mencari referensi. Seperti pernyataan narasumber:

“..Baca Jurnal. Tapi kalau jurnal di hp aku gak ngantuk gitu loh.”(Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Pernyataan narasumber terkait membaca jurnal dibenarkan oleh teman dari narasumber 1: “Postifnya suka nyari sumber, baca-baca jurnal. Suka cari referensi dari skripsi orang,” (Wawancara, 7/6/2023).

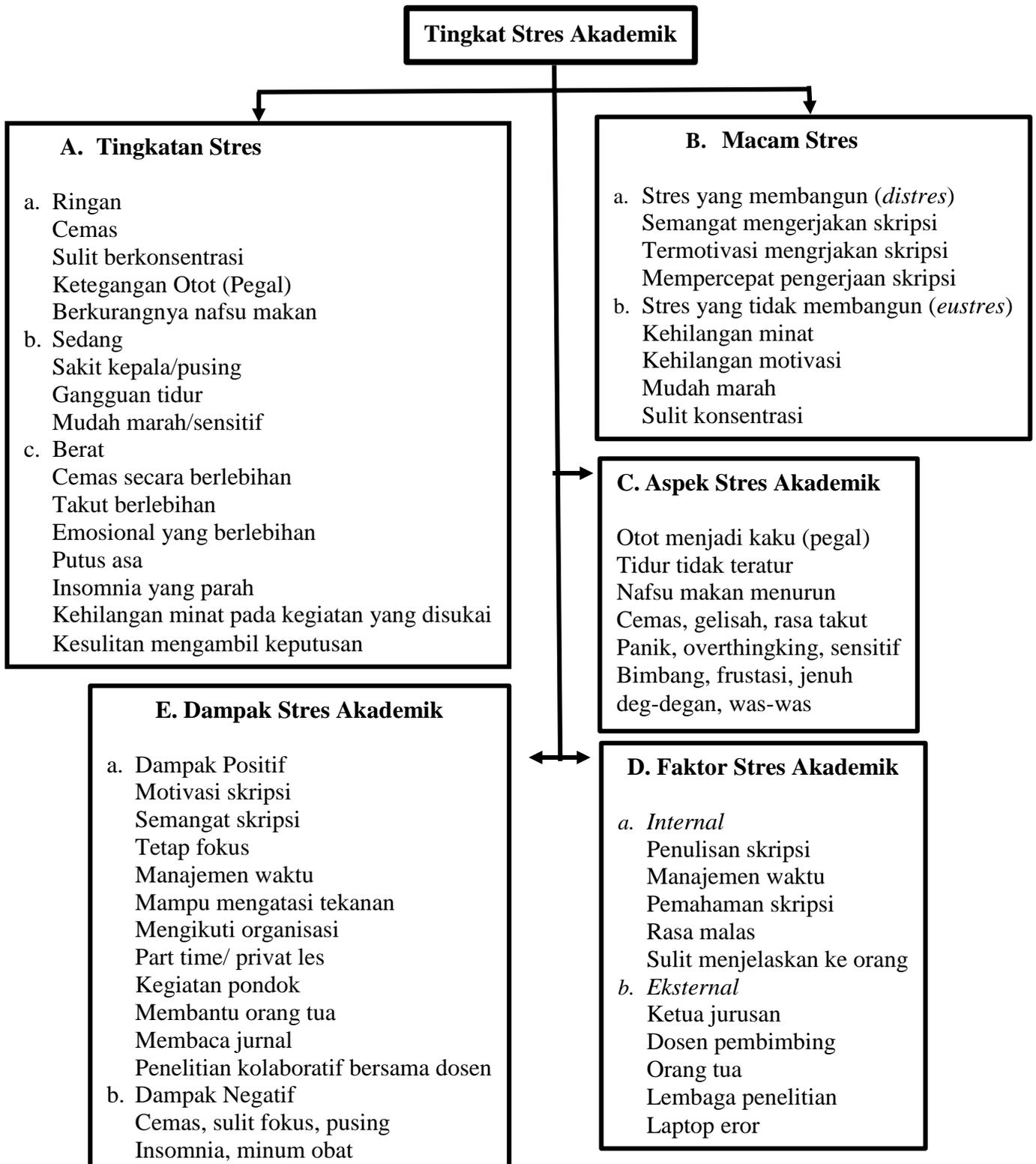
Dampak positif selanjutnya yaitu terkait dengan menulis penelitian kolaboratif dengan dosen yang mengajaknya (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023). Dampak dari hambatan dalam penulisan skripsi memiliki dampak yang negatif bagi tubuh seperti dapat mengalami kecemasan, tetapi kecemasan yang dirasakan masih bisa diatasi atau tidak berlarut (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023).

Dampak negatif ketiga yang dialami 6 dari 9 narasumber yaitu pusing. Narasumber 1 (Wawancara, 8/6/2023) mengatakan bahwasannya kalau pusing itu pasti. Begitupun dengan yang dialami oleh narasumber 9 (Wawancara, 15/7/2023) dan narasumber 5 (Wawancara, 12/6/2023). Dampak negatif selanjutnya yaitu tidur yang tidak teratur, mengonsumsi obat seperti bodrex, tolak angia, *fresh care* karena sakit kepala atau pusing (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023).

Dampak negatif dari adanya hambatan karena mengalami stres yang terakhir, 2 dari 4 narasumber laki-laki adalah mengonsumsi rokok maupun kopi. Seperti pernyataan pada narasumber:

“Gak ada sih kalau minum, ya paling rokok. Obat-obat aku juga jarang minum, biasanya alami aja,” (Narasumber 2, 8/6/2023). Begitu pula menurut pendapat dari teman narasumber 5: “Minum enggak, kalau rokok pernah sekali, itu ketauan video aku, habis itu enggak,” (Wawancara, 12/6/2023).

**Skema 3.1 Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa
Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo Semarang**



C. *Self Healing* dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

1. *Self Healing* Secara Umum

a) *Forgiveness*

Forgiveness atau biasa dikenal dengan memaafkan, yang mana merupakan sebuah kondisi dari menyalurkan energi negatif ke energi positif ke dalam diri. Penelitian menemukan informasi dari narasumber yang menerapkan kata maaf untuk diri dari pernyataan:

“Ya lebih seringnya minta maaf karena udah bilang diri aku bodoh sih padahal aku itu gak bodoh. Kadangkan mulut itu gak bisa dikontrol. Kamu tuh gak bodoh,” (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Pernyataan itu didukung oleh teman narasumber 1: “Selalu sih itu” (Wawancara, 7/6/2023). Narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023) jika membutuhkan ucapan maaf terkadang dapat menerapkannya.

b) *Gratitude*

Gratitude atau bersyukur, merupakan sebuah proses memanfaatkan hal positif yang dimiliki dalam kehidupan keseharian. Bersyukur yang digunakan oleh narasumber biasanya seperti ucapan atau rasa syukur bisa dengan ucapan Alhamdulillah (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023). Bersyukur dirasakan karena sudah dapat kuliah sejauh ini, yang lain belum tentu dapat kuliah seperti yang dirasakan oleh narasumber 1 (Wawancara, 7/6/2023). Bersyukur karena diberikan kemudahan dapat membayar UKT (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023) dan pastinya akan selalu senantiasa bersyukur atas apa yang telah Allah Subhanahu Wa Ta’ala berikan (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023).

Bersyukur pula dapat dilakukan dengan ucapan kata tolong dan terima kasih kepada orang yang telah membantu dalam hal kebaikan. Hal tersebut disetujui oleh sebagian besar dari narasumber dalam penelitian (Wawancara, narasumber 1 sampai 9).

c) *Self compassion*

Self compassions merupakan sebuah upaya untuk melakukan kebaikan untuk diri sendiri maupun untuk orang lain, bagaimana cara untuk menyayangi diri sendiri dan bergerak ke arah yang lebih baik. *Self compassions* yang peneliti temukan dalam diri narasumber seperti *self reward* dan *me time*.

Self reward merupakan sebuah usaha yang dilakukan untuk diri ketika berhasil mencapai suatu hal. *Self reward* yang biasa dilakukan seperti nonton, jalan, makan kuliner tetapi dapat membuat diri menjadi sedikit boros (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). *Self reward* yang dilakukan oleh narasumber 2 (Wawancara, 8/6/2023) seperti apreseasi diri dengan istirahat yang cukup, makan sehat, minum jus bukan minum es teh terus. Selanjutnya *self reward* yang dilakukan oleh narasumber 9 (Wawancara, 15/7/2023) lebih ke main.

Me time juga dilakukan oleh sebagian besar narasumber untuk menghilangkan sedikit masalahnya. *Me time* yang biasa dilakukan oleh narasumber 1 (Wawancara, 7/6/2023) seperti nonton drama korea, minum boba, jalan ke luar, ke *mall* atau ke kota. Pernyataan tersebut disetujui oleh teman dari narasumber 1 seperti ke *mall*, nongkrong dan lainnya (Wawancara, 7/6/2023). *Me time* kedua yang dilakukan oleh narasumber 2 yaitu rokok, minum kopi, bermain *game online*, dan mendengarkan musik (Wawancara, 8/6/2023).

Mendengarkan musik juga dilakukan oleh narasumber 4 seperti sholawatan, musik pop atau bahkan dangdut (Wawancara, 11/6/2023). Ada pula *me time* dengan jalan ke luar sendiri (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023). Jalan sendiri juga biasa dilakukan oleh narasumber 3 atau bahkan mencari tempat yang sepi (Wawancara, 9/6/2023). Hal tersebut didukung oleh teman narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023). Ada pula yang mengoleksi buku bacaan (Wawancara, narasumber 6, 15/7/2023).

d) Mindfulness

Mindfulness merupakan upaya individu untuk dapat menjadi dirinya sendiri tanpa menghakiminya dan berpusat kepada tujuan

hidupnya. *Mindfulness* yang peneliti dapatkan dari narasumber yaitu dengan kesadaran akan penerimaan dirinya, dapat memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Begitupun dengan narasumber kedua yang menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran akan kelebihan dan kekurangan diri (Wawancara, 8/6/2023).

Dalam menjalani kehidupan yang ada setiap orang pun akan sadar telah memiliki patokan dalam hidup, tetapi kita juga tidak bisa memaksakan jika itu di luar batas kesanggupan diri (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023). Patokan atau *role model* pun pasti ada seperti yang dimiliki oleh narasumber 5 yaitu senior atau kating untuk memotivasi ia mengerjakan skripsinya (Wawancara, 12/6/2023). Hal tersebut dibenarkan oleh teman dari narasumber 5 (Wawancara, 12/6/2023). Begitu pula dengan narasumber 4 yang memiliki senior atau kating sebagai *role modelnya* (Wawancara, 11/6/2023). Bisa juga dengan keluarga seperti mamah yang dilakukan oleh narasumber 7 dan 8 (Wawancara, 15/7/2023).

e) *Positif self talk*

Positive self talk atau biasa disebut dengan berdialog positif dengan diri sendiri merupakan sebuah kata-kata yang diungkapkan untuk diri sendiri dalam bentuk kalimat positif. Penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar narasumber memiliki kata-kata atau afirmasi positif untuk dirinya sendiri. Bentuk afirmasi positif narasumber diantaranya:

“Suka ngomong masa temenmu bisa kamu gak bisa, memang apasih bedanya kamu sama temenmu kan sama aja gitu loh. Bedanya cuma dia orang ini aku orang ini doang. Masa kamu jauh-jauh ke sini kamu gak bisa,”(Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). “Kadang sih, biasanya kalau lagi bercermin, jujur aja sih kek kadang “ganteng banget sih, pasti bisa,”(Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023). “Gak papa, yok bisa yok, itu sih,” (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023).

“Afirmasi ke diri sendiri, aku litanya ke orang lain sih contoh, kan ada katingku namanya a aku gak kenal dia, gak tau mukanya,

cuma tau kisahnya dia lulus semester 7 terbaik. Paling masa dia bisa aku enggak itu sih paling kata-katanya, gak ada yang lain sih, kan semua sama, dia manusia aku manusia, dia makan nasi aku makan nasi, sama-sama nafas dan jurusan yang sama, udah gitu doang,” (Wawancara, narasumber, 4/6/2023). “Terbaik sih, istimewa, buat acuan, sebelum aku ngasih semangat ke orang lain kita harus semangat dulu” (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023)

Tak hanya afirmasi positif saja tetapi juga dapat menghargai hal kecil seperti *healing* ke tempat yang disukai (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023).

f) Expressive writing

Expressive writing merupakan sebuah media untuk menyalurkan emosi. *Expressive writing* yang dilakukan oleh narasumber 2 biasanya dapat menuliskan hal yang *excaided* ke dalam sebuah buku *diary* atau *notepad* (Wawancara, 8/6/2023). Narasumber 5 pun memiliki sebuah buku *diary* untuk menyalurkan perasaannya (Wawancara, 12/6/2023). Ada pula narasumber 6 yang gemar mengoleksi buku bacaan bahkan sampai memiliki perpustakaan pribadi di kos annya (Wawancara, 15/7/2023).

Note handpone juga suka digunakan oleh narasumber 1 (Wawancara, 7/6/2023) dan *room wa* yang digunakan oleh narasumber 3 (Wawancara, 9/6/2023). Selain dengan buku *diary* dan *note handpone* terdapat juga cara penyaluran emosi atau introspeksi diri/ muhasabah diri dengan mencurahkan isi hatinya kepada Sang Maha Pencipta. Seperti pada narasumber 3 yang mengatakan:

“Iya, gak waktu mau tidur sih, lebih ke waktu lagi cape, aku cari tempat yang ini, aku ngapain ya, hari ini aku bisa gini aku ngapain, mungkin lebih intensnya lebih ke sholat malem, kalau sholat 5 waktu kan kita jamaah, waktu gelap-gelap kan enak,” (Wawancara, 9/6/2023).

g) Relaksasi

Relaksasi atau bisa disebut dengan ketenangan. Merupakan sebuah upaya yang dilakukan seseorang agar menjadi lebih nyaman dan tenang. Dalam penelitian untuk membuat mahasiswa menjadi *rileks*

mengerjakan skripsi biasanya sebagian besar mencari tempat yang tenang. Seperti pada pernyataan narasumber:

“Aku lebih suka di kamar. Di kamar kalau pagi temen kamarku belum bangun,” (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Pernyataan tersebut didukung oleh teman narasumber 1 yang berkata: “Di kos. Dia tuh suka di tempat tenang. Gak suka dikeramaian,” (Wawancara, 7/6/2023).

Begitupun dengan narasumber 3 yang menyukai mengerjakan skripsi di kamar asramanya (Wawancara, 9/6/2023). Atau bisa di mana aja tergantung bagaimana suasana, yang penting tenang (Wawancara, teman narasumber 3, 9/6/2023). Suasana nyaman juga disukai oleh narasumber 5 yang mana tidak bisa mengerjakan di *café* seperti kebanyakan orang (Wawancara, 12/6/2023). Tetapi berbanding terbalik dengan narasumber 2 yang mana menyukai mengerjakan skripsi di angringan, mencari tempat yang pojok (Wawancara, 8/6/2023). Yang mana kebanyakan angringan rame tetapi ia dapat fokus dan menggunakan *headset* (Wawancara, teman narasumber 2, 8/6/2023).

Relaksasi yang kedua bisa dengan melakukan kegiatan olahraga seperti *Jogging*. Seperti narasumber 1 yang melakukan *jogging* terkadang di hari sabtu atau minggu, ya walaupun lebih ke jalan (Wawancara, 7/6/2023). Narasumber 4 pula suka melakukan *jogging* (Wawancara, 9/6/2023). Begitupun dengan narasumber 5 yang melakukan *jogging* dengan diiringi bacaan dzikir di setiap langkahnya (Wawancara, 12/6/2023).

h) Manajemen diri

Manajemen diri merupakan sebuah usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan keterampilan yang dimiliki oleh diri. Sebagian besar narasumber dalam penelitian memiliki tujuan di dalam kehidupannya, seperti memiliki tujuan selama di masa perkuliahan untuk mencari banyak teman, mengikuti kegiatan organisasi, *explore* apapun dan tidak membatasi diri melakukan hal bermanfaat untuk diri (Wawancara narasumber 2, 8/6/2023).

Menurut teman narasumber 2 merupakan seorang aktivis kampus (Wawancara, 8/6/2023). Ada juga yang memiliki *planning* untuk menyelesaikan skripsi di semester 8 agar bisa pulang ke kampung halamannya dan di saat menunggu wisuda dapat mencari pekerjaan atau mengikuti pengabdian di masyarakat (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023). Manajemen diri selanjutnya yaitu dapat memanajemen waktu dan memiliki jadwal keseharian. Seperti terdapat dalam beberapa pernyataan narasumber diantaranya:

“Ada, malem habis ngaji kan jam 9 sampe jam 11 an itu aku nyicil, kalau gak itu, ya pokoknya ngerjain sampe jam 11, habis itu yaudah istirahat,” (Narasumber 3, 9/6/2023).

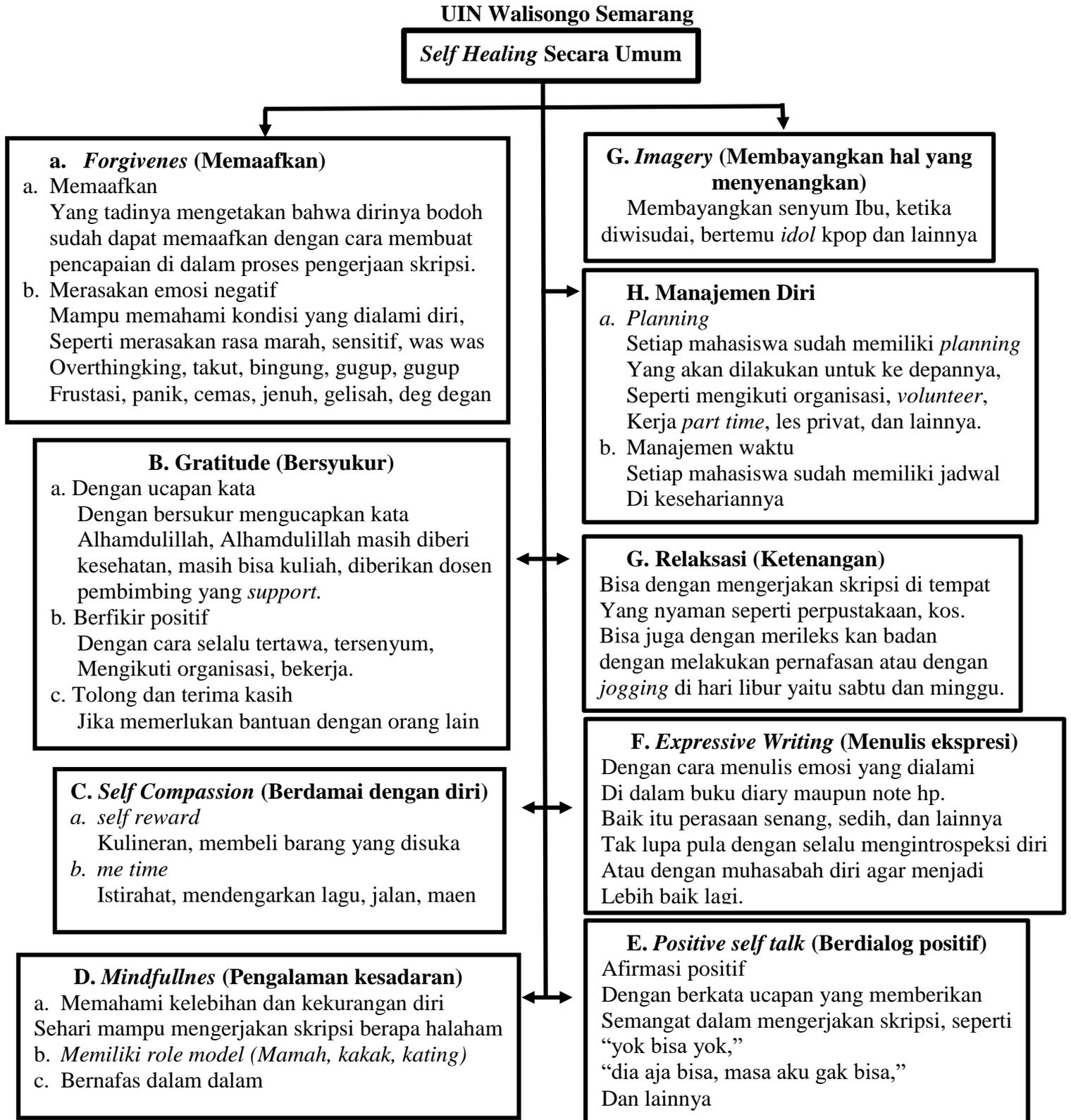
“Kendala yang pertama waktu, poin penting itu waktu. Makannya aku selalu buat notulen, apa note yang warna warni itu loh tak tempel di dinding,” (Narasumber 5, 12/6/2023).

“Kadang dari jam 9 sampe 12 kadang lebih kan harus ada yang diselesaiin terus pulang ke pondok yaudah tiduran bentar, sholat, terus masak, masakan jam 2 sampe set 5 kan udah mateng, malemnya ngaji, ikut kegiatan pondok kalau ada kalau gak ada ngurus data-data santri. Lumayan agak sIbuk, itu doang sih,” (Narasumber 4, 11/6/2023).

i) Imagery

Imagery merupakan sebuah metode relaksasi untuk membayangkan ke tempat atau hal yang disukai untuk membuat diri merasakan kesenangan. Penelitian ini menemukan mahasiswa melakukan *imagery* dengan menghayal saat ia wisuda agar membuat motivasi untuk cepat lulus (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Narasumber 2 pun membayangkan ketika di rumah melihat senyum Ibu untuk membuat dirinya menjadi bersemangat kembali dalam mengerjakan skripsi (Wawancara, 8/6/2023).

**Skema 3.2 *Self Healing* Secara Umum Pada Mahasiswa
Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi**



2. *Self Healing* Secara Religius

Self healing secara religius merupakan sebuah metode penyelesaian masalah dengan lebih mendekatkan diri kepada Sang Maha Pencipta. Kegiatan *self healing* secara religius diantaranya seperti memperbaiki sholat 5 waktu, berdoa, berdzikir, sholawat, membaca Al-Qur'an, ziaroh, sholat duha, sholat tahajud, puasa daud, baca doa-doa sebelum tidur, habis subuh, doa orang tua, sowan ke kiyai, mengirim al-fatimah ke dosen. Hal tersebut dapat di lihat dari sebagian pernyataan narasumber, diantaranya:

"..Ya kalau sekarang aku lebih rutin sholat duha, dzikir, baca Al-Quran, kalau sholat tahajud masih bolong-bolong, sama baca doa sebelum tidur apa, setelah subuh apa gitu,"(Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). "Banget, percaya. Misalnya nenangin diri diusahain sholat 5 waktu, minimal seminggu sekali baca Al-Qur'an, sholat sunah juga kadang gak nentu juga sih," (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023).

Temannya narasumber 2 pun memvalidasi pernyataan dari narasumber 2 dengan berkata: "Percaya banget, dia tuh alim, Insha Allah sholat 5 waktu, kalau kurang *mood* mungkin sunnah" (Wawancara, 8/6/2023) "Percaya pasti. Sholat, sholat sunnah, kalau pas ada sholawatan aku ikut, pas ziaroh aku suka ikut, lebih tenang," (Wawancara, 9/6/2023).

Temannya narasumber 3 membenarkan perkataan narasumber: "Iya percaya, sholat, doa, iya gitu," (Wawancara, 9/6/2023). "Percaya banget, itu sih sebelum berangkat sholat duha sama sholawat aku kan pake tasbeih elektrik, sama aku kan juga puasa sih, puasa daud yaudah itu doang sama doa kenceng dari orang tua sih pasti," (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023).

"Sebelumnya kan aku sowan ke kiyai abahku terus diwasiatin sebelum berangkat itu mas sholat duha dulu, sama resep dari kiyai tuh di al-fatimahin dosennya,"(Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023)

Pernyataan narasumber 4 dibenarkan oleh temannya dengan perkataan: "Oh percaya dia tuh alim, sholat, puasa daud," (Wawancara, 11/6/2023) "Oh percaya, itu sangat membantu, karena jiwa spiritual itu 80%, 20% usaha kita. Kalau ini dari sudut pandang spiritual ya. Contohnya kita sholat itu ada olahraganya juga rukuk dan sebagainya, nah itu salah satu masuk ke dalam penelitian ku juga.

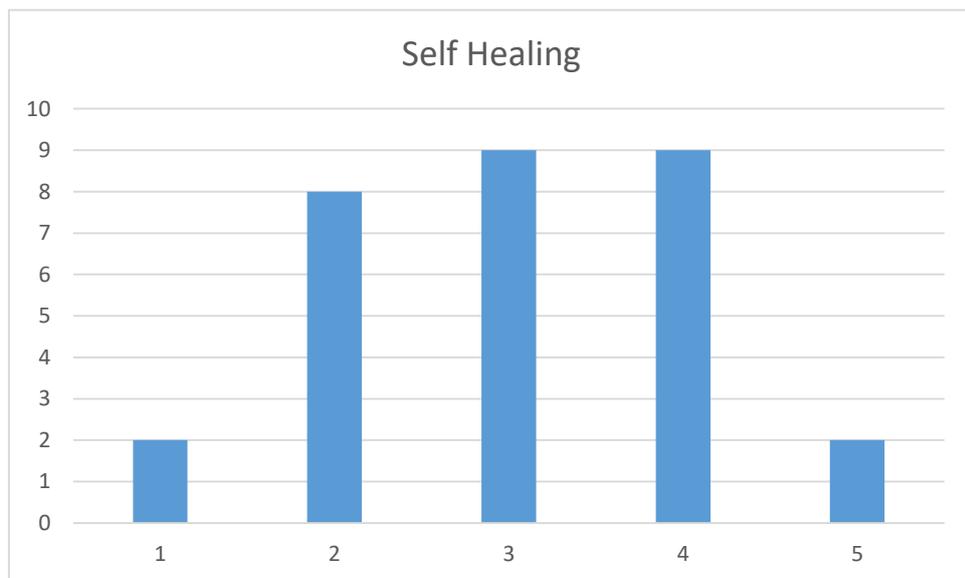
Pertama sholat jelas, olahraga di dalam hati sambil dzikir, selain itu puasa kadang, selama aku penelitian di sana lansinya itu puasa mulai jam 2 udah bangun sholat tahajud sampe sholat subuh, habis isya udah istirahat jadi dibawa sampe sekarang jadi ada yang tertanam lah,"(Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023). Pernyataan dari narasumber 5 dibenarkan oleh temannya: "Wih iya, dia idaman, imam bisa, suara azan bagus, qori, dakwah bisa," (Wawancara, 12/6/2023)

**Skema 3.3 *Self Healing* Secara Religius Pada Mahasiswa
Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo Semarang**



3. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi yang digunakan dalam bimbingan konseling Islam seperti fungsi preventif (pencegahan), yang mana di dalam penelitian mahasiswa dapat mencegah dari beragam timbulnya permasalahan yang dihadapi dengan melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing saat proses pengerjaan skripsi. Kedua fungsi kuratif, merupakan fungsi yang digunakan untuk mencari penyelesaian dari sebuah permasalahan yang ada. Di dalam penelitian untuk menyelesaikan sebuah masalah kecemasan digunakan sebuah metode *self healing*. Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan sebuah data bahwa sebagian besar sudah menerapkan *self healing* untuk mengatasi stres dalam proses pengerjaan skripsi.



Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber, peneliti mendapatkan sebuah informasi sebelum mahasiswa melakukan *self healing*, para mahasiswa merasakan takut dan kecemasan yang ada di dalam dirinya. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan pernyataan dari narasumber:

“Lebih ke takut sih, nanti gimana, nanti ketemu gak hasilnya, narasumber buat wawancaranya gimana, nanti aku harus gimana, pergi penelitian sama siapa, pokoknya semuanya dipikirin,” (Narasumber 1, 7/6/2023).

Namun, Setelah melakukan *self healing* mahasiswa merasakan tenang, adem, bisa memikirkan solusi ke depan, ada pencerahan/ hidayah, merasa nyaman. Tak hanya itu saja mahasiswa juga dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam dirinya dan tentunya dapat berpengaruh kepada produktivitas mahasiswa yang melaksanakan. Seperti pada pernyataan narasumber:

“Ya paling kek baca Al-Quran jadi lebih tenang ya. Ya intinya dipermudah apalagi jalur langit,” (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Pernyataan tersebut dibenarkan oleh teman dari narasumber 1: “Lebih *mood* lagi sih. Oh aku udah jalan nih aku harus ngerjain skripsi lagi” (Wawancara, 7/6/2023).

“Pastinya lebih tenang dari biasanya, gak terlalu mikir berlebihan nanti skripsinya gimana, responnya gimana, itu enggak, lebih kek tenang nyari solusi lain buat ngerjain” (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023). Pernyataan tersebut divalidasi oleh teman narasumber 2: “Lebih tenang, kan mendekatkan diri ke Yang Maha Pencipta kan, lebih ada gambaran ke depannya, pencerahan, hidayah atau ya bahasanya,” (Wawancara, 8/6/2023).

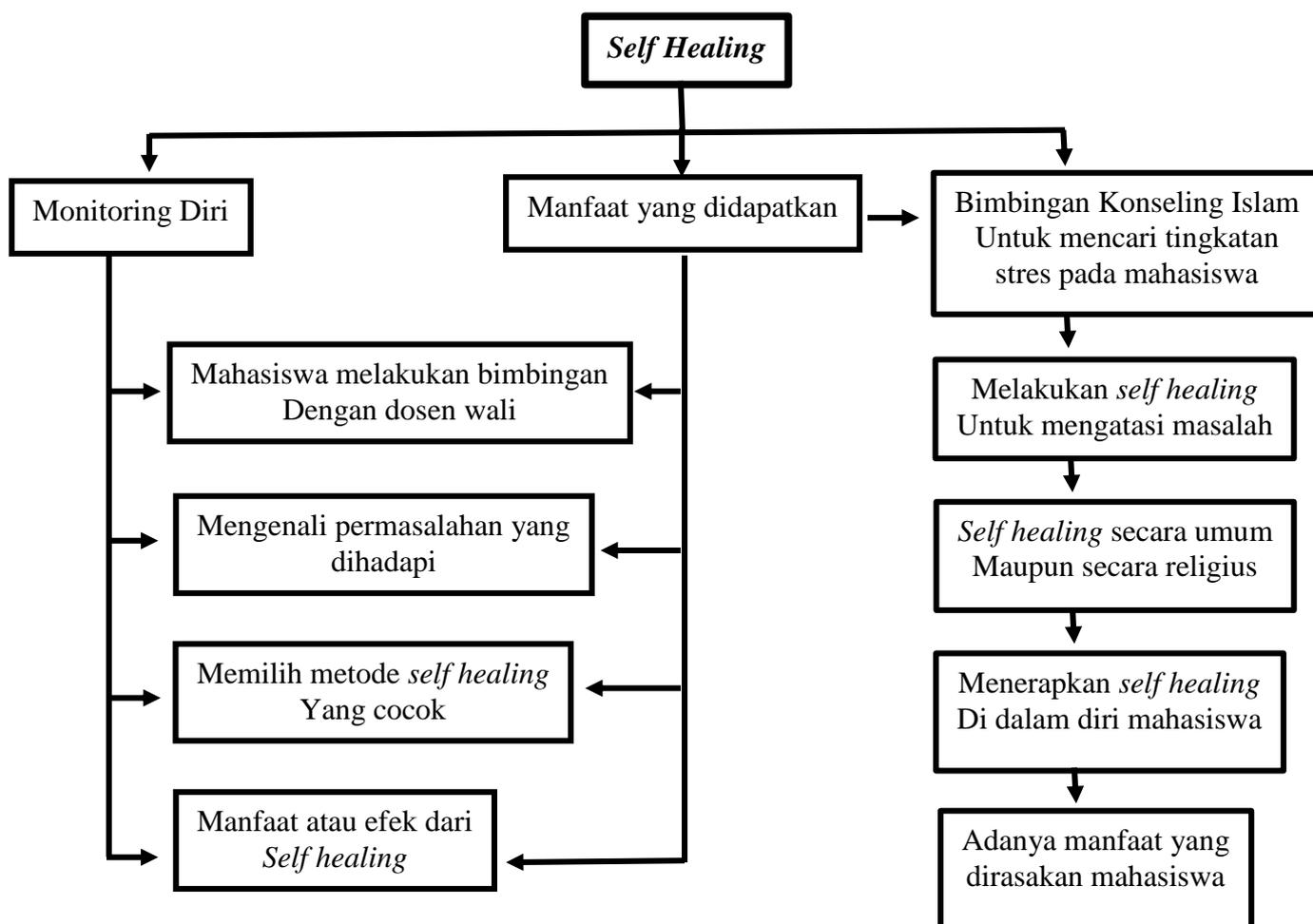
“Iya tapi kebablasan haha, ketenangan,” (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023). Pernyataan jawaban di atas dibenarkan oleh teman narasumber 3 yang berkata: “Mungkin kek tenang, adem, nyaman, kaya misalnya ada pusing nih bisa lebih rileks,” (Wawancara, 9/6/2023). Tak hanya itu saja tetapi narasumber 4 pun merasakan ketenangan setelah melakukan *self healing* dengan pernyataan yang dibenarkan oleh teman dari narasumber 4: “Lebih tenang paling ya,” (Wawancara, 11/6/2023).

Dalam mengatasi permasalahan tersebut seorang mahasiswa mampu mengenali kondisi yang sedang dihadapinya, mampu pula mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh setiap individu. Seperti yang telah dijelaskan di atas. Dalam hal ini disebut dengan fungsi preservative, yang mana merupakan fungsi untuk membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali).

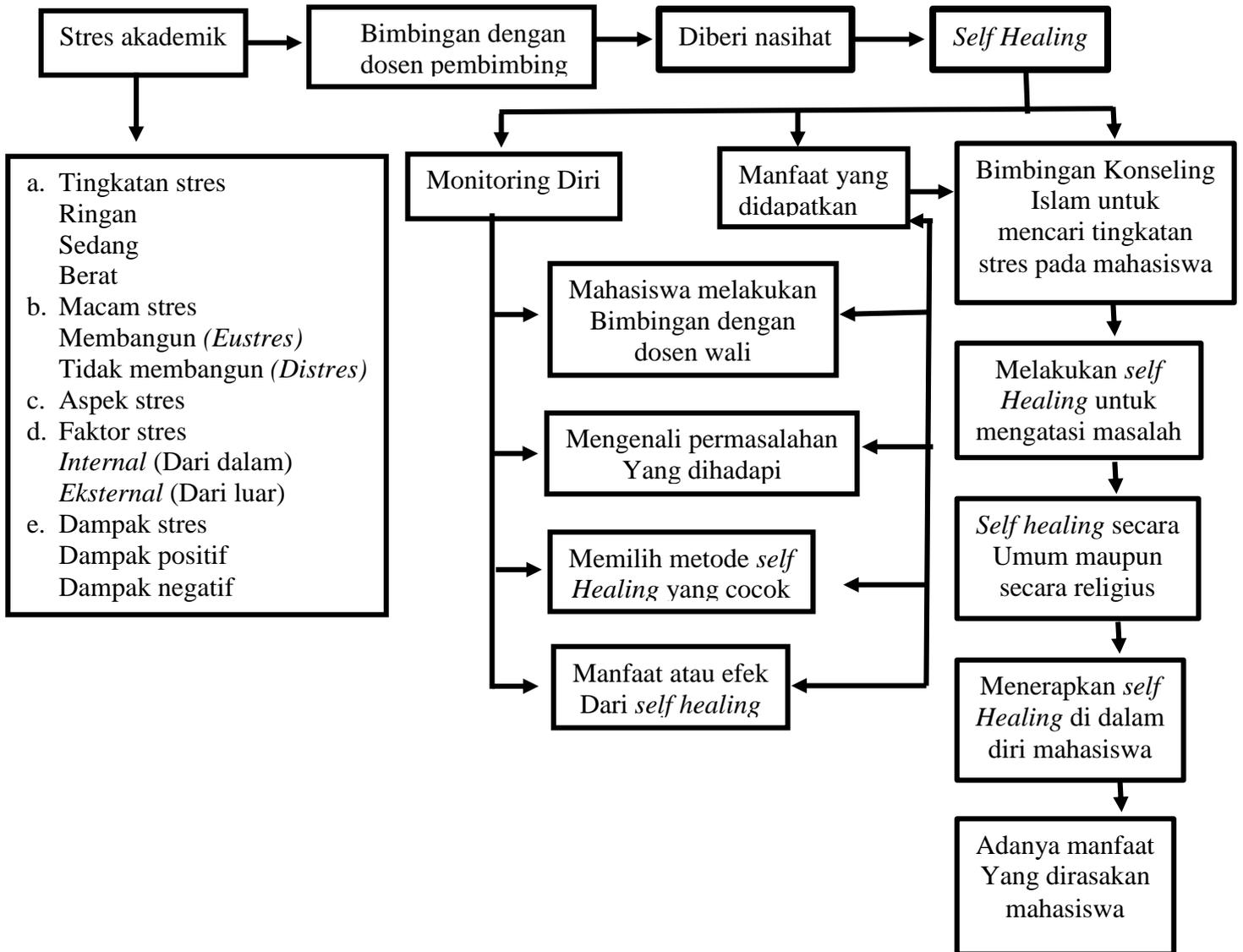
Keempat, fungsi developmental atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih lebih baik, sehingga tidak

memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya. Dengan adanya bimbingan yang dilakukan oleh mahasiswa kepada dosen pembimbingnya agar mampu memberikan arahan mahasiswa untuk tetap semangat dan termotivasi untuk mengerjakan skripsi yang sedang ditempuhnya.

