

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Forgiveness*

1. Pengertian *Forgiveness*

Forgiveness merupakan kondisi individu yang berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain.³⁰ *Forgiveness* merupakan sebuah proses perubahan dari emosi yang negatif seperti tersinggung, marah dan sakit hati menjadi emosi positif seperti berempati, bersimpati dan berbuat kebajikan.³¹ Menurut Pradana *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.³² Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menerapkan metode *forgiveness* dalam kehidupannya akan lebih mudah untuk menghadapi konflik. Manfaat *forgiveness* yaitu memiliki dampak positif untuk meningkatkan kesejahteraan kehidupan yang baik, serta memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang baik.³³

³⁰ Ghani, A.H., *Forgiveness Therapy* (Yogyakarta: Kanisius, 2011)

³¹ 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.

³² Rahmasari D, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa University Press, 2020)

³³ Woodyatt, L., Wenzel, M., & de Vel-Palumbo, M. (2017). *Working through psychological needs following transgressions to arrive at self-forgiveness*. In L. Woodyatt, E. L. Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 43–58). Springer International Publishing Springer Nature

2. Teknik *Forgiveness*

Diantara teknik-teknik dalam *forgiveness* adalah sebagai berikut:³⁴

- a. Meditasi cinta kasih yang dapat dilakukan dengan cara berterimakasih kepada diri sendiri, meminta maaf pada diri sendiri atas tindakan yang sengaja maupun tidak sengaja dilakukan, doakan diri anda untuk hal yang baik, dan memberi dukungan kepada diri sendiri.
- b. Merasakan emosi negatif, mengalirkan, dan membuangnya yang dapat dilakukan dengan intruksi memikirkan peristiwa masa lalu, memfokuskan perasaan pada hal tersebut, memberanikan diri untuk mengendalikan perasaan tersebut, dan tidak menahan perasaan emosi.

3. Faktor-Faktor *Self Healing* Dengan Metode *Forgiveness*

Adapun dua faktor yang mempengaruhi terjadinya *forgiveness*, yaitu faktor eksternal dan faktor internal.³⁵ Faktor internal berasal dari dalam diri seseorang saat melakukan proses pemaafan. Hal ini direpresentasikan melalui sikap dan perilaku bersyukur, peduli dengan orang sekitar, keterbukaan, dan mampu merasa bersalah. Faktor eksternal muncul dari luar diri yaitu pemikiran yang muncul saat kejadian dan sesudah peristiwa yang menyakitkan. Hal ini dapat berupa dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat, pujian dari orang lain.

B. *Self Healing*

Secara harfiah, *self healing* memiliki makna penyembuhan diri. Kata *healing* sendiri memiliki arti sebagai “*a process of cure*”, yaitu metode pengobatan atau eliminasi. Istilah *self healing* mengacu pada proses mengobati atau

³⁴ Rahmasari D, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa University Press, 2020)

³⁵ Putri, Rizki Eriana (2023) *Dinamika Self Forgiveness Pada Mantan Pecandu Narkoba Di Desa Donganti Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri*. thesis, IAIN Kediri.

menyembuhkan diri sendiri menggunakan mekanisme penyembuhan bawaan seseorang, dengan bantuan lingkungan dan faktor pertumbuhan eksternal lainnya.³⁶ *Self healing* memiliki kaitan yang erat dengan keyakinan karena konteks *self* atau diri yang menjadi elemen penting dalam hal memotivasi kepercayaan diri seseorang. Ditambah juga karena ada proses dialog internal yang terjadi dalam ruang *self healing*, ada hubungan antara *self healing* dan komunikasi intrapersonal. *Self* sendiri dapat dibatasi sebagai “*individu known to individual*” yang di dalamnya memiliki sejumlah komponen dan proses yang dapat dibedakan, termasuk kognisi, persepsi, ingatan, emosi, motivasi, kesadaran, dan keyakinan.³⁷

Bisa disimpulkan dari penjelasan di atas bahwa *self healing* merupakan proses untuk menyembuhkan diri dari luka batin yang dialami oleh individu dengan bantuan kekuatan dalam diri yang dalam hal ini adalah keyakinan diri. *Self-acceptance* (penerimaan diri) adalah salah satu bentuk dari *self healing*. Menurut Hurlock, penerimaan diri atau kemampuan untuk menerima diri sendiri dalam segala ketidaksempurnaan dan kecemerlangan seseorang, sangat penting untuk menghadapi kesulitan. Seseorang yang menerima diri sendiri dapat berpikir secara rasional tentang bagaimana mengatasi situasi yang buruk tanpa menyerah pada depresi atau ketakutan yang tidak rasional.³⁸ Penerimaan ketidaksempurnaan dan pembentukan pikiran yang positif dari apa yang terjadi adalah inti dari proses *self healing*.

