

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Seseorang yang terdaftar dalam program gelar tertentu pada universitas, mereka dapat disebut dengan gelar “mahasiswa”. Setiap mahasiswa memiliki keinginan untuk berkembang secara intelektual dalam mata pelajaran yang mereka pelajari. Mahasiswa pada tingkat universitas diharapkan dapat mempercepat jadwal belajar mereka sebanyak mungkin. Skripsi, tesis, dan disertasi merupakan karya tulis ilmiah tentang bidang kajian tertentu yang disusun oleh mahasiswa pada akhir masa studinya.<sup>1</sup>

Mahasiswa akan memiliki banyak persyaratan dan kewajiban akademik yang harus dipenuhi jika mereka memiliki keinginan untuk berhasil dalam bidang pilihan mereka. Salah satu syarat yang muncul sebagai faktor penentu keberhasilan mahasiswa di universitas ternama adalah penyelesaian skripsi.<sup>2</sup> Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang diperlukan sebagai bagian dari kurikulum di universitas dengan program sarjana.<sup>3</sup> Mahasiswa menganggap skripsi adalah suatu kewajiban yang harus segera diselesaikan secepat mungkin.<sup>4</sup> Meskipun menulis skripsi merupakan persyaratan yang diperlukan untuk mahasiswa sarjana, namun ia memiliki reputasi yang sangat buruk karena banyak mahasiswa yang menganggap sulit.<sup>5</sup> Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Universitas Indonesia

---

<sup>1</sup> IAIN Kediri, *Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah* (Kediri: IAIN Kediri, 2021)

<sup>2</sup> Rozaq, A., *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi* (2014) (<http://digilib.uinsby.ac.id/220>)

<sup>3</sup> Hariyanti, N., *Hambatan dalam Proses Bimbingan Skripsi* (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Psikologi Surabaya: Tidak diterbitkan, 2008)

<sup>4</sup> Alvin, *Mengatasi Stres Belajar* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007)

<sup>5</sup> Febriyanto, R.S., *Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi* (Naskah Publikasi: Tidak diterbitkan, 2015)

menunjukkan bahwa mahasiswa menganggap menulis skripsi sebagai kewajiban.<sup>6</sup> Mahasiswa menghadapi sejumlah kendala saat menulis skripsi, antara lain komitmen waktu yang dibutuhkan, kesulitan mengartikulasikan ide mereka dalam bentuk tulisan, kesulitan menyeimbangkan waktu antara penulisan skripsi dan komitmen lainnya, serta kemampuan bahasa Inggris mereka yang terbatas untuk membaca referensi. Hal-hal ini dapat menyebabkan kecemasan, rendah diri, frustrasi, kurangnya motivasi, penundaan menyelesaikan skripsi, dan akhirnya keputusan untuk meninggalkan penyusunan skripsi bila hambatan tersebut tidak segera diatasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Syifa dan Ria, dalam jurnal tersebut tahun 2013 berjudul “Kesehatan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Pascasarjana” menemukan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai kendala saat menulis skripsi tersebut, yang dapat menyebabkan tekanan emosional.<sup>7</sup> Sebagian besar mahasiswa sarjana yang sekarang mengerjakan skripsi melaporkan tingkat stres yang tinggi.<sup>8</sup> Karena kinerja fisik, mental, dan akademik siswa semuanya dapat mengalami stres yang berkepanjangan, dalam hal ini penting untuk memperhatikan seberapa besar tekanan yang mereka alami sebelum ujian atau saat menangani banyak tugas.