Skema 3.3 Bimbingan Konseling Islam Dengan *Self Healing* Untuk Mengatasi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang



Skema 3.4 *Self Healing* Untuk Mengatasi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi



BAB IV

ANALISIS DATA PENELITIAN

A. Analisis Tingkatan Stres Yang Dialami Oleh Mahasiswa

Analisis dilakukan sesuai dengan kebenaran data yang berada di lapangan, di mana data yang didapatkan melalui metode kuesioner, wawancara, observasi, dokumentasi. Dalam melakukan analisis terkait dengan stres akademik, perlu kita ketahui terlebih dahulu apa itu yang dimaksud dengan stres akademik. Stres yang dialami oleh mahasiswa disebut juga dengan stres akademik. Stres akademik merupakan sebuah tekanan ataupun keadaan psikologis di lingkungan pendidikan yang tinggi yang mana dialami oleh seorang mahasiswa (Fatimah, 2020: 2).

Stres akademik mahasiswa merupakan sebuah tekanan yang diakibatkan dari beragam faktor yang melingkupinya di mana berada di dalam lingkungan pendidikan. Saat ini stres akademik memiliki beragam jenisnya seperti stres akademik yang diakibatkan karena dalam proses pengerjaan skripsi. Proses pengerjaan skripsi ini pun memiliki beragam tingkatan. Berikut penjelasan terkait dengan stres akademik yang dilakukan oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang:

a. Tingkatan Stres

Tahapan ini dilakukan untuk mengenali tingkatan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, di mana di dalamnya dapat mengetahui ciri apa saja yang dialami oleh mahasiswa. Dalam hal ini mahasiswa berusaha mengenali kondisi yang dialaminya. Hal ini dilakukan agar para mahasiswa yang mengalami stres akademik mampu mengatasi tingkatan stres yang dialaminya.

Dengan adanya hasil dari kuesioner yang menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi mengalami beragam tingkatan stres akademik, seperti stres ringan, sedang dan berat.

Begitu pula saat melakukan wawancara dengan beberapa narasumber yang memiliki ciri mengalami stres ringan, sedang dan berat. Tingkatan stres di atas memiliki beragam ciri sendiri dan masing-masing individu akan memiliki tingkatan stres tersendiri sesuai dengan keadaan di dalam kehidupan keseharian.

Hasil wawancara tersebut dapat di lihat dari cemas namun bukan cemas yang berlebihan (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023). Selanjutnya yaitu ketidak fokusan diri yang diakibatkan karena sedang melakukan proses pengerjaan skripsi (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023), mengalami pegal pada area punggung, pinggul maupun leher karena melihat laptop dalam jangka waktu yang lumayan lama (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023), berkurangnya nafsu makan sehari bisa makan dua kali bahkan satu kali sehari (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023), keadaan di mana sudah mau putus asa karena sulit menemui dosen pembimbing (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023).

Wawancara yang didapatkan tersebut dari sebagian data yang ditemukan dapat dikemukakan bahwasannya tingkatan stres menurut Stuart dan Sundeen (2005 dalam Rian, 25-26) dibagi menjadi tiga yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Pertama, stres ringan adalah stres karena adanya tugas atau beban kerja yang harus diselesaikan oleh seseorang dalam jangka waktu yang singkat. Biasanya memiliki ciri-ciri seperti adanya perubahan nafsu makan, otot yang menjadi tegang, cemas dan sulit untuk fokus atau berkonsentrasi.

Kedua, stres sedang di mana karena adanya beban kerja yang terasa lebih *kompleks*, perubahan hidup atau masalah interpersonal. Dapat di lihat jika memiliki ciri- ciri seperti mudah marah, gangguan tidur, sakit kepala. Ketiga, stres berat yang mana dialami karena adanya tekanan yang begitu besar seperti kematian keluarga, kehilangan pekerjaan bahkan karena adanya masalah kesehatan yang lebih serius. Yang mana memiliki ciri seperti perubahan berat badan yang signifikan, kesulitan

berpikir/mengambil keputusan, gangguan tidur yang parah, emosional yang signifikan, perasaan cemas hingga takut yang berlebihan.

Berdasarkan data di lapangan tersebut mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, secara umum mahasiswa memiliki tingkatan stres ringan, sedang dan berat. Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa ciri yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami stres ringan diantaranya sulit berkonsentrasi saat sedang mengerjakan skripsi atau sedang mengobrol namun pikirannya tidak berada di tempat, pegel di area punggung, pinggang dan leher akibat terlalu banyak melihat ke laptop dalam jangka waktu yang lumayan lama, nafsu makan yang berkurang dan cemas yang dimiliki tidak dalam tahap berlebihan yang mana masih dapat diatasi dengan beragam solusi (Hasil analisis wawancara dengan 5 narasumber mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang).

Beberapa tingkatan stres di atas merupakan salah satu stres dalam jangka waktu pendek yang dapat diatasi oleh beragam solusi sesuai dengan masing-masing individu. Dalam artian stres yang dialami tidak memiliki jangka waktu panjang yang dapat membuat individu dapat mengalami masalah lain yang lebih serius.

b. Macam-macam Stres

Menurut Aryan (2019: 64) macam-macam stres dibagi menjadi dua macam yaitu *eustres* dan *distres*. *Eustres* atau stres yang bersifat positif seperti mahasiswa semangat dalam menulis skripsi, termotivasi untuk mengerjakan skripsi yang lebih baik, termotivasi untuk mempercepat pengerjaan skripsi dan *distres* yaitu stres yang bersifat negatif seperti kehilangan minat dan motivasi mengerjakan skripsi, merasa gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi.

Macam positif stres yang dialami yaitu dengan adanya dorongan motivasi dari dosen pembimbing dengan adanya grup yang mana di dalamnya setiap terdapat mahasiswa yang ujian skripsi akan mengirimnya, hal tersebutlah yang akan membuat mahasiswa semangat dalam

mengerjakan skripsi (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023). Macam negatif stres yang dialami seperti perasaan sensitif dengan adanya teman yang bertanya terkait dengan sejauh mana skripsi yang dikerjakan (Wawancara, narasumber 2, 9/6/2023), terdapat pula kesulitan dalam fokus saat mengerjakan skripsi yang sedang dilakukan (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023).

Data di atas penelitian menemukan bahwa dengan adanya stres ringan, sedang dan berat yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, stres diakibatkan karena dua macam, yaitu *eustres* atau stres yang bersifat positif dan *distres* atau stres yang berakibat negatif. *Eustres* (bersifat positif) seperti stres dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami semangat dalam menulis atau mengerjakan skripsi yang sedang dijalaninya, dengan adanya dorongan dari lingkungan seperti orang tua dan dosen pembimbing membuat mahasiswa termotivasi untuk mempercepat proses pengerjaan skripsi agar lebih baik.

Distres (bersifat negatif) yaitu ditandai dengan adanya kehilangan motivasi yang diakibatkan oleh *slow responnya* dosen dalam bimbingan, sulit untuk fokus saat sedang mengerjakan skripsi dan merasa gugup saat akan menghadapi ujian (Hasil analisis wawancara dengan 5 narasumber mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang).

c. Aspek-aspek Stres

Aspek-aspek stres dapat di lihat dari seseorang yang merasa gelisah dan rasa takut, nafsu makan menjadi menurun, tidur tidak teratur, tekanan darah meningkat, otot menjadi kaku dan jantung yang terasa cepat (Ulansari, 2020: 105). Menurut narasumber 3 dirinya mengalami pegel pada area tertentu, seperti pada bagian leher (Wawancara, 9/6/2023) begitu pula dengan narasumber 1 dan 5 yang mengalaminya tetapi mengalami pada area punggung dan pinggangnya (Wawancara, 7/6/2023). Namun pada narasumber 2 mengalami gejala pola tidur yang kurang teratur (Wawancara, 8/7/2023).

Narasumber 3 pun mengalami tidur sekitar jam 11 malam (Wawancara, 9/6/2023). Narasumber 1 mengalami nafsu makan yang menurun tidak seperti makan yang banyak saat berada di rumah, tetapi di kos makan sehari bisa dua kali sehari (Wawancara, 7/6/2023). Menurut narasumber 3 pasti akan pula mengalami kecemasan di dalam diri, tetapi cemas yang dirasakan tidak dalam porsi yang berlebihan (Wawancara, 9/6/2023). Ada pula yang mengalami mata berkunang kunang, perih, bingung, frustrasi bahkan sampai dengan ngantukan (Narasumber 2, 8/6/2023).

Penelitian mendapatkan hasil dari wawancara secara umum dengan mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, disimpulkan aspek-aspek yang dialami seperti mengalami otot yang menjadi kaku atau pegal, pegal yang dialami di area yang berbeda, baik di area leher maupun di area punggung. Pegal yang dialami individu diakibatkan karena adanya kelelahan akibat melihat laptop dalam jangka waktu yang lama. Saat mengalami pegal pada area leher dan punggung individu akan merilekskannya selama 5 sampai 10 menit, ada juga yang membiarkannya saja dan ada juga yang memberikan *fresh care* pada area yang mengalami pegal.

Aspek lainnya selain pegal, juga ada yang mengalami jam tidur yang berantakan akibat padat dalam kegiatan di keseharian, sehingga mahasiswa akan mengerjakan skripsi pada malam hari setelah semua aktivitas keseharian selesai. Lalu ada pula yang mengalami nafsu makan yang menurun atau tidak menentu. Seperti saat berada di rumah bisa makan tiga kali sehari dan saat di tanah rantau terutama saat mengerjakan skripsi ini hanya makan dua kali sehari atau bahkan makan satu kali sehari maupun makan jika laper saja.

Aspek selanjutnya yang dialami oleh mahasiswa adalah, memiliki kecemasan namun dalam artian cemas yang dialami tidak berlebihan, cemas saat akan melakukan penelitian, rasa takut saat akan melakukan bimbingan, takut akan respon dosen yang diterimanya nanti, takut saat akan mengikuti ujian apakah hasil lulus atau tidak, panik ketika melihat teman sudah sidang,

overthinking ketika belum menyelesaikan skripsi, sensitif ketika ditanya sudah sampai mana skripsi yang dikerjakan, bimbang saat akan mendaftar ujian apakah menunggu teman lain atau tidak, bimbang saat belum mendapatkan data yang sesuai, frustrasi, deg-degan, was-was saat akan menghadapi ujian dan jenuh ketika mengerjakan skripsi secara terus-menerus.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Menurut Ismiati (dalam Lio dkk, 2019: 53) beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik, dibagi menjadi dua yaitu pertama, faktor *Internal* merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti memiliki persepsi yang negatif terhadap diri sendiri, kurangnya keterampilan belajar yang efektif, tidak dapat memanajemen waktu dengan baik bahkan tidak baiknya dalam penulisan skripsi.

Kedua, faktor *eksternal* yaitu faktor yang berasal dari lingkungan sekitar individu, seperti adanya tuntutan akademik yang berlebih, kurangnya lingkungan tempat tinggal atau pertemanan yang kurang nyaman, kesulitan dalam keuangan, tekanan untuk cepat lulus dari orang tua bahkan kesulitan dalam menemui dosen pembimbing. Kedua faktor tersebut dapat saling memengaruhi dan memperburuk stres akademik yang dirasakan.

Faktor *internal* yang dialami seperti adanya rasa malas karena cape dengan kegiatan yang ada (Wawancara, 9/6/2023). Selain itu ada juga sulitnya untuk mencari referensi dalam penelitiannya, karena faktor seperti bahasa Inggris yang digunakan dalam referensi buku penelitian yang ditemukan, bingung menggunakan metode dan teori yang mana (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023). Penulisan bahasa asing yang belum dimiringkan, *typo* (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023).

Faktor *eksternal* yang dialami seperti kesulitan dalam mengolah waktu dengan lembaga penelitian yang dilakukan (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023), kerahasiaan data yang ditulis (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023), respon dari kajar karena judul belum sesuai (Wawancara,

narasumber 3, 9/6/2023), tuntutan dari orang tua karena takut membayar UKT lagi sehingga harus lulus dengan cepat (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023).

Merujuk kepada faktor yang mempengaruhi stres yang dialami mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang diakibatkan oleh dirinya sendiri atau biasa disebut dengan faktor *internal*, maupun faktor yang diakibatkan oleh lingkungan di sekitar tempat tinggal atau biasa disebut dengan faktor *eksternal*.

Faktor *internal* yang dialami oleh mahasiswa seperti terdapat rasa malas di dalam diri untuk mengerjakan skripsi, kurang pemahaman akademik seperti dalam penulisan skripsi, bingung mengambil metode dan materi atau teori yang mana, kesalahan dalam penulisan bahasa asing, *typo*, kurangnya pemahaman dalam bahasa Inggris ketika *referensi* yang ditemui berbahasa Inggris, sulitnya mencari *referensi* yang digunakan, sulit menjelaskan skripsi yang ditulis ke orang agar orang memahaminya, kurangnya mengatur waktu yang baik dalam kegiatan sehari-hari.

Faktor *eksternal* yang dialami yaitu sulit dalam menemui dosen pembimbing, *respon* ketua jurusan yang tidak sesuai harapan, sulit mencari waktu dalam mengambil data dan mewawancarai narasumber di lembaga penelitian, hati-hati dalam menuliskan data yang bersifat rahasia di lembaga penelitian, laptop eror di bagian spasi dan sama dengan yang sering muncul otomatis sehingga harus selalu dihapus ketika muncul, bahkan tuntutan cepat lulus dari orang tua agar tidak membayar UKT lagi karena kesulitan dalam keuangan (Hasil analisis wawancara 5 narasumber mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang).

e. Dampak Stres

Menurut *Mayo Foundation for Medical Education and Research* (dalam Ambarsarie, 2021: 6-7) dampak dari stres akademik dibagi menjadi dua yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari stres

akademik diantaranya: meningkatkan motivasi: stres akademik dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk bekerja lebih keras dan belajar lebih giat. Meningkatkan kinerja akademik: secara moderat, stres akademik dapat meningkatkan kinerja akademik seseorang dengan membantunya tetap fokus dan termotivasi. Membantu mengembangkan keterampilan: stres akademik dapat membantu seseorang mengembangkan keterampilan manajemen waktu, kemampuan *multitasking*, dan kemampuan mengatasi tekanan.

Dampak negatif stres akademik yakni, gangguan kesehatan mental: stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Penurunan kinerja akademik: stres akademik yang berlebihan juga dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik karena kesulitan fokus dan konsentrasi. Gangguan kesehatan fisik: stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik seperti sakit kepala, insomnia, masalah pencernaan, meminum minuman beralkohol, mengkonsumsi obat-obatan atau obat terlarang, dan perilaku menyimpang lainnya yang dilakukan (Ulansari dkk, 2020: 108).

Dampak positif stres yaitu adanya ambisi untuk lulus dengan cepat begitupun dengan adanya dukungan dari dosen pembimbing sehingga membuat diri menjadi semangat untuk menuliskan skripsi yang akan dilakukan (Wawancara, narasumber 4, 11/6/2023). Dapat pula mengatasi permasalahan dalam skripsi dengan bertanya kepada yang lebih ahlinya (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023). Mengikuti organisasi yang bermanfaat dalam bidangnya seperti LPM Missi, Kordais, KSR, DDV, kegiatan di pondok, mengikuti penelitian kolaboratif, membagi waktu dengan *part time* di angkringan (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023), maupun mencari dan membaca jurnal yang diperlukan di dalam skripsinya (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Dampak negatif yang dialami narasumber 1 (Wawancara, 7/6/2023) seperti meminum obat bodrex, tolak

angin, *fresh care*, bahkan ada pula yang merokok maupun minum kopi (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023)

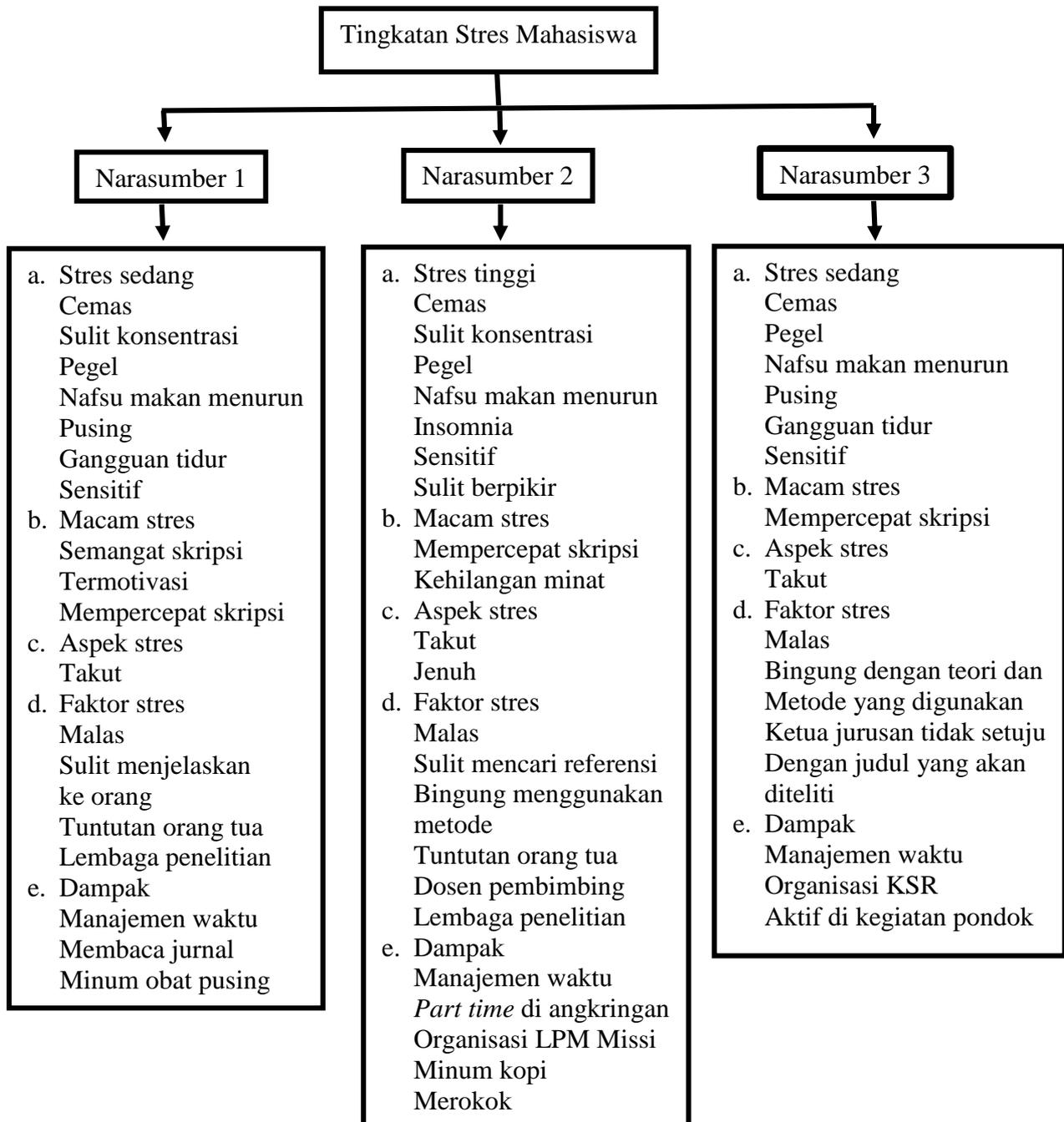
Secara umum menurut data di atas dampak yang dialami pada mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang dialami akibat dari adanya stres ringan yaitu dampak yang mengarah ke hal positif dan dampak yang mengarah kepada hal yang negatif. Dampak positif dari stres seperti adanya motivasi dan semangat bagi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi yang sedang dijalani, tetap fokus dalam mengerjakan skripsi, manajemen waktu yang diatur dengan baik oleh mahasiswa dalam pengerjaan skripsi, kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tekanan dengan solusi yang dilakukan, mengikuti organisasi di dalam kampus maupun di luar kampus seperti KSR, LPM Missi, Kordais, dan DDV Jateng.

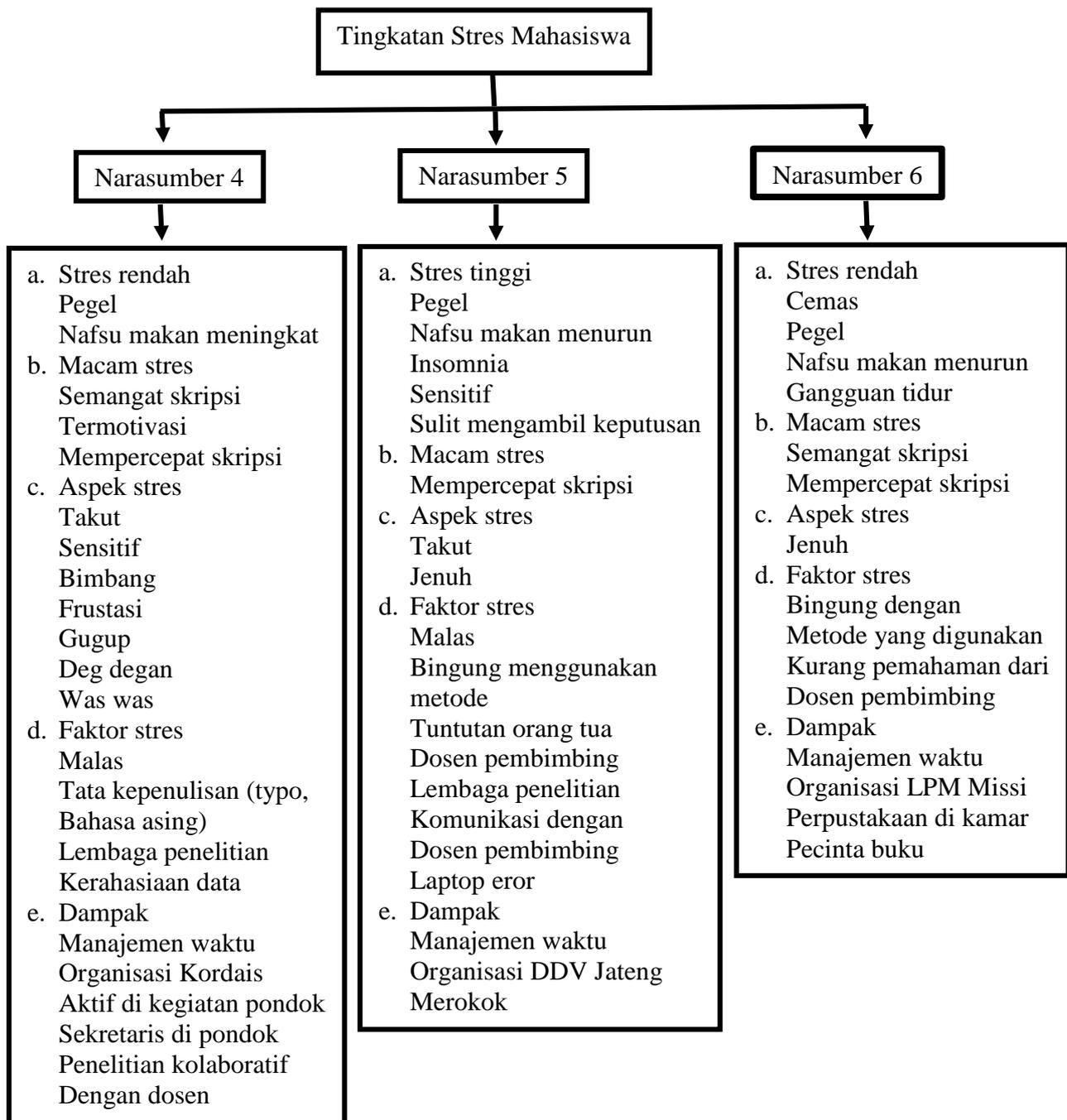
Mengikuti kegiatan pondok dengan aktif baik sebagai pengurus seperti sekretaris pondok, orang yang masak di pondok maupun aktif mengikuti segala bentuk kegiatan pondok lainnya. Lalu ada pula yang membagi waktu untuk kerja atau *part time* di angkringan, mengikuti penelitian kolaboratif dengan dosen untuk membuat buku maupun yang memanfaatkan waktu untuk mencari sumber atau *referensi* yang digunakan dalam skripsi dan memperbanyak membaca jurnal secara *online* melalui *handphone*.

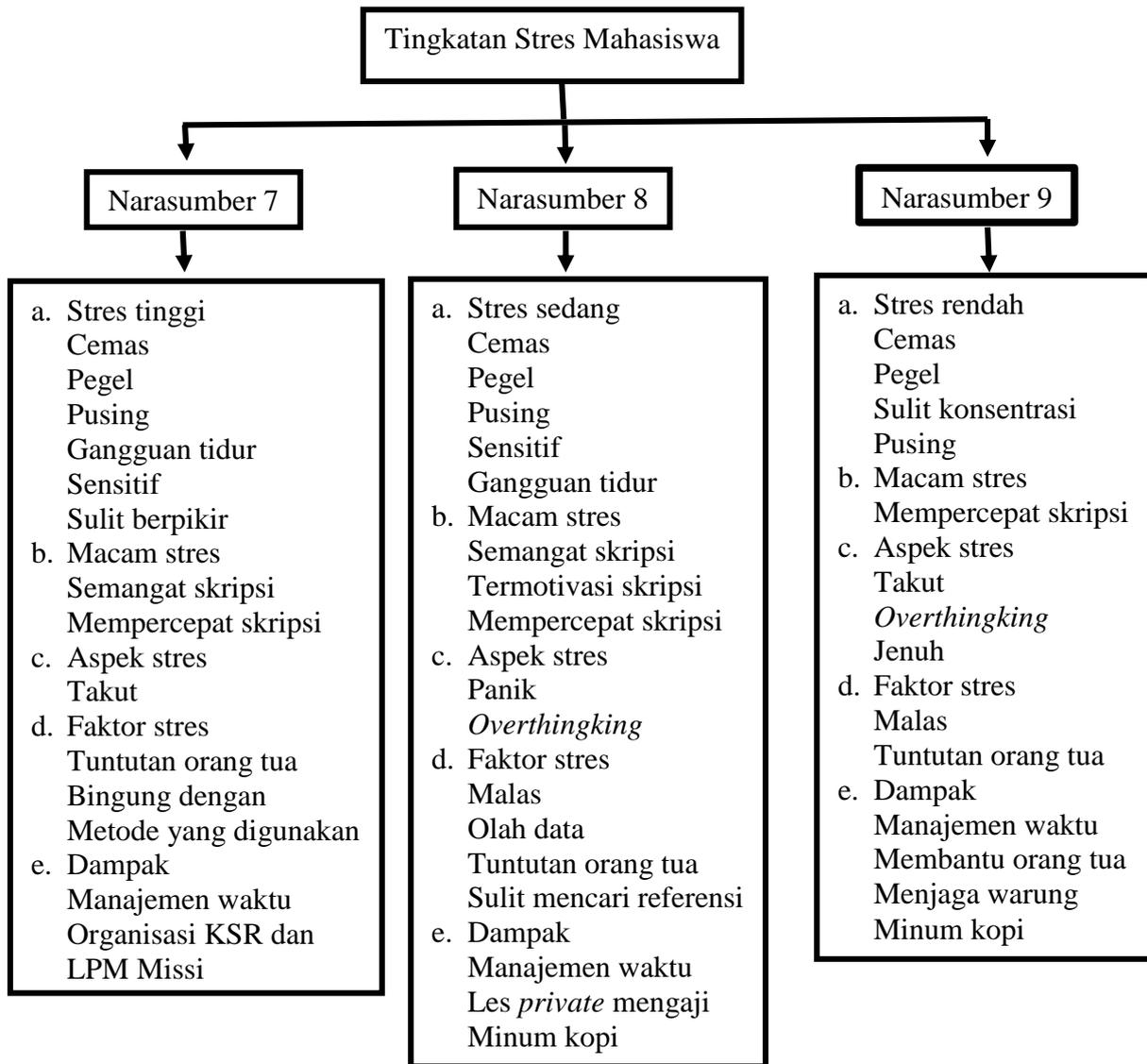
Dampak negatif yang diakibatkan dari stres ringan yang dialami oleh mahasiswa antara lain, mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan tetapi masih dalam tahapan ringan, sulit untuk fokus dalam mengerjakan skripsi atau mengobrol dengan teman yang mana pikiran itu tidak berada di tempat, pusing saat melihat laptop atau tumpukan skripsi yang akan dikerjakan, gangguan tidur yang kurang teratur atau terlalu larut malam akibat aktivitas yang padat di keseharian, meminum obat-obatan seperti bodrex untuk mengatasi sakit kepala, tolak angin, *fresh care*, minum kopi maupun merokok (Hasil analisis wawancara 5 narasumber mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang).

Berdasarkan data di atas tingkatan stres pada mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dapat dinyatakan melalui kondisi sebagai berikut:

Skema 4.1 Hasil Analisis Tingkatan Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang







B. *Self Healing* Sebagai Penanganan Stres Bagi Mahasiswa Angkatan 2019 Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

a. *Self Healing* Yang Dilakukan Oleh Mahasiswa

Menurut Afni (2022: 21) *Self healing* merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam sebuah pemulihan dari aspek psikologis yang melingkupinya, seperti adanya luka batin, ketakutan, emosi yang tidak stabil, stres, depresi, kehilangan semangat hidup, hingga adanya kecenderungan berputus asa. Menurut narasumber 1 biasa mengalami kecemasan tetapi tidak yang berlebihan (Wawancara, 7/6/2023). Penelitian ini menemukan sebelum melakukan *self healing* mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang mengalami gejala seperti cemas, namun cemas yang dialami tidak berlebihan masih bisa diatasi maupun takut ketika akan melakukan sesuatu hal.

Self healing memiliki beragam manfaat diantaranya dapat menerima segala bentuk kesalahan dalam diri, dapat menyembuhkan luka trauma, dapat menghilangkan kecemasan dan stres, sebagai upaya agar tidak timbulnya penyakit yang menyerang, mampu memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh diri, dan dapat mempengaruhi kualitas dan kinerja dalam produktivitas (Afni, 2022: 24-25). Menurut narasumber 2 setelah melakukan *self healing* biasanya dirinya akan merasa tenang, bisa mencari solusi untuk ke depannya (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023).

Manfaat yang dirasakan setelah melakukan *self healing* bagi mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang diantaranya: hati menjadi tenang, adem, bisa memikirkan solusi ke depan, terdapat pencerahan/ hidayah, nyaman. Tak hanya itu saja mahasiswa juga dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam diri dan tentu dapat berpengaruh kepada produktivitas mahasiswa yang melaksanakan.

Tak hanya manfaat *self healing* menurut Dr Diana (2020: 21-26) memiliki beragam jenis seperti *forgiveness* (memaafkan), *gratitude* (bersyukur), *self compassion* (berdamai dengan diri sendiri), *mindfulness* (pengalaman kesadaran), *Positive Self Talk* (memiliki cara pandang yang positif/ berdialog positif), *Expressive Writing* (menulis ekspresi), *Relaksasi* (ketenangan), Manajemen Diri (mengatur diri), *Imagery* (menghayal tempat dan kejadian yang menyenangkan).

Pada hakikatnya mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi sudah melakukan *self healing* dalam menangani stres dalam proses mengerjakan skripsi, baik secara sadar maupun secara tidak sadar. *Self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi diantaranya:

a. *Forgiveness* (memaafkan)

Menurut Ghani (2011) *forgiveness* merupakan suatu proses di mana individu dapat melepaskan rasa nyeri akibat orang lain, dendam dan kemarahan. Hal ini bertujuan untuk melepaskan segala emosi negatif agar tidak terlalu lama. Penerapan di dalam keseharian seperti dapat merasakan emosi negatif kemudian membuangnya, menulis surat maaf, meditasi cinta kasih, meminta maaf, menuliskan kisah pelanggaran dalam jurnal.

Penelitian di dapatkan penerapan seperti memaafkan kesalahan yang telah diperbuat oleh diri sendiri karena telah mengatakan bahwa dirinya bodoh, padahal yang ia lakukan itu tidak benar (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Memaafkan diri itu perlu dilakukan agar nantinya membuat diri merasakan lega yang didapatkan di dalam kehidupan, tidak terbebani dengan segala kesalahan yang telah diperbuatnya.

Narasumber yang melakukan *forgiveness* dapat dinyatakan ketika narasumber melakukan dengan cara membelikan sesuatu yang diinginkan oleh dirinya, tidak mengulangi kesalahan yang sama seperti berkata bahwa dirinya bodoh, berhasil melakukan apa yang diri ini

inginkan dan membuat diri lebih baik dari sebelumnya dengan berhasil menyelesaikan skripsi sesuai dengan *planning* yang telah ditentukan.

b. *Gratitude* (bersyukur)

Menurut Hambali, Meiza, & Fahmi (2015) istilah kebersyukuran dalam dunia psikologi sama dengan *gratitude* di mana merupakan niat yang baik dan sikap positif dengan tindakan yang baik dan bermoral. Penerapan yang dilakukan membuat hubungan yang baik dengan sosial (menanamkan rasa syukur menggunakan pendekatan kognitif untuk belajar bersyukur, memperkaya rasa syukur dengan membuat suasana hati yang positif), membalas kebaikan yang telah dilakukan oleh orang lain dengan hal yang positif (membuat jurnal rasa syukur).

Menulis surat terima kasih atau surat rasa syukur kepada orang yang telah memberikan pengaruh positif), mengekspresikan syukur kepada orang yang telah memberikan bantuan (menghitung setiap hal keberkahan, mengucapkan terima kasih kepada orang yang menolong). Membuat daftar hal-hal yang kita syukuri setiap hari, mengingat kembali momen di mana kita merasa sangat bersyukur, dan mengekspresikan rasa syukur melalui berdoa. Penelitian mengungkapkan bersyukur terhadap nikmat yang telah Allah Subhanahu Wa Ta'ala berikan seperti sudah mampu kuliah sejauh ini (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023).

Selalu berfikir positif terhadap suatu hal, meminta tolong apabila memerlukan bantuan orang lain dan mengucapkan terima kasih ketika sudah diberikan pertolongan. Mengingat momen rasa syukur dengan mengingat kembali ketika mengalami kesusahan dan Allah Subhanahu Wa Ta'ala memberikan pertolongan kepadanya seperti saat kesulitan dalam membayar UKT dan Allah Subhanahu Wa Ta'ala memberikan solusi atas kesulitan tersebut (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023). Apapun yang didapatkan oleh setiap individu di dalam kesehariannya, hendaknya selalu bersyukur terhadap apa yang telah diterima. Karena

dengan rasa syukur yang ada membuat diri merasakan kecukupan terhadap sesuatu hal.

Narasumber yang melakukan *gratitude* dapat dinyatakan ketika narasumber berucap kata Alhamdulillah, Alhamdulillah masih diberikan kesehatan, Alhamdulillah Ya Allah, Allah tuh emang baik banget, makasih Ya Allah dan ucapain kebersyukuran lainnya. Diberikan dosen pembimbing yang *support*, orang tua yang tidak menuntut. Dapat pula dengan ketika butuh bantuan teman meminta ertolongan seperti berucap tolong bantu aku edit naskah ini, kemudian setelah dibantu akan berucap terima kasih ya udah bantu aku dan ungkapan kata lainnya.

c. *Self compassion* (berdamai dengan diri sendiri)

Menurut Germer (2009) *self compassion* yaitu memberikan kebaikan kepada diri dan orang lain ketika merasakan kesakitan dengan menolak untuk menjauh, mengabaikan rasa takut dan hanya terfokus kepada kebaikan yang berada di dalam diri. Implementasi yang dilakukan skala *self compassion*, membuat kondisi tubuh untuk bergerak ke arah yang lebih baik, mengeksplor perasaan dan menemukan cara untuk menyayangi diri sendiri, mengakui dan menerima perasaan yang kita alami tanpa menghakiminya, melihat perubahan kecil dalam hidup, *self reward*, memberikan diri sendiri waktu dan ruang untuk merawat diri kita sendiri (*me time*).

Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan seseorang biasa mengapreseasi diri dengan hal yang bersifat boros seperti jalan, kulineran, menonton (Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Bisa dengan tidur yang cukup, memakan makanan atau minuman yang bergizi (Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023). Bisa pula dengan melakukan *me time scoll tiktok*, jalan sendiri ke luar (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023) maupun main dan mendengarkan musik seperti sholawatan, pop, dangdut dan lainnya (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023).

Penelitian mengungkapkan seperti menerima diri sendiri dengan mengapreseasi apa yang sudah berhasil dilakukan yaitu sudah berhasil di *acc* judul, revisian skripsi dan lainnya dengan nonton, jalan, makan kuliner tetapi dapat membuat diri menjadi sedikit boros, istirahat yang cukup, makan sehat, minum jus bukan minum es teh terus, dan main. Tak hanya dengan *self reward* saja tetapi dapat juga dengan melakukan *me time* seperti nonton drama korea, minum boba, jalan ke luar, ke *mall* atau ke kota, nongkrong, *scroll tiktok*, rokok, minum kopi, bermain *game online*, mendengarkan musik sholawatan, pop bahkan dangdut.

d. *Mindfulness* (pengalaman kesadaran)

Menurut Anila (2022: 63) *mindfulness* menjadikan individu untuk fokus pada tujuannya saat ini dengan tidak menghakimi atau tidak memaksa atas keadaan yang tidak bisa dikuasai oleh individu, di mana kondisi saat ini terlepas dari masa lampau dan masa yang akan datang. Manfaat yang akan diperoleh ketika individu menerapkan *mindfulness* adalah menumbuhkan sikap saling menerima, sabar, tidak mudah putus asa, mampu mengontrol emosi, serta tidak menghakimi. Penerapan diantaranya bernafas dalam-dalam (*deep breathing*), dalam Islam seperti kesadaran dengan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas menjadi pemimpin khalifah) dengan mengharap ridho (cinta dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala) dan surga-Nya, memiliki *role model* (Afni, 2022: 29).

