

SKRIPSI

**ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DALAM
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS
USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**



Oleh :

**SRI EKAMULYANA
NIM. 18.3200.027**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE**

2025 M/1445 H

**ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DALAM
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS
USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**



OLEH

**SRI EKAMULYANA
NIM. 18.3200.027**

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial
(S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Analisis kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Nama Mahasiswa : Sri Ekamulyana

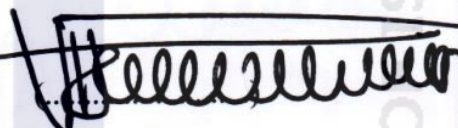
Nim : 18.3200.027

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

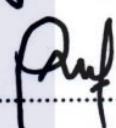
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Dasar Penetapan pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah B-3445/In.39/FUAD.03/PP.00.9/11/2022

Disetujui oleh :

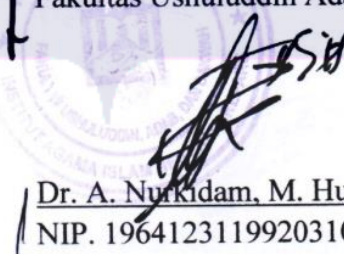
Pembimbing Utama : Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I 

NIP : 197507042009011006

Pembimbing Pedamping : Adnan Achiruddin Saleh, M.Si (.....) 

NIDN : 2020088701

Mengetahui:
Dekan,
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah


Dr. A. Nurkidam, M. Hum
NIP. 196412311992031045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam
Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ushuluddin,
Adab dan Dakwah

Nama Mahasiswa : Sri Ekamulyana

NIM : 18.3200.027

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
No.B-3445/In.39/FUAD.03/PP.00.9/11/2022

Tanggal Kelulusan : 24 Januari 2025

Disahkan oleh Komisi Penguji

Dr. Iskandar, S. Ag., M. Sos. I. (Ketua)

Adnan Achiruddin Saleh, M. Si. (Sekertaris)

Dr. Ramli, S. Ag., M. Sos. I. (Anggota)

Ayunytyah Eka Wardani, M. K. M. (Anggota)

Mengetahui:

Dekan,

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dr. Andi Murkidam, M. Hum.
NIP. 196412311992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat hidayah, taufik dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Penulis ucapkan banyak terima kasih yang tak terhingga dan setulus-tulusnya kepada Ayahanda Sofyan Tahang. dan Ibunda tercinta Hasnawati, S.Ag yang merupakan kedua orangtua penulis yang telah memberi semangat, nasihat-nasihat, serta berkah dan doa tulusnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya. Terima kasih kepada saudara-saudariku tercinta dan keluarga yang turut serta memberikan semangat.

Penulis telah banyak menerima bantuan dan bimbingan dari Bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I dan Bapak Adnan Achiruddin Saleh, M.Si Selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih. Dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ada bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penyusun mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.

2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. Sebagai “Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Ibu Emilia Mustary, M. Psi selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak memberikan arahan selama penulis menempuh studi di IAIN Parepare
4. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum Selaku Dosen Penasehat Akademik atas arahan dan bimbingan kepada penulis selama kuliah di IAIN Parepare.
5. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah serta yang telah begitu banyak membantu mulai dari proses menjadi mahasiswa sampai pengurusan berkas penyelesaian studi.
6. Kepala Perpustakaan dan jajaran pegawai perpustakaan IAIN Parepare yang telah membantu dalam pencarian referensi pada skripsi ini.
7. Segenap Admin Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare atas segala arahan dan bantuannya.
8. B Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. Sebagai “Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah beserta seluruh jajarannya yang telah membantu dalam penelitian ini.
9. Kepada teman seperjuangan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 atas bantuan dan sharing informasinya dalam banyak hal semasa kuliah.

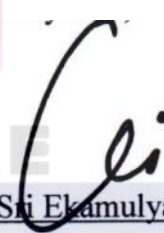
Penulis tak lupa pula mengucapkan terimah kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun material hingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah swt berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikan rahmat dan pahala-nya

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis dengan sangat terbuka dan lapang dada mengharapkan adanya berbagai masukan dari pihak yang sifatnya membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang penulis dapatkan dari berbagai pihak mendapat balasan yang pantas dan sesuai dari Allah SWT. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bernilai ibadah di sisi-nya dan bermanfaat bagi siapa saja yang membutuhkannya, khususnya pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 30 Januari 2025