Hal ini juga terkait dengan jumlah kelulusan yang ada di IAIN Kediri, disebutkan terdapat 530 lulusan berasal dari Fakultas Tarbiyah, 232 lulusan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, 97 lulusan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah,

---

<sup>6</sup> Wulandari, R.P., *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-TechnologyUI* (Skripsi UI: Tidak diterbitkan, 2012)

<sup>7</sup> Sifa & Ria, *Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Jurnal Keperawatan Jiwa 7(2), 2019), 127-134

<sup>8</sup> Ibid., hlm 127 – 134.

dan 61 lulusan Fakultas Syariah.<sup>9</sup> Fakultas Ushuluddin dan Dakwah termasuk dalam urutan ke dua memiliki lulusan tersedikit sehingga dilakukan penelitian penyebab kurangnya lulusan pada Fakultas tersebut. Di samping itu, data menunjukkan bahwa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah memiliki 24% tingkat kelulusan tepat waktu. Setelah dilakukan wawancara awal stres yang dialami oleh kalangan mahasiswa, yang berada di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah di IAIN Kediri terutama pada prodi Psikologi Islam, Sosiologi Agama, Komunikasi Penyiaran Islam, Ilmu Hadist, Ilmu Alqur'an dan Tafsir beberapa mahasiswa telah mengerjakan skripsi selama dua semester dan masih terjebak pada tahap proposal.<sup>10</sup> Tidak hanya itu saja, ada beberapa tantangan yang dihadapi mahasiswa saat menulis skripsi termasuk kurangnya sumber yang relevan, kurangnya waktu dan yang paling dominan adalah kurangnya dukungan dari keluarga sendiri.

Reaksi stres bisa terjadi dalam berbagai perubahan psikologis dan fisiologis. Mahasiswa sering mengalami reaksi ini saat mengerjakan skripsi dan itu terwujud sebagai kurangnya motivasi dan fokus yang memperpanjang proses penulisan dan pada akhirnya menyebabkan skripsi menjadi terlambat.<sup>11</sup> Penelitian awal menunjukkan bahwa mahasiswa yang stres memutuskan untuk menghentikan sementara pekerjaan pada skripsi mereka, memilih untuk terus mengerjakannya tanpa memeriksa jam, dan bahkan mempertimbangkan untuk meninggalkan skripsi sama sekali. Tujuan seorang mahasiswa adalah menyelesaikan hal akademiknya dalam empat tahun di universitas pilihan mereka, namun masih banyak yang tidak

---

<sup>9</sup> Humas IAIN Kediri, *Wisudawan Akhir tahun 2022 IAIN Kediri Tuai Kejutan Manis Dan Haru*, [iainkediri.ac.id/wisuda-akhir-tahun-2022-iain-kediri-tuai-kejutan-manis-dan-haru/](http://iainkediri.ac.id/wisuda-akhir-tahun-2022-iain-kediri-tuai-kejutan-manis-dan-haru/) (diakses 10 Mei 2023)

<sup>10</sup> Data Akademik Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

<sup>11</sup> Faradillah, A.E.R., *Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi* (Vol. 1, No.3, 2013)

dapat melakukannya bahkan setelah waktu tersebut berlalu. Ini menempatkan beban yang signifikan pada mahasiswa, mengakibatkan tanda-tanda stres seperti insomnia, kesulitan fokus, perubahan kebiasaan makan, ledakan emosi, lekas marah, sering menangis, sulit berkonsentrasi, sering sakit kepala, sering sakit perut, sering merasa takut akan mengerjakan skripsi, dan sebagainya.<sup>12</sup>

Dalam situasi ini, terbukti bahwa stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir cukup membuat mereka kewalahan. Salah satu strategi “*Self Healing*” atau dengan melakukan proses penyembuhan dapat dijadikan untuk mengurangi tingkat stres mahasiswa tingkat lanjut dalam mengerjakan tugas akhir. Penyembuhan sebagai kata benda mengacu pada “proses penyembuhan”, seperti perawatan medis atau rehabilitasi, oleh karena itu penyembuhan diri adalah meningkatkan kesehatan diri sendiri. Penyembuhan diri didefinisikan sebagai proses memperbaiki atau menumbuhkan kembali jaringan yang rusak yang diprakarsai oleh organisme itu sendiri tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan eksternal dan faktor lainnya.<sup>13</sup>

*Self-healing* memiliki keterkaitan dengan konsep diri, atau rasa identitas seseorang, sangat penting untuk menginspirasi kepercayaan diri seseorang, itulah sebabnya kedua konsep tersebut berjalan seiring dalam konteks penyembuhan diri. Selain itu, penyembuhan diri terkait dengan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang diri sendiri. Diri itu sendiri dapat dibatasi pada “individu yang dikenal oleh individu”, yang mencakup segala sesuatu tentang orang yang dapat diketahui, termasuk pengetahuan, perspektif, sikap, perilaku, selera (atau ketiadaan), motivasi, kebijaksanaan, dan