Menurut data yang didapatkan dapat mengharapkan ridha dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala, menjadi diri sendiri dengan mamahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri seperti saya tidak memahami penulisan skripsi dengan baik, memahami sehari mampu mengerjakan skripsi di waktu pagi, sore maupun malam hari, menyalurkan bakat dengan mengikuti kegiatan organisasi di dalam maupun luar kampus seperti KSR, LPM Missi, Kordais, DDV Jateng dan lainnya.

Memiliki *role model* dalam mengerjakan skripsi untuk menjadi acuan diri menjadi lebih semangat dalam mengerjakan skripsi.

Narasumber yang melakukan mindfulness selalu mengharapkan ridha dari Allah dengan melakukan kegiatan positif yang digemari, seperti bekerja, mengikuti organisasi, *volunteer*, membantu orang tua dan lainnya. *Role model* yang dilihat juga dapat dari keluarga sendiri seperti melihat perilaku mamah, kakak dan kakak tingkat yang menjadi motivasi dalam proses pengerjaan skripsi.

e. *Positive self talk* (memiliki cara pandang yang positif/ berdialog positif)

Menurut Burnett (1996) *self talk* merupakan merupakan pembicaraan *internal* yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia. Dengan kata lain merupakan sebuah proses berbicara dengan diri sendiri melalui dialog positif secara *internal* atau *eksternal* yang bertujuan untuk memotivasi kinerja diri yang lebih baik. Penerapannya seperti mengarahkan pemikiran yang irasional menjadi rasional dengan bantuan dialog positif pada diri, mengakui dan menghargai kemajuan kecil yang telah dicapai, memiliki afirmasi positif ke diri.

Setiap orang pasti akan memiliki afirmasi positif baik berupa kata maupun tindakan, kata-kata afirmasi positif dapat dilakukan ketika bercermin maupun saat dalam keadaan lelah. Kata-kata afirmasi positif yang dilakukan oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi seperti:

“Masa temenmu bisa kamu gak bisa, memang apasih bedanya kamu sama temenmu kan sama aja gitu loh. Bedanya cuma dia orang ini aku orang ini doang. Masa kamu jauh-jauh ke sini kamu gak bisa,”(Wawancara, narasumber 1, 7/6/2023). Ada pula yang berkata: “Ganteng banget sih, pasti bisa,”(Wawancara, narasumber 2, 8/6/2023).

Berkata: “Gak papa, yok bisa yok, itu sih,” (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023). Kata afirmasi positif lainnya yaitu “Masa dia bisa aku enggak itu sih paling kata-katanya, gak ada yang lain sih, kan semua sama, dia manusia aku manusia, dia makan nasi aku makan nasi, sama-sama nafas dan jurusan yang sama,” (Wawancara, narasumber, 4/6/2023) dan terakhir “Terbaik sih, istimewa,” (Wawancara, narasumber 5, 12/6/2023).

Tak hanya afirmasi positif saja tetapi seseorang dapat menghargai hal kecil di setiap langkahnya, seperti dengan melakukan *healing* atau kegiatan yang disukai oleh diri. Apapun bentuk afirmasi dan hal kecil yang dilakukan pastinya akan mendatangkan dampak positif di dalam diri seseorang.

Narasumber yang melakukan *positif self talk* dapat dengan ucapan kata seperti terima kasih ya aku, yok bisa yok, aku ganteng ya pasti bisa dan ucapan kata lainnya yang membuat diri terus termotivasi dalam proses pengerjaan skripsi yang dilakukan.

f. *Expressive writing* (menulis ekspresi)

Menulis merupakan salah satu media untuk menyalurkan emosi. Menurut Darnati, Sugiato, & Sunarko (2018) *espressive writing* merupakan inventasi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stres karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Contoh di dalam kehidupan seperti menulis buku *diary*, introspeksi diri, menulis doa-doa atau ayat-ayat Al-Qur'an yang memberikan ketenangan, atau menulis tentang pengalaman Islami.

Dalam menyalurkan emosi yang ada seseorang tentu memiliki sebuah media yang digunakan baik dalam mencurahkan perasaan yang *excide*, perasaan sedih, maupun hal-hal yang menurutnya penting untuk ditulis. Media yang digunakan setiap orang pun berbeda seperti ada yang menggunakan buku *diary*, ada yang menggunakan *note* hp bahkan ada pula yang menggunakan chat di *romm* wa dengan diri sendiri. Ada pula yang langsung mencurahkannya kepada Sang Maha Pencipta ketika sholat tahajud.

Narasumber yang melakukan *expressive writing* dapat dinyatakan dengan kondisi biasanya memiliki kegemaran mengoleksi buku, bahkan memiliki perpustakaan di kos annya, atau menyukai membeli buku bacaan di gramedia saat memiliki waktu luang. Biasanya pula mahasiswa yang menuliskan kisahnya di *diary* akan menulis kegiatan

kesehariannya, apa yang dapat disyukuri di hari itu, mengukir kata demi kata dengan indah bahkan dengan ungkapan yang mengagumkan untuk di baca.

g. *Relaksasi* (ketenangan)

Menurut Suyono, Triyono, & Handarini (2016) relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan intruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan intruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Penerapannya yaitu reaksi benson (menghilangkan rasa nyeri, insomnia, kecemasan, dan hipertensi) dan Progress Muscle Progressive (PMR) yang berfokus kepada peregangan otot, yoga, tai chai, memiliki tempat yang tenang.

Menurut narasumber 1 biasanya untuk merileks kan badan ia melakukan *jogging* (Wawancara, 7/6/2023). Bisa juga dengan berzdikir saat melakukan *jogging* (Wawancara, narasumber 4, 12/6/2023). Ada pula yang mengerjakan skripsi di tempat yang tenang seperti di kamar dan perpustakaan (Wawancara, narasumber 3, 9/6/2023).

Relaksasi digunakan seseorang untuk membuat dirinya menjadi tenang dan membangkitkan. Relaksasi yang digunakan oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang seperti melakukan *jogging* baik di hari sabtu maupun minggu, untuk mencari udara segar, dan bisa pula dengan mengucapkan dzikir di setiap langkahnya. Tak hanya *jogging* tetapi dalam mengerjakan skripsi setiap mahasiswa pun memiliki tempat tenang untuk mengerjakannya seperti di kamar kos, kontrakan maupun pondok, di perpustakaan maupun di angkringan.

Narasumber yang melakukan relaksasi menyukai *jogging* di hari libur yaitu di hari sabtu atau minggu. Baik itu hanya sekedar lagi, jalan untuk menenangkan pikiran, menghirup udara segar saat pagi hari dan lainnya. Mahasiswa yang melakukan hal itu pula menyukai ketenangan

di kos dan perpustakaan ketika akan mengerjakan skripsi. Agar hasil yang didapatkan sesuai dengan yang diharapkan dari mahasiswa tersebut.

h. *Manajemen diri* (mengatur diri)

Menurut As'ad pelatihan *self management* merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai penguasaan keterampilan diri, pengetahuan diri dan sikap yang relevan terhadap kehidupannya. Manajemen diri merupakan sebuah proses merancang atau merencanakan hal-hal yang akan dilakukan ke depannya agar kehidupan menjadi terarah dan terstruktur. Dapat diterapkan seperti menulis tujuan hidup dari individu itu sendiri, berusaha memetakan hal yang utama (prioritas) sampai hal yang tidak mendesak, mengatur waktu dengan sebaik baiknya (Afni, 2022: 33). Membuat jadwal harian, membuat daftar tugas, mengatur waktu ibadah, menghindari perilaku yang bertentangan dengan ajaran Islam.

Mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi sudah memiliki tujuan dalam kehidupan. Ada yang sudah memiliki *planning* untuk lulus di semester 7, ada yang memiliki tujuan selama berada di bangku perkuliah untuk menyalurkan minat dan bakatnya dengan mengikuti organisasi di kampus maupun di luar kampus, mencari banyak relasi, *explor* diri dengan tidak membatasi diri untuk melakukan kegiatan atau hal yang berdampak positif untuk diri.

Membagi waktu dengan kerja *part time* di angkringan, bahkan ada pula yang sudah memikirkan ketika sudah lulus hal apa yang akan dilakukan seperti saat menunggu wisuda dapat mengikuti pengabdian dimasyarakat, maupun mencari pekerjaan. Dengan tujuan yang ada membuat seseorang telah dapat memanajemen waktu dengan memiliki jadwal di dalam keseharian.

Narasumber yang melakukan manajemen diri juga tentunya akan memanfaatkan waktu sebaik mungkin, yaitu dapat dinyatakan dengan mahasiswa yang mengikuti kegiatan *extra* kampus baik itu di dalam

maupun di luar kampus. Seperti tak Tanya mengikuti perkuliahan saja tetapi juga mengikuti organisasi seperti KSR, DDV Jateng, mencari uang untuk biaya kebutuhan selama di perantauan dengan bekerja di angkringan ketika sore hingga malam hari dan lainnya. Namun tak hanya itu saja ada pula yang membantu orang tuanya untuk menjaga warung.

i. *Imagery* (menghayal tempat dan kejadian yang menyenangkan)

Menurut Novarenta (2013) *guided imagery* merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara menghayal ke tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa yang menyenangkan. Dengan begitu diharapkan untuk Mengatasi stres. Penerapannya seperti seseorang yang menghayal mengenai sesuatu yang menyenangkan, membayangkan diri berhasil meraih tujuan, berinteraksi dengan orang lain dengan akhlak yang baik, memiliki ruangan bersantai.

Narasumber yang melakukan *imagery* untuk mengembalikan *mood* seseorang melakukan imajinasi atau menghayal ke tempat atau sesuatu hal yang ia sukai, seperti menghayal ketika saat di rumah melihat senyuman Ibu maupun membayangkan nanti saat wisuda memakai pakaian apa dan lainnya.

Self Healing juga termuat dalam ajaran agama Islam. Yang mana memiliki persamaan kata dengan asy-syifa yang artinya sebagai pengobatan atau penyembuhan. Beberapa teknik *self healing* yang dianjurkan dalam Islam antara lain berdoa dan mengingat Allah Subhanahu Wa Ta'ala secara teratur, menjalankan sholat, membaca Al-Qur'an, dan beramal sholeh. Dalam banyak kasus, *self healing* juga dapat melibatkan praktik seperti berpuasa, berdzikir, dan beribadah.

Teknik *self healing* dalam Islam yang dilakukan oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang seperti dengan lebih mendekatkan diri kepada Sang Maha Pencipta. Kegiatan *self healing* secara religius diantaranya seperti memperbaiki sholat 5 waktu, berdoa, berdzikir, sholatat, membaca Al-Qur'an, ziaroh, sholat duha, sholat tahajud,

puasa daud, baca doa-doa sebelum tidur, habis subuh, doa orang tua, sowan ke kiyai, dan mengirim al-fatimah ke dosen.

Narasumber yang melakukan *self healing* secara religius yang tadinya hanya menerapkan sholat 5 waktu, mengaji, berdoa saja. Kini dapat dinyatakan ketika narasumber sudah mampu menambah amalan kebaikan dengan secara konsisten tuntut di terapkan di kesehariannya yaitu dengan cara sholat duha dua atau empat rakaat, puasa daud, sholat tahajud di malam hari, berdoa lebih khusyuk dengan mengharap ridha dari Allah dan lainnya.

C. Analisis Bimbingan Konseling Islam Terhadap Stres dan *Self Healing* Sebagai Penanganan Stres

Penulis menganalisis bahwasannya bimbingan konseling Islam terhadap stres dan *self healing* sebagai penanganan stres mampu membuat mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang untuk mengatasi permasalahan yang ada dengan secara efektif untuk diterapkan di kehidupan kesehariannya. Dengan adanya *self healing* mampu membuat mahasiswa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya selama proses pengerjaan skripsi. Tentunya dengan dibantu dengan adanya dosen pembimbing dalam memberikan arahan selama proses pengerjaan skripsi.

Untuk mengetahui hasil analisis yang didapatkan dalam penelitian, dapat di lihat dari efek melakukan *self healing* itu sendiri.

4.1 Tabel Hasil Bimbingan Konseling Islam dengan *self healing* pada stres akademik mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

Sebelum Melakukan <i>Self Healing</i>	Setelah Melakukan <i>Self Healing</i>

<p>a. Takut yang tidak menentu ketika akan melakukan penelitian</p> <p>b. <i>Overthingkin</i> ketika menerima kritikan dari dosen pembimbing</p> <p>c. Cemas ketika akan berhadapan dengan dosen pembimbing</p> <p>d. Memaksakan diri untuk melakukan revisian di luar batas kesanggupannya</p>	<p>a. Hati menjadi nyaman, tenang, damai</p> <p>b. Mampu berpikir positif untuk ke depannya</p> <p>c. Mampu memahami kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam diri</p> <p>d. Berkurangnya rasa cemas dan takut di dalam diri</p>
---	--

Berdasarkan data di atas menjelaskan bagaimana efek atau manfaat yang didapatkan setelah mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi melakukan *self healing*. *Self healing* mampu mengatasi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Tentunya dengan arahan atau bimbingan dari orang yang ahli dalam bidangnya. Atau dengan kata lain dengan adanya arahan dari dosen pembimbing selama proses pengerjaan skripsi. Dan mahasiswa mampu menentukan *self healing* yang cocok digunakan oleh dirinya sendiri.

Apabila stres yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi tidak ditangani dengan benar, maka akan menimbulkan dampak negatif yang lebih parah lagi. Oleh karena itulah diperlukannya penanganan yang tepat sesuai kebutuhan dan kecocokan dari setiap individu. Dengan begitu mahasiswa diharapkan mampu menanganani dan mengerjakan skripsi sesuai dengan waktu dan ketentuan yang telah ditetapkan. Dalam prosesnya biasa disebut dengan layanan bimbingan konseling. Layanan bimbingan konseling memiliki beragam fungsi.

Menurut Musnamar (1992 dalam Bukhori, 2014: 11) Fungsi dalam bimbingan konseling meliputi fungsi preventif (pencegahan), fungsi kurasi

atau korektif (pemecahan), fungsi preservative (terpecahkan), dan fungsi development (pengembangan). Fungsi yang digunakan dalam penelitian yaitu:

Fungsi preventif (pencegahan), merupakan fungsi di mana mahasiswa dibantu oleh individu maupun orang yang ahli di bidangnya untuk mencegah timbulnya permasalahan selama proses pengerjaan skripsi. Yang mana nantinya agar mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki motivasi dalam pengerjaan skripsi. Fungsi ini diharapkan agar mahasiswa mampu mengantisipasi kemungkinan permasalahan yang akan dihadapinya.

Fungsi kurasi atau korektif (pemecahan), merupakan ke dalam fungsi kuratif yang mana setiap individu harus mampu memecahkan masalah atau persoalan yang sedang dihadapinya. Dan *self healing* merupakan sebuah metode yang digunakan dalam memecahkan masalah tersebut. Metode *self healing* terdapat beragam jenisnya baik secara umum maupun secara religius. Yang mana setiap individu bebas memilih dan menentukan metode mana yang akan digunakan dan cocok untuk diterapkan di dalam dirinya.

Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi akan selalu dibimbing oleh dosen yang membimbingnya untuk mengatasi permasalahan yang ada. Banyak mahasiswa yang mengalami stres tetapi tidak menyadarinya. Seperti stres ringan, sedang dan berat yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Diharapkan dengan adanya bimbingan konseling Islam mahasiswa mampu menghadapi permasalahan yang ada.

Fungsi preservative (terpecahkan), merupakan kondisi di mana dapat membantu setiap individu yang semula menjadi tidak baik menjadi kembali baik dan kondisi tersebut dapat bertahan dengan lama. Dalam hal ini mahasiswa harus mampu memahami kondisi yang dialaminya seperti mampu memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Di mana diharapkan agar mahasiswa mampu termotivasi dengan keadaan yang dimilikinya.

Fungsi development (pengembangan), merupakan kondisi dalam membantu individu agar kondisinya selalu menjadi baik dengan mengarahkan

kepada keadaan yang baik, seperti memberikan pengarahan dalam proses pengerjaan skripsi yang dialami oleh mahasiswa agar selalu menjaga motivasi dalam pengerjaan skripsi.

Self healing digunakan sebagai metode dalam penanganan permasalahan mahasiswa mengerjakan skripsi. Akan tetapi setiap permasalahan yang ada harus bisa diselesaikan dengan metode yang cocok untuk digunakan oleh setiap individu. Apabila ditangani dengan penanganan yang kurang tepat nanti akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Bimbingan Konseling Islam dapat membantu mengarahkan metode apa yang cocok untuk digunakan oleh mahasiswa dalam menangani stres akademik yang timbul akibat proses pengerjaan skripsi.

Sesuai dengan fungsi bimbingan konseling Islam yaitu fungsi preservative yang mana mahasiswa harus memahami situasi yang dialaminya selama proses pengerjaan skripsi menjadi penghambat dan dapat terpecahkan dengan baik dengan cara mahasiswa mampu mengetahui apa saja faktor yang menjadi penghambat selama proses pengerjaan skripsi. Dalam hal ini dapat ditangani dengan cara mahasiswa harus mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dialami oleh dirinya sendiri dan metode *self healing* apa yang cocok digunakan secara efektif di dalam dirinya.

Self healing yang digunakan pun dapat ditinjau secara umum maupun secara religius. Secara umum mahasiswa sudah menerapkan beragam macam *self healing* secara umum seperti *forgiveness* (memafkan), *gratitude* (bersyukur), *self compassion* (berdamai dengan diri sendiri), *mindfulness* (pengalaman kesadaran), *Positive Self Talk* (memiliki cara pandang yang positif/ berdialog positif), *Expressive Writing* (menulis ekspresi), *Relaksasi* (ketenangan), Manajemen Diri (mengatur diri), *Imagery* (menghayal tempat dan kejadian yang menyenangkan).

Self healing secara religius yang dilakukan mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi diantaranya memperbaiki sholat 5 waktu, berdoa, berdzikir, sholawat, membaca Al-Qur'an, ziaroh, sholat duha, sholat tahajud, puasa daud, baca doa-doa sebelum tidur, habis subuh, doa orang tua,

sowan ke kiyai, dan mengirim al-fatimah ke dosen. *Self healing* yang dilakukan pun tidak secara keseluruhan dalam implementasinya, tetapi hanya terdapat beberapa macam yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan, kenyamanan dan kecocokan yang ada di dalam diri individu. Sehingga diharapkan agar mahasiswa mampu untuk menjadikan stres menjadi stres yang membangun untuk dirinya agar cepat dalam mengerjakan skripsi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “*Self Healing* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Analisis Fungsi Bimbingan Konseling Islam)”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Tingkatan stres pada mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang dapat dilihat dari beragam aspek yang melingkupinya, seperti dari tingkatan stres itu sendiri, tingkatan stres ringan, sedang, dan berat. Tingkatan stres ringan dapat dinyatakan dalam kondisi cemas yang dialami ketika mengerjakan skripsi, sulit berkonsentrasi ketika sedang mengerjakan skripsi, pegel pada daerah leher, pinggang karena melihat laptop terlalu lama, nafsu makan yang menurun karena terlalu fokus dengan skripsi sehingga lalai dalam pola makan di keseharian.

Stres sedang yang dialami seperti pusing ketika melihat revisian, tidur yang tidak teratur karena mengejar *deadline*, dan sensitif ketika ditanya mengenai progres mengerjakan skripsi. Tingkat stres yang terakhir yaitu stres berat yang mana dinyatakan dengan kondisi ketakutan yang tidak mendasar padahal belum tentu hal negatif akan terjadi, kehilangan minat mengerjakan skripsi ketika dosen yang *slow respon*, insomnia bahkan sampai tidak bisa tidur dua hari, sulit berpikir apa yang akan dituliskan ke dalam skripsi, dan sulit mengambil keputusan ke tahapan berikutnya.

Penanganan yang dilakukan oleh mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang terjadi pada tingkatan stres ringan seperti melakukan *self healing gratitude* yaitu dengan mengucapkan kata kebersyukuran *alhamdulillah* dan sejenisnya. *Self compassion* dengan adanya *self reward* atau *me time* dengan mendengarkan musik, jalan atau main dengan teman, mengucapkan kata tolong dan terima kasih ketika membutuhkan bantuan dengan teman seperti membantu

merapihkan *file*. *Mindfillnes* yaitu dengan memahami kelebihan dan kekurangan diri seperti mengikuti organisasi LPM Missi karena dirinya memiliki kelebihan di bidang kepenulisan, melakukan penelitian dengan dosen.

Memiliki *positive self talk* yaitu dengan kata afirmasi positif seperti aku pasti bisa. *Exressive writing* yaitu dengan memiliki buku *diary* sebagai curahan yang ada di dalam kehidupannya. Relaksasi yaitu dengan memiliki tempat yang tenang untuk mengerjakan skripsi seperti di perpustakaan. Sowan ke kiyai, mendoakan dosen. Pada mahasiswa yang melakukan *self healing* dengan tingkatan stres sedang seperti pada kondisi mahasiswa melakukan *forvigeness* yaitu dengan memaafkan dirinya sendiri karena pernah berkata bahwa dirinya bodoh. *Expressive writing* yaitu dengan mencurahkan isi hatinya di *note handphone*.

Memajemen diri dengan baik yaitu dengan mengikuti kegiatan pondok, memiliki *planning* setelah wisuda mau bekerja, dan *imagery* dengan membayangkan diri saat diwisudai. Membaca beragam doa pagi sore. Terakhir yaitu mahasiswa yang mengalami tingkatan stres berat yaitu dengan *self healing mindfulness* dengan bernafas dalam dalam secara rileks, memiliki mamah atau keluarga sebagai *role model*, melakukan relaksasi pula dengan *jogging*. Manajemen diri dengan mengikuti *volunteer* setelah wisuda, dan *imagey* dengan membayangkan senyum Ibu. Sholat duha, sholawatan, ziaroh.

Pencegahan yang dilakukan oleh mahasiswa dengan adanya bimbingan dengan dosen pembimbing atau disebut sebagai fungsi preventif (pencegahan), *self healing* sebagai fungsi kuratif (pemecahan), dengan mengenali dirinya dan kondisi yang dialami oleh diri di sini disebut dengan fungsi preservative (pemahaman) dan terakhir yaitu fungsi developmental di mana mahasiswa diberikan arahan oleh dosen pembimbing agar selalu termotivasi dalam mengerjakan skripsi.

B. Saran-saran

Setelah melakukan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, berikut beberapa saran-saran yang diharapkan oleh peneliti, diantaranya:

1. Kepada para mahasiswa semester akhir hendaknya selalu berfikir positif terhadap apa yang akan dilakukan karena pada dasarnya pola pikirlah yang menentukan tindakan di kehidupan seseorang. Dengan memiliki pemikiran yang positif Insha Allah setiap kegiatan yang dilakukan akan berjalan sesuai dengan rencana. Begitupun dengan setiap permasalahan yang harus dihadapinya, seperti pengerjaan skripsi pada mahasiswa semester akhir.
2. Kepada tenaga pendidik (dosen), tetap selalu membantu mahasiswa dalam bangku perkuliahan, terutama dalam tugas akhir mahasiswa. Selalu memberikan *minsed* positif dan menjadi *support system* bagi para mahasiswanya. Terutama bagi dosen bimbingan penyuluhan Islam agar dapat lebih mengimplementasikan fungsi-fungsi bimbingan konseling Islam di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Kepada peneliti lanjutan, agar lebih fokus membahas *self healing* yang dilakukan secara religus untuk mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam menghadapi tugas akhir.

C. Penutup

Akhir kata penulis memanjatkan Puji syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, dengan kalimat hamdalah (Alhamdulillah Robbil Alamin) karena atas berkat rahmat, hidayah serta inayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tak lupa penulis ucapkan banyak terima kasih kepada pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini khususnya kepada pembimbing, dosen, dan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

Dengan penuh kesadaran diri penulis menyadari bahawasaannya penelitian ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itulah, kritik dan saran dari beragam pihak sangat penulis harapkan demi tercapainya penulisan yang lebih baik lagi. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Abdussamad, Z., (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*, Makassar: CV Syakir Media Press.
- Ambarsarie, Riry dkk., (2021). *Buku Saku Untuk Guru Bimbingan Konseling SMU Strategi Coping Stres Pada Generasi Z*, Bengkulu: UPP FKIP UNIB.
- Asih, G.Y., Hardani, W., & Rusmalia, D.,(2018). *Stres Kerja*, Semarang: Semarang University Press.
- Badrianto Y., dkk.(2021). *Manajemen Stres*, Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Fatimah, Siti. (2020). *Meredam Sres Akademik Dengan Pendekatan Kogitif Dan Perilaku*, Banyumas: CV Pena Persada.
- Hadisaputra, M.S.S.P., (2020). *Penelitian Kualitatif*, Lombok: Holistica.
- Hardani, DKK. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Murdiyanto. E. (2020). *Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi Disertai Contoh Proposal)*, Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN “Veteran”.
- Priadana, S., &Denok.S. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Tangerang: Penerbit Pascal Books.
- Rahmasari Diana. (2020). *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press. 1-66.
- Sahir. S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.

Jurnal

- Afryan M., Oktadoni S., Rika L., & Putu R.A. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Artikel Penelitian: J Agromedicine*, 6(1), 63-67.
- Bukhori B. (2014). Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 1-18.
- Bunyamin Andi. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Jurnal Idaarah*, 5(1), 145-159.
- Bustomi, H. (2020) Optimalisasi Peran Penyuluh Agama di Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 157-179.
- Christyanto, A. Y., Rahman, I. K., & Hafidhuddin, D. (2021). Metode *Self Healing* dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al Ghazali. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 188-194.
- Gamayanti W, Mahardianisa., & Isop S. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-13.
- Jannah R., & Herri.S. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran

- Daring Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130-146.
- Komarudin. (2015). Mengungkap Landasan Filosofis Keilmuan Bimbingan Konseling Islam. *International Journal Ihya'Ulum Al-Din*, 17(2), 209-232.
- Lio S., & Kristinus S. (2019). Strategi *Coping* Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 52-61.
- Mullasari S., (2020). Kesehatan Mental Dengan Covid 19: Intervensi Krisis Kesehatan, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Lanjutan*, 1(2), 140-156.
- Mulya H.A., & Endang S.I. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Mutoharoh A. (2022). *Self Healing: Terapi atau Rekreasi?.* *Jousip: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73-88
- Nihaya, Ulin, Dewi N.N., Luk L.Q.'A., & Aghisna A.Q. (2022). Manajemen Stres Pada Masa New Normal Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 58-67.
- Nihaya, Ulin. (2019). Komunikasi Konseling Dalam Penyelesaian Tugas Akhir. *Jurnal Dakwah Risalah*, 30(1), 91-108.
- Nugroho A., Ani M., & Hartanti S.W. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JNC: Journal Of Nutrition College*. 8(1), 1-8.
- Qamar T., Chethiyar S.D.M., Equator. M.A. (2021). Stresor Psikologis dan Kepuasan Hidup di Kalangan Mahasiswa Selama Gelombang Ke dua Covid 19: Memoderasi Peran Resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling Lanjutan*, 2(2), 136-154.
- Rimayati, E. Sayekti S., Redjeki S. (2021). Gambaran Keterampilan Koping Narapidana di Lapas Wanita Kelas II A Semarang. *Jurna Bimbingan dan Konseling Lanjutan*, 2(1), 56-71.
- Saputri K.A. (2020). Hubungan Antara *Self Efficacy* dan *Social Support* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101-122.
- Seto S.B., Maria T.S.W., & Maria F.M. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4 (3), 733 – 739.
- Sosiady, Mulia & Ermansyah, (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau, *Jurnal El-Riyasah*, 11(1), 14-28.
- Sulana I. O. P., Sekplin A. S., Sekeon., & Eva M. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 37-45.

- Ulansari N.L.P., & I Gusti M.W.S. (2020). Peran Meditasi Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Guna Widya : Jurnal Pendidikan Hindu*, 7(2), 104-113.
- Umriana, Anila. (2019). Analisis Faktor-faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. *Jurnal At-Taqaddum*, 11(2), 186-233.

Skripsi

- Alfiah.A. (2014). Perilaku Copyng Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi (Tinjauan Bimbingan Dan Konseling Islam). *Skripsi*: UIN Walisongo Semarang. 1-84.
- Asmita W. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar. *Skripsi*: IAIN Batusangkar, 1-70.
- Harefa A.M. (2022). *Self Healing* Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf). *Skripsi*: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1-65.
- Indarwati. (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar. *Skripsi*: UIN Alauddin Makassar, 1-86.
- Izah N. (2022). Stres Dan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang. *Skripsi*: UIN Walisongo Semarang, 1-248.
- Karim A. (2022). *Self Healing* Pasien Dalam Proses Pemulihan Dan Implikasi Terhadap Bimbingan Konseling Islam. *Skripsi*. 1-97.
- Latifah A.U. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di UIN Walisongo Semarang. *Skripsi*: UIN Walisongo Semarang, 1-51.
- Tryasningsih D. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Sanata Dharma. *Skripsi*: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 1-65.

Website

- <https://fakdakom.walisongo.ac.id> (diakses pada 17 Juni 2023, pukul 08.00 WIB).
- <https://tafsirweb.com/620-surat-al-baqarah-ayat-153.html> (diakses pada 27 Maret 2023, pukul 12:28 WIB).
- <https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286.html> (diakses pada 15 Juli 2023, pukul 09:38 WIB)

HASIL KUESIONER

Angket / Kuesioner			
No	Indikator	Keterangan	Nomor Pernyataan
1	<i>Stresor (Faktor Internal)</i>	<i>Unfavorable (Pernyataan Negatif)</i>	11, 1, 26, 22, 16, 6
	<i>Stresor (Faktor Eksternal)</i>	<i>Favorable (Pernyataan Positif)</i>	1
		<i>Unfavorable (Pernyataan Negatif)</i>	3, 12, 21, 17, 7
2	Koping Stres (Dampak Positif)	<i>Favorable (Pernyataan Positif)</i>	8, 4, 7, 9, 6, 2
	Koping Stres (Dampak Negatif)	<i>Unfavorable (Pernyataan Negatif)</i>	27, 23, 18, 13, 8, 4
3	Tingkat Stres (Ringan)	<i>Favorable (Pernyataan Positif)</i>	3
		<i>Unfavorable (Pernyataan Negatif)</i>	15, 24, 9
	Tingkat Stres (Sedang)	<i>Unfavorable (Pernyataan Negatif)</i>	5, 30, 28, 19
	Tingkat Stres (Berat)	<i>Favorable (Pernyataan Positif)</i>	

		<i>Unfavorable</i> (Pernyataan Negatif)	14, 29, 25, 20, 10, 2, 5
4	<i>Self Healing</i>	Religius	1, 5, 7
	<i>Forgiveness</i> (Memaafkan)	Umum	1, 10, 19, 27, 32, 33
	<i>Gratitude</i> (Bersyukur)	Religius	2, 8, 6
		Umum	2, 11, 20
	<i>Self Compassion</i> (Berempati)	Umum	3, 12, 21, 28
	<i>Mindfulness</i> (Pengalaman Kesabaran)	Religius	4, 13, 22
		Umum	3
	<i>Positive Self Talk</i> (Berdialog Positif)	Umum	5, 14, 23, 29
	<i>Expressive Writing</i> (Menulis Ekspresi)	Religius	4
		Umum	6, 15, 24
	<i>Relaksasi</i> (Ketenangan)	Umum	7, 16, 25, 30
<i>Manajemen Diri</i> (Mengatur Diri)	Umum	8, 17, 26, 31	
<i>Imagery</i> (Menghayal Tempat & Kejadian Yang Menyenangkan)	Umum	9, 18	
Wawancara Untuk Responden			
No	Indikator	Keterangan	Nomor Pertanyaan
1	<i>Stresor</i>		9, 1, 4, 7, 11

2	Koping Stres		3, 6
3	Tingkat Stres		2, 10, 15, 13, 5, 17, 14, 16, 12, 8

Angket Penelitian

Data Diri Responden Penelitian

E-mail :
 Nama :
 NIM :
 Nomor HP :
 Usia :
 Jenis Kelamin :

Berikut beberapa hal yang dapat diperhatikan dalam pengisian penelitian ini, yaitu:

1. Anda sedang kami libatkan dalam pengambilan data sebagai subyek penelitian skripsi yang Anda kerjakan.
2. Seluruh identitas dan jawaban dari Anda akan kami jaga dengan penuh kerahasiaan sesuai dengan kode etik penelitian
3. Keterbukaan dan kesungguhan Anda sangat diharapkan demi kualitas penelitian
4. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan dan partisipasi Anda telah mengisi skala penelitian ini. Setiap jawaban yang Anda berikan merupakan bentuk kontribusi yang sangat penting bagi penelitian ini

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Beri tanda (V) pada kotak yang tersedia untuk masing-masing jawaban pernyataan angket sesuai dengan yang saudara/i rasakan. Tiap pertanyaan hanya boleh satu jawaban. Terdapat lima pilihan jawaban yang telah disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

1 : Sangat Setuju (SS)

- 2 : Setuju (S)
 3 : Ragu ragu (RG)
 4 : Tidak Setuju (TS)
 5 : Sangat Tidak Setuju (STS)

<i>Favorable</i>						
No	Pernyataan	SS	S	RG	TS	STS
1	Saya merasa harus lulus tepat waktu					
2	Saya berusaha mencari solusi selama proses pengerjaan skripsi					
3	Saya merasakan perubahan nafsu makan yang meningkat					
4	Saya berusaha meningkatkan motivasi selama proses pengerjaan skripsi					
5	Saya merasakan kenaikan berat badan yang signifikan					
6	Saya dapat mengatasi permasalahan selama proses pengerjaan skripsi					
7	Saya akan tetap fokus dan termotivasi selama proses pengerjaan skripsi					
8	Saya mencoba menyelesaikan skripsi secepat mungkin					
9	Saya dapat manajemen waktu dengan baik selama proses pengerjaan skripsi					

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Beri tanda (V) pada kotak yang tersedia untuk masing-masing jawaban pernyataan angket sesuai dengan yang saudara/i rasakan. Tiap pertanyaan hanya boleh satu jawaban. Terdapat lima pilihan jawaban yang telah disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

- 1 : Sangat Tidak Setuju (STS)
 2 : Tidak Setuju (TS)
 3 : Ragu ragu (RG)

4 : Setuju (S)

5 : Sangat Setuju (SS)

<i>Unfavorable</i>						
No	Pernyataan	STS	TS	RG	S	SS
1	Salah satu masalah saya dalam mengerjakan skripsi adalah kurang baiknya dalam pengelolaan waktu					
2	Saya merasakan penurunan berat badan yang signifikan					
3	Salah satu masalah saya dalam mengerjakan skripsi adalah hubungan sosial atau hubungan pertemanan					
4	Kesulitan yang timbul membuat saya tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi					
5	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele					
6	Saya memiliki pemikiran yang negatif saat akan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing					
7	Saya tidak ingin menemui pembimbing					
8	Saya memiliki masalah pencernaan selama proses pengerjaan skripsi seperti maaghh					
9	Saya merasakan perubahan nafsu makan yang menurun					
10	Saya merasa sulit untuk mengambil keputusan					
11	Saya memiliki kecemasan yang berlebihan selama proses pengerjaan skripsi					
12	Saran yang diberikan pembimbing tidak memberikan motivasi bagi saya					
13	Saya merasakan sakit kepala selama proses pengerjaan skripsi					
14	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi					

15	Saya merasa sulit untuk berkonsentrasi selama proses pengerjaan skripsi					
16	Saya sulit mengolah dan menganalisa data					
17	Saya sulit untuk menemui pembimbing					
18	Saya sulit tidur ketika mempunyai permasalahan dengan dosen pembimbing					
19	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah dan tersinggung					
20	Saya merasakan gangguan tidur yang parah selama proses pengerjaan skripsi					
21	Keuangan saya sulit					
22	Saya sulit mencari dan memahami <i>literature</i>					
23	Saya merasa sulit untuk fokus dan konsentrasi saat sedang menyusun skripsi					
24	Saya mengalami ketegangan otot selama proses pengerjaan skripsi					
25	Saya merasa takut saat proses pengerjaan skripsi					
26	Saya sulit dalam penulisan skripsi					
27	Saya menggunakan obat-obatan untuk Mengatasi rasa cemas					
28	Saya mengalami gangguan tidur selama proses pengerjaan skripsi					
29	Saya merasakan kecemasan yang berlebihan selama proses pengerjaan skripsi					
30	Saya merasa sakit kepala selama proses pengerjaan skripsi					

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Beri tanda (V) pada kotak yang tersedia untuk masing-masing jawaban pernyataan angket sesuai dengan yang saudara/i rasakan. Tiap pertanyaan hanya boleh satu jawaban. Terdapat lima pilihan jawaban yang telah disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

- 1 : Sangat Setuju (SS)
- 2 : Setuju (S)
- 3 : Ragu ragu (RG)
- 4 : Tidak Setuju (TS)
- 5 : Sangat Tidak Setuju (STS)