Penulis


Sri Ekamulyana
NIM. 18.3200.027

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sri Ekamulyana

Nim : 18.3200.027

Tempat/ Tgl. Lahir : Parepare, 28 oktober 2000

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Judul : Analisis kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 30 Januari 2025

Penyusun,


Sri Ekamulyana
NIM. 18.3200.027

ABSTRAK

Sri Ekamulyana. *Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah*. (Dibimbing oleh Bapak. Iskandar Bapak Adnan Achiruddin Saleh)

Analisis kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah suatu ranah yang memerlukan perhatian serius dalam konteks pendidikan tinggi. Proses penulisan skripsi sering kali merupakan periode yang penuh dengan tekanan dan stres yang signifikan bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penyelesaian skripsi yang dilaksanakan di Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah dan menganalisis kesehatan mental mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan dalam mengumpulkan data menggunakan *Field Research*. Jumlah informan dalam penelitian ini yaitu 7 orang yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan orang lain dan perilaku yang dapat diamati. Teknik pengumpulan data diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Psikoanalisis dan Teori Behavioristik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yaitu 1). Proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah melibatkan serangkaian tahapan mulai dari pemilihan topik, penyusunan proposal, pengumpulan data, hingga penulisan dan revisi. 2) Kesehatan mental mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuludin ,Adab dan Dakwah sangat dipengaruhi oleh tekanan akademik, manajemen waktu, dan dukungan dari pembimbing. Stres, kecemasan, dan penundaan sering muncul sebagai akibat dari beban akademik yang tinggi.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Mahasiswa, Skripsi*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Penelitian Relavan	10
B. Tinjauan Teoritis.....	11
C. Kerangka Konseptual.....	18
D. Kerangka Pikir	33
BAB III METODE PENELITIAN	

	A. Jenis Penelitian	35
	B. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
	C. Fokus Penelitian.....	36
	D. Sumber Data	36
	E. Teknik Pengumpulan Data	37
	F. Uji Keabsahan Data	38
	G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	41
	B. Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	71
	B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		
BIODATA PENULIS		

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

A. Transliterasi Arab – Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada table berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba	B	Be
ت	ta	T	Te
ث	ṡ	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	Je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	De
ذ	zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra	R	Er
ز	zai	Z	Zet
س	sin	S	Es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	apostrof terbalik
غ	gain	G	Ge
ف	fa	F	Ef
ق	qaf	Q	Qi
ك	kaf	K	Ka
ل	lam	L	El
م	mim	M	Em
ن	nun	N	En
و	wau	W	We
ه	ha	H	Ha
ء	hamzah	,	Apostrof
ي	ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dgn tanda (').

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut :

Tanda	Nama	HurufLatin	Nama
اَ	fatḍah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	ḍammah	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	HurufLatin	Nama
اَيّ	fathahdanyā'	Ai	a dani
اَوّ	fathahdanwau	Au	a danu

Contoh:

كَيْفَ : kaifa

هَوْلَ : haula

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
------------	------	-------------	------

اَ... يَ	fatḥah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إِ... يَ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وُ... و	ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh :

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

4. Tā' marbūṭah

Transliterasi untuk tā' marbūṭah ada dua, yaitu: tā' marbūṭah yang hidup atau mendapat harakat fatḥah, kasrah, dan ḍammah, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan tā' marbūṭah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan tā' marbūṭah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al- serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka tā' marbūṭah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : rauḍah al-aṭfāl

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : al-madīnah al-fāḍilah

الْحِكْمَةُ : al-ḥikmah

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydīd yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydīd (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah.

Contoh:

رَبَّنَا : rabbanā

نَجَّيْنَا : najjainā

الْحَقُّ : al-ḥaqq

نُعَمُّ : nu‘‘ima

عَدُوُّ : ‘aduwwun

Jika huruf ى ber-tasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (ىِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi ī.

Contoh:

عَلِيٌّ : ‘Alī (bukan ‘Aliyy atau ‘Aly)

عَرَبِيٌّ : ‘Arabī (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma‘arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariyah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis men-datar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : al-syamsu (bukan asy-syamsu)

الزَّلْزَلَةُ : al-zalزالah (bukan az-zalزالah)

الْفَلْسَفَةُ : al-falsafah

الْبِلَادُ : al-biladu

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arabia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُوبُ : ta'murūna

النَّوْعُ : al-nau'

شَيْءُ : syai'un

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya, kata al-Qur'an, Alhamdulillah, dan Munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Fī Zilāl al-Qur'ān

Al-Sunnah qabl al-tadwīn

9. Lafz al-jalālah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jarr dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai muḍāf ilaih (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ *dīnullāh billāh*