---

<sup>12</sup> Sun, J, Dunne, MP, Hou, Xiang-Yu & Xu, Ai-Qiang. *Educational Stress Scale For Adolescent*. (Journal of psychoeducational Assesment, 2011)

<sup>13</sup> Crane, P.J. & Ward, S.W., *Self Healing and Self Care for Nurses*. (AORN Journal: The Official Voice Of Perioperative Nursing, 104(5), 2016), 386-400

kasih sayang mereka.<sup>14</sup> Dalam praktiknya *self-healing* adalah salah satu teknik yang menggunakan prosedur berdasarkan gagasan bahwa tubuh manusia secara alami mampu memperbaiki dirinya sendiri dan menghidupkan kembali dirinya sendiri melalui tindakan tertentu secara ilmiah.<sup>15</sup>

*Self healing* memiliki beberapa macam metode yang diantaranya adalah *forgiveness*, *mindfulness*, relaksasi, dan manajemen diri. Menurut Diana Rahmasari, *forgiveness* sebagai salah satu metode *self healing* memiliki manfaat yang baik melepaskan emosi negatif, mendapat kesejahteraan dalam kehidupan dan lebih mudah untuk mengendalikan konflik serta memaafkan sehingga menjadi hal baik jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>16</sup> Maryanti dalam penelitiannya menemukan hubungan bahwa semakin tinggi *forgiveness* maka semakin rendah kecemasan pada mahasiswa Program Studi Psikologi semester VI Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.<sup>17</sup> Kecemasan sendiri dapat memberikan pengaruh yang buruk bagi hasil belajar mahasiswa karena menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi.

Manusia dipandang sebagai makhluk yang unggul. memiliki kemampuan berpikir, persepsi, dan tindakan yang luar biasa untuk mengendalikan kehidupan seseorang dan menemukan solusi sendiri untuk masalah. Pemikiran dan tindakan manusia terhubung dengan cara yang dapat diprediksi dengan kepastian yang masuk akal. Jika pemikiran seseorang optimis, seseorang dapat berasumsi bahwa

---

<sup>14</sup> Beck, A.B., *Communication Studies: the essential introduction* (London/Mew York: Routledge, 2002)

<sup>15</sup> Budiman & Ardianty, S., *Pengaruh Efektivitas Terapi Self-Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan* (Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 4 No. 1, 2018), 141-148

<sup>16</sup> Rahmasari D, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa University Press, 2020)

<sup>17</sup> Maryanti, (2011) *Hubungan Pemaafan (Forgiveness) Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Semester Vi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*, thesis, UNS.

tindakannya juga akan optimis, dan sebaliknya. *Self-healing* bukan upaya untuk menghindari suatu masalah namun upaya untuk menghadapi semua kesulitan dalam skripsi sampai sidang dengan kesadaran penuh bahwa bersama kesulitan ada kemudahan sekaligus memberikan pikiran yang positif sehingga dapat yakin dengan kemampuan diri sendiri. *Self-healing* dapat membantu seseorang untuk menenangkan diri, memulihkan energi, mengurangi stres, dan meningkatkan kenyamanan diri.

Penelitian yang ditulis oleh Anna Aisa dari IAIN Madura dalam jurnal yang berjudul “*Self-Healing* untuk Mengurangi Stress Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring” mengungkapkan bahwa *self-healing* merupakan salah satu cara untuk mengurangi stres akademik akibat mata kuliah yang menantang.<sup>18</sup> Latihan penyembuhan diri dimulai dengan mencintai diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya, menyemangati diri sendiri, dan berdoa lebih teratur. Prinsip dibalik istilah “penyembuhan diri” adalah bahwa tubuh manusia memiliki kemampuan bawaan untuk memperbaiki dirinya sendiri dan melepaskan diri dari penyakit melalui cara alami.