<i>Self Healing Secara Religius</i>						
No	Pernyataan	SS	S	RG	TS	STS
1	Saya meningkatkan ibadah untuk menjadi salah satu solusi dalam manajemen diri menyelesaikan skripsi					
2	Saya sadar dan bersyukur atas anugerah Tuhan					
3	Saya mengharapkan ridho dari Allah Subahanahu Wa Ta'Ala					
4	Saya memiliki waktu untuk introspeksi atau muhasabah diri					
5	Saya berusaha lebih mendekatkan diri saya kepada Sang Maha Pencipta agar hati senantiasa menjadi tenang. Seperti beribadah tepat waktu, puasa, memperbanyak istighfar, memperbanyak dzikir setiap sholat, berdoa untuk yang terbaik dalam kehidupan, dan lain-lain					
6	Saya dapat mengingat momen rasa syukur selama proses pengerjaan skripsi					
7	Saya berdoa kepada Allah Subahnahu Wa Ta'ala agar dipermudah dalam pengerjaan skripsi					
8	Saya menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa bersyukur seperti membuat jurnal rasa bersyukur,					

	menulis surat terima kasih kepada orang yang telah memberikan pengaruh yang positif					
<i>Self Healing Secara Umum</i>						
No	Pernyataan	SS	S	RG	TS	STS
1	Saya berterima kasih kepada diri saya karena telah berjuang telah sampai pada sesemter akhir di bangku perkuliahan					
2	Saya dapat memotivasi diri saya untuk lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi					
3	Saya mengarahkan diri menjadi lebih baik dari sebelumnya					
4	Saya sadar, perhatian dan menerima apa yang telah menjadi diri saya					
5	Saya selalu meyakinkan diri saya dengan berdialog dan menyemangati diri saya melalui cermin					
6	Saya memiliki buku harian untuk menuliskan aktivitas, pengalaman dan perasaan yang saya alami selama ini					
7	Saya mencari tempat duduk untuk membuat diri saya tenang dalam proses pengerjaan skripsi					
8	Saya mempunyai tujuan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu					
9	Saya mendapatkan ruangan untuk bersantai setelah proses pengerjaan skripsi					
10	Saya melakukan meditasi selama proses pengerjaan skripsi					

11	Saya melakukan hal hal positif agar skripsi saya cepat selesai					
12	Saya menemukan cara untuk menyayangi diri sendiri					
13	Saya dapat mengekspresikan emosi negatif kepada hal yang positif dan berfokus kepada satu hal dan tidak mengindahkan ke hal yang lain. Seperti saya dapat fokus dalam mengerjakan skripsi					
14	Saya mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri					
15	Saya dapat menuliskan ide dalam skripsi saya dengan mudah					
16	Saya dapat membuat tubuh menjadi rileks setelah melakukan kegiatan					
17	Saya mencari cara untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu					
18	Saya dapat membayangkan ke tempat yang nyaman untuk Mengatasi kecemasan yang ada dalam pengerjaan skripsi					
19	Saya memahami kelebihan dan kekurangan yang saya miliki terutama dalam proses pengerjaan skripsi					
20	Saya mengucapkan terima kasih kepada setiap orang yang telah menolong dan berbuat baik dalam kehidupan terutama dalam proses pengerjaan skripsi					
21	Saya meyakinkan diri untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu					

22	Saya memiliki <i>role model</i> selama proses pengerjaan skripsi					
23	Saya mempunyai cara pandang yang positif terhadap orang lain					
24	Saya mengikuti beragam hal yang berhubungan dengan dunia kepenulisan					
25	Saya dapat melakukan beberapa kegiatan dalam sehari untuk membuat tubuh saya menjadi tenang seperti meregangkan otot-otot wajah, tangan, dan kaki					
26	Saya tidak akan membuang waktu untuk kegiatan yang dapat menghambat proses pengerjaan skripsi					
27	Saya meminta maaf kepada diri dan orang lain selama proses pengerjaan skripsi					
28	Saya dapat meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan yang saya sukai seperti menyalurkan hobi (<i>me time</i>)					
29	Saya mempunyai afirmasi positif yang selalu saya ucapkan selama proses pengerjaan skripsi					
30	Saya memiliki waktu untuk melakukan yoga selama proses pengerjaan skripsi					
31	Saya dapat mengatur waktu untuk proses pengerjaan skripsi					
32	Saya mencari tahu hal-hal yang tidak menyenangkan, mencari tahu apa penyebabnya, siapa yang menjadi penyebabnya, apa pemicunya dan apa solusi dalam proses pengerjaan skripsi					

33	Saya menuliskan pelanggaran apa saja yang saya lakukan selama proses pengerjaan skripsi					
----	---	--	--	--	--	--

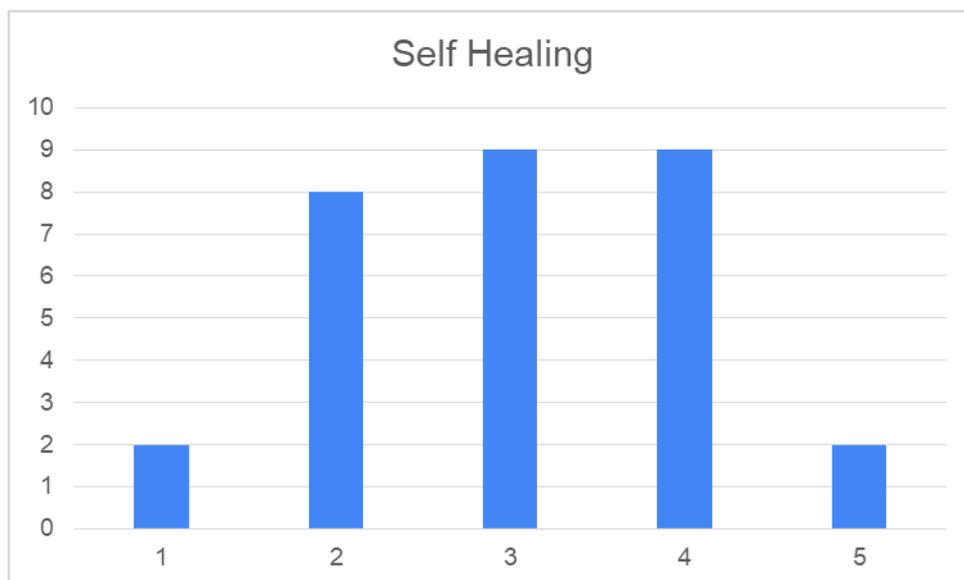
Hasil Analisis Data

e. Tingkatan Stres Pada Mahasiswa

Responden	Favorable										Unfavorable										TOTAL	Kriteria																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																						
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	91	Sangat Rendah								
2	4	5	1	5	5	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	130	Tinggi									
3	4	4	5	4	2	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	1	5	5	5	2	5	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	141	Tinggi						
4	3	4	3	5	3	3	5	3	4	3	3	2	2	2	2	3	5	3	4	3	3	1	1	3	2	1	4	3	1	2	3	1	2	3	105	Rendah						
5	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	1	3	2	2	107	Rendah								
6	5	5	4	5	2	4	5	5	3	1	4	4	3	2	4	5	4	4	3	1	5	2	2	2	3	3	1	3	1	2	3	2	2	114	Sedang							
7	4	5	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	1	3	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	4	2	2	3	2	110	Rendah							
8	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	116	Sedang						
9	5	5	5	5	2	5	2	5	2	5	1	5	5	1	1	1	1	1	1	2	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	3	1	5	121	Sedang					
10	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	2	5	5	3	2	1	1	2	2	4	2	2	3	3	2	1	2	2	4	3	4	4	2	2	4	1	3	3	122	Sedang		
11	5	4	2	4	1	4	5	5	4	4	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	4	4	2	1	4	101	Rendah			
12	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	2	3	2	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	5	4	3	2	3	142	Tinggi		
13	5	5	5	5	1	4	4	5	3	4	3	4	5	3	5	2	4	4	4	2	3	4	3	4	4	1	4	2	2	2	4	4	4	3	2	1	1	1	4	130	Tinggi	
14	5	4	3	4	4	5	3	5	5	1	1	2	2	2	1	4	3	2	4	1	4	2	2	2	1	1	4	5	4	4	4	2	4	2	1	4	4	5	118	Sedang		
15	5	5	3	4	3	4	4	5	3	4	3	3	2	2	1	5	4	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	5	134	Tinggi		
16	5	5	4	5	1	4	5	5	4	2	1	1	1	2	1	3	5	1	3	1	3	1	2	3	3	3	1	2	1	1	3	3	3	2	2	5	1	2	1	101	Rendah	
17	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	5	3	5	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	5	1	3	1	1	108	Rendah
18	4	5	4	4	3	4	4	4	3	1	3	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	4	3	3	3	116	Sedang
19	4	4	4	5	2	4	4	4	2	4	5	5	4	2	2	1	5	5	4	4	2	4	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	138	Tinggi	
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	96	Rendah	
21	5	5	2	5	2	3	4	5	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141	Tinggi	
22	5	4	3	4	2	4	4	5	4	3	3	2	3	4	3	5	3	3	4	2	5	2	3	2	2	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	134	Tinggi	
23	5	5	3	4	4	4	5	5	4	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	86	Sangat Rendah	
24	5	5	2	5	4	3	3	5	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	4	2	4	3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	121	Sedang	
25	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	102	Rendah	
26	5	5	2	5	3	4	4	5	4	3	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	3	3	110	Sedang	
27	3	4	1	3	4	3	2	2	3	5	1	3	4	5	5	3	3	4	4	2	5	3	4	4	1	1	3	1	5	4	3	3	3	3	4	3	1	1	4	120	Sedang	
28	5	5	1	5	1	3	4	5	4	3	4	2	3	5	3	1	5	5	3	4	1	5	4	3	3	3	1	4	4	3	3	3	5	3	3	3	4	4	133	Tinggi		
29	5	5	5	5	1	3	5	5	5	1	5	1	5	5	5	1	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2	3	5	4	1	5	4	3	147	Sangat Tinggi			
30	5	5	4	5	5	5	5	5	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	102	Rendah			

Interval	Kriteria	M	118	Aplikasi Rumus	Frekuensi
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah	SD	17	$X < 93$	2
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$M - 0,5 SD$	93	$94 < X \leq 109$	9
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$M + 0,5 SD$	109	$109 < X \leq 126$	9
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$M + 1,5 SD$	126	$126 < X \leq 143$	9

Interval	Kriteria	M	170	Aplikasi Rumus	Frekuensi
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah	SD	19	$X < 141$	2
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$M - 1,5 SD$	141	$141 < X \leq 160$	8
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$M - 0,5 SD$	160	$160 < X \leq 179$	9
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$M + 0,5 SD$	179	$179 < X \leq 198$	9
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD$	198	$X > 198$	2



TRANSKIP WAWANCARA

A. Wawancara Untuk Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019

Data Diri Responden Penelitian

E-mail :
Nama :
NIM :
Nomor HP :
Usia :
Jenis Kelamin :

Berikut beberapa hal yang dapat diperhatikan dalam pengisian penelitian ini, yaitu:

- 1) Anda sedang kami libatkan dalam pengambilan data sebagai subyek penelitian skripsi yang Anda kerjakan.
- 2) Seluruh identitas dan jawaban dari Anda akan kami jaga dengan penuh kerahasiaan sesuai dengan kode etik penelitian.
- 3) Keterbukaan dan kesungguhan Anda sangat diharapkan demi kualitas penelitian.
- 4) Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan dan partisipasi Anda telah mengisi skala penelitian ini. Setiap jawaban yang Anda berikan merupakan bentuk kontribusi yang sangat penting bagi penelitian ini.

Pertanyaan Untuk Stresor

1. Apa beban terberat yang Anda rasakan saat mengerjakan skripsi?
2. Bagaimana Anda dapat menyelesaikan skripsi dengan waktu yang telah ditentukan ini?
3. Apakah ada kebiasaan (positif) yang muncul selama proses pengerjaan skripsi?
4. Apa hal hal yang Anda takuti selama proses pengerjaan skripsi?
5. Apakah Anda merasakan sakit kepala selama proses pengerjaan skripsi?

6. Apakah ada kebiasaan (negatif) yang muncul selama proses pengerjaan skripsi?
7. Apakah ada faktor *internal* (dalam diri) Anda yang dapat mempengaruhi proses pengerjaan skripsi? Jika ada, tolong sebutkan!
8. Apakah Anda merasakan sulit untuk mengambil keputusan selama proses pengerjaan skripsi?
9. Apakah Anda merasakan kecemasan yang berlebihan selama proses pengerjaan skripsi?
10. Apakah Anda merasakan sulit berkonsentrasi selama proses pengerjaan skripsi?
11. Apakah ada faktor *eksternal* (di luar diri) Anda yang dapat mempengaruhi proses pengerjaan skripsi? Jika ada, tolong sebutkan!
12. Apakah Anda merasakan emosional yang berlebihan selama proses pengerjaan skripsi?
13. Apakah Anda merasakan perubahan nafsu makan selama proses pengerjaan skripsi?
14. Apakah Anda merasa mudah marah selama proses pengerjaan skripsi?
15. Apakah Anda merasakan ketegangan otot selama proses pengerjaan skripsi?
16. Apakah Anda merasakan kecemasan/rasa takut selama proses pengerjaan skripsi?
17. Bagaimana pola tidur Anda selama proses pengerjaan skripsi?

Pertanyaan untuk *Self Healing*

1. Usaha apa yang Anda lakukan saat mengalami kecemasan yang berlebihan selama proses pengerjaan skripsi?
2. Usaha apa yang Anda lakukan untuk memecahkan permasalahan yang ada selama proses pengerjaan skripsi?
3. Apakah selama proses skripsi berlangsung Anda percaya dengan jalur langit?
4. Usaha apa yang Anda lakukan untuk menerapkan skripsi dengan jalur langit tersebut?
5. Manfaat apa yang Anda rasakan setelah melakukan usaha tersebut?

6. Sebelum menerapkan usaha tersebut bagaimana keadaan Anda selama proses pengerjaan skripsi?
7. Apakah selama proses pengerjaan skripsi Anda melakukan meditasi?
8. Apakah selama proses pengerjaan skripsi Anda meminta maaf kepada diri sendiri dan orang di sekitar atas perbuatan apa yang Anda lakukan?
9. Apakah selama proses pengerjaan skripsi Anda melakukan usaha yang berkaitan dengan rasa syukur?
10. Apakah selama proses pengerjaan skripsi Anda melakukan usaha yang berkaitan dengan *me time* dan *self reward*?
11. Apakah selama proses pengerjaan skripsi Anda memiliki *role model* untuk ditiru?
12. Apakah selama proses pengerjaan skripsi Anda melakukan usaha yang berkaitan dengan afirmasi positif untuk diri sendiri? Jika iya, kata kata apa yang sering Anda ucapkan?
13. Apakah selama proses pengerjaan skripsi Anda dapat menghargai hal-hal kecil yang telah Anda lakukan?
14. Apakah selama proses pengerjaan skripsi Anda memiliki *diary* untuk mencurahkan isi hati Anda?
15. Apakah selama proses pengerjaan skripsi Anda melakukan usaha yang berkaitan dengan yoga atau kegiatan yang membuat Anda merasa tenang?
16. Apakah selama proses pengerjaan skripsi Anda melakukan usaha yang berkaitan dengan manajemen diri?
17. Apakah selama proses pengerjaan skripsi Anda dapat menghayal kegiatan atau ke tempat yang menyenangkan?

B. Wawancara Untuk Orang Terdekat Narasumber

Data Diri

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Hubungan dengan narasumber :

Berikut beberapa hal yang dapat diperhatikan dalam pengisian penelitian ini, yaitu:

1. Anda sedang kami libatkan dalam pengambilan data sebagai subyek penelitian skripsi yang Anda kerjakan.
2. Seluruh identitas dan jawaban dari Anda akan kami jaga dengan penuh kerahasiaan sesuai dengan kode etik penelitian.
3. Keterbukaan dan kesungguhan Anda sangat diharapkan demi kualitas penelitian.
4. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan dan partisipasi Anda telah mengisi skala penelitian ini. Setiap jawaban yang Anda berikan merupakan bentuk kontribusi yang sangat penting bagi penelitian ini.

Daftar Pertanyaan

1. Hambatan apa yang Anda lihat di dalam diri narasumber selama proses pengerjaan skripsi?
2. Kebiasaan positif dan negatif apa yang Anda lihat di dalam diri narasumber selama proses pengerjaan skripsi?
3. Gejala apa yang Anda lihat selama proses pengerjaan skripsi?
4. Hal apa yang dilakukan responden dalam menangani hambatan selama proses pengerjaan skripsi?
5. Manfaat apa saja yang diterima narasumber selama melakukan solusi atau usaha dalam penyelesaian masalah selama proses pengerjaan skripsi?

HASIL WAWANCARA

Narasumber	:	1 (N1)
Penanya	:	Peneliti (P)
Jurusan	:	Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Hari/Tanggal	:	Rabu, 7 Juni 2023
Waktu	:	16.00 - 16.53 WIB
Lokasi	:	Gazebo Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

Inisial	Transkrip
P	: Kamukan lagi ngerjain skripsi, biasanya beban terberat apa sih yang kamu temui selama proses pengerjaan skripsi ini?
N1	: Itu sih, aku tuh kadang males kalau ngerjain, nah kebetulan kan kemarin itu aku kan ngejar target ya dikarenakan aku mau pulang lebaran, yaudah kurang lebih sebulan aku wawancara aku langsung kebut, habis itu aku jadwalkan misalnya jam segini ngerjain nanti buka nanti malam ngerjain lagi gitu-gitu. Kalau gak digituin nanti gak selesai
P	: Iya bener sih. Biasanya kamu ngerjain dari jam berapa sampai jam berapa?
N1	: Biasanya kalau pagi tuh bangun tidur ya jam 9 aku udah mandi tuh. Jam 9 sampai jam 10 terus dzuhur aku <i>refreshing</i> dikit sama kalau sore kan nyari takjil, nah baru malam taraweh dulu yak kan terus abis itu 1 jam an lah ya ngerjain
P	: Selain itu ada hambatan dari faktor lingkungan di sekitarmu gak yang mempengaruhi kamu ngerjain skripsi?
N1	: Ada sih, selain itu dari orang tua suruh cepet ngerjain biar gak bayar UKT lagi kek gitu
P	: OAllah Subahanahu Wa Ta'ala iya pasti kaya gitu ya
N1	: Iya haha
P	: Terus kalau dari temen kosmu ada gak?
N1	: Emm gak ada ya, kan kami sama-sama males jadi ya gitu
P	: Biasanya kamu ada kegiatan apa lagi selain ngerjain skripsi?
N1	: Apa ya. Baca jurnal kali ya. Iya kan soalnya kalau mau nuliskan harus banyak kosa kata

	ya. Sebenarnya aku tuh gak suka baca buku, aku kalau baca buku ngantuk. Tapi kalau jurnal di hp aku gak ngantuk gitu loh
P	: Berarti harus dari hp ya?
N1	: Iya. Ya aku baca walaupun latar belakangnya doang atau apanya yang penting adAllah Subahanahu Wa Ta'ala yang aku baca. Jurnal yang terbaik sama skripsiku. Ya biar taulah sedikit info-info atau apAllah Subahanahu Wa Ta'ala gitu
P	: Kalau dari temen temen kamu <i>support</i> kamu gak?
N1	: Ya <i>support</i> sih. Karena kan katanya aku orang jauh jadi harus lulus tepat waktu
P	: Hal apa sih yang kamu takutin selama ngerjain skripsi?
N1	: Ya takutnya tuh ini sih pas penelitian itu narasumbernya ditemuin gak bisa. Pernah sih kek gitu. Pernah juga ada <i>problem</i> tapi karena aku nemuin langsung jadi udah <i>clear</i> . Aku tuh ini, bukan nemuin ketuanya tapi nemuin apa sih, pengurus yang lain. Terus waktu aku mau penelitian kan otomatis aku nemuin ketuanya kan pak saya mau izin mau penelitian. Bapaknya jawab loh kamu siapa aku gak kenal. Kok kamu gak ngomong ke saya tiba-tiba udah ngasih ini, ada proposalnya lagi. Yaudah aku kan ketemu jelasin ternyata bapaknya baik banget. Emang aku yang sAllah Subahanahu Wa Ta'ala sih harusnya ke ketuanya juga, selain itu ya udah <i>welcome</i> udah bantu, ya jadi udah.
P	: Biasanya kalau ngerjain skripsi kamu suka ada gejala yang berlebih gak, kek pusing atau fisikmu gimana?
N1	: Ya Allah kalau itu mah hari-hari aku minum bodrex, nyut-nyutan, gak tau ya
P	: Itu karena skripsi?
N1	: Iya pokoknya kalau gak dua kali atau tiga hari sekali lah aku minum bodrex haha
P	: Pusing banget ya berarti liat skripsian?
N1	: Iya terus nanti nginget bab selanjutnya itu apa kemarin ya gitu
P	: Kalau hal yang melenceng dari kegiatan seharian kamu ada gak?
N1	: Heem apa ya. Gak sih gak ada hal negatif yang aku lakuin. Biasanya nonton drakor sih biar gak stres stres banget, ya minum boba paling
P	: Kamu punya masalah pencernaan kek <i>maaghh</i> gak?
N1	: Gak sih. Alhamdulillah gak
P	: Terus kalau lagi ngerjain skripsi kamu sulit buat fokus atau enggak?

N1	:	Kalau itu sih awalnya. Yang penting itu kalau ngerjain skripsi bagi aku tuh jangan ada hp di samping. Ya kalau misalnya ada wa jangan ada wa web gitu. Soalnya kalau ada hp suka gatel tangannya, liat bentar eh tau tau <i>scroll tiktok</i> . Yang penting hpnya dijauhin lah atau datanya dimatiin biar gak ada notif-notif apa gitu. Gitu sih yang penting
P	:	Biasanya kamu taro mana hpnya?
N1	:	Biasanya aku taro lantai, atau taro di bantal yang penting gak nampak aja
P	:	Berpengaruh banget berarti ya?
N1	:	Heem langsung
P	:	Kalau dari penulisan skripsi sendiri kamu udah memahami betul atau masih kurang?
N1	:	Sebenarnya pas nulis sih paham ya kemarin, cuman karena ini udah lama ya harus belajar lagi. Paham sebenarnya aku harus nulis apa, tapi ya diri aku doang yang paham tapi waktu jelasin ke orang lain agak jelimet dikit. Kan kita sebenarnya paham terus mau jelasin ke orang susah, kadang orang itu yang gak paham mungkin haha
P	:	Iya bener tipe orang kan beda-beda ya
N1	:	Heem
P	:	Terus kamu suka sulit ngambil keputusan buat tahap selanjutnya selama ngerjain skripsi gak?
N1	:	Oh iya sih, biasanya aku kan suka nyari temen dulu buat daftar ujian. Kan itu bisa juga mempengaruhi penguji kita kan, kalau misalnya barengan juga. Biasanya juga nungguin temen. Enak sih kalau bareng bisa belajar bareng juga
P	:	Selama ini kamu ngalamin kecemasan yang berlebihan gak?
N1	:	Ya sebenarnya cemas, siapa sih yang gak cemas. Apalagi kalau mikir ih nanti gimana waktu sidang, nanti ditanyain apa gitu takutnya gak bisa jawab padahal kan ya seputar itu isinya
P	:	Selama ngerjain skripsi kamu lebih emosional gak kek cepet marah gitu gak sih?
N1	:	Iya sih sebenarnya iya. Karena kan, misal nih kita tuh lagi ngorol ya sama orang tapi kita tuh pikirannya ke mana-mana, gak fokus, terus nih kita lagi ngrjain terus tolong ini, aku tuh lagi ini gak nampak matamu, kek eh padahal kan gak sAllah Subahanahu Wa Ta'ala apa-apa ya. Tapi ya gitu sih. Karena ngerjain skripsi tuh butuh kesehatan mental yang sangat kuat

P	:	Kalau pola makan kamu gimana?
N1	:	Eh aku teratur sih. Aku kan juga masak kan di kos, kalau waktunya makan ya makan. Biasanya sehari 2x hehe
P	:	Biasanya ada cemilan gitu ga
N1	:	Iya sih entah nabati atau apAllah Subahanahu Wa Ta'ala yang penting ada
P	:	Itu berpengaruh sama berat badanu gak?
N1	:	Iya ngaruh sih, jujur ya. Kalau di rumah aku makan sedikit tapi gendut. Kalau di sini tuh enggak, makan banyak gak gendut, karena mungkin pikiran kali ya. Mungkin karena pikiran juga kali ya, berpengaruh banget kan sama berat badan
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka ngalami ketegangan otot gak?
N1	:	Iya. Biasanya suka pegel, punggung nih udah jompo pegel banget kalau kadang ngerjain skripsi.
P	:	Kamu suka nyiapin obat-obatan gak di kos?
N1	:	Iya biasanya bodrex, <i>fresh care</i> , tolak angin itu sih yang lebih penting
P	:	Kalau pola tidur kamu gimana?
N1	:	Kalau aku ya sebenarnya lebih fokus ngerjain sesuatu tuh pagi, kalau malem tuh mAllah Subahanahu Wa Ta'alaan sebentar doang. Kek kuliah habis subuh tuh ngerjain. Aku tuh gak pernah kek lembur sampe jam 12 tuh gak pernah karena otakku juga kalau malem gak fokus
P	:	Usaha apa yang kamu lakuin buat mengatasi masAllah Subahanahu Wa Ta'ala skripsi?
N1	:	Apa ya, paling itu sih aku sukanya pergi jalan-jalan ke luar. Kalau pusing banget malem ayo ke kota atau ke <i>mall</i> walaupun gak beli yang penting masuk aja ya pokoknya itu sih
P	:	Lebih suka pergi sendiri atau sama temen
N1	:	Ya kalau aku sih sama temen, belum pernah pergi sendiri takut banget sendiri
P	:	Kamu punya semacam buku <i>diary</i> gak?
N1	:	Gak punya sih tapi kadang aku nulisnya di <i>note</i> hp aku gak suka nulis anaknya
P	:	Terus ada lagi gak usahamu?
N1	:	Biasnya lebih bersyukur sih karena kan udah kuliah, yang lainnya belum tentu bisa tapi aku bisa. Ya aku kan udah milih kuliah ya berarti aku harus selesaiin ini. Ini sih suka <i>self talk</i> juga suka ngomong masa temenmu bisa kamu gak bisa, memang apasih bedanya

		kamu sama temenmu kan sama aja gitu loh. Bedanya cuma dia orang ini aku orang ini doang. Masa kamu jauh-jauh ke sini kamu gak bisa
P	:	Biasanya kalau berhasil sama suatu pencapaian kamu ada <i>self rewardnya</i> gak?
N1	:	Ada sih. Biasanya ya nonton , jalan, makan, kuliner ya boroslah
P	:	Gak papa buat diri kok
N1	:	Iya haha. Kek nonton kan enak yak an apalagi di bioskop
P	:	Kamu punya <i>role model</i> gak buat ngerjain skripsi ini?
N1	:	Apa ya, gak ada sih soalnya kan menurut aku setiap orang punya kelebihan dan kekurangan, kalau aku terpacu sama dia kan kadang gak sesuai sama kemampuan. Gak ada sih. Ya aku juga bisa memahami kelebihan dan kekurangan diri aku. Kalau aku ya selama kuliah gak pernah bikin kesimpulan ppt, aku lebih suka bikin latar belakang. Padahal kan tinggal kopas ya tapi tuh lamanya di situ, bingung, apa yang harus aku kopas ini tuh penting semua. Sama paling itu ngedit ya. Kek Ya Allah rasanya pengen nangis pusing. Kalau gak nontoh tutorial di <i>youtube</i>
P	:	Terus suka introseksi diri gak?
N1	:	Iya biasanya sih
P	:	Kamu lebih suka ngerjain skripsi di mana?
N1	:	Aku lebih suka di kamar. Di kamar kalau pagi temen kamarku belum bangun. Kalau di luar tuh gak fokus mAllah Subahanahu Wa Ta'alaan pengennya ngobrol. Perpustakaan 4 aku bisa. Kalau lantai 2, 3 gak soalnya berisik. Lebih ke kos sih
P	:	Terus kamu suka ngebayangin sesuatu gak?
N1	:	Haha iya bener. Suka ngebayangin wisuda nanti bagusnya warna apa yak buat motivasi sih ayo aku harus cepet-cepet wisuda
P	:	Kamu percaya jalur langit gak?
N1	:	Ya percaya banget sih. Ya kalau sekarang aku lebih rutin sholat duha, dzikir, baca Al-Qur'an, kalau sholat tahajud masih bolong-bolong, sama baca doa sebelum tidur apa, setelah subuh apa gitu
P	:	Setelah ngelakuin itu apa manfaat yang kamu terima?
N1	:	Ya paling kek baca Al-Qur'an jadi lebih tenang ya. Yaudah dijalani aja. Ya intinya dipermudah apalagi jalur langit

P	:	Sebelum ngelakuin itu semua apa yang kamu rasain
N1	:	Lebih ke takut sih, nanti gimana, nanti ketemu gak hasilnya, narasumber buat wawancaranya gimana, nanti aku harus gimana, pergi penelitian sama siapa, pokoknya semuanya dipikirin. Padahal itu hal yang gak penting loh. Padahal yaudah biasa aja
P	:	Kamu pernah ngelakuin meditasi gak?
N1	:	Gak sih paling ya kalau niat sabtu minggu lari sih, ya walaupun jalannya 20%, ala-ala <i>jogging</i> gitu sih, yang penting keluar biar <i>fresh</i> , lebih plong, udaranya juga
P	:	Kamu pernah minta maaf sama diri kamu gak?
N1	:	Ya lebih seringnya minta maaf karena udah bilang diri aku bodoh sih padahal aku itu gak bodoh. Kadangkan mulut itu gak bisa dikontrol. Kamu tuh gak bodoh
P	:	Suka ngucapin, maaf, tolong dan terima kasih gak?
N1	:	Iya sih. Kek kemarin minta diajarin edit proposal gitu
P	:	Tapi suka menghargai hal kecil gak?
N1	:	Emmm apa ya. Lebih ke <i>healing</i> sih

Hubungan dengan Responden	:	Teman Kelas/ Teman Main
Teman Narasumber	:	1 (TN1)
Jurusan	:	Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Inisial	Transkrip	
P	:	Apa yang kamu lihat saat narasumber 1 ngerjain skripsi?
TN1	:	Hambatannya dari diri sendiri sih, males buat pegang laptop lagi. Kalau dari luar gak ada
P	:	Buat ngurangin rasa males biasanya apa yang dia lakuin?
TN1	:	Apa ya. Liat orang-orang sidang. Bikin dia panik. Dari <i>deadline</i> juga sih, ada targetlah intinya, biar lebih semangat
P	:	Ada hal yang dia lakuin gak selama ngerjain skripsi?
TN1	:	Postifnya suka nyari sumber, baca-baca jurnal. Tapi paling kalau emang gak mau megang laptop ya gak megang. Beberapa hari bisa santai. Tapi sekalinya megang bisa sat-set
P	:	Selain itu ada timbul keluhan atau gejala dari diri dia gak?

TN1	:	Heem. Apa ya. Cemas paling. Cemas pasti. Takut
P	:	Suka marah gak dia?
TN1	:	Gak sih.
P	:	Nafsu makannya teratur gak?
TN1	:	Ya biasAllah Subahanahu Wa Ta'ala anak kos. Kadang sehari makan 2x
P	:	Kadang suka ngucapin minta tolong, makasih gak?
TN1	:	Selalu sih itu
P	:	Suka <i>healing</i> gak?
TN1	:	Suka. Pergi ke <i>mall</i> , nongkrong. Siapa sih yang gak suka.
P	:	Dia suka ngerjain skripinya di mana?
TN1	:	Di kos. Dia tuh suka di tempat tenang. Gak suka dikeramaian. Biasanya orang orang kan suka di café
P	:	Menurutmu dia lancar gak ngerjain skripsinya?
TN1	:	Lancar sih buat ngerjain skripsi. Suka cari referensi dari skripsi orang
P	:	Setelah ngelakuin kegiatan itu apa manfaat yang dia dapetin?
TN1	:	Lebih <i>mood</i> lagi sih. Oh aku udah jalan nih aku harus ngerjain skripsi lagi

Narasumber	:	2 (N2)
Penanya	:	Peneliti (P)
Jurusan	:	Komunikasi Penyiaran Islam
Hari/Tanggal	:	Kamis, 8 Juni 2023
Waktu	:	14.00 - 15.00 WIB
Lokasi	:	Masjid Kampus 3 UIN Walisongo Semarang

Inisial	Transkrip	
P	:	Kamu di sini lagi ngerjain skripsi kan, biasanya hambatan apa yang suka kamu temui?
N2	:	Pastinya kaya nyiapin ini sih, belum paham mau nulis skripsinya dari mana, kaya metode dan teori, terus waktu nyari referensinya kan masih ada kendala kaya jurnal. Juga faktor dari semangat sih, kegiatan lainnya juga kadang gak bisa nentuin waktu untuk ngerjainnya itu kapan

P	:	Kalau dari dosen pembimbingnya gimana?
N2	:	Kalau dari dosen pembimbing, karena aku bimbingannya <i>online</i> jadi emang lama banget, <i>slow respon</i> , dari awal juga bapaknya ngasih tau kalau mendahulukan angkatan tua
P	:	Selain skripsi ada kegiatan apa aja yang kamu lakuin?
N2	:	Selain kuliah juga kerja di angkringan, kalau dikampus ikut organisasi LPM Missi
P	:	Berarti itu kerjanya <i>part time</i> ?
N2	:	<i>Part time</i> sore pulang jam 1 atau 2 malem
P	:	Terus kamu bagi waktu sama skripsinya gimana?
N2	:	Biasanya kan ada satu hari buat libur aku manfaatin buat nyicil
P	:	Biasanya kapan waktu kamu ngerjain skripsi?
N2	:	Kalau aku lebih nakturnal sih
P	:	Berarti mengganggu pola tidur kamu?
N2	:	Kalau pola tidur aku udah berantakan sih, jadi ya mAllah Subahanahu Wa Ta'ala lebih ke malem
P	:	Hal apa yang kamu takuti waktu ngerjain skripsi?
N2	:	Yang pastinya gak bisa cepat lulus sesuai target orang tua. Orang tua kan juga minta buat cepet lulus. Terus takut bayar UKT lagi. Ya pasti iri sama temen yang udah banyak lulus
P	:	Terus kalau ngerjain skripsi kamu suka sakit kepala atau pusing gitu gak?
N2	:	Ya pasti kalau pusing itu
P	:	Biasanya apa solusi yang kamu lakukan?
N2	:	Biasanya nenangin diri dulu, kaya apa ya nyari kegiatan tenang dulu 5 menit atau 10 menit, dengerin musik atau rokok, minum kopi habis itu lanjut lagi. Ya kadang juga main game
P	:	Ada hal melenceng yang kamu lakuin gak?
N2	:	Gak ada sih kalau minum, ya paling rokok. Obat-obat aku juga jarang minum, biasanya alami aja.
P	:	Biasanya suka sulit mengambil keputusan gak?
N2	:	Oh kalau itu, aku bukan tipikal orang bimbang sih, kalau udah a ya a, apapun resikonya nanti belakanganlah
P	:	Suka ngalami kecemasan yang berlebihan gak?
N2	:	Kecemasan yang berlebihan keknya enggak sih, <i>overthinking</i> paling. Gak ada sih kalau

		aku, tapi kalau cemas mah pasti, tapi kadang kaya ya udah waktunya tidur kok belum selesai ini. Mau lanjut lapi cape
P	:	Suka emosional atau marah sendiri enggak?
N2	:	Kalau faktor dari skripsi gak ada sih. Tapi aku liat lebih sensitif aja sih kalau ada yang nanya skripsinya udah sampe mana, karena itu hal yang <i>privasi</i> sih, apalagi angkatan tua kan kita punya beban masing-masing, gak usah sampe nanya sedalam itu
P	:	Pola makan kamu gimana?
N2	:	Sebelum dan sesudah ya masih normal sih. Sehari 2x tapi ya kadang sekali. Tapi nyemil ya banyak aku
P	:	Kamu percaya jalur langit gak?
N2	:	Banget, percaya. Misalnya nenangin diri diusahain sholat 5 waktu, minimal seminggu sekali baca Al-Qur'an, sholat sunah juga kadang gak nentu juga sih
P	:	Manfaat apa yang kamu rasakan?
N2	:	Pastinya lebih tenang dari biasanya, gak terlalu mikir berlebihan nanti skripsinya gimana, responnya gimana, itu enggak, lebih kek tenang nyari solusi lain buat ngerjain
P	:	Kamu sudah bersyukur belum?
N2	:	Alhamdulillah sangat bersyukur
P	:	Punya afirmasi positif gak buat diri kamu?
N2	:	Kadang sih, biasanya kalau lagi bercermin, jujur raja sih kek kadang "ganteng banget sih, pasti bisa" soalnya orang sekarang mandangnya <i>good looking</i> kok haha
P	:	Kamu punya <i>role model</i> gak?
N2	:	Gak sih, aku menjalani kehidupan aku sendiri kaya aku ngikutin bisanya kapan dan aku mampunya seberapa jadi target yang aku lakuin buat minggu ini udah aku <i>planning</i> . Aku udah tau kelebihan dan kekurangan aku sendiri
P	:	Kamu kan tadi anak LPM Missi ya katanya, kamu suka nulis gak di buku <i>diary</i> gitu?
N2	:	Kalau nulis bisAllah Subahanahu Wa Ta'ala, kalau di buku diary adAllah Subahanahu Wa Ta'ala, masa harus dikasih tau orang, Cuma kadang ada hal-hal yang di tulis, di <i>note pad</i> juga adAllah Subahanahu Wa Ta'ala, kadang mau ngungkapin hal-hal yang <i>excited</i> haha ada catatakan kecillah
P	:	Ada <i>self reward</i> gak kalau udah berhasil atas pencapaian kamu?