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ *hum fī raḥmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (All Caps), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf capital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf capital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf capital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

Wa māMuḥammadun illārasūl

Innaawwalabaitinwuḍi' alinnāsi lallaẓī bi Bakkatamubārakan

SyahruRamaḍān al-laẓīunzila fīh al-Qurān

Naẓīr al-Dīn al-Ṭūsī

Abū naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari Abū) dan (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Abūal-Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu)

NaṣrḤāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaīd, NaṣrḤāmid (bukan: Zaīd, NaṣrḤāmidAbū)

11. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	=	subḥānahū wa ta'ālā
saw.	=	ṣallallāhu 'alaihi wa sallam
a.s.	=	'alaihi al-salām
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi

l.	=	lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
w.	=	wafat tahun
QS .../ ...:4	=	QS al-Baqarah/2: 4 atau QS Āli ‘Imrān/3: 4
HR	=	Hadis Riwayat



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mental dicirikan sebagai identitas yang merupakan kebutuhan energik yang dimiliki seseorang yang tercermin dalam keadaan pikiran dan aktivitasnya atau termasuk dalam psikomotomnya. Dalam psikiatri dan psikoterapi, kata mental lebih sering digunakan daripada kata identitas, yang menyiratkan bahwa mental adalah semua komponen jiwa yang menghitung pertimbangan, perasaan, keadaan pikiran dan sentimen yang secara keseluruhan dan keutuhannya akan menentukan cara berperilaku. , jalan. menghadapi sesuatu yang mengecilkan sentimen, kekecewaan atau kepuasan dan sebagainya.

Dapat dicirikan bahwa kesejahteraan mental adalah terwujudnya kesesuaian yang sesungguhnya antara kapasitas mental dan terciptanya penyesuaian diri antara seseorang dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keyakinan dan pengabdian serta tujuan untuk mencapai kehidupan yang penting dan ceria di dunia ini. di masa depan. Jika kesejahteraan mental tercapai, maka orang tersebut memiliki ketajaman, perubahan, dan bukti pembeda yang positif dengan orang lain. Dalam hal ini, orang belajar mengakui kewajiban, menjadi mandiri dan berprestasi, integritas tingkah laku¹

Sependapat dengan Siswoyo, mahasiswa dapat dicirikan sebagai orang yang sedang menempuh ujian di perguruan tinggi, baik terbuka, swasta, atau guru lain yang setingkat dengan guru perguruan tinggi. Siswa disurvei memiliki tingkat keterampilan penilaian yang tinggi, wawasan dalam berpikir dan mengatur dalam

¹ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016), h. 13

kegiatan. Persaingan berat dalam mencapai prestasi, berat untuk terus meningkatkan prestasi akademik melalui IPK yang tinggi, mata kuliah yang beragam, pilihan jurusan yang tidak pantas, risiko putus sekolah, penyesuaian diri dengan lingkungan yang tidak terpakai, administrasi waktu yang kacau, pengelolaan diri yang buruk, kesulitan hidup leluasa, kesulitan mengatur rekening, penginapan, kekacauan hubungan interpersonal, bentrokan dengan teman, keluarga dan orang lain, yang dapat berakibat pada kesehatan mental. Bagi sebagian siswa, hal tersebut akan menjadi beban dan tidak menutup kemungkinan akan berdampak pada kesehatan mentalnya.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang rentan sekali mengalami depresi yang disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya tuntutan akademik, rendahnya sikap sosial, hingga urusan atau masalah pribadinya. Dari beberapa faktor tersebut banyak dari mereka yang tidak sadar akan tindakan atau hal sepele yang dapat mempengaruhi kesehatan mental diri mereka sendiri.

Hal ini berdampak pada pelaksanaannya ketika menyelesaikan tugas/skripsi terakhirnya, banyaknya latihan saat berada di kampus menjadi salah satu penyebab menurunnya kesejahteraan mental mahasiswa saat ini, misalnya saja perlunya kemampuan untuk memisahkan waktu antar individu, tugas dan tugas luar seperti organisasi yang berselisih dengan permintaan skolastik, seperti tugas dan rencana kuliah dapat menyebabkan penurunan fisik dan kesejahteraan. Selain itu, komponen sosial juga mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesejahteraan mental siswa, lingkaran pertemanan yang sehat seringkali menjadi inspirasi yang luar biasa

ketika menyelesaikan kewajiban akademik seseorang seperti tugas akhir atau skripsi.²

Kesehatan mental adalah bentuk kesejahteraan yang berhubungan dengan perasaan, hati, dan kecerdasan manusia. Intinya, manusia bisa mengendalikan perasaan, hati, dan renungannya. Namun kontrol ini memiliki perbedaan antar individu, yang berarti bahwa setiap orang memiliki cara masing-masing dalam bereaksi terhadap suatu masalah, ada yang bereaksi dengan tegas dan ada yang bereaksi sebaliknya.

