

**METODE *FORGIVENESS* SEBAGAI *SELF HEALING* DALAM
MENGHADAPI STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN
DAKWAH IAIN KEDIRI**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh :

FABI ANNISA FARIKHA

9334.163.19

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

2024

**METODE *FORGIVENESS* SEBAGAI *SELF HEALING* DALAM
MENGHADAPI STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN
DAKWAH IAIN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

Dalam menyelesaikan program sarjana Psikologi Islam (S.Psi)

OLEH

FABI ANNISA FARIKHA

9334.163.19

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

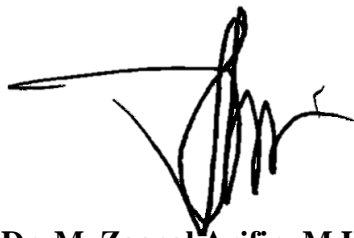
**METODE *FORGIVENESS* SEBAGAI *SELF HEALING* DALAM
MENGHADAPI STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN
DAKWAH IAIN KEDIRI**

FABI ANNISA FARIKHA

933416319

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dr. M. Zaenal Arifin, M.HI

NIP. 19740825199903 2 003

Pembimbing II,



Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog

NIDN. 2009108602

NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 05 Desember 2023
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : FABI ANNISA FARIKHA
NIM : 933416319
Judul : METODE *FOREGIVENESS* SEBAGAI *SELF HEALING*
DALAM MENGHADAPI STRES PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR YANG MENYELESAIKAN SKRIPSI
DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH IAIN
KEDIRI

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. M. Zaenal Arifin, M.HI
NIP. 19740825199903 2 003

Pembimbing II



Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009108602

HALAMAN PENGESAHAN

**METODE *FORGIVENESS* SEBAGAI *SELF HEALING* DALAM
MENGHADAPI STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN
DAKWAH IAIN KEDIRI**

FABI ANNISA FARIKHA

933416319

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Tanggal 08 Januari 2024

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 19711121 200501 1 006

(.....)

2. Penguji I

Dr. M. Zaenal Arifin, M.HI
NIP. 19740825199903 2 003

(.....)

3. Penguji II

Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009108602

(.....)

Kediri, 08 Januari 2024
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri


Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 19711121 200501 1 006

HALAMAN MOTTO

“You’re doing fine. Sometimes you’re doing better. Sometimes you’re doing worse, but at the end it is you. So I just want you to have no regrets. I want you to feel yourself grow and just to love yourself”

(Mark Lee)

“Orang lain tidak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*nya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun tidak ada yang akan tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.”

HALAMAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fabi Annisa Farikha

NIM : 933416319

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Kediri, 05 Desember 2023

Yang membuat pernyataan



Fabi Annisa Farikha

ABSTRAK

FABI ANNISA FARIKHA, Pembimbing (1) Dr. M. Zaenal Arifin, MHI., dan Pembimbing (2) Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog, *Metode Forgiveness Sebagai Self Healing Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Kediri*, Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, 2024.

Kata kunci : *Self Healing, Forgiveness*, Skripsi, Stres Mahasiswa.

Skripsi diperlukan sebagai bagian dari kurikulum di Universitas dengan program sarjana dimana mahasiswa menganggap skripsi adalah suatu kewajiban yang harus segera diselesaikan secepat mungkin. Namun, mahasiswa menghadapi sejumlah kendala saat menulis skripsi yang dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Fenomena ini juga terdapat di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang termasuk dalam urutan ke dua memiliki lulusan tersedikit. *Self healing* dapat dijadikan untuk mengurangi tingkat stres mahasiswa tingkat lanjut dalam mengerjakan tugas akhir. Salah satu macam *self healing* adalah metode *forgiveness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran metode *forgiveness* sebagai *self healing* dalam menghadapi stres di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi mereka dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan sumber data berasal dari mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri sebanyak 5 orang yang memiliki kriteria melakukan metode *forgiveness* sebagai *self healing* dalam menghadapi stres saat menyelesaikan skripsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek yang memenuhi teknik meditasi cinta kasih dan teknik merasakan emosi negatif, mengalirkan, dan membuangnya yang keduanya merupakan teknik dalam melakukan metode *forgiveness*. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi tercapainya metode *forgiveness* dengan *self healing* dalam menghadapi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi, dapat diidentifikasi berdasarkan dua faktor yang, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang muncul adalah keyakinan diri sendiri dan pemaknaan peristiwa. Sedangkan, faktor eksternalnya adalah kualitas hubungan dengan orang lain dan dukungan dari lingkungan sekitar.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil 'Alamin, segala puji hanya untuk-Mu ya Allah, Tuhan semesta alam. Syukurku atas limpahan nikmat dan karunia-Mu sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan segenap curahan kasih dan sayang, kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Pertama untuk pintu surga saya Ibu Farida dan cinta pertama saya Bapak Bichaya Santa. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin hingga saya bisa sampai dimana skripsi ini akhirnya selesai. Orang hebat yang selalu menjadi penyemangat dan motivasi saya untuk mewujudkan cita-cita. Terimakasih atas doa-doa baik dan selalu berjuang untuk kehidupan saya. Saya persembahkan karya tulis sederhana saya dan gelar ini untuk kalian. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan.
2. Kedua untuk diri saya sendiri, Fabi Annisa Farikha yang telah mampu menguatkan dan meyakinkan diri tanpa jeda bahwa semuanya akan selesai pada waktunya. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Terimakasih sudah mau terus berjuang dan bertahan sampai saat ini dan berada di titik ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunianya penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Metode *Forgiveness* Sebagai *Self Healing* Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Kediri “.

Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi penulis agar dapat menyelesaikan Gelar Sarjana pada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Jurusan Psikologi Islam (Psi) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan serta dukungan baik secara moral maupun materi. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya, khususnya kepada yang terhormat :

1. Dr. H Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si selaku ketua Prodi Psikologi Islam.
4. Dr. M. Zaenal Arifin, MHI selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu Shofi Mirwani, M. Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya untuk memberi bimbingan, arahan, dan masukan yang telah diberikan dalam membimbing penulis sehingga skripsi ini bisa selesai dengan baik.
5. Bapak dan ibu seluruh dosen, seluruh staf akademik dan seluruh staf perpustakaan, yang telah memberi ilmu pengetahuan serta motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan di kampus.
6. Kedua orang tua tercinta, yaitu Bapak Bichahya Santa dan Ibu Farida, ucapan terimakasih yang tiada henti anakmu ucapkan untuk curahan kasih sayang, doa, dukungan, dan pengorbanan yang tiada terhingga. Terimakasih sudah melahirkan, merawat dan membesarkan saya dengan penuh cinta juga

adik saya tercinta Ahmad Ibnu Karnabi yang selalu memberi dukungan penuh selama ini.

7. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi subjek penelitian dalam skripsi ini.
8. Nurdiah Amalia Sani, yang selalu mendampingi dan meluangkan waktu untuk saya, menjadi tempat bercerita keluh kesah saya, dan mendukung ataupun menghibur dalam segala hal. Terimakasih telah menjadi bagian perjalanan penulis untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Semoga Allah selalu memberi kemudahan dalam segala hal yang akan kamu lalui.
9. Javanka Putri Anugraheni, yang selalu ada untuk saya dalam segala kondisi, terimakasih untuk tak pernah bosan mendengarkan keluh-kesahku selama ini dan terimakasih selalu menemani dibalik layar semua ujian ini.
10. Teruntuk teman dekat saya paguyuban HOAX PRIDE, BRRRENEM, dan Bolo Donyo Akherot. Terimakasih karena telah membersamai peneliti dari awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini, saling menyemangati dan mendukung dalam proses penyelesaian skripsi ini, serta menjadi teman yang selalu baik sampai saat ini.
11. Teman-teman sebimbingan dan teman-teman Psikologi Islam Angkatan 2019, yang telah memberi dukungan serta motivasi padaa penulis.
12. Kepada seluruh pihak yang turut membantu memberikan masukan, motivasi, dukungan, dan doa baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis hanya mampu mendoakan, semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca pada umumnya. Amin.

Kediri, 05 Desember 2023

Penulis



Fabi Annisa Farikha

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
NOTA DINAS	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Terdahulu.....	8
F. Definisi Istilah.....	13
1. <i>Forgiveness</i>	13
2. <i>Self Healing</i>	14
3. Stres	14
4. Mahasiswa	15
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. <i>Forgiveness</i>	16

1.	Pengertian <i>Forgiveness</i>	16
2.	Teknik <i>Forgiveness</i>	17
3.	Faktor-Faktor <i>Self Healing</i> Dengan Metode <i>Forgiveness</i>	17
B.	<i>Self Healing</i>	17
C.	Stres	20
D.	Mahasiswa	25
BAB III METODE PENELITIAN.....		27
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	27
B.	Kehadiran Penelitian	28
C.	Lokasi Penelitian	28
D.	Sumber Data	29
E.	Prosedur Pengumpulan Data	30
F.	Analisis Data	32
G.	Pengecekan Keabsahan Temuan	34
BAB IV PAPARAN DAN TEMUAN PENELITIAN.....		36
A.	Gambaran Objek Penelitian.....	36
1.	Profil IAIN Kediri.....	36
2.	Profil Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah	39
B.	Paparan Data.....	42
1.	Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	42
2.	Hasil Wawancara	43
C.	Temuan Penelitian	70
BAB V PEMBAHASAN		75
A.	Metode <i>Forgiveness</i> Sebagai <i>Self Healing</i> Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri	75

B. Faktor yang Mempengaruhi Tercapainya Metode <i>Forgiveness</i> Sebagai <i>Self Healing</i> Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.....	78
BAB VI PENUTUP	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	I
RIWAYAT HIDUP.....	XVIII

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Jumlah Mahasiswa Masuk Tahun 2017, 2018, dan 2019	40
Tabel 4. 2 Jumlah Mahasiswa Menyelesaikan Studi Dalam 8 Semester	40
Tabel 4. 3 Jumlah Mahasiswa Program Skripsi Tahun 2017, 2018, dan 2019	42
Tabel 4. 4 Data subjek penelitian	43
Tabel 4. 5 Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	73