N2	:	Pasti, ketika ingin melakukan suatu kegiatan kan butuh tenaga dan pikiran, terus fisik harus dipersiapin setelah selesai gimana caranya aku harus apreseasi diri dengan istirahat yang cukup, makan sehat haha bener loh jangan minum es teh terus. Kadang kalau kegiatan tertentu kalau emang bener nguras tenaga
P	:	Suka ngucapin kata maaf, tolong dan terima kasih gak?
N2	:	Iya sih, tapi kalau emang deket ya biasAllah Subahanahu Wa Ta'ala, tapi biasanya juga aku kalau bisa sendiri aku usahain sendiri
P	:	Kamu bisa manajemen waktu kan? Ada gak tujuan kamu di kampus ini?
N2	:	Insha Allah. Seperti yang aku sadari waktu masuk kuliah aku pengen nyari temen sebanyak banyaknya, ngelakuin kegiatan mahasiswa yang menurut aku bermanfaat buat diri aku, kaya kegiatan organisai, mengabdikan di masyarakat. Apa ya <i>explore</i> apa pun itu, jadi gak membatasi diri buat ngelakuin hal
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka pegel gak?
N2	:	Iya ngaruh sih, mata perih, berkunang-kunang, ngantuk. Emang kalau ngerjain skripsi tuh capenya lebih berasa maksudnya tuh mikirnya lebih banyak dari pada fisik
P	:	Di mana kamu lebih suka ngerjain skripsi?
N2	:	Aku lebih suka di luar sih, di angkringan, cari tempat pojok terus sambil dengerin lagu. Biasanya aku juga ngerjain sendiri, tapi lebih seringnya di kontrakan sendiri
P	:	Biasanya kamu suka menghayal gak?
N2	:	Banget sih sering, kadang kalau emang butuh semangat kan aku suka ngebayangin posisi di rumah ngebayangin senyum Ibu hehe tapi kalau keseringan mAllah Subahanahu Wa Ta'alaan nanti jatohnya tertekan
P	:	Tapi orang tua nyuruh kamu cepet lulus?
N2	:	Pasti itu
P	:	Kalau dari faktor lingkungan ada yang mempengaruhi gak?
N2	:	Kalau faktor lingkungan gak ada sih, selama gak ganggu aku biasa sih.

Hubungan Dengan Responden	:	Teman KKN/ Temen Kuliah
Teman Narasumber	:	2 (TN2)

Jurusan	:	Pendidikan Matematika
---------	---	-----------------------

Inisial	Transkrip
P	: Menurut kamu narasumber 2 orangnya gimana?
TN2	: Baik, rajin, bertanggung jawab
P	: Menurut kamu dia udah bimbingan berapa kali selama ngerjain skripsi ini?
TN2	: Setau aku sih baru 2
P	: Hambatan apa yang dia terima?
TN2	: Dia itu kesulitan dalam komunikasi sama dosen, soalnya dia bimbingan <i>online</i> , biasanya 1 bulan sekali. Oh iya untuk nyari bukunya susah, adanya yang bahasa Inggris dia maunya yang terjemahan, biar gampang, pemahannya juga lebih cepet
P	: Selain skripsi ada kegiatan apa yang dia lakuin?
TN2	: Dia itu aktivis. Kurang tau masih atau enggak ya, dia ikut LPM Missi, ada kerja juga <i>part time</i> di angkringan
P	: Dia kalau ngerjain skripsi suka pegel gak sih?
TN2	: Iya pegel di leher, matanya berkunang-kunang, pusing kalau udah jenuh kalau ngerjain skripsi
P	: Biasanya di mana dia ngerjain skripsi?
TN2	: Dia tuh sukanya tempat tenang, kalau gak di angkringan ya di kontrakan, tapi kan angkringan umumnya rame, biasanya dia pake <i>headset</i>
P	: Menurut kamu dia percaya jalur langit gak?
TN2	: Percaya banget, dia tuh alim, Insha Allah sholat 5 waktu, kalau kurang <i>mood</i> mungkin sunnahan
P	: Biasanyaa manfaat apa yang dia terima?
TN2	: Lebih tenang, kan mendekatkan diri ke Yang Maha Pencipta kan, lebih ada gambaran ke depannya, pencerahan, hidayah atau ya bahasanya

Narasumber	:	3 (N3)
Penanya	:	Peneliti (P)
Jurusan	:	Manajemen Dakwah

Hari/Tanggal	:	Jum'at, 9 Juni 2023
Waktu	:	14.30 - 15.35 WIB
Lokasi	:	Masjid Kampus 3 UIN Walisongo Semarang

Inisial		Transkrip
P	:	Kamu kan sekarang lagi skripsian nih. Nah kamu udah pernah ngajuin judul belum?
N3	:	Udah. Udah pernah ngajuin 2x
P	:	Biasanya ada hambatan apa sih?
N3	:	Lebih kek ini ya, mungkin lebih ke respon ini ya. Kan ngajuin judulnya ke waldos habis itu ke kajur, waldos ok tapi kalau ke kajur harus ditanya-tanya gitu loh, kan judul harus ada pembedanya dari yang lain nah itu kalau pengajuan judul yang awal itu punya ku masih sama kemiripan sama referensi yang aku ambil, terus yang ke dua alhamdulillah itu hambatannya cuma mungkin dari kajurnya aja sih
P	:	Terus kalau dari orang tuamu?
N3	:	Kalau orang tuaku itu pas ngerjain skripsi ya, itu gak terlalu yang nuntut aku apa ya harus cepet-cepet selesai enggak tapi dari akunya juga harus sadar, maksudnya kan bayar UKT, kita nyesuain dari kemampuan aku gimana, gak dituntut harus yang selesai gini
P	:	Kalau dari kamu sendiri biasanya hambatannya apa?
N3	:	Hehe emm lebih ke males sih iya, terus kan di pondok pasti ada kegiatan, mau ngerjain cape bisa sampe malem kan, paginya ada kegiatan lain, pulanginya siang atau sore kadang tuh diundur undur waktunya, padahal sebenarnya gak boleh gitu kan, kalau ngerjain skripsi kan harus bertahap tapi rutin
P	:	Selain kegiatan pondok ada lagi kegiatan lain gak?
N3	:	Kalau sekarang ya di pondok sih, sama sekarang ini ada kegiatan lain di luar pagi sampe siang, kek ngabdi lah, sore ke pondok lagi
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka pusing atau sakit kepala gitu gak sih?
N3	:	Kalau pusingnya sih pusing kepala ya, sakit kepala gak terlalu ini sih, sejalanannya aku, kalau aku bisanya segitu ya, gak terlalu maksain kek misalnya harus selesai bab I, bisanya sampe apa
P	:	Biasanya kamu ada jadwal rutin buat ngerjain skripsi gak?

N3	:	Ada, malem habis ngaji kan jam 9 sampe jam 11 an itu aku nyicil, kalau gak itu, ya pokoknya ngerjain sampe jam 11, habis itu yaudah istirahat
P	:	Hal apa yang kamu takutin waktu ngerjain skripsi?
N3	:	Lebih takut ini sih, ya dosen iya, waktu awal awal kan belum pernah bimbingan, kan waldosku juga pembimbingku, kalau bimbingan cuma 2 orang lebih ke takut sama respon dosennya gimana sama skripsi yang aku buat, terus takut kadang kita tuh ngerjainnya dikiranya njiplak sama yang lain, terus teori nya juga kurang ternyata ya enggak sih enak dibimbing, ngarahin
P	:	Dengan skripsi ini bisa merubah pola makan kamu gak?
N3	:	Kalau merubah pola makan sih merubah, tapi bukan nambah makan tapi lebih ke ngurangin makan, mAllah Subahanahu Wa Ta'ala lebih jarang makannya, tapi masih aman. Kalau di rumah bisa 3 kali tapi kalau di pondok bisa 1 sampe 2. Kalau ada jajan nyemil, kalau gak ya enggak
P	:	Ngaruh ke pola tidur kamu juga gak?
N3	:	Pola tidur itu gak ngaruh sih, tapi tidurnya suka malem terus sampe jam 1, mentok jam 1
P	:	Ada hal yang melenceng yang kamu lakuin gak?
N3	:	Gak sih, minum obat kek pas sakit, kalau ngedrob banget sesuai sakitnya, kalau enggak ya biasa.
P	:	Punya penyakit pencernaan lain gak?
N3	:	<i>Maaghh</i> punya tapi gak ngaruh waktu ngerjain skripsi
P	:	Biasaanya sulit ngambil keputusan gak?
N3	:	Ya haha maksudnya mau ngambil teori a atau teori b yang bener tuh yang mana gitu, mungkin bisa tanya yang munaqosah yang udah berpengalaman
P	:	Terus kamu ada patokan orang buat ngerjain skripsi gak?
N3	:	Kalau patokan pasti ada. Tiap orang punya <i>plan</i> kan, tapi ya kita gak bisa maksain kan, mungkin si a udah sidang ya kita harus kaya dia walaupun gak sesuai sama jadwal yang kita pinginin
P	:	Kalau liat temen kamu sempro atau sidang gimana perasaan kamu?
N3	:	Pingin, terus aku mau kapan sidangnya haha
P	:	Kamu suka emosional yang berlebihan gak?

N3	:	Kalau emosional yang berlebihan enggak ya, kek lebih ke diem, kek lebih ke ling-lung, yang marah-marah tuh enggak, pandangannya kaya kosong. Biasanya juga suka cemas, cemas yang berlebihan, kadang oh temenku gini gini, ihh pengen
P	:	Biasanya solusi apa yang kamu ambil buat ngatasi itu semua?
N3	:	Ngatur diri, kadang nyari tempat, kadang suka sendiri, cari tempat yang sepi yaudah diem, kalau gak buka hp <i>tiktokan</i> gitu terus haha kek lebih apa ya, lempar gak mikirin itu
P	:	Kamu suka ngerjain skripsi di mana?
N3	:	Kalau skripsi aku suka di kamar asrama sih, kalau gak misal di kamar asrama kan rame kadang di aula kan cuma ada orang lewat. Kalau di perpustakaan juga kadang
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka pegel gak ototnya?
N3	:	Umm pegel, leher sih. Biasanya aku diemin aja. Berhenti dulu kalau udah enakan aku lanjut lagi
P	:	Suka ngucapin kata maaf, tolong dan terima kasih gak?
N3	:	Iya, maksudnya kalau kita butuh ya ucapin itu
P	:	Kamu udah bersyukur belum?
N3	:	Ya pasrah aja wis, ngikutin jalannya, alurnya
P	:	Kamu punya buku <i>diary</i> gak?
N3	:	Enggak, kek lebih ke <i>note</i> di hp, biasanya kan kalau di wa ada <i>room</i> untuk diri sendiri ngomong sendiri aja.
P	:	Kamu punya <i>self reward</i> buat sesuatu yang kamu capai gak?
N3	:	Kalau <i>acc</i> judul enggak sih, kalau emang lagi cape banget ya keluar sendiri haha tapi kadang kalau diajak temen ya ikut, kalau enggak ya di kamar enak
P	:	Kamu lebih suka sama temen apa sendiri?
N3	:	Sendiri, lebih tenang, kalau temen ada yang nemenin cerita, kalau enggak yaudah
P	:	Tapi kamu punya tempat cerita?
N3	:	Hah, haha geleng kepala
P	:	Biasanya kamu pendem sendiri?
N3	:	Nangis, ada sih temen, kalau sama temen kan ngerasain curhat ya, curahin ke Allah aja ya, sama ngetik
P	:	Kamu percaya jalur langit gak?

N3	:	Percaya pasti. Sholat, sholat sunnah, kalau pas ada sholawatan aku ikut, pas ziaroh aku suka ikut, lebih tenang
P	:	Tapi lebih suka curhat ke keluarga gak?
N3	:	Gak, gak yang detail, gak yang dalam gitu, enggak
P	:	Kamu punya <i>afirmasi positif</i> ke diri kamu gak?
N3	:	Gak papa, yok bisa yok, itu sih
P	:	Tapi kamu suka ngebayangin sesuatu gak? Atau waktu wisuda?
N3	:	Enggak, lebih ngalir aja, kalau mau wisuda ya wisuda, mau sidang ya sidang, paling ya habis wisuda mau ngapain nih, gak waktu wisuda mau pake apa
P	:	Kamu udah punya <i>planning</i> ke depan berarti?
N3	:	<i>Planning</i> Insha Allah sih, ya kita kan gak tau sih <i>planning</i> yang baiknya gimana, tapi ada
P	:	Kamu suka introspeksi diri gak?
N3	:	Iya, gak waktu mau tidur sih, lebih ke waktu lagi cape, aku cari tempat yang ini, aku ngapain ya, hari ini aku bisa gini aku ngapain, mungkin lebih intensnya lebih ke sholat malem, kalau sholat 5 waktu kan kita jamaah, waktu gelap-gelap kan enak
P	:	Kalau temenmu <i>support</i> kamu gak?
N3	:	Ada temenku ada, tetep nyemangatin tetep ada, kalau mbak aku, aku lulus mbakku bisa nikah, jadi patokan aku mbak aku, kasihan mau nikan, mbak ku gak terlalu nuntut aku selesai semester itu, tapi ya harus dikerjain
P	:	Kamu suka minta maaf sama diri kamu gak?
N3	:	Lebih ke ngetik sih, kalau gini ngerasa tapi tersalurkannya ke situ gak berani nepok diri
P	:	Kamu suka olahraga gak?
N3	:	Aku suka <i>jogging</i> kan, lari sih
P	:	Pesan apa buat diri kamu ke depan?
N3	:	Lebih ke bisa menerima, lebih ke legowo, menerima yang dikasih, bersyukur, ya gak harus maksain, kita juga kan harus belajar apa yang dikasih
P	:	Iya bisa lebih tenang ya
N3	:	Iya tapi keablasan haha, ketenangan

Hubungan	Dengan	:	Teman Organisasi (KSR)
----------	--------	---	------------------------

Responden		
Teman Narasumber	:	3 (TN3)
Jurusan	:	Kimia

Inisial	Transkrip	
P	:	Menurut kamu narasumber 3 orangnya gimana?
TN3	:	Ada tanggung jawabnya, tapi juga orangnya lebih banyak gak mau cerita ya, kalau ada masalah yaudah ditanggung sendiri
P	:	Nah dia kan lagi ngerjain skripsi nih, menurut kamu dia ada hambatan apa?
TN3	:	Dari dosen pembimbing mudah, tapi dari kajurnya masih agak kurang cocok atau gimana
P	:	Kalau dari orang tua gimana?
TN3	:	Gak ada sih, paling kalau dari orang tua kan pasti tetep pengen anaknya cepet tapi gak terlalu <i>ngepush</i> , tapi kesadaran dari diri sendiri sih
P	:	Ada kegiatan apa aja selain dia ngerjain skripsi?
TN3	:	Dulu ikut ksr di kampus, sekarang di pondoknya dia, dia kan di pondokkan, ada banyak kegiatan kek acara hafiah lah atau apalah pasti ikut, kalau ada kegiatan di kampus ya ikut
P	:	Dia lebih suka ngerjain skripsi di mana?
TN3	:	Kalau di mana aja sih bisa ya, tapi lebih suka suasana gimana, karena lebih suka di pondok ya di pondok tapi ya ceri keadaan yang tenang
P	:	Biasanya kalau ada hambatan dia nyari solusi apa?
TN3	:	Lebih ke nenangin diri paling, <i>refreshing</i> , diem mikir ya gitulah
P	:	Menurut kamu dia bisa manajemen waktu dengan baik gak?
TN3	:	Keknya gak juga, tapi kan itu gak setiap hari ngeliat ya gitu
P	:	Menurutmu dia percaya jalur langit gak?
TN3	:	Iya percaya, sholat, doa, iya gitu
P	:	Setelah menerapkan itu apa manfaat yang dia dapet?
TN3	:	Mungkin kek tenang, adem, nyaman, kaya misalnya ada pusing nih bisa lebih <i>rileks</i>
P	:	Apa pesanmu buat narasumber 3?
TN3	:	Kalau ada susah, bisa cerita ke orang yang dapat dipercaya, pokoknya jangan sungkan, jangan ngebebanin diri sendiri

Narasumber	:	4 (N4)
Penanya	:	Peneliti (P)
Jurusan	:	Manajemen Haji dan Umroh
Hari/Tanggal	:	Minggu, 11 Juni 2023
Waktu	:	11.20 - 12.05 WIB
Lokasi	:	Gazebo Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

Inisial		Transkrip
P	:	Apa sih hambatan kamu dalam ngerjain skripsi?
N4	:	Paling males doang sama kesulitan, aku ambil datanya itu di lembaga non pemerintahan, itu independen, itu agak sulit, apalagi kemarin aku wawancara ngirim dokumen berupa pertanyaan terus dijawab, tapi sebelum itu ada prosesnya, ada surat perjanjian kerahasiaan dan harus ditanda tangani oleh Dekan Fakultas Dakwah. Jadi aku nulisnya itu juga diserap lagi, gak langsung ditulis datanya. Satu lagi itu aku kemarin ngerjain dua penelitian, jadi semua, penelitian kolaboratif bareng dosen. Aku cara ngadepin malesnya kaya gini, selama 3 bulan aku ngerjain semuanya, selama ada masukan kan reevisi, aku ngerjain yang penelitian kolaboratif dulu, habis itu selesai aku kasihkan, baru aku ngerjain skripsiku, selama 3 bulan itu di jadwal senin sampai Kamis jam 9 sampe 11 ke perpustakaan itu pasti, jadi jadwal rutin, Jumat, Sabtu, Minggu aku gak ngapa-ngapain, aku gak buka laptop, gak ngerjain skripsi, gak penelitian, buat istirahat, aku ngerjain senin sampai Kamis doang. Itu selama 3 bulan hampir gak pernah bolos
P	:	Berarti manajemen waktunya udah baik ya?
N4	:	Maksudnya gak baik sih, ambisi untuk lulusnya itu cepet, pengen gitu, makannya aku jadwal kaya gitu, kalau gak kaya gitu gak bisa, nah aku gitu sih
P	:	Tapi ada tuntutan dari orang tua gak?
N4	:	Gak ada, orang tua mah emang gak ada pendidikan SMA tuh gak ada, dia tuh cuma SD aja, petani biasa, kakak-kakakku juga gak ada yang kuliah, aku doang. Karena ambisi, emang dari awal tuh, dari awal aku semester 2 udah berpikiran lulus semester 7, maknnya

		<p>dulu aku tuh kuliahnya agak rajin, gimana caranya biar bisa lulus semester 7, aku tanya-tanya, ngobrol sama senior- senior jurusan, Tanya resepnya gimana caranya lulus semester 7, aku lakuin semuanya, terus akhirnya udah ngajuin judul di semester 6 waktu ppl, judul langsung di <i>acc</i> tanpa komen, terus sambil ngerjain proposal itu dulu sambil kkn. Terus agak mandek di dosennya gak tau itu gimana, terus gak aku kerjain lagi sampe kkn baru dikerjain. Oktober masuk aku udah sempro, aku ngajuin proposal itu cuma di coret dikit, langsung di <i>acc</i> gak tau gimana itu, langsung jadwal, kan aku daftar kamis sore, senin pagi langsung ujian padahal aku masih di Cilacap, aku meluncur dari Cilacap ke sini, pake motor, belum <i>ngeprint</i>, besoknya aku sempro, terus gitu udah, terus setelah itu sambil nunggu aku ngerjain bab 3 sama 4, kalau di lembaga itu kana da websitenya tinggal diserap aja ke situ, terus kemudian penelitian aku makin bimbang nih, terakhir pendaftaran Desember nih, aku makin bimbang, e-mailku gak di bales, aku mulai frustrasi, hampir pendaftaran terakhir H-3 hari gimana ya kalau gak dapet data, kan bingung ya, padahal memang aslinya aku ngambil dari dokumen mereka pun cukup, tapi kurang, masih kurang takut kena nanti, aku masih nunggu pas tanggal berapa gitu dapet balesan aku langsung seneng banget, pas hari itu juga langsung, sorenya aku bilang ke dosenku, pak aku ini udah selesai, bapaknya mau ke Pati, yaudah mas nanti serahkan ke aku ya, iya mas nanti tak liat ya, nanti malem tak bikin nota pembimbing buat skripsi terus dia berangkat ke Pati, terus aku ditinggal ngurusin berkas, terus 5 hari langsung ujian. Apalagi aku dapet dosen yang ambis kan sama-sama enak, makannya aku semangat yak karena itu.</p>
P	:	Terus biasanya kalau lagi ngerjain skripsi suka ada keluhan gak?
N4	:	Paling ya itu, aku kan udah manajemen waktunya sih, senin sampai kamis aku ngerjain, sabtu sampai minggu aku gak ngerjain, gak buka laptop, senin udah fokus lagi. Ibaratnya kata kalau jumat, sabtu, minggu di <i>save</i> dulu aja pikiran buat besok, aku cantumin di hp dulu, gak langsung buka laptop, senin ke perpustakaan buka hp langsung kerjain, berangkat jam 9 lebih terus nyari tempat yang pojok <i>headsetan</i> terus ngerjain, terus kan <i>headsetnya lowbat</i> risihkan kanan kiri berisik bikin <i>badmood</i> yaudah aku pulang aja, pokoknya <i>headsetnya</i> aja nyetel musik buat ngilangin itu
P	:	Kalau di pondok biasanya ngerjain gak?
N4	:	Nggak haha, karena fokusnya di perpustakaan. Kalau di pondok pernah ngerjain, tapi seringnya

		di kampus. Ngerjainnya di kampus terus
P	:	Terus selain ngerjain kolaboratif buku bareng dosen ada kegiatan organisasi lain gak?
N4	:	Kordais sama pondok, aku kan sekretaris pondok, aku kan tukang masak, aku di pondok kan ngurusin makan santri, ya masakan pondokkan masakan besar, sekali masak nasi kan bisa 7 sampe 8kilo
P	:	Terus percaya jalur langit gak?
N4	:	Percaya banget, itu sih sebelum berangkat sholat duha sama sholatat aku kan pake tasbih elektrik, sama aku kan juga puasa sih, puasa daud yaudah itu doang sama doa kenceng dari orang tua sih pasti, gak tau sampe temen-temenku juga heran selalu digampangkan, sampe kaget loh, bimbingan cuma sekali, proposal cuma sekali, gak dicoret-coret, bahkan aku ujian skripsi coretan tuh cuma sekali gak ada revisi substansial cuma kata <i>typo</i> sama asing. Sebelum aku lulus udah mikir mau S2 terus ngelanjutin skripsi aku yang kemarin judul tesisnya
P	:	Tapi sebelum sempro atau sidang ada perasaan gugup, cemas gitu gak?
N4	:	Kalau pas sempro gak ada sih, paling waktu semhas rada gugup, was-was apalagi ada dosen yang belum aku tau waktu sidang gimana, pertama deg-degan, tapi lumayan mengikuti alur jadi santai, gak ada gerogi, lantang aja. Sebelumnya kan aku sowan ke kiyaiaku abahku terus diwasiatin sebelum berangkat itu mas sholat duha dulu, sama resep dari kiyaiaku tuh di al-fatihahin dosennya. Terus aku kan waktu sidang aku undang temenku dari UNNES dia nemenin aku dari awal sampe akhir, jadi temen deketku <i>support</i> , termasuk temen penting juga
P	:	Terus suka ada kendala dipenulisan skripsi gak?
N4	:	Enggak, karena dari awal emang suka nulis, dari semester 3 aku udah pernah submit jurnal tapi di daerahku juga, dengan submit itu ada dosenku yang bisa dapetin nilai tanpa uas terus gitu udah. Emang dari dulu udah tau sedikitlah, emang waktu bimbingan gak banyak yang dicoret-coret paling kalau ada yang kelewat kaya penulisan bahasa asing kadang kan lupa, masih adalah itu kendalanya di situ. Dulu sempet mau males banget, tapi ngeliat dosenku kalau ujian beliaukan di <i>posting</i> , habis sempro foto, habis sidang foto di grupnya, sampe situ a aku tergugah lagi berangkat ke kampus lagi. Kadang dari jam 9 sampe 12 kadang lebih kan harus ada yang diselesaiin terus pulang ke pondok yaudah tiduran bentar,

		sholat, terus masak, masakan jam 2 sampe set 5 kan udah mateng, malemnya ngaji, ikut kegiatan pondok kalau ada kalau gak ada ngurus data-data santri. Lumayan agak sIbuk, itu doang sih
P	:	Biasanya suka punya buku <i>diary</i> gak?
N4	:	Eenggak, aku gak pernah buat <i>diary</i> gitu gak pernah buat. Emang tiap orang kan punya metodenya sendiri buat motivasi, kalau aku langsung ketindakan
P	:	Tapi punya afirmasi positif ke diri sendiri gak?
N4	:	Afirmasi ke diri sendiri, aku litanya ke orang lain sih contoh, kan ada katingku namanya a aku gak kenal dia, gak tau mukanya, cuma tau kisahny dia lulus semester 7 terbaik. Paling masa dia bisa aku enggak itu sih paling kata-katanya, gak ada yang lain sih, kan semua sama, dia manusia aku manusia, dia makan nasi aku makan nasi, sama-sama nafas dan jurusan yang sama, udah gitu doang
P	:	Terus kalau udah berhasil mencapai sesuatu kamu ada <i>self reward</i> buat diri sendiri gak?
N4	:	Yang pertama bersyukur kepada Allah Subahanahu Wa Ta'ala sih, terimakasih udah diberikan orang tua yang baik, tiap malem istighosanya gak berhenti. Aku termasuk orang yang jauh dari orang tua sih. Kadang sebulan sekali telponnya, gak tau dari dulu emang paling jauh. Tapi beliau selalu mendoakan, selalu <i>support</i> , walaupun dalam artian orang tua menasehati. Kalau kakakku paling saling mendoakan, yang kasih motivasi paling yang di luar negeri ini kuliah yang bener, yang penting dijalani aja nanti juga ketemu jalannya. Ya paling gitu doang. Kalau aku waktu kecil diasuhnya sama bibi. Orang tua sIbuk dagang, saling mendoakan, dinasehatin, motivasi

Hubungan Dengan Responden	:	Teman satu desa/ tetangga
Teman Narasumber	:	4 (TN4)
Jurusan	:	Pendidikan Matematika
Hari/Tanggal	:	Minggu, 11 Juni 2023
Waktu	:	18. 30 - 19.00 WIB
Lokasi	:	Kos Tanjung Sari

Inisial		Transkrip
P	:	Menurutmu narasumber 4 orangnya kaya gimana?
TN4	:	Ambis
P	:	Biasanya hambatan apa yang dia temui waktu ngerjain skripsi?
TN4	:	Kaya kebanyakan orang ya, males
P	:	Solusinya apa biasanya?
TN4	:	Istirahat, dengerin music
P	:	Dia percaya jalur langit gak?
TN4	:	Oh percaya dia tuh alim, sholat, puasa daud
P	:	Setelah dia ngelakuin itu apa manfaat yang dia dapet?
TN4	:	Lebih tenang paling ya

Narasumber	:	5 (N5)
Penanya	:	Peneliti (P)
Jurusan	:	Pengembangan Masyarakat Islam
Hari/Tanggal	:	Senin, 12 Juni 2023
Waktu	:	08. 45 - 09. 30 WIB
Lokasi	:	Gazebo Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

Inisial		Transkrip
P	:	Biasanya ada kendala apa sih waktu pengerjaan skripsi?
N5	:	Kendala yang pertama waktu, <i>point</i> penting itu waktu. Makannya aku selalu buat notulen, apa <i>note</i> yang warna warni itu loh tak tempel di dinding, itu judulnya SW (sadar waktu). Itu yang pertama, kemudian yang kedua terkait data, dataku tuh agak sulit diambil. Kerana aku kan ngambil penelitian terkait dengan lansia, walaupun ada waktu bener-bener dikasih waktu kan 12 hari di sana, terkait dengan wawancara narasumber penelitianku tuh agak sulit, karena beliau-beliau itu emm sibuk gitu dengan pekerjaannya. Jadi aku wawancara tuh H-3 semua, tak kejar, karena beliau ngambi waktu senggang buat diwawancara. Terus

		itu juga laptop agak eror, <i>keyboardnya</i> tuh kaya spasinya sama dengan tuh gak bisa, terus muncul terus kadang harus dihapus.
P	:	Kalau terkait dosen pembimbing gimana?
N5	:	Kalau dosen pembimbing alhamdulillah, intinya kita komunikasi, emm gak ada masalah. Mungkin kalau ada masalah pertama sulit dihubungi, pernah lupa gak ngabarin aku. Pertama ada jadwal di ISDB ternyata beliau gak masuk sakit, gak ngabarin, jadi aku dah nyampe ruangan nih, udah nunggu 20 menit, pak ini saya jadi bimbingan gak ya, ternyata beliau ngabarin sakit, itu satu kali tok terus selanjutnya alhamdulillah enak
P	:	Terus kalau dari orang tua nuntut buat cepet lulus gak?
N5	:	Kalau orang tua <i>fleksibel</i> sih, karena orang tuaku gak nuntut, tapi kadang ngingetin, skripsinya udah sampe mana le, gimana penelitiannya le, terus ada kesulitan apa itu dari orang tua sendiri. Saling <i>support</i>
P	:	Kalau dari temen gimana?
N5	:	Kalau temen gaplei sih haha gak kok saling <i>support</i> , ada beberapa temen ada yang tak tanya, ada yang ngarahin buat ngasih contoh
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka ngerjain sama temen gak?
N5	:	Aku lebih menyendiri, karena aku tipe orang yang gak bisa diganggu, artinya aku tipe orang yang sendiri dan suasananya nyaman, gak bisa kaya di café tempat rame gitu gak bisa, mubal haha terus nyetel lagu
P	:	Biasanya suka ngerjain di mana?
N5	:	Kalau aku bisanya kebanyakan di kamar, di kos, di perpustakaan itu bisa dihitung gak sampe 5 kali
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka pusing gak sih?
N5	:	Pusing pasti. Lebih ke jenuh sih, cara biar lebih <i>rileks</i> dengan keluar atau gak ini, laptop masih tak buka tapi muter lagu. Muter lagu itu buat iringan biar lebih fresh biasanya lagu sholawat, pop atau dangdut haha itu bisa fokus. Selain itu juga aku keluar udah tak <i>save</i> nih tapi laptop masih tak buka, karena biar gak mager gitu, biar sadar diri, kita tau, biar ada semangat ngerjain lagi. Kalau mati kan kita nunggu lama waktu buka. Kadang tidurpun laptop masih nyala, tapi dakstopnya item ya. Kadang juga keluar jalan-jalan sendiri, karena semester tua tuh lebih enak nyaman sendiri

P	:	Biasanya suka ngalamin kecemasan yang berlebihan gak?
N5	:	Gak, sampe saat ini gak ada kecemasan berlebihan
P	:	Ada hal yang ditakuti gak?
N5	:	Kalau takut lebih ke ujian kaya lulus gak ya, kalau takut sama pembimbing gak sih, soalnya pembimbing udah kaya temen, beliau juga aktif gak diem gitu
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka pegel gak?
N5	:	Karena ini ya ngetik, di sini (nunjuk leher)
P	:	Kan kamu cowok nih biasanya suka ngerokok gak?
N5	:	Kalau ngerokok gak suka aku. Kalau belum kenal aku dikiranya aku perokok berat soalnya bibirnya item kan itu tuh karena aku pernah kena penyakit apa lupa, dulu tuh nanahan, pernah dirawat satu minggu dikasih obat nah setelah ini sembuh jadi item. Dulu tuh nanahan karena ini <i>overdosis</i> dramamin buat penahan biar gak mabok obatnya warna kuning kecil, dulu pas mau pulang ke Sumatera itu aku ini, harusnya kan diminum satu kali sehari, aku tuh enggak, aku minum 3 kali sehari jadi setiap berhenti aku minum dan itu aku barengin dengan minum sprit, nah itu. Setelah dari rumah perjalanan udah mulai ada airnya terus di rumah mulai bernanah, takut aku, sampe makan tuh susah, disuapin sama Ibuku. Alhamdulillah setelah itu sembuh, sebelumnya aku periksa ke spesialis tapi gak sembuh dikasih obat apa, salep gitu lebih parah, akhirnya di rawat. Emang waktu pertama kali ngeliat pasti perokok berat. Padahal kadang aku ditawarkan, aku enggak. Nah semenja itu aku enggak minum obat, aku minumnya sprit waktu di perjalanan. Soalnya buat nahan mual
P	:	Terus waktu ngerjain skripsi ngaruh ke pola tidur kamu gak?
N5	:	Enggak blas haha kalau waktunya tidur ya tidur, tubuh ini ada porsinya, kalau lelah jangan dipaksain
P	:	Terus kalau pola makan gimana?
N5	:	Kalau pola makan biasa, sama seperti pola tidur teratur. Kalau aku tergantung dari diriku, arti gak makan itu masih kenyang, kadang satu kali pun bisa. Kek aku lagi puasa nih aku gak sahur makan pun nanti, soalnya aku jarang sahur, jadi tergantung dari tubuh kita. Aku tuh orangnya gak menganut pola makan 3x sehari itu enggak, jadi kalau laper ya makan, kalau enggak ya enggak, kadang nyemil

P	:	Percaya jalur langit gak?
N5	:	Oh percaya, itu sangat membantu, karena jiwa spiritual itu 80%, 20% usaha kita. Kalau ini dari sudut pandang spiritual ya. Contohnya kita sholat itu ada olahraganya juga rukuk dan sebagainya, nah itu salah satu masuk ke dalam penelitian ku juga. Pertama sholat jelas, olahraga di dalam hati sambil dzikir, selain itu puasa kadang, selama aku penelitian di sana lansinya itu puasa mulai jam 2 udah bangun sholat tahajud sampe sholat subuh, habis isya udah istirahat jadi dibawa sampe sekarang jadi ada yang tertanamlah
P	:	Terus kamu punya <i>role model</i> gak?
N5	:	Ada, setiap dari kita pasti ada metodenya masing-masing ya buat ngerjain skripsi, <i>role modelku</i> si a dan si b, si a dia kakak tingkatku, terutama si a dulu dia ngerjain skripsi tuh habis subuh gak tidur tapi buka laptop kemudian ngerjain, udah cape pening laptop gak dimatiin, terus ngaji, maghrib sholat, abis sholat buka laptop, habis isya ngerjain lagi. Aku jam 10 udah tidur. Kalau dulu sebelum sempro ya aku ngerjain sampe jam 11.
P	:	Punya <i>planning</i> ke depannya gak?
N5	:	<i>Planningku</i> skripsi semester ini, nanti aku mau pulang, kalau gak pulang mau cari pengabdian, targetku sebelum wisuda mau cari kerja dulu
P	:	Biasanya fokus ngerjain skripsinya tuh kapan?
N5	:	Biasanya pagi ke siang, sore ke malem.
P	:	Kamu punya <i>self reward</i> buat suatu hal gak?
N5	:	Paling aku <i>healing</i> sih. Main, dolan aku, aku lebih ke dolan, gak ada ngasih apa gitu kan gak ada, main aku.
P	:	Ada afirmasi positif gak buat diri?
N5	:	Terbaik sih, istimewa, buat acuan, sebelum aku ngasih semangat ke orang lain kita harus semangat dulu
P	:	Suka ngucapin kata maaf, tolong dan terima kasih gak?
N5	:	Iya suka. Tapi kalau sahabat kek gini gak sih haha (sambil nunjuk teman di sampingnya)
P	:	Pesan untuk diri kamu apa?
N5	:	Sadar waktu dan yang kedua kesadaran diri. Karena kalau kita sadar atas suatu hal gak ada yang namanya keterpaksaan. Misalnya kita disuruh orang dalam hal kebaikan, kita harus sadar diri kalau gak jatohnya maksa, kalau sadar diri jatohnya enak, ikhlas, seneng

P	:	Suka bersyukur gak?
N5	:	Iya bersyukur. Bahkan dulu, mau cerita dulu gak papa ya, mau masuk ke UIN ada tantangan sendiri sulit keuangan tapi alhamdulillah ada jalan. Makannya bersyukur banget bisa masuk UIN

Hubungan Responden	Dengan	:	Teman Organisasi
Teman Narasumber		:	5 (TN5)
Jurusan		:	Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Inisial	Transkrip	
P	:	Menurut kamu narasumber 5 orangnya gimana?
TN5	:	Suka ngamuk, suka marah, itu yang ku kenal haha baik dia tapi ngeselin
P	:	Biasanya suka curhat masalah skripsi gak?
TN5	:	Kurang sih, tapi kalau <i>role model</i> nya itu pasti ada, soalnya aku gak masuk kalau bahas skripsi haha
P	:	Menurut kamu dia percaya jalur langit gak
TN5	:	Wih iya, dia idaman, imam bisa, suara azan bagus, qori, dakwah bisa
P	:	Pernah liat dia ngelakuin hal yang melenceng gak?
TN5	:	Minum enggak, kalau rokok pernah sekali, itu ketauan video aku, habis itu enggak
P	:	Menurutmu orang tua narasumber 5 <i>support</i> gak?
TN5	:	Oh iya terutama Ibunya soalnya bapaknya jarang liat, pernah liat sama Ibunya

Narasumber	:	6 (N6)
Penanya	:	Peneliti (P)
Jurusan	:	Komunikasi Penyiaran Islam
Hari/Tanggal	:	Sabtu, 15 Juli 2023
Waktu	:	10. 42 - 11. 22 WIB
Lokasi	:	Rumah masing-masing secara <i>Online (Video</i>

	Call)
--	-------

Inisial	Transkrip
P	: Biasanya ada kendala apa sih waktu pengerjaan skripsi?
N6	: Apa ya? Paling di diri sendiri sih kaya bingung mau make metode apa di penelitian itu. Kalau dari sendiri gak ada sih, paling ya kadang ngumpulin <i>mood</i> aja buat nulis.
P	: Kalau terkait dosen pembimbing gimana?
N6	: Kalau dari dosen pembimbing paling terkait komunikasi aja, dosen ku kan kurang memahami terkait metode penelitian yang aku ambil, jadi aku harus ekstra nyari informasi terkait metode yang aku gunain, kadang juga nanya sama orang yang paham atau ke dosen lain gitu.
P	: Terus kalau dari orang tua nuntut buat cepet lulus gak?
N6	: Enggak sih, tapi kan aku punya adek, jadi ya harus sadar diri gitu buat cepet lulus.
P	: Kalau dari temen gimana?
N6	: Gak ada sih, saling dukung
P	: Kalau ngerjain skripsi suka ngerjain sama temen gak?
N6	: Aku lebih suka sendiri sih, kadang di perpustakaan kadang juga di kos
P	: Kalau ngerjain skripsi suka pusing gak sih?
N6	: Enggak sih, biasa aja. Paling jenuh, suntuk
P	: Biasanya suka ngalamin kecemasan yang berlebihan gak?
N6	: Cemas tapi ya biasa aja gitu
P	: Ada hal yang ditakuti gak?
N6	: Kalau sempro sih lebih deg-degan gitu. Selebihnya yaudah dijalani aja
P	: Kalau ngerjain skripsi suka pegel gak?
N6	: Iya mata pegel, karena kan duduk terus ya
P	: Kan kamu cowok nih biasanya suka ngerokok gak?
N6	: Enggak sih. Minum obat juga enggak
P	: Terus waktu ngerjain skripsi ngaruh ke pola tidur kamu gak?
N6	: Enggak sih, biasa aja
P	: Terus kalau pola makan gimana?