Allah dengan tegas menyatakan bahwa Allah pasti akan menguji manusia. Ujian bagi manusia sering kali dirasakan dalam bingkai pembatasan, kesusahan, protes seperti yang diungkapkan dalam ayat di atas; bahwa ujian yang akan Allah berikan adalah ketakutan, kelaparan, kebutuhan akan harta, jiwa dan hasil alam. Yang dicobakan pada manusia hanyalah kebutuhan-kebutuhan manusia yang dapat membuat manusia merasa berada dalam keadaan kesusahan dan kalut.³

Kesejahteraan mental dan kesejahteraan fisik keduanya saling terkait, yang berarti bahwa ketika kita mengalami depresi, hal itu kemungkinan besar akan berdampak besar pada kesejahteraan fisik kita dan sebaliknya. Kondisi ini kadang-kadang menyusahkan sebagian besar siswa untuk menyadari ketika belajar, ketika mereka lelah dan memiliki bagian dari pemikiran yang membebani mereka, ini mungkin menjadi penyebab mematikan bagi siswa yang mengalami kesehatan

²Asram, Ani. Hubungan Tingkat Pengetahuan Mengenai Manajemen Kesehatan Mental Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Hasanuddin Kota Makassar. Diss. Universitas Hasanuddin, 2022.

³ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 2. (Jakarta: Lentera Hati, 2002)

mental, putus asa, atau yang paling buruk dari semuanya, gangguan mental pada jiwa mereka.

Menurut penelitian lain, penyebab gejala kesehatan mental adalah siswa merasa terbebani dengan tugas terakhirnya. Menyusun tugas terakhir merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang dialami siswa yang dapat mengakibatkan perubahan fisik dan mental. Komponen penyebab tingginya kesejahteraan mental terlalu dipengaruhi oleh kesulitan menanyakan judul, kesulitan mencari referensi, kebutuhan siswa akan ketertarikan dalam menyelidiki, dan kegagalan siswa dalam berpikir spesifik dalam menulis.⁴

Beban akademis dan orang tua terhadap kesejahteraan mental siswa, sedangkan menyelesaikan proposal mereka dapat menjadi beban yang sangat berat. Siswa sering kali menggunakan beban untuk menyelesaikan tugas akhir mereka dengan baik, karena proposisi sering kali dianggap sebagai tingkat kemenangan ilmiah yang penting. Proses penyelidikan, yang membutuhkan waktu dan pemikiran mendalam, sering kali menimbulkan banyak tekanan dan kegelisahan. Selain itu, kepercayaan orang tua untuk melihat anak-anak mereka secara efektif menyelesaikan pendidikan mereka dengan prestasi yang luar biasa dapat menambah tekanan mental pada siswa. Perasaan harus memenuhi keinginan orang tua seringkali menjadi beban tambahan yang dapat mengganggu kesejahteraan mental siswa.

Hal ini memungkinkan seseorang untuk dapat membentuk rencana atau pilihan dan peningkatan identitas siswa jauh lebih unggul. Ada tujuan dan kebutuhan untuk lulus tepat waktu, dan mereka harus lebih berkembang dalam berpikir, bertindak dan menjalankannya, yang menyebabkan tantangan yang mereka hadapi

⁴ Khoirunnisa, Khoirunnisa. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi Pai Di IAIN Palangka Raya*. Diss. IAIN Palangka Raya, 2021. h. 2

berubah menjadi perasaan negatif, yang pada akhirnya menimbulkan tekanan, kesejahteraan mental dan kesengsaraan, yang menyebabkan siswa. untuk menunda pembuatan proposal.⁵

Pemeriksaan kesehatan mental siswa dalam menyelesaikan proposal merupakan bidang yang memerlukan pertimbangan yang sungguh-sungguh dalam lingkungan pendidikan tinggi. Proses penulisan proposal sering kali merupakan masa yang penuh dengan beban dan beban kritis bagi siswa. Sejumlah variabel berkontribusi terhadap kondisi ini. Pertama-tama, beban tenggat waktu yang terkadang tidak dapat ditentukan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan stres tentang kegagalan menyelesaikan tugas tepat waktu. Sementara itu, permintaan yang tinggi dari para pengelola juga dapat menjadi beban tambahan bagi mahasiswa, terutama jika mereka merasa tidak mampu memenuhi pedoman yang telah ditetapkan.