³⁶ Crane & Ward, *Self Healing and Self Care for Nurses*. (AORN Journal: The Official Voice Of Perioperative Nursing, 104(5), 2016), 386-400

³⁷ Beck, A.B., *Communication Studies: the essential introduction* (London/Mew York: Routledge, 2002)

³⁸ Hurlock, E., *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)* (Jakarta: Erlangga, 2012)

Rasa kecewa, sedih, lelah, dan depresi termasuk bagian dari luka batin yang dapat disembuhkan melalui *self healing*. Luka batin atau mental muncul karena adanya perasaan sedih yang berlebihan bahkan tanpa alasan yang jelas pun seorang individu dapat merasakan sedih. *Self healing* mencakup keterampilan dalam membantu untuk menenangkan diri sendiri disertai dengan pengembalian energi, meredakan stres, dan meningkatkan kenyamanan yang dirasakan oleh diri sendiri. *Self healing* adalah metode atau proses untuk pemulihan diri dari gangguan psikologis berupa trauma, stress dan sebagainya dialami diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Hasil dari penyembuhan diri yang dilakukan individu bergantung pada kemahiran dan pengalaman masing-masing. Metode ini dapat dimudahkan jika individu bisa melakukan introspeksi diri seperti meditasi, yoga, kegiatan relaksasi, dan kegiatan refleksi. Harus dipahami bahwa setiap orang mempunyai firasat atau insting dalam penyembuhan diri yang berarti setiap individu yang mengalami kehancuran akan mencoba untuk mengubah bagian yang hancur dengan sendirinya. Insting tersebut tidak dapat dibantah karena bakat individu antara tubuh dan psikologis.

Self healing bersifat global yang dapat diartikan tidak menetapkan agama apapun, mudah dilakukan dan dipahami secara logis. Hal ini berarti bahwa manusia menjadi pijakan yang memiliki organ tubuh lengkap seperti badan, batin, dan kemampuan dari individu sendiri. Proses *self healing* sudah memberikan faedah bagi seseorang yang menjalaninya. Beragam penelitian yang telah dilakukan oleh berbagai ahli telah dilakukan untuk membuktikan hasilnya secara ilmiah

C. Stres

Stres merupakan permasalahan umum yang terjadi dalam berkehidupan. Menurut Kupriyanov dan Zhdanov, stres dalam masyarakat saat ini merupakan konsekuensi alami dari kehidupan modern.³⁹ Hal ini terjadi dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan dan tidak bisa terpisahkan. Stres bisa dialami oleh seseorang baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun. Stres dapat berdampak negatif pada semua orang, tanpa memandang usia, termasuk anak kecil, remaja, dewasa, dan lansia. Sederhananya, stres dapat terjadi pada siapa saja kapan saja. Masalah muncul ketika tingkat stres yang dirasakan individu menjadi berlebihan. Stres yang disebabkan oleh hal ini berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Hawari percaya bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari istilah distress dan depresi karena sifatnya yang saling terkait.⁴⁰ Distres adalah respon fisik terhadap masalah dalam hidup yang sedang dialami dan yang mulai mengganggu fungsi tubuh. Depresi, di sisi lain, adalah respons mental terhadap stres eksternal. Dalam situasi tertentu, manusia mampu pulih dengan cepat dari efek stres. Energi penyesuaian pribadi seseorang adalah surplus berkualitas tinggi yang dapat digunakan sesuai kebutuhan dan diisi ulang saat diperlukan.

Menurut definisi Sarafino, stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara orang dengan lingkungannya, menciptakan persepsi jarak antara stres yang berasal dari situasi yang mempengaruhi sistem biologis, psikologis, dan

³⁹ Kupriyanov & Zhdanov, *The eustress concept: Problems and outlooks* (World Journal of Medical Sciences. 11(2), 2014), 179-185

⁴⁰ Hanoch, Y & Vitouch, O., *When less is more: information, emotional arousal and the ecological reframing of the Yerkes- Dodson Law* (Theory & Psychology, 14(4), 2004), 427-452

sosial seseorang.⁴¹ Penyebab stres meliputi tekanan internal dan eksternal, serta aspek bermasalah lainnya dalam kehidupan sehari-hari (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*). Ardani menyatakan bahwa stres adalah keadaan tegang, baik secara fisik maupun psikis.⁴² Menurut definisi yang diberikan di atas, stres adalah setiap peristiwa atau pengalaman buruk yang berpotensi merugikan seseorang dan berasal dari keadaan yang memengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang.