N6	:	Kadang ya sehari bisa sekali, kurang teratur sih, karena males nyari makannya gitu loh, harus jalan dulu keluar nyari makan. Tapi kadang juga ada cemilan, roti atau jajan yang tahan lama gitu loh. Kalau cilok gitu gak suka sih.
P	:	Percaya jalur langit gak?
N6	:	Pertanyaan macam apa itu? Haha percaya pasti ya, yang wajib ya dijalani, ngaji gitu
P	:	Terus kamu punya <i>role model</i> gak?
N6	:	Gak ada
P	:	Punya <i>planning</i> ke depannya gak?
N6	:	Iya tapi masih bingung nanti ke depannya gimana ya, paling ya balik ke rumah ke Yogyakarta, kalau mau S2 paling ya di Yogyakarta atau Surakarta. Sekarang ya fokus aja ke skripsi gimana manajemennya sama organisasi yang aku ikutin LPM Missi. Soalnya kemarin juga sempet keteteran gak bisa bagi waktunya.
P	:	Biasanya fokus ngerjain skripsinya tuh kapan?
N6	:	Malem, pagi, di sela-sela siang kalau di perpustakaan itu. Eh tapi kalau malem gak suka fokus sih.
P	:	Kamu punya <i>self reward</i> buat suatu hal gak?
N6	:	Apa ya. Gak ada sih, kalau udah yaudah gitu. Paling ya kalau jenuh, suntuk jalan ke luar sendiri. Jalan sabtu/minggu ke kota, gramedia beli buku. Aku kan punya perpustakaan di kos, ini banyak buku yang belum di baca, pokoknya apa pun itu aku alihin ke buku, karena bagiku buku berguna banget gitu, aku juga punya buku diary atau <i>note</i> buat nulis sesuatu yang penting atau perasaanku.
P	:	Ada afirmasi positif gak buat diri?
N6	:	Lebih ke tindakan sih, kalau ada tugas ya segera dikerjain gitu gak nanti-nanti
P	:	Suka ngucapin kata maaf, tolong dan terima kasih gak?
N6	:	Kalau memang perlu ya iya
P	:	Suka bersyukur gak?
N6	:	Pasti ya apalagi

Hubungan	Dengan	:	Teman Organisasi
----------	--------	---	------------------

Responden		
Teman Narasumber	:	6 (TN6)
Jurusan	:	Komunikasi Penyiaran Islam

Inisial	Transkrip	
P	:	Biasanya suka curhat masalah skripsi gak?
TN6	:	Kurang sih, tapi dia itu rajin ke perpustakaan, dosen pembimbingnya juga suka <i>on time</i>
P	:	Menurut kamu dia percaya jalur langit gak?
TN6	:	Ya percaya, yang penting sholatnya sih
P	:	Pernah liat dia ngelakuin hal yang melenceng gak?
TN6	:	Gak ada. Aman dia
P	:	Menurutmu orang tua narasumber 6 <i>support</i> gak?
TN6	:	Iya, gak nuntut sih. Tapi dia sadar kan soalnya masih ada adek yang sekolah
P	:	Dia anak organisasi ya?
TN6	:	Iya satu organisasi samaku LPM Missi, rajin dia, manajemen waktunya bagus. Suka hal yang berkaitan sama buku, suka nulis, suka jalan sendiri.

Narasumber	:	7 (N6)
Penanya	:	Peneliti (P)
Jurusan	:	Komunikasi Penyiaran Islam
Hari/Tanggal	:	Sabtu, 15 Juli 2023
Waktu	:	13. 59 - 14. 39 WIB
Lokasi	:	Rumah masing-masing secara <i>Online (Video Call)</i>

Inisial	Transkrip	
P	:	Biasanya ada kendala apa sih waktu pengerjaan skripsi?
N7	:	Kendala yang paling utama biasanya ketemu dosen/pas lagi bimbingan di mana dosen pembimbingku terlalu menganggap aku sudah bisa, jadinya aku perlu belajar banyak

		terkait metopen, atau materi dulu yg seringnya bikin mentalnya kena.
P	:	Terus kalau dari orang tua nuntut buat cepet lulus gak?
N7	:	Iya lumayan
P	:	Kalau dari temen gimana?
N7	:	Enggak ada
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka ngerjain sama temen gak?
N7	:	Sendiri
P	:	Biasanya suka ngerjain di mana?
N7	:	Di kos
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka pusing gak sih?
N7	:	Seringnya sakit kepala, karena terlalu banyak aktivitas nemuin dosen. Bukan di satu tempat, kadang perlu naik ke lantai atas, kadang juga beda ruangan. Bolak baliknya yang bikin capek
P	:	Biasanya suka ngalamin kecemasan yang berlebihan gak?
N7	:	Iya suka
P	:	Ada hal yang ditakuti gak?
N7	:	Takut sama metodenya udah bener atau belum, takut sama hal yang akan dihadapi sih
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka pegel gak?
N7	:	Kalau panik/pegel jarang. Yang sering malah ngantuk
P	:	Terus waktu ngerjain skripsi ngaruh ke pola tidur kamu gak?
N7	:	Iya pola tidurnya berantakan banget
P	:	Terus kalau pola makan gimana?
N7	:	Iya lumayan gak teratur, padahal aku punya maagh, tapi sebisa mungkin makan tepat waktu. Kalau ngerjain skripsi seringnya minum teh/ngemil
P	:	Percaya jalur langit gak?
N7	:	Sangat percaya dg kekuatan langit. Seringnya berdoa sama sholawat
P	:	Terus kamu punya <i>role model</i> gak?
N7	:	Ada. <i>Role modelku</i> mamah sama kakak ku
P	:	Punya kegiatan lain buat ngerjain skripsi gak?
N7	:	Organisasi sih, menyeimbangkan antara dua organisasi itu terkadang sulit apalagi kalau

		ada acara yang tabrakan. Aku ikut KSR sama LPM Missi.
P	:	Suka minta maaf sama diri sendiri kalau ada kesalahan gak?
N7	:	Sering salah sama diri sendiri dan selalu mementingkan orang lain ketimbang diri sendiri. Gak pernah minta maaf sama diri sendiri. Aku juga kadang kadang juga enggak sama kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Biasanya kalau skripsian ngerjain sebisanya, sekuatnya dan bikin <i>enjoy</i> .
P	:	Kamu punya <i>self reward</i> buat suatu hal gak?
N7	:	Aku gak terlalu mematok harus ada <i>self reward</i> . Tapi kadang suka <i>me time</i> kaya tiduran, makan, baca buku, jalan. Suka juga <i>jogging</i> sama dengerin suara instrumen. Aku juga suka nulis di buku <i>diary</i> .
P	:	Ada afirmasi positif gak buat diri?
N7	:	Iya. Buat menyakinkan diri sendiri kalau kita bisa mengatasinya. Biasanya kata “Allah adalah skenario terbaik”
P	:	Suka ngucapin kata maaf, tolong dan terima kasih gak?
N7	:	Iya pasti kalau ini
P	:	Suka ngebayangin hal yang menyenangkan buat diri gak?
N7	:	Suka ngehalu jadi istrinya mark lee nct, hidup di Kanada bahagia selamat sentosa haha
P	:	Suka bersyukur gak?
N7	:	Iya biasanya suka ngucapin kata Alhamdulillah Allahumma sholli ala sayyidina Muhammad

Hubungan Dengan Responden	:	Teman Organisasi
Teman Narasumber	:	7 (TN7)
Jurusan	:	Manajemen

Inisial	Transkrip	
P	:	Biasanya suka curhat masalah skripsi gak?
TN7	:	Kurang sih, tapi kalau setauku lumayan terkendala sama komunikasi dosennya sih. Sama

		dia juga mau ngejar wisuda Agustus biar gak bayar UKT lagi
P	:	Menurut kamu dia percaya jalur langit gak
TN7	:	Percaya banget dia, alim banget anaknya, pakeannya juga syar'i
P	:	Pernah liat dia ngelakuin hal yang melenceng gak?
TN7	:	Gak ada sih. Paling kadang <i>drop</i> terus minum obat. Terus juga suka dengerin musik biar tenang

Narasumber	:	8 (N8)
Penanya	:	Peneliti (P)
Jurusan	:	Bimbingan Penyuluhan Islam
Hari/Tanggal	:	Sabtu, 15 Juli 2023
Waktu	:	19.00 - 20.00 WIB
Lokasi	:	Rumah secara <i>Online (Video Call)</i>

Inisial	Transkrip	
P	:	Biasanya ada kendala apa sih waktu pengerjaan skripsi?
N8	:	Referensi penelitian, waktu dan sumber data penelitian, rasa males juga sih biasanya
P	:	Kalau terkait dosen pembimbing gimana?
N8	:	Aman banget. Malahan bapaknya selalu <i>support</i>
P	:	Terus kalau dari orang tua nuntut buat cepet lulus gak?
N8	:	Iya kemarin itu aku ditarget buat wisuda bulan Mei
P	:	Kalau dari temen gimana?
N8	:	Aman sih
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka ngerjain sama temen gak?
N8	:	Iya kadang, tapi lebih suka sendiri
P	:	Biasanya suka ngerjain di mana?
N8	:	Di perpustakaan, di kos
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka pusing gak sih?
N8	:	Iya pusing aku setiap ngolah hasil penelitian.

P	:	Biasanya suka ngalamin kecemasan yang berlebihan gak?
N8	:	Iya
P	:	Ada hal yang ditakuti gak?
N8	:	Kalau udah mepet DL
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka pegel gak?
N8	:	Iya, pegel di tangan sama leher, panik kalo udah masuk DL dari dosen pembimbing
P	:	Terus waktu ngerjain skripsi ngaruh ke pola tidur kamu gak?
N8	:	Jam tidur berantakan
P	:	Terus kalau pola makan gimana?
N8	:	Aman
P	:	Percaya jalur langit gak?
N8	:	Percaya, biasanya seenggaknya kerjain salah satu amalan tiap harinya, ga mesti sih entah sholat hajat, surat spesial atau dzikir
P	:	Terus kamu punya <i>role model</i> gak?
N8	:	Mamahku, <i>the best woman in the world</i> , walaupun dah gak di <i>world</i> ya wkwk
P	:	Punya manajemen waktu gak?
N8	:	Ada, pake <i>deadline</i> libatin dosen pembimbing dalam memantau <i>deadline</i> , aku juga ada kegiatan sosial misalnya komunitas ya dan <i>private</i> mengaji
P	:	Biasanya fokus ngerjain skripsinya tuh kapan?
N8	:	Pagi sih
P	:	Kamu punya <i>self reward</i> buat suatu hal gak?
N8	:	Jelas, sebagai <i>team</i> yang <i>moodyan</i> , <i>self reward</i> adalah kunci. Bisa juga dengan <i>me time</i> sekarang lebih sering ke nonton <i>youtube</i> atau maen <i>instagram</i> , atau jalan malem ke kota. Aku juga bisa memahami diri aku lumayan sih tapi gak <i>full</i> . Bisa juga <i>jogging</i> tapi udah lumayan jarang. Lebih ke <i>mindfulness</i> sih dan itu keliling kota atau kalau gak bisa duduk relax "ambil buang nafas perlahan sambil afirmasi diri.
P	:	Ada afirmasi positif gak buat diri?
N8	:	Punyaa, kamu tuh bisa kok, yuk kita coba lagi, semangat lagi/ kamu tuh pintar jadi Insya Allah bisa, yuk gas, ini aneh tapi seringnya gitu
P	:	Suka ngucapin kata maaf, tolong dan terima kasih gak?

N8	:	Iya pasti itu. Pernah atau kadang juga minta maaf ke diri aku
P	:	Kamu ngonsumsi obat gak?
N8	:	Enggak sih, lebih ke kopi <i>good day</i> lumayan sih tapi lebih sering minum boba atau susu dancow
P	:	Suka bersyukur gak?
N8	:	Alhamdulillah ya Allah/ Allah tu emang baik banget/ makasih ya Allah/ Tuh kan Allah emang sebaik itu

Hubungan Responden	Dengan :	Teman Kelas
Teman Narasumber	:	8 (TN8)
Jurusan	:	Bimbingan Penyuluhan Islam

Inisial	Transkrip	
P	:	Biasanya suka curhat masalah skripsi gak?
TN8	:	Iya sih, kita ngerjain bareng malahan, satu pembimbing juga jadi kadang curhat bareng. Kadang males dia, kalau pembimbing kita enak, terus juga dia kemarin kan ngejar wisuda juga karena tuntutan kan. Pusing juga soal ngolah datanya.
P	:	Menurut kamu dia percaya jalur langit gak?
TN8	:	Oh percaya banget dia, kadang juga kan ngaji ke dosen pembimbing kita
P	:	Pernah liat dia ngelakuin hal yang melenceng gak?
TN8	:	Gak ada sih, aman. Paling kadang suka minum kopi.
P	:	Hal apa yang suka dia lakuin?
TN8	:	Apa ya, dengerin lagu, jalan ke kota paling ya.

Narasumber	:	9 (N9)
Penanya	:	Peneliti (P)
Jurusan	:	Bimbingan Penyuluhan Islam
Hari/Tanggal	:	Sabtu, 15 Juli 2023

Waktu	:	21. 37 - 22. 13 WIB
Lokasi	:	Rumah secara <i>Online (Video Call)</i>

Inisial		Transkrip
P	:	Biasanya ada kendala apa sih waktu pengerjaan skripsi?
N9	:	Banyak, apa lagi aku kan ada warung, jadi setiap kali ngerjain, ada pembeli, trus disuruh ke pasar, terus kadang disuruh masak, jadi terganggu gitu
P	:	Kalau terkait dosen pembimbing gimana?
N9	:	Gak ada, aman dosenku
P	:	Terus kalau dari orang tua nuntut buat cepet lulus gak?
N9	:	Ya kalau bisa disegerakan
P	:	Kalau dari temen gimana?
N9	:	Baik semua, saling dukung
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka ngerjain sama temen gak?
N9	:	Enggak sih
P	:	Biasanya suka ngerjain di mana?
N9	:	Di rumah ya sambil jaga warung. Dari siang, nyampek malem kebagi bagi sama warung, sama Ibu ku, sama bersihin rumah. Terus kalau lagi amburadul palingan dengerin relaksasi diaplikasi.
P	:	Biasanya suka ngalamin kecemasan yang berlebihan gak?
N9	:	Iya. Sulit konsentrasi juga ada, soalnya pribadi ku kalau lagi ngerjain serius kayak gini, misal ada gangguan kayak udah nyampe puncaknya, sampe bilang "Ya Allah kenapa sih" gitu sih, gangguan lain ngak kok
P	:	Ada hal yang ditakuti gak?
N9	:	Pasti ada ya. Takut salah. Terus udah tanggalnya tapi belum selesai ngerjain, sampe pernah begadang juga, ngerjain siang, sampe jam 4 subuh, terus siangnya ke kampus nyetorin hasil skripsi.
P	:	Kalau ngerjain skripsi suka pegel gak?
N9	:	Dulu itu gangguan nya, hari Selasa kumpulan gantiin Ibu ku, karena kaki Ibu ku kan sakit tuh, terus hari Rabu anterin Ibu ku terapi ke RS, terus hari Jumat nya anterin Ibu ku kontrol

		dokter, jadi padet. Kadang juga pusing
P	:	Terus kalau pola makan gimana?
N9	:	Masih lumayan teratur
P	:	Percaya jalur langit gak?
N9	:	Percaya, tapi nggak pernah bisa bangun, paling kalau bisa bangun subuh, baca Al-Qur'an
P	:	Terus kamu punya <i>role model</i> gak?
N9	:	Emm, <i>role model</i> ya, kayaknya nggak sih, ngalir aja hidup ku tuh, yang penting ngelakuin yang terbaik aja. Paham banget soal kekuranganku juga, terus ada kelebihan tapi gak percaya diri
P	:	Biasanya fokus ngerjain skripsinya tuh kapan?
N9	:	Tergantung ada waktunya kapan sih, dari pagi dicicil
P	:	Kamu punya <i>self reward</i> buat suatu hal gak?
N9	:	Emm, aslinya punya, cuma mikir lagi, Ibu aku kaki sakit, ada warung yang harus selalu dibuka tiap hari. Paling ya <i>me time</i> ke Semarang, terus ke temen, palingan ya motoran. Emm, nggak suka halunya juga sih, kalau emang bener pergi besok, bakal ada halunya, cuma halunya sebatas, besok kalau pergi mau ke sini, terus kalau bisa cepet pulang ditunggu emak.
P	:	Ada afirmasi positif gak buat diri?
N9	:	Emm, palingan, ayo aku bisa, bismillah aku ada Allah, udah. Sebenarnya juga dipikiran suka pengen nulis juga, cuma pas dilakuin susah, soalnya mager
P	:	Suka ngucapin kata maaf, tolong dan terima kasih gak?
N9	:	Iya. Tapi kesalahan tuh nggak sih, minta maaf ke orang tua aja nggak pernah, apalagi ke diri sendiri
P	:	Suka bersyukur gak?
N9	:	Iya. Alhamdulillah, aku masih di beri kesehatan sama Allah tentunya, sebenarnya aku sadar juga, Allah itu membuka hal yang indah, tapi aku baru sadar ini ini aja, makanya bersyukur, aku yang jahat, nakal, berdosa bisa selalu dapet kemudahan dari Allah gitu sih

Hubungan Dengan Responden	:	Teman Kelas
---------------------------	---	-------------

Teman Narasumber	:	9 (TN9)
Jurusan	:	Bimbingan Penyuluhan Islam

Inisial	Transkrip
P	: Biasanya suka curhat masalah skripsi gak?
TN9	: Iya sering, aku paham banget keadaan dia gimana. Kendalanya juga kadang males, terus juga dia suka laju dari rumahnya yang di Demak kan ke kampus soalnya kan juga harus bantu Ibunya jaga warungkan. Lumayan ada tuntutan juga. Kalau dosen Alhamdulillah enak dia. Suka cemas juga sih sama skripsinya.
P	: Menurut kamu dia percaya jalur langit gak
TN9	: Percaya dia. Kalau ada waktu pasti ngelakuin apa aja kek ngaji, ziaroh dan lainnya
P	: Pernah liat dia ngelakuin hal yang melenceng gak?
TN9	: Gak ada sih. Paling ya minum kopi tapi itu juga gak sering. Suka motoran juga dia, kadang juga maen ke rumah temen.

Analisis Data Wawancara

a. Reduksi Data Wawancara

No	Ide Pokok/ Kata Kunci	Konseptualisasi	Kategorisasi	Tematisasi
N1	<i>“Itu sih, aku tuh kadang males kalau ngerjain...”</i>	Hambatan diri	Malas	Faktor <i>internal</i>
	<i>“Biasanya kalau pagi tuh bangun tidur ya jam 9 aku udah mandi tuh. Jam 9 sampai jam 10 terus dzuhur aku refreshing dikit sama kalau sore kan nyari takjil, nah baru malam taraweh dulu yak kan terus abis itu 1 jam an lah ya ngerjain”</i>	<i>Self healing</i>	Jadwal harian	Manajemen diri
	<i>“Orang tua suruh cepet ngerjain biar gak bayar UKT”</i>	Hambatan dari luar	Orang tua nyuruh cepet lulus	Faktor <i>eksternal</i>
	<i>“..Tapi kalau jurnal di hp aku gak ngantuk gitu loh..”</i>	Dampak positif	Baca jurnal di hp	Dampak positif stres
	<i>“Ya takutnya tuh ini sih pas penelitian itu narasumbernya ditemuin gak bisa...”</i>	Lembaga penelitian	Waktu dengan narasumber	Faktor <i>eksternal</i>
	<i>“Ya Allah kalau itu mah hari-hari aku minum bodrex, nyut-nyutan...”</i>	Dampak negatif Tingkat stres	Minum bodrex karena pusing	Dampak negatif stres Tingkat stres sedang
	<i>“Gak sih gak ada hal negatif yang aku lakuin. Biasanya nonton drakor sih biar gak stres stres banget, ya minum boba paling”</i>	<i>Self healing</i>	Nonton drakor Minum boba	<i>Self compassion (me time)</i>
	<i>“Paham sebenarnya aku harus nulis apa, tapi ya diri aku doang yang paham tapi</i>	Hambatan dari diri	Sulit menjelaskan	Faktor <i>internal</i>

waktu jelasin ke orang lain agak jelimet dikit...”		ke orang	
“Oh iya sih, biasanya aku kan suka nyari temen dulu buat daftar ujian...”	Tingkat stres	Sulit mengambil keputusan apalagi pas mau ujian	Tingkat stres berat
“Ya sebenarnya cemas, siapa sih yang gak cemas...”	Tingkat stres Aspek stres	Cemas biasa	Tingkat stres ringan Aspek stres
“..Misal nih kita tuh lagi ngorol ya sama orang tapi kita tuh pikirannya ke mana-mana, gak fokus”	Tingkat stres Macam stres	Sulit konsentrasi	Tingkat stres ringan Distres (negatif)
“...Kalau di rumah aku makan sedikit tapi gendut. Kalau di sini tuh enggak, makan banyak gak gendut...”	Tingkat stres Aspek stres	Makan berkurang dari di rumah	Tingkat stres ringan Aspek stres
“Iya. Biasanya suka pegel, punggung nih..”	Tingkat stres Aspek stres	Ketegangan otot punggung	Tingkat stres ringan Aspek stres
“Iya biasanya bodrex, fresh care, tolak angin..”	Dampak negatif	Obat-obatan	Dampak negatif stres
“Apa ya, paling itu sih aku sukanya pergi jalan-jalan ke luar. Kalau pusing banget malem ayo ke kota atau ke mall..”	Self healing	Jalan ke luar, ke mall	Self compassion (me time)
“Gak punya sih tapi kadang aku nulisnya di note hp...”	Self healing	Nulis di note hp	Expressive writing
“Biasanya lebih bersyukur sih karena kan udah kuliah, yang lainnya belum tentu bisa tapi aku bisa”	Self healing	Bisa kuliah sejauh ini	Gratitude (bersyukur)

<p>“Ini sih suka self talk juga suka ngomong masa temenmu bisa kamu gak bisa, memang apasih bedanya kamu sama temenmu kan sama aja gitu loh. Bedanya cuma dia orang ini aku orang ini doang. Masa kamu jauh-jauh ke sini kamu gak bisa”</p>	<p>Self healing</p>	<p>Afirmasi positif</p>	<p>Positive self talk</p>
<p>“Ada sih. Biasanya ya nonton, jalan, makan, kuliner ya boroslah”</p>	<p>Self healing</p>	<p>Boros</p>	<p>Self compassion (self reward)</p>
<p>“Apa ya, gak ada sih soalnya kan menurut aku setiap orang punya kelebihan dan kekurangan..”</p>	<p>Self healing</p>	<p>Gak ada role model Menjadi diri sendiri Paham dengan kelebihan dan kekurangan diri</p>	<p>Mindfulness</p>
<p>“Aku lebih suka di kamar. Di kamar kalau pagi temen kamarku belum bangun...”</p>	<p>Self healing</p>	<p>Ngerjain skripsi di tempat tenang</p>	<p>Relaksasi</p>
<p>“Haha iya bener. Suka ngebayangin wisuda nanti bagusnya warna apa yak buat motivasi sih ayo aku harus cepet-cepet wisuda”</p>	<p>Self healing</p>	<p>Membayangkan wisuda</p>	<p>Imagery</p>
<p>“..Ya kalau sekarang aku lebih rutin sholat duha, dzikir, baca Al-Qur’an, kalau sholat tahajud masih bolong-bolong, sama baca doa sebelum tidur apa, setelah subuh apa gitu”</p>	<p>Self healing</p>	<p>Solat duha, dzikir, baca Al-Qur’an, tahajud kadang, baca</p>	<p>Self healing religious</p>

			doa sebelum tidur setelah subuh apa	
	<i>“Ya paling kek baca Al-Qur’an jadi lebih tenang ya. Ya intinya dipermudah apalagi jalur langit...”</i>	<i>Self healing</i>	Lebih tenang, dipermudah	Manfaat menerapkan <i>self healing</i>
	<i>“Lebih ke takut sih, nanti gimana, nanti ketemu gak hasilnya, narasumber buat wawancaranya gimana, nanti aku harus gimana, pergi penelitian sama siapa, pokoknya semuanya dipikirin...”</i>	<i>Self healing</i>	Sebelum menerapkan <i>self healing</i>	Penerapan <i>self healing</i>
	<i>“Gak sih paling ya kalau niat sabtu minggu lari sih, ya walaupun jalannya 20%, ala-ala jogging...”</i>	<i>Self healing</i>	<i>Jogging</i>	Relaksasi
	<i>“Ya lebih seringnya minta maaf karena udah bilang diri aku bodoh sih padahal aku itu gak bodoh. Kadangkan mulut itu gak bisa dikontrol. Kamu tuh gak bodoh”</i>	<i>Self healing</i>	Minta maaf ke diri	<i>Forgiveness</i>
	<i>“Iya sih. Kek kemarin minta diajarin edit proposal gitu”</i>	<i>Self healing</i>	Tolong dan terima kasih	<i>Gratitude</i>
	<i>“Emmm apa ya. Lebih ke healing sih”</i>	<i>Self healing</i>	Menghargai hal kecil	<i>Positive self talk</i>
TN1	<i>“Hambatannya dari diri sendiri sih, males buat pegang laptop lagi. Kalau dari luar gak ada”</i>	Hambatan diri	Males	Faktor <i>internal</i>
	<i>“Apa ya. Liat orang-orang sidang. Bikin dia panik. Dari deadline juga sih, ada targetlah intinya, biar lebih semangat”</i>	Tingkat stres <i>Self healing</i> Dampak positif	Panik <i>Deadline</i> Lebih semangat	Tingkat stres ringan Manajemen diri (jadwal harian)

				Dampak positif stres
	<i>"Postifnya suka nyari sumber, baca-baca jurnal"</i>	Dampak positif Macam stres	Nyari sumber Baca jurnal	Dampak positif stres
	<i>"Heem. Apa ya. Cemas pasti. Takut"</i>	Tingkat stres Aspek stres	Cemas Takut	Tingkat stres ringan
	<i>"Ya biaslah anak kos. Kadang sehari makan 2x"</i>	Tingkat stres Aspek stres	Nafsu makan	Tingkat stres ringan
	<i>"Selalu sih itu"</i>	<i>Self healing</i>	Maaf, tolong, terima kasih	<i>Forgiveness</i> <i>Gratitude</i>
	<i>"Suka. Pergi ke mall, nongkrong. Siapa sih yang gak suka."</i>	<i>Self healing</i>	Mall, nongkrong	<i>Self compassion</i> <i>(me time)</i>
	<i>"Di kos. Dia tuh suka di tempat tenang. Gak suka dikeramaian..."</i>	<i>Self healing</i>	Tempat tenang	Relaksasi
	<i>"Lancar sih buat ngerjain skripsi. Suka cari referensi dari skripsi orang"</i>	Dampak positif Macam stres	Suka cari referensi	Dampak positif stres <i>Eustres</i> (positif)
	<i>"Lebih mood lagi sih. Oh aku udah jalan nih aku harus ngerjain skripsi lagi"</i>	<i>Self healing</i>	Setelah ngelakuin <i>self healing</i>	Manfaat <i>Self healing</i>
N2	<i>"Belum paham mau nulis skripsinya dari mana, kaya metode dan teori, terus waktu nyari referensinya kan masih ada kendala kaya jurnal. Juga faktor dari semangat sih..."</i>	Hambatan skripsi Dampak positif Macam stres	Menulis dari mana Metode dan teori Referensi Semangat skripsi	Faktor <i>internal</i> Faktor <i>eksternal</i> Dampak positif stres <i>Eustres</i> (positif)

<p><i>“Kalau dari dosen pembimbing, karena aku bimbingannya online jadi emang lama banget, slow respon, dari awal juga bapaknya ngasih tau kalau mendahulukan angkatan tua”</i></p>	<p>Hambatan skripsi</p>	<p>Bimbingan online Slow respon Mendahulukan angkatan tua Putus asa Kehilangan minat</p>	<p>Faktor eksternal Tingkat stres berat</p>
<p><i>“Selain kuliah juga kerja di angkringan, kalau dikampus ikut organisasi LPM Missi”</i></p>	<p>Dampak positif</p>	<p>Part time Organisasi LPM Missi</p>	<p>Dampak positif</p>
<p><i>“Biasanya kan ada satu hari buat libur aku manfaatin buat nyicil”</i></p>	<p>Self healing</p>	<p>Jadwal harian</p>	<p>Manajemen diri</p>
<p><i>“Kalau pola tidur aku udah berantakan sih, jadi ya malah lebih ke malem”</i></p>	<p>Aspek stres Tingkat stres</p>	<p>Tidur tidak teratur</p>	<p>Aspek stres Tingkat stres berat</p>
<p><i>“Yang pastinya gak bisa cepat lulus sesuai target orang tua. Orang tua kan juga minta buat cepet lulus. Terus takut bayar UKT lagi”</i></p>	<p>Hambatan</p>	<p>Orang tua nuntut cepet lulus</p>	<p>Faktor eksternal</p>
<p><i>“Ya pasti kalau pusing itu”</i></p>	<p>Aspek stres</p>	<p>Pusing</p>	<p>Aspek stres</p>
<p><i>“Biasanya nenangin diri dulu, kaya apa ya nyari kegiatan tenang dulu 5 menit atau 10 menit, dengerin musik atau rokokan, minum kopi habis itu lanjut lagi. Ya kadang juga main game”</i></p>	<p>Self healing Dampak negatif</p>	<p>Dengerin musik Main game Rokokan Minum kopi</p>	<p>Self compassion (Me time) Dampak negatif stres</p>
<p><i>“Gak ada sih kalau minum, ya paling rokok. Obat-obat aku juga jarang minum, biasanya alami aja”</i></p>	<p>Dampak negatif</p>	<p>Rokok</p>	<p>Dampak negatif stres</p>

<p>“Kecemasan yang berlebihan keknya enggak sih, <i>overthingking</i> paling. Gak ada sih kalau aku, tapi kalau cemas mah pasti, tapi kadang kaya ya udah...”</p>	<p>Tingkat stres Aspek stres</p>	<p><i>Overthingking</i> g Cemas biasa</p>	<p>Tingkat stres ringan Aspek stres</p>
<p>“Tapi aku liat lebih sensitif aja sih kalau ada yang nanya skripsinya udah sampe mana...”</p>	<p>Tingkat stres</p>	<p>Sensitif</p>	<p>Tingkat stres sedang</p>
<p>“Sebelum dan sesudah ya masih normal sih. Sehari 2x tapi ya kadang sekali. Tapi nyemil ya banyak aku”</p>	<p>Tingkat stres</p>	<p>Penurunan nafsu makan</p>	<p>Tingkat stres ringan</p>
<p>“Banget, percaya. Misalnya nenangin diri diusahain sholat 5 waktu, minimal seminggu sekali baca Al-Qur’an, sholat sunah juga kadang gak nentu juga sih</p>	<p><i>Self Healing</i></p>	<p>Sholat 5 waktu Baca Al-Qur’an Sholat sunah</p>	<p><i>Self healing religius</i></p>
<p>“Pastinya lebih tenang dari biasanya, gak terlalu mikir berlebihan nanti skripsinya gimana, responnya gimana, itu enggak, lebih kek tenang nyari solusi lain buat ngerjain”</p>	<p><i>Self healing</i></p>	<p>Lebih tenang Bisa nyari solusi ngerjain skripsi</p>	<p>Manfaat <i>self healing</i></p>
<p>“Alhamdulillah sangat bersyukur”</p>	<p><i>Self healing</i></p>	<p>Bersyukur</p>	<p><i>Gratitude</i></p>
<p>“Kadang sih, biasanya kalau lagi bercermin, jujur aja sih kek kadang “ganteng banget sih, pasti bisa” soalnya orang sekarang mandangnya good looking kok haha”</p>	<p><i>Self healing</i></p>	<p>Afirmaasi positif</p>	<p><i>Positive self talk</i></p>
<p>“Gak sih, aku menjalani kehidupan aku sendiri kaya aku ngikutin bisanya kapan dan aku mempunyai seberapa jadi target yang aku lakuin buat minggu ini udah aku</p>	<p><i>Self healing</i></p>	<p>Gak ada <i>role model</i> Kelebihan dan</p>	<p><i>Mindfulness</i></p>

<i>planning. Aku udah tau kelebihan dan kekurangan aku sendiri</i>		kekurangan diri sendiri	
<i>“Kalau nulis biasalah,, kalau di buku diary adalah, masa harus dikasih tau orang, Cuma kadang ada hal-hal yang di tulis, di note pad juga adalah...”</i>	<i>Self healing</i>	Buku diary atau note kecil	<i>Expressive writing</i>
<i>“..setelah selesai gimana caranya aku harus apreseasi diri dengan istirahat yang cukup, makan sehat haha bener loh jangan minum es teh terus...”</i>	<i>Self healing</i>	Apreseasi diri	<i>Self compassion (self reward)</i>
<i>“Insha Allah. Seperti yang aku sadari waktu masuk kuliah aku pengen nyari temen sebanyak banyaknya, ngelakuin kegiatan mahasiswa yang menurut aku bermanfaat buat diri aku, kaya kegiatan organisai, mengabdikan di masyarakat. Apa ya explore apa pun itu, jadi gak membatasi diri buat ngelakuin hal...”</i>	<i>Self healing</i>	<i>Planning</i> di kuliah	<i>Manajemen Diri</i>
<i>“Iya sih, tapi kalau emang deket ya biasalah, tapi biasanya juga aku kalau bisa sendiri aku usahain sendiri”</i>	<i>Self healing</i>	Tolong dan terima kasih	<i>Gratitude</i>
<i>“Iya ngaruh sih, mata perih, berkunang-kunang, ngantuk. Emang kalau ngerjain skripsi tuh capenya lebih berasa maksudnya tuh mikirnya lebih banyak dari pada fisik”</i>	Tingkat stres Aspek stres	Pegel di leher Mata perih, berkunang-kunang	Tingkat stres ringan Aspek stres
<i>“Aku lebih suka di luar sih, di angkringan, cari tempat pojok terus sambil dengerin lagu. Biasanya aku juga ngerjain sendiri, tapi lebih seringnya di kontrakan sendiri”</i>	<i>Self healing</i>	Di angkringan, di kos	Relaksasi
<i>“Pasti itu”</i>	Faktor <i>Eksternal</i>	Orang tua	Faktor

			nuntut cepat lulus	<i>eksternal</i>
TN2	<i>“Dia itu kesulitan dalam komunikasi sama dosen, soalnya dia bimbingan online, biasanya 1 bulan sekali. Oh iya untuk nyari bukunya susah, adanya yang bahasa Inggris dia maunya yang terjemahan, biar gampang, pahamnya juga lebih cepet”</i>	Hambatan	Komunikasi dosen Kehilangan minat Putus asa Cari referensi	Faktor <i>eksternal</i> Tingkat stres berat
	<i>“Dia itu aktivis. Kurang tau masih atau enggak ya, dia ikut LPM Missi, ada kerja juga part time di angkriangan”</i>	Dampak positif	LPM Missi Part time di angkriangan	Dampak positif
	<i>“Iya pegel di leher, matanya berkunang-kunang, pusing kalau udah jenuh kalau ngerjain skripsi”</i>	Aspek stres Tingkat stres	Pegel Pusing Mata kunang-kunang	Aspek stres Tingkat stres ringan
	<i>“Dia tuh sukanya tempat tenang, kalau gak di angringan ya di kontrakan, tapi kan angkriangan umumnya rame, biasanya dia pake headset”</i>	Self healing	Angkriangan Kontrakan	Relaksasi
	<i>“Percaya banget, dia tuh alim, Insha Allah sholat 5 waktu, kalau kurang mood mungkin sunnahan”</i>	Self healing	Sholat 5 waktu Sunnah	Self healing religious
	<i>“Lebih tenang, kan mendekatkan diri ke Yang Maha Pencipta kan, lebih ada gambaran ke depannya, pencerahan, hidayah atau ya bahasanya”</i>	Self healing	Tenang Pencerahan/ gambaran ke depannya	Manfaat self healing
N3	<i>“Lebih kek ini ya, mungkin lebih ke respon ini ya. Kan ngajuin judulnya ke waldos habis itu ke kajur, waldos ok tapi kalau ke kajur harus ditanya-tanya gitu loh...”</i>	Hambatan	Respon kajur	Faktor <i>eksternal</i>