Selain itu, penyelidikan tentang penanganan termasuk pengumpulan informasi, pemeriksaan, dan penerjemahan karya juga dapat menjadi sumber dorongan yang penting. Ketika siswa menghadapi tantangan dalam mengumpulkan informasi penting atau ketika penyelidikan terjadi tidak sesuai dengan keinginan, hal ini akan memicu perasaan frustrasi, cemas, dan bahkan kesedihan. Maslow menjelaskan bahwa aktualisasi diri merupakan kebutuhan individu untuk menentukan keinginannya sendiri.⁶

⁵Cahyani, Ni Komang Sri, Ni Luh Adi Satriani, And Putu Noviana Sagitarini. "Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Itokes Bali Pada Masa Pandemi Covid-19." *Coping: Community Of Publishing In Nursing* 9.4 (2021) h.12

⁶ Arief Rachman dan Sutardjo A. Wiramihardja, "*Dahsyatnya Sidik Jari*", (VisiMedia : 2010)

Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini, penting bagi pendidikan tinggi untuk menyediakan sumber daya yang memadai dan kembali ke siswa. Program konseling skolastik yang khusus menangani masalah kesehatan mental siswa, masalah punggung, dan persiapan administrasi peregangan adalah beberapa contoh langkah yang dapat dilakukan. Selain itu, pendekatan proaktif untuk mengenali dan menangani masalah kesehatan mental sejak dini juga sangat penting.

Teman sebaya sering kali menjadi sumber dukungan antusias yang kuat. Mereka dapat memberikan dukungan etika, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan positif yang sangat dibutuhkan ketika siswa merasa fokus atau tidak yakin akan kemampuan mereka. Diskusi dan kolaborasi dengan teman sejawat juga dapat membantu siswa melihat tantangan dari sudut pandang yang berbeda dan menemukan solusi bersama. Atasan juga memainkan peran penting dalam memberikan dukungan akademis dan profesional. Mereka tidak seolah-olah merupakan siswa langsung dalam sudut pandang khusus, tetapi juga memberikan arahan dan inspirasi etis yang penting. Jika batinnya melemah, maka ia mengambil alih, maka akan terjadi gangguan jiwa. Pertukaran vitalitas dari satu pertanyaan ke pertanyaan lainnya mungkin merupakan karakteristik yang sangat penting dalam identitas.⁷

Di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare, kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi menjadi isu yang sangat penting untuk diteliti. Proses penelitian dan penulisan skripsi seringkali memerlukan waktu dan

⁷ Siti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005) h.20

usaha yang intens, serta menuntut mahasiswa untuk menavigasi berbagai tantangan akademik dan emosional.

Penelitian ini juga dapat menghasilkan bukti yang lebih kuat tentang hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental, serta faktor-faktor penyangga yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan ini. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan dasar yang lebih baik untuk pengembangan kebijakan dan praktik yang berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa di lingkungan akademik.

Melalui penelitian yang mendalam tentang analisis kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mereka dan mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa dalam meraih kesuksesan akademik sambil menjaga kesehatan mental mereka. Melihat permasalahan yang terjadi pada mahasiswa FUAD, maka peneliti mengangkat judul **"Analisis kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di FUAD"** sebagai bahan penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah yang merupakan objek pembahasan dalam penelitian. Adapun rumusan masalah yang diteliti sebagai berikut :

1. Bagaimana proses penyelesaian skripsi yang dilaksanakan di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah?
2. Bagaimana Analisis kesehatan mental mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui proses penyelesaian skripsi yang dilaksanakan di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah
2. Untuk menganalisis kesehatan mental mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan merupakan salah satu kebutuhan dalam beraktivitas ataupun kebutuhan yang di inginkan. Salah satunya dalam meneliti, penulis berharap agar dapat memberikan hasil penelitian yang berguna :