Sehubungan dengan wawancara awal mahasiswa yang menghadapi stres, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang metode *forgiveness* sebagai *self healing* dalam menghadapi stres di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi mereka dan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan strategi ini pada mahasiswa tingkat akhir dalam menuntaskan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

---

<sup>18</sup> Anna Aisa dkk., *Self-Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring* (Journal of Islamic Educational Counseling Vol.2, No. 02, 2021) hal. 136-153

## **B. Rumusan Masalah**

Dengan adanya uraian diatas, fokus yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana metode *forgiveness* sebagai *self healing* dalam menghadapi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
2. Bagaimana faktor-faktor yang mempengaruhi tercapainya metode *forgiveness* sebagai *self healing* dalam menghadapi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan konteks penelitian dan fokus yang dituju, adapun tujuan akhir penelitian ini adalah:

1. Metode *forgiveness* sebagai *self healing* dalam menghadapi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
2. Faktor yang mempengaruhi tercapainya metode *forgiveness* sebagai *self healing* dalam menghadapi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan dengan dilakukannya survei ini, kita dapat memperkuat temuan survei sebelumnya secara empiris, khususnya terkait pemantapan tentang metode *forgiveness* sebagai *self healing* dalam menghadapi stres pada

mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi. Harapannya, topik ini akan meningkatkan pemahaman pembaca dan penulis tentang psikologi.

## **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan dengan adanya riset ini, peneliti dapat membantu mengedukasi masyarakat umum dan mahasiswa tentang metode *forgiveness* sebagai *self healing* dalam menghadapi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi. Ini bukti kuat bahwa psikologi dapat mempengaruhi perilaku orang di dunia nyata.

## **E. Penelitian Terdahulu**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengumpulkan data dari sumber sekunder yang hampir sama relevannya dengan topik yang sedang mereka pelajari. Beberapa penelitian menjadi inspirasi penelitian ini, antara lain:

1. Penelitian yang ditulis oleh Anna Aisa, Iswatun Hasanah, Uswatun Hasanah, dan Sri Rizqi Wahyuningrum dari IAIN Madura tahun 2021. Dengan judul “ *Self-Healing* untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring”.<sup>19</sup>

Peneliti menuliskan stres akademik yang dirasakan mahasiswa sebagai akibat dari mengambil mata kuliah yang lebih menantang cukup signifikan sehingga bantuan sangat dibutuhkan. Salah satu strategi untuk mengurangi stres akademik yang disebabkan oleh tugas kuliah yang menantang adalah terlibat dalam *self-healing*. Manusia pada umumnya dianggap sebagai makhluk yang utuh. Memiliki kemampuan mental yang luar biasa untuk mengambil alih hidup seseorang dan menemukan solusi sendiri untuk masalah. Ada hubungan antara

---

<sup>19</sup> Ibid., hlm 136-153

pikiran manusia dan tindakan mereka, jika seseorang memiliki pemikiran optimis, dapat diasumsikan bahwa tindakan mereka juga akan optimis. Demikian pula, jika seseorang memiliki pikiran pesimistis, dapat diasumsikan bahwa tindakan mereka akan pesimistis, meskipun mereka tidak menyadarinya. Berdasarkan hasil penelitian diketahui subjek mengalami penurunan tingkat stres akademik terlihat pada perubahan secara fisik, subjek sudah tidak merasa lemas, tubuh semakin sehat dan tidak mudah lelah. Setelah terlibat dalam *self-healing*, subjek penelitian merasakan penurunan stres akademik. Subjek merasakan lebih sedikit stres akademik terlihat mereka merasa lebih baik secara fisik, merasa tidak terlalu lelah dan tubuh mereka tidak terlalu rentan terhadap cedera. Penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif.

Persamaan atau benang merah penelitian ini adalah adanya rasa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dan berupaya untuk menurunkan stres dengan *self-healing*, metode penelitian sama menggunakan kualitatif deskriptif. Adapun perbedaan dari yang lain karena subjek dari penelitian tersebut mahasiswa saat perkuliahan daring, sedangkan pada penelitian saya membahas *self healing* dengan metode *forgiveness*.