<p>“Kalau orang tuaku itu pas ngerjain skripsi ya, itu gak terlalu yang nuntut aku apa ya harus cepet-cepet selesai enggak tapi dari akunya juga harus sadar, maksudnya kan bayar UKT, kita nyesuain dari kemampuan aku gimana, gak dituntut harus yang selesai gini”</p>	Hambatan	Sadar diri Orang tua gak nuntut Bayar UKT	Faktor internal dan eksternal
<p>“Hehe emm lebih ke males sih iya, terus kan di pondok pasti ada kegiatan, mau ngerjain cape bisa sampe malem kan, paginya ada kegiatan lain, pulangnye siang atau sore kadang tuh diundur undur waktunya...”</p>	Hambatan	Males Cape Kegiatan pondok	Faktor internal
<p>“Kalau sekarang ya di pondok sih, sama sekarang ini ada kegiatan lain di luar pagi sampe siang, kek ngabdi lah, sore ke pondok lagi”</p>	Dampak positif	Ngabdi Pondok	Dampak positif
<p>“Kalau pusingnya sih pusing kepala ya, sakit kepala gak terlalu ini sih...”</p>	Dampak negatif Tingkat stres	Pusing	Dampak negatif Tingkat stres sedang
<p>“Ada, malem habis ngaji kan jam 9 sampe jam 11 an itu aku nyicil, kalau gak itu, ya pokoknya ngerjain sampe jam 11, habis itu yaudah istirahat”</p>	Selfhealing	Jadwal harian	Manajemen diri
<p>“Takut sama respon dosennya gimana sama skripsi yang aku buat...”</p>	Aspek stres	Takut Respon dosen	Aspek stres
<p>“Kalau merubah pola makan sih merubah, tapi bukan nambah makan tapi lebih ke ngurain makan, malah jarang makannya...”</p>	Tingkat stres Aspek stres	Pola makan menurun	Tingkat stres ringan Aspek stres

<p>“Pola tidur itu gak ngaruh sih, tapi tidurnya suka malem terus sampe jam 1, mentok jam 1”</p>	<p>Tingkat stres Aspek stres</p>	<p>Tidur tidak teratur</p>	<p>Tingkat stres sedang Aspek stres</p>
<p>“..Mau ngambil teori a atau teori b yang bener tuh yang mana gitu, mungkin bisa tanya yang munaqosah yang udah berpengalaman...”</p>	<p>Hambatan</p>	<p>Bingung mau mengambil teori</p>	<p>Faktor <i>Internal</i></p>
<p>“Kalau patokan pasti ada. Tiap orang punya plan kan, tapi ya kita gak bisa maksain kan, mungkin si a udah sidang ya kita harus kaya dia walaupun gak sesuai sama jadwal yang kita pinginin...”</p>	<p><i>Self healing</i></p>	<p><i>Role model</i></p>	<p><i>Mindfulness</i></p>
<p>“Kalau emosional yang berlebihan enggak ya, kek lebih ke diem, kek lebih ke ling-lung, yang marah-marah tuh enggak,, pandangannya kaya kosong. Biasanya juga suka cemas, gak cemas yang berlebihan...”</p>	<p>Aspek stres Tingkat stres Dampak</p>	<p>Ke diem, ling-lung, pandangan kosong, cemas</p>	<p>Aspek stres Tingkat stres ringan Dampak negatif</p>
<p>“Ngatur diri, kadang nyari tempat, kadang suka sendiri, cari tempat yang sepi yaudah diem, kalau gak buka hp tiktokan gitu terus haha kek lebih apa ya, lempar gak mikirin itu...”</p>	<p><i>Self healing</i></p>	<p>Tempat sepi <i>Tiktokan</i></p>	<p>Relaksasi <i>Me time</i></p>
<p>“Kalau skripsi aku suka di kamar asrama sih, kalau gak misal di kamar asrama kan rame kadang di aula kan cuma ada orang lewat. Kalau di perpustakaan juga kadang...”</p>	<p><i>Self healing</i></p>	<p>Kamar Perpus</p>	<p>Relaksasi</p>
<p>“Umm pegel, leher sih. Biasanya aku diemin aja. Berhenti dulu kalau udah enakan aku lanjut lagi...”</p>	<p>Tingkat stres Aspek stres</p>	<p>Pegel di leher</p>	<p>Tingkat stres ringan Aspek stres</p>
<p>“Iya, maksudnya kalau kita butuh ya ucapin</p>	<p><i>Self healing</i></p>	<p>Maaf, tolong</p>	<p><i>Forgiveness</i></p>

itu...”		dan terima kasih	<i>Gratitude</i>
“Enggak, kek lebih ke note di hp, biasanya kan kalau di wa ada room untuk diri sendiri ngomong sendiri aja...”	<i>Self healing</i>	Menulis di note hp	<i>Expressive writing</i>
“...kalau emang lagi cape banget ya keluar sendiri haha tapi kadang kalau diajak temen ya ikut, kalau enggak ya di kamar enak...”	<i>Self healing</i>	Di kamar	<i>Self compassion (me time) Relaksasi</i>
“...kalau sama temen kan ngerasain curhat ya, curahin ke Allah Subahanahu Wa Ta’ala aja ya, sama ngetik...”	<i>Self healing</i>	Curhat sama Allah Subahanahu Wa Ta’ala Ngetik	<i>Self healing religious Expressive writing</i>
“Percaya pasti. Sholat, sholat sunnah, kalau pas ada sholawatan aku ikut, pas ziaroh aku suka ikut, lebih tenang..”	<i>Self healing</i>	Sholat Sholat sunah Sholawatan Ziaroh	<i>Self healing religious</i>
“Gak papa, yok bisa yok, itu sih..”	<i>Self healing</i>	Afirmasi positif	<i>Positive self talk</i>
“Planning Insha Allah sih, ya kita kan gak tau sih planning yang baiknya gimana, tapi ada...”	<i>Self healing</i>	Planning	Manajemen diri
“Iya, gak waktu mau tidur sih, lebih ke waktu lagi cape, aku cari tempat yang ini, aku ngapain ya, hari ini aku bisa gini aku ngapain, mungkin lebih intensnya lebih ke sholat malem, kalau sholat 5 waktu kan kita jamaah, waktu gelap-gelap kan enak...”	<i>Self healing</i>	Introspeksi diri/ muhasabah diri	<i>Expressive writing</i>
“Lebih ke ngetik sih, kalau gini ngerasa tapi	<i>Self healing</i>	Mengetik	<i>Expressive</i>

	<i>tersalurkannya ke situ gak berani nepok diri..”</i>	Tingkat stres	Sensitif	<i>writing</i> Tingkat stres sedang
	<i>“Aku suka jogging kan, lari sih...”</i>	<i>Self healing</i>	<i>Jogging</i>	Relaksasi
	<i>“Iya tapi kebablasan haha, ketenangan..”</i>	<i>Self healing</i>	Tenang	Manfaat <i>self healing</i>
TN3	<i>“Dari dosen pembimbing mudah, tapi dari kajurnya masih agak kurang cocok atau gimana”</i>	Hambatan	Kajur	Faktor <i>eksternal</i>
	<i>“Gak ada sih, paling kalau dari orang tua kan pasti tetep pengen anaknya cepet tapi gak terlalu ngepush, tapi kesadaran dari diri sendiri sih”</i>	Hambatan	Kesadaran diri	Faktor <i>internal</i>
	<i>“Dulu ikut ksr di kampus, sekarang di pondoknya dia, dia kan di pondokkan, ada banyak kegiatan kek acara hafalah lah atau apalah pasti ikut, kalau ada kegiatan di kampus ya ikut”</i>	Dampak positif <i>Self healing</i>	Organisasi kampus Pondok	Dampak positif Relaksasi
	<i>“Kalau di mana aja sih bisa ya, tapi lebih suka suasana gimana, karena lebih suka di pondok ya di pondok tapi ya cari keadaan yang tenang”</i>	<i>Self healing</i>	Suasana tenang	Relaksasi
	<i>“Lebih ke nenangin diri paling, refreshing, diem mikir ya gitulah”</i>	<i>Self healing</i>	<i>Refreshing</i>	<i>Self compassion (me time)</i>
	<i>“Keknya gak juga, tapi kan itu gak setiap hari ngeliat ya gitu”</i>	<i>Self healing</i>	Manajemen	Manajemen diri
	<i>“Iya percaya, sholat, doa, iya gitu”</i>	<i>Self healing</i>	Sholat, doa	<i>Self healing religious</i>
	<i>“Mungkin kek tenang, adem, nyaman, kaya</i>	<i>Self healing</i>	Tenang,	Manfaat <i>self</i>

	<i>misalnya ada pusing nih bisa lebih rileks”</i>		adem, nyaman	<i>healing</i>
N4	<i>“Paling males doang sama kesulitan, aku ambil datanya itu di lembaga non pemerintahan. Satu lagi itu aku kemarin ngerjain dua penelitian, penelitian kolaboratif bareng dosen. Selama 3 bulan itu di jadwal senin sampai kamis jam 9 sampe 11 ke perpustakaan itu pasti, jadi jadwal rutin, jumat, sabtu, minggu aku gak ngapain...”</i>	Hambatan <i>Self healing</i> Dampak positif Macam stres	Males Sulit ambil data Jadwal skripsi Penelitian kolaboratif bareng dosen	Hambatan <i>internal</i> Hambatan <i>eksternal</i> Manajemen diri Dampak positif <i>Eustres</i> (positif)
	<i>“Gak ada, orang tua mah emang gak ada...”</i> <i>“Aku tanya-tanya, ngobrol sama senior-senior jurusan..”</i> <i>“Terus kemudian penelitian aku makin bimbang nih, aku mulai frustrasi, kan bingung ya..”</i> <i>“Apalagi aku dapet dosen yang ambis kan sama-sama enak, makannya aku semangat yak karena itu..”</i>	Dampak positif Macam stres Aspek stres Tingkat stres	Orang tua gak nuntut <i>Sharing</i> ke senior Bimbang Frustrasi Semangat skripsi	Dampak positif <i>Eustres</i> (positif) Aspek stres Tingkat stres ringan
	<i>“Paling ya itu, aku kan udah manajemen waktunya sih, senin sampai kamis aku ngerjain, sabtu sampai minggu aku gak ngerjain, gak buka laptop, senin udah fokus lagi.., “..Senin ke perpustakaan buka hp langsung kerjain, berangkat jam 9 lebih terus nyari tempat yang pojok headsetan..”</i>	<i>Self healing</i>	Manajemen waktu Dengerin musik Perpustakaan	Manajemen diri <i>Self compassion</i> (<i>Me time</i>) Relaksasi
	<i>“Kordais sama pondok, aku kan sekretaris</i>	Dampak	Organisasi lain	Dampak

<p><i>pondok, aku kan tukang masak..”</i></p>	<p>positif</p>	<p>Kegiatan pondok</p>	<p>positif</p>
<p><i>“Percaya banget, itu sih sebelum berangkat sholat duha sama sholat aku kan pake tasbih elektrik, sama aku kan juga puasa sih, puasa daud yaudah itu doang sama doa kenceng dari orang tua sih pasti..”</i></p>	<p><i>Self healing</i></p>	<p>Sholat duha Sholawat Puasa daud Doa orang tua <i>Planning</i> ke depan</p>	<p><i>Self healing religious</i> Manajemen diri</p>
<p><i>“Waktu semhas rada gugup, was-was apalagi ada dosen yang belum aku tau waktu sidang gimana, pertama deg-degan..”</i> <i>“.. Sebelumnya kan aku sowan ke kiyai abahku terus diwasiatin sebelum berangkat itu mas sholat duha dulu, sama resep dari kiyai tuh di al-fatihahin dosennya..”</i></p>	<p>Aspek stres <i>Self healing</i></p>	<p>Gugup Was-was Deg-degan Sowan ke kiyai Al-fatihahin dosen</p>	<p>Aspek stres <i>Self healing religious</i> <i>Support</i> temen</p>
<p><i>“Enggak, karena dari awal emang suka nulis, dari semester 3 aku udah pernah submit jurnal..”</i> <i>“Emang waktu bimbingan gak banyak yang dicoret-coret paling kalau ada yang kelewat kaya penulisan bahasa asing kadang kan lupa, masih adalah itu kendalanya di situ...”</i> <i>“..Dulu sempet mau males banget, tapi ngeliat dosenku kalau ujian beliaukan di posting, habis sempro foto, habis sidang foto di grupnya, sampe situ a aku terganggu lagi berangkat ke kampus lagi.”</i> <i>“..Kadang dari jam 9 sampe 12 kadang</i></p>	<p><i>Self healing</i> Hambatan Dampak stres Macam stres</p>	<p>Suka nulis Submit jurnal Kesalahan bahasa asing <i>Typo</i> Males Dosen posting foto Semangat skripsi Jadwal keseharian</p>	<p><i>Expressive writing</i> Faktor <i>internal</i> Dampak positif <i>Eustres</i> (positif) Manajemen diri</p>

	<i>lebih kan harus ada yang diselesaiin terus pulang ke pondok yaudah tiduran bentar, sholat, terus masak, masakan jam 2 sampe set 5 kan udah mateng, malemnya ngaji, ikut kegiatan pondok kalau ada kalau gak ada ngurus data-data santri. Lumayan agak sIbuk, itu doang sih...</i>			
	<i>"Afirmasi ke diri sendiri, aku litanya ke orang lain sih contoh, kan ada katingku namanya a aku gak kenal dia, gak tau mukanya, cuma tau kisahnya dia lulus semester 7 terbaik. Paling masa dia bisa aku enggak itu sih paling kata katanya, gak ada yang lain sih, kan semua sama, dia manusia aku manusia, dia makan nasi aku makan nasi, sama-sama nafas dan jurusan yang sama, udah gitu doang"</i>	<i>Self healing</i>	<i>Role model</i> <i>Afirmasi positif</i>	<i>Mindfullnes</i> <i>Positive self talk</i>
	<i>"Yang pertama bersyukur kepada Allah Subahanhu Wa Ta'ala sih..."</i>	<i>Self healing</i>	<i>Bersyukur</i>	<i>Gratitude</i>
TN4	<i>"Kaya kebanyakan orang ya, males"</i>	<i>Hambatan</i>	<i>Males</i>	<i>Faktor internal</i>
	<i>"Istirahat, dengerin musik"</i>	<i>Self healing</i>	<i>Istirahat</i> <i>Dengerin musik</i>	<i>Self compassion (me time)</i>
	<i>"Oh percaya dia tuh alim, sholat, puasa daud"</i>	<i>Self healing</i>	<i>Sholat, puasa daud</i>	<i>Self healing religious</i>
	<i>"Lebih tenang paling ya"</i>	<i>Self healing</i>	<i>Tenang</i>	<i>Manfaat Self healing</i>

N5	<p>“Kendala yang pertama waktu, point penting itu waktu. Makannya aku selalu buat notulen, apa note yang warna warni itu loh tak tempel di dinding, itu judulnya SW (sadar waktu). Yang kedua terkait data, dataku tuh agak sulit diambil. Terus itu juga laptop agak eror, keyboardnya tuh kaya spasinya sama dengan tuh gak bisa, terus muncul terus kadang harus dihapus”</p>	Hambatan	Manajemen waktu Kesulitan mendapatkan data Laptop eror	Faktor internal Faktor eksternal
	<p>“..Mungkin kalau ada masalah pertama sulit dihubungi, pernah lupa gak ngabarin aku, terus selanjutnya alhamdulillah enak...”</p>	Hambatan	Komunikasi dosen pembimbing	Faktor eksternal
	<p>“...Artinya aku tipe orang yang sendiri dan suasananya nyaman, gak bisa kaya di café tempat rame gitu gak bisa, mubal haha terus nyetel lagu..”</p>	Self healing	Suasana tenang Dengerin lagu	Relaksasi Self compassion (me time)
	<p>“Kalau aku bisanya kebanyakan di kamar, di kos, di perpustakaan itu bisa dihitung gak sampe 5 kali..”</p>	Self healing	Di kamar	Relaksasi
	<p>“Pusing pasti. Lebih ke jenuh sih, cara biar lebih rileks dengan keluar atau gak ini, laptop masih tak buka tapi muter lagu. Muter lagu itu buat iringan biar lebih fresh biasanya lagu sholawat, pop atau dangdut haha itu bisa fokus. Kadang juga keluar jalan-jalan sendiri, karena semester tua tuh lebih enak nyaman sendiri...”</p>	Aspek stres Tingkat stres Self healing	Pusing Jenuh Jalan-jalan	Aspek stres Tingkat stres sedang Self compassion (me time)
	<p>“Kalau takut lebih ke ujian kaya lulus gak ya, kalau takut sama pembimbing gak</p>	Aspek stres	Takut sama hasil waktu ujian	Aspek stres

<i>sih...”</i>			
<i>“Karena ini ya ngetik, di sini (nunjuk leher)...”</i>	Aspek stres Tingkat stres	Pegel leher	Aspek stres Tingkat stres ringan
<i>“Kalau aku tergantung dari diriku, arti gak makan itu masih kenyang, kadang satu kali pun bisa. Kek aku lagi puasa nih aku gak sahur makan pun nanti, soalnya aku jarang sahur, jadi tergantung dari tubuh kita...”</i>	Tingkat stres	Pola makan kalau laper	Tingkat stres ringan
<i>“Oh percaya, itu sangat membantu, karena jiwa spiritual itu 80%, 20% usaha kita. Kalau ini dari sudut pandang spiritual ya. Contohnya kita sholat itu ada olahraganya juga rukuk dan sebagainya, nah itu salah satu masuk ke dalam penelitian ku juga. Pertama sholat jelas, olahraga di dalam hati sambil dzikir, selain itu puasa kadang, selama aku penelitian di sana lansinya itu puasa mulai jam 2 udah bangun sholat tahajud sampe sholat subuh, habis isya udah istirahat jadi dibawa sampe sekarang jadi ada yang tertanamlah..”</i>	<i>Self healing</i>	Sholat, olahraga lari dalem hati dzikir, puasa kadang	<i>Self healing religius</i>
<i>“Ada, setiap dari kita pasti ada metodenya masing-masing ya buat ngerjain skripsi, role modelku si a dan si b, si a dia kakak tingkatku...”</i>	<i>Self healing</i>	Punya role model	<i>Mindfulness</i>
<i>“Planningku skripsi semester ini, nanti aku mau pulang, kalau gak pulang mau cari pengabdian, targetku sebelum wisuda mau cari kerja dulu”</i>	<i>Self healing</i>	<i>Planning</i> Tujuan hidup	Manajemen diri

	<i>“Paling aku healing sih. Main, dolan aku, aku lebih ke dolan, gak ada ngasih apa gitu kan gak ada, main aku...”</i>	<i>Self healing</i>	<i>Healing main</i>	<i>Self compassion (self reward)</i>
	<i>“Terbaik sih, istimewa, buat acuan, sebeum aku ngasih semangat ke orang lain kita harus semangat dulu...”</i>	<i>Self healing</i>	Afirmasi positif	<i>Positive self talk</i>
	<i>“Iya suka. Tapi kalau sahabat kek gini gak sih haha...”</i>	<i>Self healing</i>	Maaf, tolong, terima kasih	<i>Forgiveness Gratitude</i>
	<i>“Iya bersyukur. Bahkan dulu, mau cerita dulu gak papa ya, mau masuk ke UIN ada tantangan sendiri sulit keuangan tapi alhamdulillah ada jalan. Makannya bersyukur banget bisa masuk UIN...”</i>	<i>Self healing</i>	Bersyukur Keuangan	<i>Gratitude</i>
	<i>“Ada buku diary...”</i>	<i>Self healing</i>	Buku diary	<i>Expressive writing</i>
TN5	<i>“Kurang sih, tapi kalau role model nya itu pasti ada...”</i>	<i>Self healing</i>	<i>Role model</i>	<i>Mindfulness</i>
	<i>“Wih iya, dia idaman, imam bisa, suara azan bagus, qori, dakwah bisa”</i>	<i>Self healing</i>	Bisa jadi imam, suara adzan bagus, bisa qori, dakwah	<i>Self healing religius</i>
	<i>“Minum enggak, kalau rokok pernah sekali, itu ketauan video aku, habis itu enggak...”</i>	Dampak negatif	Pernah rokok	Dampak negatif
N6	<i>“Bingung mau make metode apa di penelitian itu”</i>	Hambatan	Bingung metode	Faktor <i>internal</i>
	<i>“Dosen pembimbing paling terkait komunikasi aja, dosen ku kan kurang memahami terkait metode penelitian yang aku ambil, jadi aku harus ekstra nyari</i>	Hambatan Dampak stres	Komunikasi Dosen Pembimbing	Faktor <i>eksternal</i> Dampak positif stres

<i>informasi terkait metode yang aku gunain, kadang juga nanya sama orang yang paham atau ke dosen lain gitu.”</i>			
<i>“Enggak sih, tapi kan aku punya adek, jadi ya harus sadar diri gitu buat cepet lulus.”</i>	Hambatan	Sadar diri	Faktor internal
<i>“Aku lebih suka sendiri sih, kadang di perpustakaan kadang juga di kos.”</i>	Self healing	Mengerjakan di kos, perpustakaan	Relaksasi
<i>“Biasa aja. Paling jenuh, suntuk.”</i>	Aspek Stres	Jenuh, suntuk	Aspek stres
<i>“Cemas tapi ya biasa aja gitu”</i>	Tingkat stres	Cemas biasa	Tingkat stres rendah
<i>“Kalau sempro sih lebih deg-degan gitu. Selebihnya yaudah dijalani aja.”</i>	Aspek stres	Deg-degan	Aspek stres
<i>“Iya mata pegel, karena kan duduk terus ya.”</i>	Tingkat stres Aspek stres	Pegel di mata	Tingkat stres ringan Aspek stres
<i>“Kadang ya sehari bisa sekali, kurang teratur sih, karena males nyari makannya gitu loh, harus jalan dulu keluar nyari makan. Tapi kadang juga ada cemilan, roti atau jajan yang tahan lama gitu loh. Kalau cilok gitu gak suka sih.</i>	Tingkat stres	Makan tidak teratur	Tingkat stres ringan
<i>“Percaya pasti ya, yang wajib ya dijalani, ngaji gitu.”</i>	Self healing	Melakukan yang wajib	Self healing religius
<i>“Iya tapi masih bingung nanti ke depannya gimana ya, paling ya balik ke rumah ke Yogyakarta, walaupun mau S2 paling ya di Yogyakarta atau Surakarta. Sekarang ya fokus aja ke skripsi gimana manajemennya sama organisasi yang aku ikutin LPM Missi. Soalnya kemarin juga sempet</i>	Self healing Dampak stres	Lanjut S2 Organisasi	Manajemen diri Dampak positif stres (Eustres)

	<i>keteteran gak bisa bagi waktunya.”</i>			
	<i>“Malem, pagi, di sela-sela siang kalau di perpustakaan itu. Eh tapi kalau malem gak suka fokus sih.”</i>	<i>Self healing</i> Tingkat stres Aspek stres	Mengerjakan di pagi hari Kurang fokus	Relaksasi Tingkat stres ringan Aspek stres
	<i>“Jenuh, suntuk jalan ke luar sendiri. Jalan sabtu/minggu ke kota, gramedia beli buku. Aku kan punya perpustakaan di kos, ini banyak buku yang belum di baca, pokoknya apa pun itu aku alihin ke buku, karena bagiku buku berguna banget gitu, aku juga punya buku diary atau note buat nulis sesuatu yang penting atau perasaanku.”</i>	<i>Self healing</i>	Jalan Buku <i>Diary</i>	<i>Self Compassion (Me time)</i> <i>Expressive writing</i>
	<i>“Lebih ke tindakan sih, kalau ada tugas ya segera dikerjain gitu gak nanti-nanti.”</i>	Macam stres	Mempercepat skripsi	Macam stres positif (<i>eustres</i>)
	<i>“Kalau memang perlu ya iya”</i>	<i>Self healing</i>	Maaf, tolong, terima kasih	<i>Forgiveness</i> <i>Gratitude</i>
	<i>“Pasti ya.”</i>	<i>Self healing</i>	Bersyukur	<i>Gratitude</i>
TN6	<i>“Kurang sih, tapi dia itu rajin ke perpustakaan, dosen pembimbingnya juga suka on time”</i>	<i>Self healing</i>	Rajin ke perpustakaan	<i>Relaksasi</i>
	<i>“Yang penting sholat.”</i>	<i>Self healing</i>	Sholat	<i>Self healing religius</i>
	<i>“Dia sadar, masih ada adek yang di sekolah.”</i>	Hambatan	Adek masih di sekolah	Faktor eksternal
	<i>“Iya satu organisasi samaku LPM Missi, rajin dia, manajemen waktunya bagus. Suka hal yang berkaitan sama buku, suka nulis, suka jalan sendiri.”</i>	Dampak <i>Self Healing</i>	Organisasi Menyukai hal yang berkaitan dengan buku Menulis	Dampak positif Manajemen waktu Relaksasi

			Jalan	<i>Expressive writing</i> <i>Me time</i>
N7	<i>“Kendala yang paling utama biasanya ketemu dosen/pas lagi bimbingan di mana dosen pembimbingku terlalu menganggap aku sudah bisa, jadinya aku perlu belajar banyak terkait metopen, atau materi dulu yg seringnya bikin mentalnya kena.”</i>	Hambatan diri	Dosen pembimbing	Faktor eksternal
	<i>‘Iya lumayan’</i>	Hambatan dari luar	Orang tua nyuruh cepet lulus	Faktor eksternal
	<i>“Sendiri. Di kos”</i>	<i>Self healing</i>	Sendiri Di kos	<i>Self compassion</i> <i>(me time)</i> <i>Relaksasi</i>
	<i>“Seringnya sakit kepala, karena terlalu banyak aktivitas nemuin dosen. Bukan di satu tempat, kadang perlu naik ke lantai atas, kadang juga beda ruangan. Bolak-baliknya yang bikin capek.”</i>	Tingkat stres Macam stres Dampak stres	Sakit kepala Putus asa	Tingkat stres sedang Tingkat stres berat Dampak negatif
	<i>“Iya suka.”</i>	Tingkat stres Aspek stres Dampak stres	Cemas berlebihan	Tingkat stres berat Aspek stres Dampak negatif
	<i>“Takut sama metodenya udah bener atau belum, takut sama hal yang akan dihadapi sih”</i>	Tingkat stres Aspek stres Dampak stres	Takut	Tingkat stres berat Aspek stres Dampak

				negatif
	<i>“Kalau panik/pegel jarang. Yang sering malah ngantuk”</i>	Aspek stres Dampak stres	Ngantuk	Aspek stres Dampak negatif
	<i>“Iya pola tidurnya berantakan banget”</i>	Tingkat stres Aspek stres Dampak stres	Pola tidur berantakan	Tingkat stres berat Aspek stres Dampak negatif
	<i>“Iya lumayan gak teratur, padahal aku punya maagh, tapi sebisa mungkin makan tepat waktu. Kalau ngerjain skripsi seringnya minum teh/ngemil.”</i>	Tingkat stres Aspek stres Dampak stres	Pola makan berantakan	Tingkat stres ringan Aspek stres Dampak negatif
	<i>“Sangat percaya dengan kekuatan langit. Seringnya berdoa sama sholawat.”</i>	<i>Self healing</i>	Doa Sholawat	<i>Self healing religious</i>
	<i>“Ada. Role modelku mamah sama kakak ku”</i>	<i>Self healing</i>	Mamah dan kakak	<i>Mindfulness (Role model)</i>
	<i>“Organisasi sih, menyeimbangkan antara dua organisasi itu terkadang sulit apalagi kalau ada acara yang tabrakan. Aku ikut KSR sama LPM Missi.”</i>	Dampak stres <i>Self healing</i>	Organisasi Membagi waktu	Dampak positif Manajemen diri
	<i>“Sering salah sama diri sendiri dan selalu mementingkan orang lain ketimbang diri sendiri. Gak pernah minta maaf sama diri sendiri. Aku juga kadang kadang juga enggak sama kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Biasanya kalau skripsian ngerjain sebisanya, sekuatnya dan bikin enjoy.”</i>	<i>Self healing</i>	Berbuat salah ke diri Kelebihan dan kekurangan diri <i>Enjoy</i>	<i>Mindfulness Forgiveness Relaksassi</i>

	<i>“Aku gak terlalu mematok harus ada self reward. Tapi kadang suka me time kaya tiduran, makan, baca buku, jalan. Suka juga jogging sama dengerin suara instrumen. Aku juga suka nulis di buku diary.”</i>	Self healing Dampak stres	Me time Jogging Menulis diary	Self compassion Relaksasi Expressive writing Dampak positif
	<i>“Iya. Buat menyakinkan diri sendiri kalau kita bisa mengatasinya. Biasanya kata “Allah adalah skenario terbaik”</i>	Self healing	Afirmasi positif	Positive self talk
	<i>“Iya pasti kalau ini.”</i>	Self healing	Maaf, tolong, terima kasih	Forgiveness Gratitude
	<i>Suka ngehalu jadi istrinya mark lee nct, hidup di Kanada bahagia selamat sentosa haha</i>	Self healing	Tempat tenang	Relaksasi
	<i>“Iya biasanya suka ngucapin kata Alhamdulillah Allahumma sholli ala sayyidina Muhammad.”</i>	Self healing	Ucapan syukur	Gratitude
TN7	<i>“Terkendala sama komunikasi dosen. Ngejar wisuda Agustus biar gak bayar UKT lagi.”</i>	Hambatan skripsi		Faktor internal Dan eksternal
	<i>“Alim, pakean syar’i.”</i>	Self healing	Alim Pakean syar’i	Self healing religius
	<i>“Drop, minum obat, dengerin lagu buat tenang juga.”</i>	Dampak stres Self healing	Minum obat Mendengarkan lagu (me time) Tenang	Dampak negatif Self compassion Manfaat Self healing
N8	<i>“Referensi penelitian, waktu dan sumber</i>	Hambatan	Referensi	Faktor

<i>data penelitian, rasa males juga sih biasanya.”</i>		Waktu Sumber data malas	<i>internal</i>
<i>“Aman banget. Malahan bapaknya selalu support.”</i>	Dampak stres	Motivasi skripsi	Dampak positif
<i>“Iya kemarin itu aku ditarget buat wisuda bulan Mei.”</i>	Hambatan <i>Self healing</i>	Orang tua <i>Planning</i>	Faktor <i>eksternal</i> Manajemen diri
<i>“Di perpus, di kos”</i>	<i>Self healing</i>	Perpus, kos	<i>Relaksasi</i>
<i>“Iya pusing aku setiap ngolah hasil penelitian.”</i>	Tingkat stres Macam stres Aspek stres	Pusing	Tingkat stres sedang Macam stres negatif Aspek stres
<i>“Iya.”</i>	Tingkat stres Aspek stres	Cemas	Tingkat stres ringan Aspek stres
<i>“Kalau udah mepet deadline”</i>	Macam stres Aspek stres	Takut kalau udah <i>deadline</i>	Mempercepat Aspek stres
<i>“Iya, pegel di tangan sama leher, panik kalo udah masuk deadline dari dosen pembimbing.”</i>	<i>Tingkat stres</i> <i>Aspek stres</i>	Pegel Panik	Tingkat stres ringan Aspek stres
<i>“Jam tidur berantakan.”</i>	Tingkat stres Aspek stres Dampak stres	Jam tidur berantakan	Tingkat stres sedang Aspek stres Dampak negatif
<i>“Percaya, biasanya seenggaknya kerjain salah satu amalan tiap harinya, ga mesti sih</i>	<i>Self healing</i>	Sunnah Dzikir	<i>Self healing</i> <i>religious</i>

	<i>entah sholat hajat, surat spesial atau dzikir.”</i>			
N8	<i>“Mamahku, the best woman in the world, walaupun dah gak di world ya wkwk.”</i>	<i>Self healing</i>	<i>Role model</i>	<i>Mindfulness</i>
	<i>“Ada, pake deadline libatin dosen pembimbing dalam memantau deadline, aku juga ada kegiatan sosial misalnya komunitas ya dan private mengaji.”</i>	<i>Self healing</i> <i>Dampak stres</i>	<i>Deadline dosen pembimbing</i> <i>Komunitas dan private mengaji</i>	<i>Manajemen diri</i> <i>Dampak positif</i>
	<i>“Pagi sih.”</i>	<i>Self healing</i>	<i>Pagi</i>	<i>Relaksasi</i>
	<i>“Jelas, sebagai team yang moodyan, self reward adalah kunci. Bisa juga dengan me time sekarang lebih sering ke nonton youtube atau maen instagram, atau jalan malem ke kota. Aku juga bisa memahami diri aku lumayan sih tapi gak full. Bisa juga jogging tapi udah lumayan jarang. Lebih ke mindfulness sih dan itu keliling kota atau kalau gak bisa duduk relax "ambil buang nafas perlahan sambil afirmasi diri.”</i>	<i>Tingkat stres</i> <i>Self healing</i>	<i>Sensitif</i> <i>Self reward</i> <i>Me time</i> <i>Kelebihan dan kekurangan diri</i> <i>Jogging</i> <i>Duduk relax</i> <i>Afirmasi diri</i>	<i>Tingkat stres sedang</i> <i>Self compassion</i> <i>Relaksasi</i> <i>Mindfulness</i>
	<i>“Punyaa, kamu tuh bisa kok, yuk kita coba lagi, semangat lagi/ kamu tuh pinter jadi Insya Allah bisa, yuk gas, ini aneh tapi seringnya gitu.”</i>	<i>Self healing</i>	<i>Afirmasi positif</i>	<i>Positive self talk</i>
	<i>“Iya pasti itu. Pernah atau kadang juga minta maaf ke diri aku.”</i>	<i>Self healing</i>	<i>Tolong</i> <i>Maaf</i> <i>Terima kasih</i>	<i>Forgiveness</i> <i>gratitude</i>
	<i>“Enggak sih, lebih ke kopi good day lumayan sih tapi lebih sering minum boba atau susu dancow.”</i>	<i>Self healing</i> <i>Dampak stres</i>	<i>Minum kopi</i> <i>Boba</i> <i>Dancow</i>	<i>Dampak negatif</i> <i>Me time</i>
	<i>“Alhamdulillah ya Allah/ Allah tu emang</i>	<i>Self healing</i>	<i>Ucapan bersyukur</i>	<i>Gratitude</i>

	<i>baik banget/ makasih ya Allah/ Tuh kan Allah emang sebaik itu.”</i>			
TN8	Iya sih, kita ngerjain bareng malahan, satu pembimbing juga jadi kadang curhat bareng. Kadang males dia, kalau pembimbing kita enak, terus juga dia kemarin kan ngejar wisuda juga karena tuntutan kan. Pusing juga soal ngolah datanya.	<i>Self healing</i>	Maaf, tolong dan terima kasih	<i>Forgiveness</i> <i>Gratitude</i>
	<i>“Kadang ngaji ke dosen pembimbing.”</i>	<i>Self healing</i>	Menulis di <i>note</i> hp	<i>Expressive writing</i>
	<i>“Kadang suka minum kopi.”</i>	<i>Self healing</i>	Di kamar	<i>Self compassion</i> <i>(me time)</i> Relaksasi
	<i>“Dengerin lagu, jalan ke Kota.”</i>	<i>Self healing</i>	Mendengarkan lagu Jalan ke Kota	<i>Self compassion</i> <i>(me time)</i>
N9	<i>“Banyak, apa lagi aku kan ada warung, jadi setiap kali ngerjain, ada pembeli, trus disuruh ke pasar, terus kadang disuruh masak, jadi terganggu gitu.”</i>	Hambatan	Dari luar diri	Faktor <i>eksternal</i>
	<i>“Ya kalau bisa disegerakan.”</i>	Hambatan	Tuntutan orang tua	Faktor <i>eksternal</i>
	<i>“Di rumah ya sambil jaga warung. Dari siang, nyampek malem kebagi bagi sama warung, sama Ibu ku, sama bersihin rumah. Terus kalau lagi amburadul palingan dengerin relaksasi diaplikasi.”</i>	<i>Self healing</i>	Suasana rumah Jadwal keseharian	Manajemen diri Relaksasi
	<i>“Iya. Sulit konsentrasi juga ada.”</i>	Tingkat stres	Sulit konsentrasi	Tingkat stres

		Macam stres Aspek stres		ringan Macam stres negatif Aspek stres
	<i>“Pasti ada ya. Takut salah. Terus udah tanggalnya tapi belum selesai ngerjain, sampe pernah begadang juga, ngerjain siang, sampe jam 4 subuh, terus siangnya ke kampus nyetorin hasil skripsi.”</i>	<i>Self healing</i> Aspek stres	Takut Jadwal skripsi	Manajemen diri Aspek stres
N9	<i>“Dulu itu gangguan nya, hari Selasa kumpulan gantiin Ibu ku, karena kaki Ibu ku kan sakit tuh, terus hari Rabu anterin Ibu ku terapi ke RS, terus hari Jumat nya anterin Ibu ku kontrol dokter, jadi padet. Kadang juga pusing.”</i>	<i>Self healing</i> Dampak negatif Macam stres Aspek stres Tingkat stres	Jadwal keseharian Pusing	Manajemen diri Dampak negatif Aspek stres Tingkat stres sedang
	<i>“Percaya, tapi gak pernah bisa bangun, paling kalau bisa bangun subuh, baca Al-Qur'an.”</i>	<i>Self healing</i>	Membaca Al-Qur'an	<i>Self healing religious</i>
	<i>“Paham banget soal kekuranganku juga, terus ada kelebihan tapi gak percaya diri.”</i>	<i>Self healing</i>	Paham kelebihan dan kekurangan	<i>Mindfulness</i>
	<i>“Tergantung ada waktunya kapan sih, dari pagi dicicil.”</i>	<i>Self healing</i>	Jadwal	<i>Manajemen diri</i>
	<i>“Paling ya me time ke Semarang, terus ke temen, palingan ya motoran. Emm, ngak suka halu juga sih, kalau emang bener pergi besok, bakal ada halu, cuma halunya sebatas, besok kalau pergi mau ke sini, terus kalau bisa cepet pulang ditunggu emak.”</i>	<i>Self healing</i>	Maen ke temen Motoran	<i>Self compassion (me time)</i>