1. Kegunaan Teoritis Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai kesehatan mental pada mahasiswa akhir dalam penyelesaian tugas akhir sebagai bahan bacaan yang bermanfaat dalam bidang Bimbingan Konseling Islam maupun bidang lainnya.
2. Kegunaan praktis, Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi pihak yang berkepentingan dalam penelitian ini. Penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan masukan dari berbagai pihak yang memerlukan terkait dengan kesehatan mental terhadap mahasiswa akhir dalam penyelesaian tugas akhir.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan penelitian yang relevan dilakukan untuk memperoleh data atau gambaran yang akan diteliti sebagai acuan untuk menambah informasi untuk penelitian yang akan dilakukan. Tinjauan relevan juga sebagai perbandingan penelitian yang akan dibuat dengan penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini penulis mengemukakan beberapa rujukan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan skripsi yang akan diteliti sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan oleh sudarya dari Undiksha dengan judul “Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen undiksha angkatan 2015” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi Jurusan Manajemen Undiksha angkatan 2015, dan faktor yang paling dominan mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi Jurusan Manajemen Undiksha angkatan 2015. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Undiksha, dengan jumlah informan sebanyak 39 orang. Penelitian ini menggunakan desain eksplorasi. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data yang diperoleh diuji dengan menggunakan analisis faktor.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi, yaitu faktor lingkungan internal yang mencakup kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan

emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual, faktor lingkungan eksternal yaitu tugas, lingkungan sosial, dan lingkungan fisik baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan kampus.⁸

Adapun persamaan dari penelitian diatas dan penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang kesehatan mental. Adapun letak perbedaanya yaitu adalah penelitian yang dilakukan oleh sudarya berfokus faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi sedangkan penelitian ini berfokus pada hal yang dilakukan mahasiswa dalam memelihara kesehatan mental.

Skripsi Halley Christoforus Rettob dengan judul “Identifikasi faktor-faktor penyebab kesehatan mental terhadap Kesehatan mental mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas katolik soegijapranata: studi kasus pada mahasiswa fakultas ekonomi jurusan manajemen dan Jurusan akuntansi universitas katolik soegijapranata Semarang” Banyak mahasiswa yang merasa kesehatan mental dalam masa pembuatan skripsi. Sehingga tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi pada Universitas Katolik Soegijapranata serta tujuan penelitian ini juga untuk mengetahui karakteristik kesehatan mental pada mahasiswa. Populasinya adalah mahasiswa Jurusan Manajemen dan Akuntansi yang mengambil skripsi pada semester ganjil pada tahun 2017 yang berjumlah 68 mahasiswa (36 Akuntansi, 32 Manajemen).

⁸Sudarya, I. Wayan, I. Wayan Bagia, and I. Wayan Suwendra. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2015. (Skripsi Sajana; Universitas Katolik Soegijapranata: 2017)

Metode dalam pengumpulan datanya menggunakan metode kualitatif (wawancara). Teknik analisis datanya menggunakan analisis deskriptif, yaitu dengan menggunakan rentang skala. Sehingga hasil dari pembahasan dalam skripsi ini diketahui bahwa seluruh faktor kesehatan mental berkategori tinggi dan faktor fisik adalah faktor paling dominan dalam pembuatan skripsi.⁹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah tentang kesehatan mental pada mahasiswa sedangkan perbedaannya adalah penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sedangkan penelitian dahulu untuk mengetahui faktor-faktor penyebab kesehatan mental dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulia Sosiady Ermasyah dengan judul “Analisis dampak kesehatan mental akademik mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) studi pada mahasiswa program studi manajemen uin sultan syarif kasim riau dan universitas internasional batam kepulauan riau” Penelitian ini berlokasi di Program Studi Manajemen yang berlokasi di Pekanbaru dan Program Studi Manajemen Universitas Internasional Batam. Penelitian ini dimulai pada bulan Juni sampai dengan bulan Desember 2017, penelitian ini dilatarbelakangi bahwa mahasiswa mengalami kesehatan mental sebagai tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani, termasuk kegiatan di luar kegiatan akademik termasuk bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan sesama mahasiswa yang mempunyai sifat dan latar

⁹Rettob, Halley Christoforus, “Identifikasi Faktor-faktor Penyebab Kesehatan mental Terhadap Kesehatan mental Mahasiswa yang sedang Menempuh Skripsi di Universitas Katolik Soegijapranata.” (Skripsi Sarjana: Prodi Manajemen Unika Soegijapranata, 2017)

belakang yang berbeda, kondisi tersebut menjadi kesehatan mental sor. bagi mahasiswa ketika menyelesaikan tugas akhir/skripsi.¹⁰