2. Penelitian yang ditulis oleh Sawiji, Kasiffah Kamelia, dan Ike Mardiaty Agustin dari Universitas Muhammadiyah Gombong tahun 2022. Dengan judul “Pengaruh Metode *Self Healing* dengan Teknik *Touch Healing* Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi ”.<sup>20</sup>

Peneliti menuliskan hampir setiap mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan selama proses penulisan disertasi atau skripsi. Terapi penyembuhan

---

<sup>20</sup> Sawiji dkk., *Pengaruh Metode Self Healing dengan Teknik Touch Healing Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi* (Jurnal Keperawatan Vol. 14, No. S1, 2022), 79-86

diri dengan teknik *touch healing* merupakan salah satu pendekatan untuk mengatasi kecemasan. Hasil penelitian terdapat pengaruh metode *self-healing* dengan teknik *touch healing* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dan pre dan post test without control grup. Uji pengaruh menunjukkan nilai p adalah 0,000, hasil ini membuktikan terdapat pengaruh metode self healing dengan tehnik touch healing terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong.

Persamaan atau benang merang pada penelitian ini adalah menggunakan metode *self-healing* pada mahasiswa yang menghadapi skripsi. Adapun perbedaan dari penelitian tersebut hanya fokus membahas satu teknik dari metode *self healing*, sedangkan pada penelitian ini menggunakan terapi *self-healing* dengan metode *forgiveness*.

3. Penelitian yang ditulis oleh Budiman dan Septi Ardianty. Tahun 2018, berjudul “Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi”.<sup>21</sup>

Setelah diberikan terapi *self-healing* dengan energi reiki terdapat penurunan skor kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi dengan nilai P valaue 0,00 diartikan mampu menurunkan tingkat kecemasan dalam waktu yang relatif singkat, terapi *self-healing* dapat menjadi alternatif terapi dalam menurunkan dan mengatasi kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode desain kuasi eksperimental.

---

<sup>21</sup> Budiman & Ardianty, S., *Pengaruh Efektivitas Terapi Self-Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan* (Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 4 No. 1, 2018), 141-148

Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan terapi *self-healing* untuk mahasiswa menghadapi ujian skripsi. Adapun perbedaan dari penelitian tersebut yaitu penelitian tersebut hanya menggunakan terapi *self healing* dengan energi reiki untuk mengurangi kecemasan sedangkan *pada penelitian ini menggunakan beberapa teknik dari terapi self-healing*.

4. Penelitian yang ditulis oleh Syifa Aulia dan Ria Utami Panjaitan dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia tahun 2019, berjudul “Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.<sup>22</sup>

Mahasiswa mengalami beberapa tantangan dan hambatan saat proses mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi stress. Kesehatan mental mahasiswa memiliki pengaruh langsung pada tingkat stres yang mereka alami. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada korelasi antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres dengan korelasi negatif ( $r = -0,649$ ;  $p = 0,000$ ). Pendidikan kesehatan dan peningkatan kesejahteraan psikologis adalah strategi yang diperlukan untuk menurunkan tingkat stres di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional.

Persamaan atau benang merah pada penelitian tersebut adalah membahas tingkat stres yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami

---

<sup>22</sup> Sifa & Ria, *Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Jurnal Keperawatan Jiwa 7(2), 2019), 127-134

berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Adapun perbedaan dari penelitian tersebut hanya untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir, sedangkan pada penelitian ini tidak hanya membahas tentang stres mahasiswa tingkat akhir tetapi juga membahas upaya untuk menghadapi stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi yaitu menggunakan *self-healing* dengan metode *foregiveness*.