Distres dan *eustres* adalah dua jenis stres yang diidentifikasi Lumongga.⁴³ *Distress* merupakan jenis stres negatif, seperti kesusahan, dapat sangat mengganggu kesejahteraan orang yang mengalaminya. Sebaliknya, *eustress* adalah bentuk stres yang memiliki efek menguntungkan dan membantu seseorang untuk berkembang. Seseorang yang mengalami stres mungkin menunjukkan sejumlah gejala yang dapat diamati secara objektif dan secara subyektif. Hardjana menjelaskan, orang yang sedang stres menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut:⁴⁴

1. Gejala Fisikal, gejala stres yang berhubungan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang. Contoh dari gejala fisikal adalah sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, insomnia, tidur terlanjur, bangun terlalu awal, sakit punggung terutama dibagian bawah, diare dan radang usus besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, kelewat berkeringat, berubah

⁴¹ Sarafino, *Health Psychology Biopsychosocial Interaction* (USA: John Wiley dan Sons Inc, 1994)

⁴² Ardani dkk, *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007)

⁴³ Sukoco, A.S., *Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi* (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2014), 1-10

⁴⁴ Ibid. hlm 1-10.

selera makan, lelah atau kehilangan daya energi, dan banyak melakukan kesalahan.

2. Gejala Emosional, gejala stres yang bertautan dengan keadaan psikis dan mental seseorang. Contoh gejala emosional adalah gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati/mood berubah-ubah, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun dan merasa tidak aman, mudah tersinggung, gampang menyerang orang dan bermusuhan.
3. Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang. Contoh gejala intelektual susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktifitas menurun, mutu kerja rendah.
4. Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Contoh gejala interpersonal adalah kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah memperlakukan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-carikesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, dan mendiamkan orang lain.

Dari penjelasan di atas, dapat menarik kesimpulan bahwa gejala-gejala seseorang yang merasakan stres dapat berupa gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Stres tersebut bisa dilihat dari dua sudut pandang. Yang pertama, efek biologis dan psikologis dari stres dapat diamati pada manusia. Awalnya, stressor menyebabkan respon stress, yang kemudian dideteksi

oleh reseptor yang mengirimkan pesan ke otak. Stressor yang diterima oleh otak khususnya otak bagian depan yang mengakibatkan bekerjanya kelenjar di dalam organ tubuh dan otak. Organ dalam tubuh dan otak bekerja sama untuk menafsirkan stres dan dampaknya, yang dapat mempengaruhi berbagai penyakit fisik berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah atau kehilangan daya energi, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat, dan jantung berdebar.

Sudut kedua terdiri dari gejala psikologis yang mencerminkan keadaan pikiran, emosi, dan proses berpikir seseorang, dan ditandai oleh gejala seperti ketidakmampuan untuk fokus, penurunan hasil kerja, kehilangan ingatan, perasaan bersalah, cemas, putus asa, dan frustrasi. serta peningkatan kemungkinan merasa kewalahan, menyerah, dan mudah tersinggung. Jika menggabungkan kedua sudut tersebut, akan menemukan bahwa respons stres memengaruhi baik secara fisik maupun psikologis.

Stres yang dirasakan mahasiswa terkait langsung dengan kewajiban akademik mereka dan dapat dijelaskan oleh fakta bahwa mereka memiliki begitu banyak pekerjaan yang harus dilakukan. Tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu, tugas-tugas yang harus disusun pada waktu yang sama, pratikum, pencarian referensi, tugas mata kuliah tambahan, tanggal jatuh tempo laporan, dan kendala serupa lainnya adalah contoh dari stressor. Hal-hal kecil ini menambah sumber stres besar bagi mahasiswa dalam kehidupan akademik sehari-hari.