Analisa Faktor Internal Peneliti yang cenderung menjadi penyebab Kesehatan mental Akademik Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Program Studi Manajemen Universitas Internasional Batam. Faktor Internal seperti Kemampuan dan Kecerdasan yang belum berkembang dengan baik seperti Kemampuan Visual, Kemampuan Verbal dan Kemampuan Numerik dan Konseptual Sedangkan Faktor Eksternal yang cenderung menyebabkan kesehatan mental Akademik.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah membahas tentang kesehatan mental mahasiswa. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian ini untuk mengetahui kesehatan mental dalam menyelesaikan skripsi sedangkan penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui bagaimana dampak kesehatan mental akademik mahasiswa di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Program Studi Manajemen Universitas Internasional Batam yaitu Faktor Eksternal seperti Sistem Prosedur Penyerahan Judul Skripsi Proposal dinilai sulit bagi mahasiswa karena harus lulus Program Studi Orisinalitas dan Mayoritas Program Studi Syarif Kasim Riau dan Program Studi Manajemen Universitas Internasional Batam. Karya Mahasiswa. Saran Mahasiswa hendaknya menerapkan “Problem focus coping” lebih terfokus pada penyelesaian masalah, Mahasiswa hendaknya dapat

¹⁰ Mulia Sosiady Ermasyah, “Analisis Dampak Kesehatan Mental Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau” (Skripsi Sarjana: Universitas Internasional Batam, 2017)

Emotion-focused coping lebih fokus dalam mengendalikan respon emosional. Metode dalam pengumpulan datanya menggunakan metode kualitatif (wawancara). Teknik analisis datanya menggunakan analisis deskriptif dan pengumpulan data dengan metode wawancara.¹¹

Adapun persamaan dari penelitian ini dengan penelitian tersebut ialah sama-sama membahas tentang kesehatan mental pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

B. Tinjauan Teoritis

1. Teori Psikoanalisis

Berangkat dari pengalaman pribadinya, Sigmund Freud dapat memahami tentang kepribadian manusia terhadap pasiennya. Mulai dari analisisnya tentang mimpi-mimpinya, hingga berbagai macam pengetahuannya tentang ilmu kemanusiaan. Dari pengalaman-pengalaman itulah Freud mengambil basic dari beberapa data atau data yang mendasar dari evolusi teori-teorinya. Karena mengikuti observasi dari konsep kepribadian manusia, teori Sigmund Freud mengenai kepribadian manusia ini terus-menerus direvisi selama 50 tahun hidupnya.

Teori Psikoanalisis yang diciptakan oleh Sigmund Freud berpusat pada pemahaman bagaimana kecerdasan bawah sadar memengaruhi perilaku seseorang. Keuntungan terbesar dari hipotesis ini adalah kemampuannya untuk menyelidiki dan menemukan akar masalah mental seseorang, yang mungkin tidak dapat diketahui secara pasti. Dengan cara ini, hipotesis ini dapat membantu orang-orang mengatasi perselisihan mereka dan menemukan solusi terhadap masalah yang akan

¹¹Sosiady, Mulia, and Ermansyah Ermansyah. "Analisis Dampak Kesehatan mental Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir" (Skripsi Sarjana: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau)." *Jurnal El-Riyasah* 11.1 (2020): 14-28.

mempengaruhi kesejahteraan mereka. Selain itu, teori ini juga dapat digunakan oleh para ahli kesehatan mental untuk membantu pasien memahami penyebab gangguan mentalnya, sehingga dapat memberikan bantuan dalam pengobatan dan penanganan penyembuhan pasien.

Di antara banyak dokter yang mengedepankan dan menyelidiki kesadaran dan memandang kesadaran itu sendiri sebagai hal terpenting dalam kehidupan dan kesejahteraan mental, Sigmund Freud menunjukkan gagasan bahwa kesadaran bukanlah hal terpenting seperti yang dikemukakan oleh dokter lain. Bagaimanapun, perhatian ini hanyalah bagian kecil dari kehidupan dan kesejahteraan mental. Freud mengklarifikasi bahwa bagian terbesar dari kehidupan dan kesejahteraan mental adalah hal-hal yang tidak disadari atau intuitif.

Ada 3 macam tingkat kesadaran manusia, yaitu alam sadar (*conscious*), prasadar (*preconscious*), dan tidak sadar (*unconscious*). Pemahaman Freud tentang jiwa manusia dapat diibaratkan sebagai gunung es yang mengapung di lautan. Bagian kecilnya yang terlihat di permukaan, disebut alam sadar. Sementara sebagian besar lainnya yang tersembunyi di dalam lautan, disebut alam tidak sadar. Diantara kedua hal tersebut, ada bagian yang kadang-kadang muncul dan tenggelam oleh pasang surutnya air laut. Kondisi ini disebut juga dengan alam pra-sadar.