5. Penelitian yang ditulis oleh Nurul Siti Jauhara Lubis, Devi Roselina Adelia, Erisa Oksanda, dan Fuad Nashori dari Universitas Islam Indonesia tahun 2023, berjudul “Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Yogyakarta”<sup>23</sup>

Semakin bertambahnya usia hingga memasuki usia dewasa awal, manusia semakin dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang sulit. Mahasiswa sebagai bagian dari individu dewasa awal banyak mengalami depresi, stress, dan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 150 orang mahasiswa. Pengukuran data pada penelitian ini menggunakan Heartland Forgiveness Scale oleh Thompson dan Snyder untuk mengukur variabel prediktor (pemaafan) dan Psychological Well-being Scale oleh Ryff dan Keyes untuk mengukur variabel kriteria (psychological well-being). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis

---

<sup>23</sup> Lubis, Nurul Siti Jauhara, dkk., *Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Yogyakarta* (Indonesia Journal of Psychological Studies (1), 2023)

statistik parametrik, yaitu product moment dan regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Yogyakarta. Adapun dari ketiga dimensi pemaafan, pemaafan terhadap orang lain dan pemaafan terhadap situasi memiliki pengaruh besar pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Persamaan atau benang merah pada penelitian tersebut adalah membahas tentang pemaafan mahasiswa sebagai bagian dari individu dewasa awal banyak mengalami depresi, stress, dan kecemasan. Adapun perbedaannya adalah penelitian tersebut memiliki subjek seluruh mahasiswa dan berfokus pada hubungan *forgiveness* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sedangkan pada penelitian ini memiliki subjek hanya mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi dengan metode *forgiveness*.

## **F. Definisi Istilah**

### **1. *Forgiveness***

*Forgiveness* merupakan hal yang penting untuk kehidupan yang sekarang dan masa depan karena dengan menerapkan *forgiveness* seseorang dapat menghadapi konflik dimasa sekarang sehingga lebih mudah untuk dimaafkan.<sup>24</sup> Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menerapkan metode *forgiveness* dalam kehidupannya akan lebih mudah untuk menghadapi konflik.

---

<sup>24</sup> Rahmasari D, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa University Press, 2020)

## 2. *Self Healing*

*Self Healing* adalah suatu metode penyembuhan luka batin yang memiliki kekuatan untuk mengubah keadaan emosional seseorang. Tujuan *self healing* sendiri adalah untuk memahami diri sendiri, mendapatkan pengampunan, dan mengembangkan pola berpikir positif dalam merespon kejadian masa lalu.<sup>25</sup> Dengan berhasil menyelesaikan penyembuhan diri, kita akan menjadi pribadi yang lebih tenang dalam menangani trauma masa lalu, seperti yang disebabkan oleh keterpurukan, kesulitan, dan kegagalan. Ada beberapa teknik penyembuhan diri, salah satunya *forgiveness*. *Forgiveness* merupakan sebuah proses perubahan dari emosi yang negatif seperti tersinggung, marah dan sakit hati menjadi emosi positif seperti berempati, bersimpati dan berbuat kebajikan.<sup>26</sup>

## 3. Stres

Stres adalah gangguan homeostasis yang dihasilkan dari setiap perubahan dalam hubungan seseorang dengan kesejahteraan fisik atau psikologisnya.<sup>27</sup> Dalam konteks mahasiswa, ada empat sumber stres berbeda yang mempengaruhi mahasiswa. yaitu: interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan.<sup>28</sup> Dalam situasi berbahaya, stres bermanifestasi sebagai kurangnya keinginan untuk bersosialisasi, keinginan

---

<sup>25</sup> Rahmasari D, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa University Press, 2020)

<sup>26</sup> Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). *Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses*. (*Psychology & Health*, 19(3), 2004), hal. 385–405.

<sup>27</sup> Sarafino, *Health Psychology Biopsychosocial Interaction* (USA: John Wiley dan Sons Inc, 1994)

<sup>28</sup> Ross dkk, *Sources of stress among college students* (*College Student Journal*, 33(2), 2008), 312-317

untuk menyendiri, keinginan untuk menyakiti orang lain, dan tiba-tiba suasana hati yang buruk.

#### **4. Mahasiswa**

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi.<sup>29</sup> Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang seringkali syarat dengan berbagai predikat. Tanggung jawab mahasiswa lebih besar sekedar menjadi siswa, kurang tepat apabila mahasiswa hanya menyibukkan di bidang akademik saja, namun apatis (tidak peka) terhadap permasalahan lingkungan sekitar yang terjadi, baik regional maupun nasional.

---

<sup>29</sup> Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2012)