Dalam lingkungan akademik, stres merupakan hal tidak asing yang sering dialami oleh para pelajar, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah maupun di

perguruan tinggi. Tuntutan akademik yang melimpah seperti pekerjaan rumah, ujian, dan proyek lainnya menjadi penyebab terjadinya stres. Dalam konteks mahasiswa yang berada di tingkat perguruan tinggi, terdapat empat sumber stress yang dapat mengenai mahasiswa, yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan.⁴⁵ Stresor interpersonal adalah salah satu yang muncul melalui interaksi dengan orang lain, seperti perselisihan dengan teman, anggota keluarga, atau rekan kerja. Stresor intrapersonal adalah stresor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, seperti kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan dan tidur, serta kesehatan yang memburuk. Akademisi sebagai sumber stres karena tugas kuliah dan masalah terkait, seperti materi kuliah yang menantang, pekerjaan rumah yang melimpah, dan kurangnya kepercayaan pada kemampuan seseorang untuk tampil baik dalam ujian. Salah satu sumber stres di luar akademik adalah lingkungan terdekat seseorang, yang mungkin mencakup hal-hal seperti kurangnya waktu liburan atau situasi kehidupan yang tidak bersahabat di rumah.⁴⁶

Kenyataannya, banyak mahasiswa saat ini menghadapi banyak tantangan ketika berusaha menyelesaikan skripsi, sehingga menimbulkan stres yang tidak perlu. Kesulitan yang umum dialami mahasiswa seperti proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dan dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui.⁴⁷ Harapan seorang mahasiswa untuk perkuliahan yang sedang dijalani adalah mampu menyelesaikan studinya

⁴⁵ Ross dkk, *Sources of stress among college students* (College Student Journal, 33(2), 2008), 312-317

⁴⁶ Ibid

⁴⁷ Wulandari, R.P., *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-TechnologyUI* (Skripsi UI: Tidak diterbitkan, 2012)

selama delapan semester atau selama empat tahun. Namun sampai sekarang masih banyak yang belum bisa lulus tepat waktu selama empat tahun atau bahkan mereka harus menjalani perkuliahan lebih dari empat tahun. Hal ini menciptakan tekanan yang signifikan bagi siswa, mengakibatkan gejala stres seperti sulit tidur, kehilangan ingatan, sulit fokus, perubahan kebiasaan makan, mudah marah, sering menangis, merasa kewalahan dengan sekolah, kampus, atau pekerjaan kantor, dan umum kurang motivasi.

D. 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.⁴⁸ Mahasiswa adalah suatu kata yang tersusun dari dua unsur kata yaitu, “maha” dan “siswa”. Dimana kata maha diartikan sesuatu yang lebih tinggi tingkatannya atau tidak merasa cukup, sedangkan siswa adalah pelajar atau seseorang yang menuntut ilmu. Mahasiswa yang pada dasarnya merupakan subjek atau pelaku di dalam pergerakan pembaharuan atau subjek yang akan menjadi generasi penerus bangsa dan membangun bangsa dan tanah air ke arah yang lebih baik dituntut untuk memiliki etika.

Secara moral mahasiswa akan dituntut tanggung jawab akademisnya dalam menghasilkan “buah karya” yang berguna bagi kehidupan lingkungan. Secara umum mahasiswa merupakan gelar/panggilan yang diberikan kepada seseorang yang sedang menempuh studi di sebuah perguruan tinggi. Tingkat pendidikan yang ditempuh oleh mahasiswa merupakan jenjang tertinggi yang merupakan kelanjutan dari proses belajar dari tingkat SD, SMP, dan SMA/SMK. Hal ini berarti mahasiswa

⁴⁸ Depdiknas (2012)

hanyalah merupakan peserta didik pada suatu perguruan tinggi, maka fungsi dan tugas mahasiswa adalah studi/belajar. Bentuk nyata antara lain mengikuti proses belajar mengajar yakni perkuliahan, menerima materi, mempelajari materi, mengevaluasi materi dan memperoleh nilai atau proses yang di jalani tersebut.⁴⁹ 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. Mahasiswa juga merupakan penyalur inspirasi rakyat kepemerintah dan tempat dimana rakyat mengadu atas ketidak adilannya dan mahasiswa juga sebagai masa depan untuk perubahan masa depan bangsa.⁵⁰

Dalam kuliah mahasiswa dituntut untuk membuat skripsi sebagai syarat mengikuti wisuda. Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana (S1) yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku. Skripsi adalah laporan tertulis hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dengan bimbingan dosen pembimbing skripsi untuk dipertahankan dihadapan penguji skripsi sebagai syarat untuk memperoleh derajat sarjana. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana (S1) pada masa akhir studinya berdasarkan hasil penelitian, kajian kepustakaan, atau pengembangan tentang sesuatu masalah yang dilakukan dengan seksama. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis perguruan tinggi.⁵¹

⁴⁹ UU RI No 20 Tahun 2003

⁵⁰ RI No.30 tahun 1990

⁵¹ Ibid