	<i>“Emm, palingan, ayo aku bisa, bismillah aku ada Allah.”</i>	<i>Self healing</i>	Afirmasi positif	<i>Positive self talk</i>
	<i>“Iya.”</i>	<i>Self healing</i>	Maaf, tolong, terima kasih	<i>Forgiveness Gratitude</i>
	<i>“Iya. Alhamdulillah, aku masih di beri kesehatan sama Allah tentunya, sebenarnya aku sadar juga, Allah itu membuka hal yang indah, tapi aku baru sadar ini ini aja, makanya bersyukur, aku yang jahat, nakal, berdosa bisa selalu dapet kemudahan dari Allah gitu sih.”</i>	<i>Self healing</i>	Ucapan rasa syukur	<i>Gratitude</i>
TN9	<i>“Kadang males, terus juga dia suka laju dari rumahnya yang di Demak kan ke kampus soalnya kan juga harus bantu Ibunya jaga warungan. Lumayan ada tuntutan juga. Kalau dosen Alhamdulillah enak dia. Suka cemas juga sih sama skripsinya.”</i>	Hambatan Tingkat stres Aspek stres	Laju ke kampus Tuntutan orang tua Cemas	Faktor internal Faktor eksternal Tingkat stres ringan Aspek stres
	<i>“kalau ada waktu pasti ngelakuin ngaji, ziaroh.”</i>	<i>Self healing</i>	Mengaji ziaroh	<i>Self healing religius</i>
	<i>“Minum kopi tapi gak sering, motoran, maen ke rumah temen.”</i>	Dampak stres <i>Self healing</i>	Minum kopi Motoran Maen ke rumah temen	Dampak negatif <i>Self compassion (me time)</i>

b. Penyajian Data

Ringan 1. Cemas 2. Sulit konsentrasi	Tingkat stres	<i>Stresor</i>
--	---------------	----------------

<ul style="list-style-type: none"> 3. Ketegangan otot (leher, punggung) 4. Nafsu makan berkurang 		
<p>Sedang</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Sakit kepala 2. Gangguan tidur 3. Mudah marah/sensitif 		
<p>Berat</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Cemas berlebihan 2. Takut berlebihan 3. Putus asa 4. Kehilangan minat 5. Insomnia 6. Sulit berpikir 		
<p><i>Eustres</i> (positif)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Semangat menulis skripsi 2. Termotivasi mempercepat pengerjaan skripsi 3. Mempercepat proses pengerjaan skripsi 	<p>Macam stres</p>	
<p><i>Distres</i> (negatif)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Kehilangan semangat dan motivasi skripsi 2. Sulit konsentrasi 		

3. Mudah marah/ sensitif		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Otot menjadi pegel di leher, punggung 2. Tidur kurang teratur 3. Nafsu makan menurun 4. Cemas 5. Gelisah 6. Rasa takut 7. Panik 8. <i>Overthinking</i> 9. Sensitif 10. Bimbang 11. Frustrasi 12. Gugup 13. Deg-degan 14. Was-was 15. Jenuh 	Aspek stres	
<p>Faktor <i>internal</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Malas 2. Manajemen waktu 3. Kurang memahami penulisan skripsi 4. Sulit menjelaskan ke orang lain terkait skripsi 5. Bingung mau nulis dari mana 	Faktor yang mempengaruhi stres	
<p>Faktor <i>eksternal</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laptop eror 2. Lembaga penelitian 		

<ol style="list-style-type: none"> 3. Dosen pembimbing sulit ditemui 4. Sulit mencari referensi 5. Tuntutan dari orang tua untuk cepat lulus 6. Keuangan membayar UKT 7. Bingung menggunakan metode dan teori yang mana 8. <i>Respon</i> kajar 9. Sulit mengambil data penelitian 10. Kesalahan penulisan (bahasa asing yang harus miring, <i>typo</i>) 		
<p>Positif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Semangat menulis skripsi 2. Manajemen waktu 3. Dapat mencari solusi masalah 4. Mengikuti kegiatan organisasi 5. Kerja/ <i>part time</i> 6. Aktif di kegiatan pondok 7. Baca jurnal 8. Mengikuti penelitian kolaboratif bareng dosen 9. Membantu orang tua 	<p>Dampak stres</p>	
<p>Negatif</p>		

<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengalami cemas 2. Pusing 3. Tidur kurang teratur 4. Minum obat seperti bodrex 5. Mengonsumsi rokok 6. Minum kopi 		
<p><i>Forgiveness</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta maaf 	Secara umum	<i>Self healing</i>
<p><i>Gratitude</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bersyukur 2. Berfikir positif 3. Mengucapkan kata tolong dan terima kasih 		
<p><i>Self compassion</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Self reward</i> (jalan, nonton bioskop, nonton drakor, ke mall, minum boba, nongkrong) 2. <i>Me time</i> (tidur, jalan, dengerin musik, maen <i>game</i>) 		
<p><i>Mindfulness</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjadi diri sendiri (paham kelebihan dan kekurangan diri) 2. Memiliki <i>role model</i> 		
<p><i>Positif self talk</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Afirmasi positif 		

2. Menghargai hal kecil		
<p><i>Expressive writing</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buku <i>diary</i> 2. <i>Note hp</i> 3. Introspeksi diri/ muhasabah diri 		
<p>Relaksasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki tempat tenang mengerjakan skripsi seperti kamar, perpustakaan 2. <i>Jogging</i> 		
<p>Manajemen diri</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki tujuan selama di kuliah 2. Manajemen waktu 3. Jadwal keseharian 		
<p><i>Imagery</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Suka membayangkan saat wisuda 2. Membayangkan senyum Ibu 		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperbaiki sholat 5 waktu 2. Berdoa 3. Berdzikir 4. Sholawat 5. Membaca Al-Qur'an 6. Ziaroh 	Secara religius	

<ul style="list-style-type: none"> 7. Sholat duha 8. Sholat tahajud 9. Puasa daud 10. Baca doa-doa sebelum tidur, habis subuh 11. Doa orang tua 12. Sowan ke kiyai 13. Al-fatihah ke dosen 		
<ul style="list-style-type: none"> 1. Takut 2. Cemas 	Sebelum melakukan	Efek dari <i>self healing</i>
<ul style="list-style-type: none"> 1. Tenang 2. Adem 3. Bisa memikirkan solusi ke depan 4. Ada pencerahan/ hidayah 5. Nyaman 6. Memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri 	Manfaat	

c. Kesimpulan atau Verifikasi Data

Aspek	N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7	N8	N9
Tingkat Stres									
Ringan									
Sulit Konsentrasi	v	v						v	v
Ketegangan Otot	v	v	v	v	v	v			v
Nafsu makan berkurang	v	v	v	v		v			
Nafsu makan meningkat					v				
Cemas tapi bisa diatasi	v	v	v			v	v		v
Sedang									

Sakit kepala menerus	v		v		V		v	v	v
Gangguan tidur	v	v	v			v		v	
Mudah marah	v	v	v					v	
Berat									
Cemas berlebihan							v		
Takut berlebihan							v		
Emosional yang signifikan									
Putus asa		v					v		
Kehilangan minat		v							
Insomnia		v			V				
Sulit berpikir		v			V		v		
Sulit mengambil keputusan	v				V		v		
Perubahan berat badan yang signifikan									
Macam stres									
<i>Eustres (positif)</i>									
Semangat skripsi	v				V	v	v	v	v
Termotivasi mengerjakan skripsi		v			V			v	v
Mempercepat pengerjaan skripsi	v	v	v	v	V	v	v	v	V
<i>Distres (negatif)</i>									
Kehilangan minat skripsi		v							
Kehilangan motivasi skripsi		v			V				
Gugup									
Tekanan darah tinggi									
Mudah marah	v	v						V	v
Sulit berkonsentrasi	v								v
Aspek stres									

Nafas dan detak jantung cepat									
Otot menjadi kaku atau pegel	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Tekanan darah meningkat									
Tidur tidak teratur		v	v	v		v	v	v	
Nafsu makan menurun	v	v	v			v			
Cemas	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Gelisah					v				
Rasa takut	v		v	v			v		v
Panik	v							v	V
<i>Overtinking</i>		v							
Sensitif	v	v	v				v	v	
Bimbang	v				v				
Gugup					v				
Deg-degan					v				
Was-was					v				
Jenuh		v							v
Faktor stres									
<i>Internal</i>									
Malas	v	v	v	v	v			v	v
Manajemen waktu	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Kurang memahami penulisan (metode, teori, bahasa asing, <i>typo</i> dan lainnya)	v	v	v		v	v	v	v	
Sulit menjelaskan ke orang lain	v								
Bingung mau nulis dari mana		v	v						

Kurang referensi (Bahasa Inggris dan lainnya)		v						v	
Eksternal									
Dosen pembimbing		v		v		v	v		
Orang tua	v	v		v		v	v	v	v
Keuangan	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Lembaga penelitian	v			v	v				
Laptop eror				v					
Kajur			v						
Data penelitian				v	v				
Dampak stres									
Positif									
Motivasi skripsi	v				v			v	v
Semangat skripsi	v				v				
Tetap fokus									
Manajemen waktu	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Kemampuan <i>multitasking</i>									
Kemampuan mengatasi masalah	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Organisasi		v	v	v	v	v	v	v	
Kerja / <i>part time</i>		v						v	
Kegiatan pondok			v		v				
Membantu orang tua									v
Baca jurnal	v								
Penelitian kolaboratif					v				
Negatif									
Cemas	v	v	v				v	v	
Sulit fokus dan konsentrasi	v								v
Sakit kepala atau pusing	v	v	v	v			v		v
Insomnia		v	v		v	v	v		

Pencernaan									
Tidur tidak teratur		v	v					v	v
Minum obat	v		v						
Rokok		v		v					
Kopi		v						v	v
<i>Self healing secara umum</i>									
<i>Forgiveness</i>									
Meditasi									
Menulis surat maaf	v		v				v	v	
Kisah pelanggaran dalam jurnal									
Merasakan emosi negatif	v	v	v	v	v	v	v	v	v
<i>Gratitude</i>									
Bersyukur	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Berfikir positif	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Membalas kebaikan									
Jurnal rasa syukur									
Ucapan tolong dan terima kasih	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Daftar rasa syukur									
Momen rasa syukur	v			v					
<i>Self compassions</i>									
Melihat perubahan dalam hidup									
<i>Self reward</i>	v	v		v	v		v	v	
<i>Me time</i>	v	v	v	v	v	v	v	v	v
<i>Mindfulness</i>									
Bernafas dalam dalam								v	
Mengharap ridha Allah	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Menjadi diri sendiri	v	v	v	v	v	v	v	v	v

(memahami kelebihan dan kekurangan diri)									
<i>Role model</i>				v	v		v	v	
<i>Positive self talk</i>									
Afirmasi positif	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Menghargai hal kecil	v								
<i>Expressive writing</i>									
Buku <i>diary</i>		v		v		v	v		
Ide skripsi dengan mudah		v			v				
Introspeksi diri/muhasabah diri	v	v	v					v	
Note hp	v		v		v				
<i>Relaksasi</i>									
Tempat tenang	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Rileks seharian									
Yoga									
<i>Jogging</i>	v		v		v	v		v	
<i>Manajemen diri</i>									
Tujuan hidup	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Manajemen waktu	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Jadwal keseharian	v	v	v	v	v	v	v	v	v
<i>Imagery</i>									
Di rumah		v							
Senyum Ibu		v							
Wisuda	v			v					
K pop							v		
<i>Self healing secara religious</i>									
Sholat 5 waktu	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Berdoa	v	v	v	v	v		v	v	
Dzikir	v			v				v	v

Baca Al qur'an	v	v	v	v	v			v	v
Sholah duha	v		v		v				
Sholat tahajud	v		v		v				
Sholawat			v				v	v	
Doa sebelum tidur dan doa habis subuh	v								
Puasa Daud					v				
Sowan ke kiyai					v				
Al-fatihah untuk dosen					v				

DOKUMEN OBSERVASI

Hasil Observasi Terhadap *Self Healing* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang
(Analisis Bimbingan Konseling Islam)

Observasi : 01
Lokasi : Gazebo Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Hari, Tanggal : Rabu, 7 Juni 2023
Lama observasi : 16.00 - 16.53 WIB
Kegiatan : Observasi perilaku narasumber, kondisi, suasana tempat penelitian, serta proses narasumber dalam menjawab pertanyaan

Sekitar pukul 14.30 WIB berangkat menuju lokasi penelitian menggunakan kendaraan roda dua, sampai di lokasi sekitar pukul 14.46 WIB. Kemudian narasumber sampai di lokasi penelitian sekitar pukul 15.00 WIB dan menunggu teman narasumber yang sedang melakukan bimbingan, sambil menunggu peneliti dan narasumber berbincang sedikit mengenai pengalaman skripsi yang sedang dilakukan oleh narasumber.

No	Kegiatan	Keterangan
1	Kondisi/suasana tempat penelitian	Ketika sampai, peneliti langsung memikirkan motornya ke tempat yang kosong karena keadaan tempat parkir yang terpantau lumayan penuh. Kemudian peneliti pun mencari tempat duduk yang kosong, setelah kurang lebih 3 menit mencari peneliti menemukan tempat untuk proses wawancara. Setelah narasumber sampai di tempat ternyata teman

		<p>narasumber sedang melakukan bimbingan. Sambil menunggu narasumber, peneliti dan narasumber berbincang mengenai pengalaman narasumber. Cuaca pada hari Rabu, cukup terik walaupun sudah menginjak ke sore hari. Suasana cukup ramai karena jam mahasiswa keluar kelas dan adanya pertandingan di GSG.</p>
2	Proses menjawab pertanyaan	<p>Dengan suasana yang begitu ramai namun narasumber dan teman narasumber cukup fokus dan menjawab pertanyaan dengan santai. Narasumber cukup lancar menjawab pertanyaan yang ada, dengan badan tegap dan tatapan mata yang mengarah kepada peneliti. Narasumber begitu lugas menjawab setiap pertanyaan yang dilontarkan si peneliti. Begitupun dengan teman narasumber, ia menjawab sesuai keadaan yang dilakukan oleh narasumber</p>
3	Narasumber	<p>Tak hanya dalam satu waktu tetapi peneliti mengobservasi narasumber ketika bertemu seperti saat proses bimbingan maupun melihat keadaan narasumber melalui dunia maya.</p>

Observasi : 02

Lokasi : Masjid Kampus 3 UIN Walisongo Semarang

Hari, Tanggal : Kamis, 8 Juni 2023

Lama observasi : 14.00 - 15.00 WIB

Kegiatan : Observasi perilaku narasumber, kondisi, suasana tempat penelitian, serta proses narasumber dalam menjawab

pertanyaan

Sekitar pukul 13.10 WIB berangkat menuju lokasi penelitian menggunakan kendaraan roda dua, sampai di lokasi sekitar pukul 13.30 WIB bersama teman narasumber. Kemudian narasumber sampai di lokasi penelitian sekitar pukul 13.50 WIB.

No	Kegiatan	Keterangan
1	Kondisi/suasana tempat penelitian	Pada cuaca hari Kamis lumayan terik dengan keadaan sedikit berangin. Pada saat peneliti dan teman narasumber sampai di lokasi penelitian, peneliti langsung mencari tempat yang nyaman untuk proses wawancara. Peneliti dan teman narasumber menunggu narasumber sampai di lokasi karena posisi narasumber sedang berada di perpustakaan.
2	Proses menjawab pertanyaan	Dengan keadaan lingkungan sekitar yang lumayan ramai, narasumber menjawab pertanyaan dengan apa adanya, sangat santai untuk dikatakan proses wawancara. Hal itu di lihat dari proses menjawab pertanyaan yang terkadang di selingi dengan tertawa. Saat narasumber sedang memberikan jawaban yang dilontarkan oleh peneliti terkadang teman narasumber langsung menyetujui atau tidak menyetujui jawaban dari narasumber. Hal tersebut dapat di lihat bagaimana teman narasumber sudah mengenal narasumber dengan dekat.
3	Narasumber	Tak hanya dalam satu waktu tetapi peneliti

	menanyakan informasi terkait narasumber kepada teman di lain waktu baik saat bertemu dengannya.
--	---

Observasi : 03
 Lokasi : Masjid Kampus 3 UIN Walisongo Semarang
 Hari, Tanggal : Jum'at, 9 Juni 2023
 Lama observasi : 14.30 - 15.35 WIB
 Kegiatan : Observasi perilaku narasumber, kondisi, suasana tempat penelitian, serta proses narasumber dalam menjawab pertanyaan

Sekitar pukul 13.20 WIB berangkat menuju lokasi penelitian menggunakan kendaraan roda dua, sampai di lokasi sekitar pukul 13.40 WIB bersama teman narasumber. Kemudian narasumber sampai di lokasi penelitian sekitar pukul 13.20 WIB.

No	Kegiatan	Keterangan
1	Kondisi/suasana tempat penelitian	Saat peneliti sampai di lokasi ternyata narasumber sudah berada di masjid kampus 3, narasumber berkata bahwa dia saat itu sedang ada urusan di luar sehingga sampai di lokasi dengan lebih awal. Kemudian suasana pada hari itu tidak terlalu terik dengan dibarengi angin yang santai. Begitupun dengan orang di masjid tidak terlalu ramai.
2	Proses menjawab pertanyaan	Dalam menjawab pertanyaan awalnya narasumber hati-hati, tetapi saat pertanyaan lebih mendalam narasumber mencurahkan segala keluh kesah yang ia rasakan sehingga

		menimbulkan desakan air mata yang keluar. Untuk itu proses wawancara dijeda sebentar, namun narasumber tetap ingin melanjutkan proses menjawab pertanyaan yang ada. Dalam hal itu teman narasumber pun berusaha menenangkan narasumber dengan mengusap tangan narasumber.
3	Narasumber	Tak hanya dalam satu waktu tetapi proses pengalamatan terkait narasumber dilakukan juga di lain waktu baik saat bertemu langsung dengan narasumber secara tidak sengaja di kampus maupun bertanya dengan teman narasumber saat bertemu langsung.

Observasi : 04
 Lokasi : Gazebo Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 Hari, Tanggal : Minggu, 11 Juni 2023
 Lama observasi : 11.20 - 12.05 WIB dan 18. 30 - 19.00 WIB
 Kegiatan : Observasi perilaku narasumber, kondisi, suasana tempat penelitian, serta proses narasumber dalam menjawab pertanyaan

Sekitar pukul 11.00 WIB berangkat menuju lokasi penelitian menggunakan kendaraan roda dua, sampai di lokasi sekitar jam 11.11 WIB. Kemudian narasumber sampai di lokasi penelitian sekitar pukul 11.11 WIB.

No	Kegiatan	Keterangan
1	Kondisi/suasana tempat penelitian	Tempat dalam proses wawancara kali ini lumayan sepi karena dilakukan di hari minggu yang mana merupakan hari libur pembelajaran. Begitupun dengan cuaca

		yang damai tidak terik. Narasumber datang ke lokasi penelitian menggunakan sarung. Yang mana menggambarkan bahwa narasumber merupakan salah satu santri di pondok pesantren di daerah Beringin.
2	Proses menjawab pertanyaan	Dalam proses menjawab pertanyaan yang ada narasumber sangat menggebu-gebu yang mana narasumber sangat semangat menjawab pertanyaan dengan keadaan narasumber yang lancar dalam proses pengerjaan skripsi. Hal ini pun didukung dengan satu pertanyaan yang kemudian dijawab oleh narasumber, yang mana pertanyaannya dapat mencakup pertanyaan lain dalam penelitian. Proses wawancara dengan teman narasumber terpisah karena kesibukan yang ada. Namun teman narasumber pun sedikit cerita kalau narasumber merupakan tetangga asal desanya.
3	Narasumber	Tak hanya dilakukan dalam satu waktu, tetapi proses pengamatan berlangsung melalui media sosial seperti <i>whatssapp</i> dan ketika bertemu langsung dengan teman dari narasumber.

Observasi : 05
 Lokasi : Gazebo Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 Hari, Tanggal : Senin, 12 Juni 2023
 Lama observasi : 08. 45 - 09. 30 WIB
 Kegiatan : Observasi perilaku narasumber, kondisi, suasana tempat penelitian, serta proses narasumber dalam menjawab pertanyaan

Sekitar pukul 08.11 WIB berangkat menuju lokasi penelitian menggunakan kendaraan roda dua, sampai di lokasi sekitar jam 08.25 WIB. Kemudian narasumber sampai di lokasi penelitian sekitar pukul 09.00 WIB.

No	Kegiatan	Keterangan
1	Kondisi/suasana tempat penelitian	Tempat dalam proses wawancara kali ini lumayan sepi karena mahasiswa sedang berada di dalam kelas. Suasana yang dihasilkan pun cukup tenang.
2	Proses menjawab pertanyaan	Dalam proses menjawab pertanyaan yang ada narasumber sangat antusias dengan diselingi oleh beberapa pertanyaan yang jawabannya melebar ke cerita kehidupan narasumber. Begitupun dengan teman narasumber yang mana dekat dengan narasumber, di mana ia berkata mumpung jawabannya di rekam jadi menjawab dengan senang hati
3	Narasumber	Tak hanya dilakukan dalam satu waktu tetapi proses pengamatan berlanjut melalui <i>whatsapp</i> yang mana dapat melihat kondisi narasumber di dalam status yang diunggahkannya.

Observasi : 06
 Lokasi : *Online (Video Call)*
 Hari, Tanggal : Sabtu, 15 Juli 2023
 Lama observasi : 10.42 - 11.22 WIB
 Kegiatan : Observasi perilaku narasumber, kondisi, suasana tempat penelitian, serta proses narasumber dalam menjawab pertanyaan

Sekitar pukul 10.00 WIB peneliti menanyakan apakah subyek bersedia menjadi narasumber dalam penelitian. Kemudian informan bersiap untuk melakukan wawancara. Dan melakukan panggilan *video call* untuk menanyakan terkait data penelitian yang dibutuhkan. Informan berada di rumahnya yang mana di daerah Yogyakarta.

No	Kegiatan	Keterangan
1	Kondisi/suasana tempat penelitian	Narasumber tidak sedang melakukan kegiatan apa pun di rumahnya. Atau dengan kata lain narasumber sedang bersantai di rumahnya. Sehingga narasumber bersedia menjadi subyek penelitian yang sedang dilakukan peneliti. Suasana saat proses wawancara terbilang cukup tenang. Dengan cuaca yang tidak begitu terik.
2	Proses menjawab pertanyaan	Dalam menjawab pertanyaan, narasumber seperti mengingat kembali perjalanan saat sedang mengerjakan skripsi. Namun narasumber dapat menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh peneliti dengan ungkapan yang menyatakan bahwasannya itu benar dilakukan oleh narasumber yang diselingi dengan cerita mengenai

		narasumber sedang melakukan proses pengerjaan skripsi.
3	Narasumber	Tak hanya dalam satu waktu tetapi peneliti mengobservasi narasumber ketika sebelumnya sempat bertemu, dan menanyakan kepada teman dari narasumber.

Observasi : 07
 Lokasi : *Online (Video Call)*
 Hari, Tanggal : Sabtu, 15 Juli 2023
 Lama observasi : 13.59 - 14.39 WIB
 Kegiatan : Observasi perilaku narasumber, kondisi, suasana tempat penelitian, serta proses narasumber dalam menjawab pertanyaan

Sekitar pukul 10.00 WIB narasumber bertanya kepada subyek apakah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian. Lalu subyek menjawab bersedia namun nanti setelah dia mengurus berkas pendaftaran wisuda secara *online*. Dan setelah memiliki waktu luang narasumber diwawancarai terkait dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

No	Kegiatan	Keterangan
1	Kondisi/suasana tempat penelitian	Saat ini narasumber sedang berada di tempat tinggalnya yaitu di daerah Pemalang. Narasumber pulang ke rumah setelah dirasa urusan di Semarang telah usai. Lalu narasumber berada di kamarnya saat melakukan wawancara. Dan kondisi cuaca pada siang hari saat itu terasa begitu terik.
2	Proses menjawab	Dalam menjawab pertanyaan dari peneliti,

	pertanyaan	narasumber begitu santai dengan menjawab sesuai kondisi saat proses pengerjaan skripsi yang ia lakukan. Tak hanya itu sata tetapi pula diselingi dengan candaan dan cerita yang dilontarkan oleh narasumber.
3	Narasumber	Tak hanya dalam satu waktu tetapi peneliti mengobservasi narasumber ketika seelumnya bertemu dan bertanya kepada teman satu organisasi dengan narasumber.

Observasi : 08
Lokasi : *Online (Video Call)*
Hari, Tanggal : Sabtu, 15 Juli 2023
Lama observasi : 19.00 - 20.00 WIB
Kegiatan : Observasi perilaku narasumber, kondisi, suasana tempat penelitian, serta proses narasumber dalam menjawab pertanyaan

Sekitar pukul 10.00 WIB peneliti bertanya dengan subyek penelitian, apakah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian yang sedang dilakukan atau tidak. Kemudian narasumber bersedia diwawancarai ketika sudah di rumah atau dalam artian pada saat itu narasumber sedang bekerja di luar rumah, sehingga proses wawancara secara *online* dilakukan ketika narasumber sudah memiliki waktu kosong. Kemudian wawancara dilakukan saat malam hari.

No	Kegiatan	Keterangan
1	Kondisi/suasana tempat penelitian	Narasumber sedang berada di kamar, yang mana sudah memiliki waktu untuk di wawancarai. Kondisi malam saat itu sangat sunyi, yang mana tidak ada suara keramaian di sekitar kamar narasumber dan peneliti.

2	Proses menjawab pertanyaan	Dengan suasana yang begitu sunyi, narasumber menjawab pertanyaan dengan begitu lugas, yang mana terkadang diselingi dengan cerita bagaimana proses ia mengerjakan skripsi hingga tahapan akhir.
3	Narasumber	Tak hanya dalam satu waktu tetapi peneliti mengobservasi narasumber ketika sebelumnya bertemu seperti saat proses bimbingan maupun melihat keadaan narasumber melalui dunia maya dan tentunya bertanya dengan teman dekat dari narasumber.

Observasi : 09

Lokasi : *Online (Video call)*

Hari, Tanggal : Sabtu, 15 Juli 2023

Lama observasi : 21.37 - 22.13 WIB

Kegiatan : Observasi perilaku narasumber, kondisi, suasana tempat penelitian, serta proses narasumber dalam menjawab pertanyaan

Sekitar pukul 10.30 WIB peneliti bertanya kepada narasumber apakah bersedia untuk diwawancarai terkait bagaimana narasumber melakukan proses skripsi atau tidak. Kemudian narasumber menjawab bersedia tetapi setelah jadwal di kesehariannya selesai dilakukan.

No	Kegiatan	Keterangan
1	Kondisi/suasana tempat penelitian	Suasana saat melakukan wawancara begitu larut tetapi tidak menghilangkan fokus dari narasumber. Narasumber berada di kamar setelah membantu ibunya menjaga waru dan

		memijiti ibunya.
2	Proses menjawab pertanyaan	Dalam menjawab pertanyaan narasumber diselingi dengan cerita kehidupan yang dialami olehnya. Yang mana ia harus berjuang untuk laju dari Demak ke Semarang dalam proses pengerjaan skripsi karena ibunya sedang sakit dan ia harus membantu untuk menjaga warung yang dimilikinya.
3	Narasumber	Tak hanya dalam satu waktu tetapi peneliti mengobservasi narasumber ketika sebelumnya bertemu seperti saat proses bimbingan di kampus maupun melihat keadaan narasumber melalui dunia maya. Dan tentunya bertanya dengan teman dekat dari narasumber.

LAMPIRAN DOKUMENTASI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : www.fakdakom.walisongo.ac.id

Semarang, 15 Mei 2023

Nomor : 2308/Un.10.4/K/KM.05.01/05/2023

Lamp. : -

Hal : *Permohonan Ijin Riset*

Kepada Yth.

Dosen dan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa dalam rangka penyusunan skripsi, mahasiswa berikut:

Nama : Alfina Rahmawati
NIM : 1901016009
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Lokasi Penelitian : UIN Walisongo Semarang
Judul Skripsi : *Self Healing* Untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Analisis Fungsi Bimbingan Konseling Islam)

Bermaksud melakukan riset penggalan data di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Sehubungan dengan itu kami mohonkan ijin bagi yang bersangkutan untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Demikian atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Kepala Bagian Tata Usaha



Tembusan Yth. :

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan Saya Alfina Rahmawati, mahasiswi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (S1) Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Perkenalkan saya meminta bantuan Anda untuk menjadi partisipan penelitian dalam rangka keperluan kelengkapan data penelitian.

Berikut beberapa hal yang dapat diperhatikan dalam pengisian penelitian ini, yaitu:

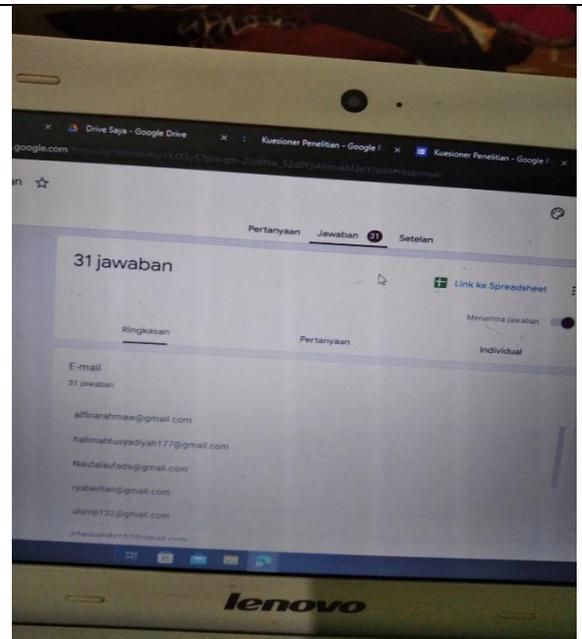
1. Anda sedang kami libatkan dalam pengambilan data sebagai subyek penelitian yang Anda kerjakan.
2. Seluruh identitas dan jawaban dari Anda akan kami jaga dengan penuh kerahasiaan sesuai dengan kode etik penelitian.
3. Keterbukaan dan kesungguhan Anda sangat diharapkan demi kualitas penelitian ini

📎 Link kuisisioner penelitian:
<https://forms.gle/ZgJketLrzW63BHPb7>

Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan dan partisipasi Anda telah mengisi skala penelitian ini. Setiap jawaban yang Anda berikan merupakan bentuk kontribusi yang sangat penting bagi penelitian ini.

Wassalamualaikum warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat saya,
 Alfina Rahmawati 09.33 ✓✓



Link Kuesioner 30 Responden

30 Responden dari 5 Jurusan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi

As'salamualaikum Wr. Wb.

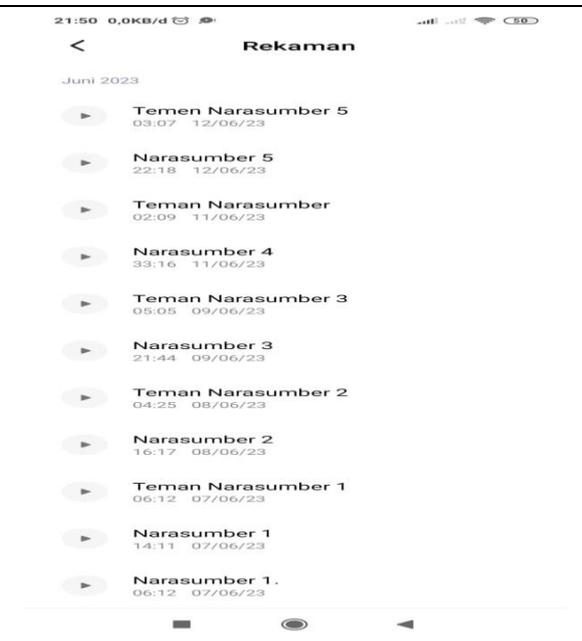
Selamat Siang. Perkenalkan nama saya Alfina Rahmawati dari jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2019 dengan NIM [1901016009](https://orcid.org/1901016009). Sebelumnya maaf jika saya mengganggu waktunya.

Saya di sini bermaksud untuk meminta bantuan Anda menjadi narasumber wawancara penelitian skripsi saya yang berjudul "Self Healing Untuk Mengurangi Stres Mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang". Apakah Anda bersedia menjadi narasumber wawancara penelitian tersebut?

Atas waktu dan perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb. 15.03 ✓✓

iyaa fin bersedia 15.04



Bukti Chat untuk Wawancara

Bukti Rekaman Wawancara



Pengisian Kuesioner

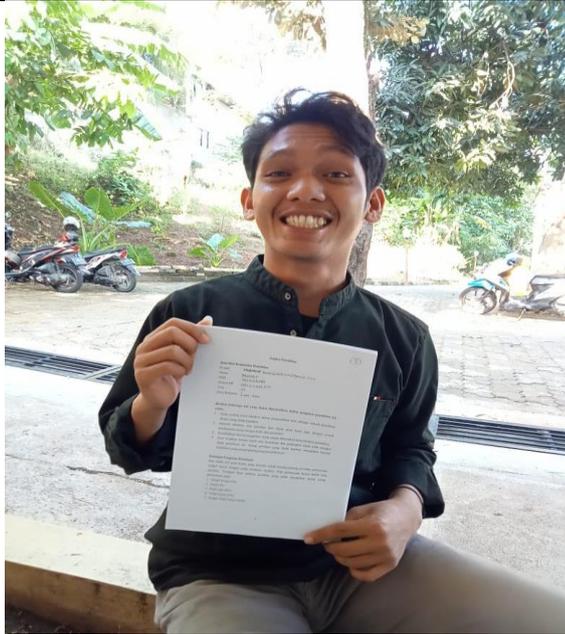


Wawancara dengan Narasumber 1

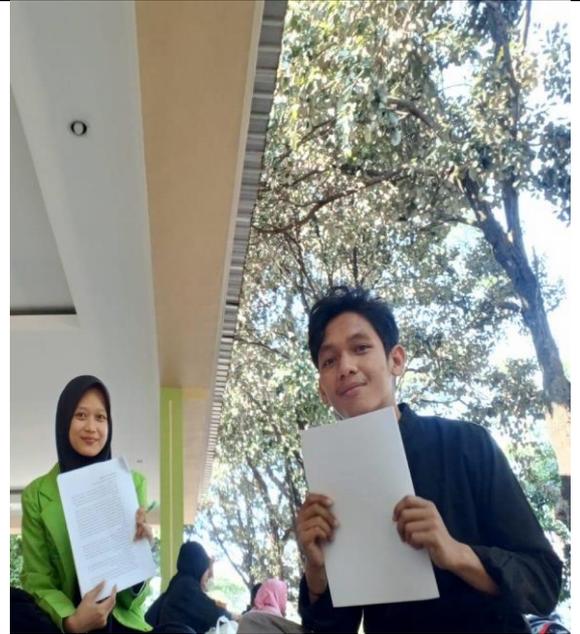


Wawancara dengan Teman Narasumber 1

Rabu, 7 Juni 2023
Sore Hari
Di Gazebo depan Laboratorium Dakwah
Narasumber Jurusan Bimbingan dan
Penyuluhan Islam (BPI)



Pengisian Kuesioner



Wawancara dengan Narasumber 2



Wawancara dengan Teman Narasumber 2

Kamis, 8 Juni 2023
Siang Hari
Di Masjid Walisongo Kampus 3
Narasumber Jurusan Komunikasi Penyiaran
Islam (KPI)



Pengisian Kuesioner



Wawancara dengan Narasumber 3



Wawancara dengan Teman Narasumber 3

Jumat, 9 Juni 2023
Siang Hari
Di Masjid Walisongo Kampus 3
Narasumber Jurusan Manajemen Dakwah
(MD)



Pengisian Kuesioner



Wawancara dengan Narasumber 4



Wawancara dengan Teman Narasumber 4

Minggu, 11 Juni 2023
Pagi dan Malam Hari
Di Gazebo Fakultas Dakwah dan Komunikasi
dan Kos Tanjung Sari
Narasumber Jurusan Manajemen Haji dan
Umroh (MHU)



Pengisian Kuesioner



Wawancara dengan Narasumber 5

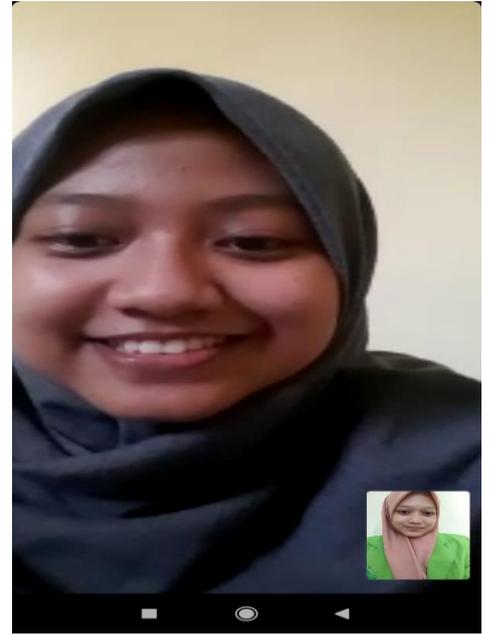


Wawancara dengan Teman Narasumber 5

Senin, 12 Juni 2023
Pagi Hari
Di Gazebo Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo Semarang
Narasumber Jurusan Pengembangan
Masyarakat Islam (PMI)



Wawancara dengan Narasumber 6
Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam



Wawancara dengan Narasumber 7 sekaligus
teman dekat dari narasumber 6
Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam



Wawancara dengan teman dekat Narasumber
7
Jurusan Manajemen



Wawancara dengan Narasumber 8
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam



Wawancara dengan Narasumber 9
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam



Wawancara dengan Teman Narasumber 8 dan
9
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Sabtu, 15 Juli 2023
Rumah via *video call*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Alfina Rahmawati
NIM : 1901016009
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Pekalongan, 23 Oktober 2000
Nomor Handphone : 085876196982
E-mail : alfinarahmaw@gmail.com
Alamat : Jln Dasana Indah RK 1/19 Bojong Nangka, Kelapa Dua, Tangerang, Banten

Jenjang Pendidikan :

TK Al Utsmani, Pekalongan
SDN O2 Kajen, Pekalongan
SDN Kampung Bambu III, Tangerang
SMPN 2 Kelapa Dua, Tangerang
MAN 1 Kota Tangerang
Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Walisongo 2019

Pengalaman Organisasi :

KSR PMI Unit UIN Walisongo Semarang
Volunteer Bakti Pemuda Semarang