Dalam bidang psikologi, Freud sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikoanalisis yang dikembangkannya. Hal ini dapat kita lihat dari fakta-fakta teorinya yang membahas tentang kepribadian. Ada sebagian teori yang modern, dan sebagian lagi teorinya itu diambil dari tingkah laku (kepribadian). Psikoanalisis itu sendiri merupakan aliran utama dalam psikologi yang memiliki teori kepribadian, atau lebih gampangnya kita sebut dengan teori kepribadian psikoanalisis

(*psychoanalytic theory of personality*). Pada awalnya istilah psikoanalisis hanya dipergunakan untuk hubungan dengan Freud saja, sehingga “psikoanalisis” dan “psikoanalisis Freud” itu memiliki arti yang sama. Freud beranggapan bahwa sebagian besar manusia banyak melakukan hal-hal diluar kesadarannya dibandingkan dengan hal-hal yang disadari.¹² Namun dengan asumsi dan opininya tersebut, Freud menunjukkan kesalahan-kesalahan yang lama, terutama dalam konteks psikoterapi. Psikoterapi itu sendiri memandang bahwa masalah psikis seperti neurosis dan lain sebagainya itu berakar atau bersumber dari gangguan sistem ke sadaran. Dalam teorinya, Freud menjelaskan secara rinci tentang bentuk kejiwaan atau mental manusia yang terdiri dari; Id (*das es*), ego (*das ich*), dan superego (*das uber ich*) yang mana ketiga hal ini merupakan konsep kesehatan mental menurut Sigmund Freud.

a. Id (*das es*)

Id merupakan akar dari energi kejiwaan yang berbentuk sebagai insting-insting manusia. Hal yang paling dominan disini adalah insting seksual dan agresivitas. Kedua insting ini berpegang teguh pada rasa kepuasan, kenikmatan, dan kesenangan yang kan di dapatkan (*pleasure*). Oleh karena itu, Id berperan untuk mewakili berbagai macam sifat kuno atau tidak masuk akal yang ada pada manusia yang berbentuk suatu perbuatan yang seringkali tidak disadari dan tidak beraturan. Pada umumnya, hal ini terjadi pada masa anak-anak atau pada orang yang masih bersifat kekanak-kanakan.

Id merupakan sisi biologis sebagai sistem original dalam kepribadian seseorang dan merupakan dunia batin atau subjektif manusia. Ia sama sekali tidak terhubung secara langsung dengan dunia objektif. Id juga berperan sebagai

¹² Kees Bertents, *Psikoanalisis Sigmund Freud* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2006) h. 10

tempat penyimpanan yang sangat luas dan besar (reservoir) bagi energi psikis atau hal-hal yang menyebabkan energi itu menyebar dan kemudian menggerakkan ego dan superego. Energi ini dapat meningkat karena adanya dorongan atau impuls dari dalam dan dari luar. Apabila energinya meningkat atau menimbulkan tegangan, kemudian mengalami ketidaknyamanan, maka Id akan segera mereduksi rasa tidak nyaman tersebut (mengejar kenikmatan) dengan dua cara:

- 1) Refleks dan reaksi otomatis, misalnya bersin, berkedip.
- 2) Proses primer, misalnya orang lapar membayangkan makanan.
Dengan membayangkan makanan tidak kenyang.

Hal ini menghubungkan pribadi dengan dunia objektif (sistem yang dimiliki ego). Apabila ego mengalami kegagalan, kemudian id yang berkuasa, maka akan terjadilah gangguan mental. Pemindahan energi dari objek satu ke objek lain merupakan sifat yang sangat penting pada kepribadian.¹³

Dari hasil metabolisme atau pertukaran zat, id dapat hidup dan berkembang dengan baik. Ia akan bergantung pada makanan yang ia dapatkan, matahari dan lain sebagainya yang berperan dalam proses metabolisme tersebut.¹⁴

b. Ego (*das ich*)

Ego merupakan salah satu segi psikologis dari kepribadian. Hal ini muncul karena banyaknya kebutuhan dari makhluk hidup yang akan digunakan untuk menghubungkannya dengan realita atau dunia nyata. Contohnya apabila

¹³ Siti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005) h.20

¹⁴ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika aditama, 2015) h.29

seseorang sedang merasakan lapar, id akan membayangkan segala macam dan jenis makanan. Sedangkan ego akan bergerak sebagai proses sekundernya. Ego bisa membedakan antara dunia khayalan atau yang hanya bayangan dengan dunia realitas. Apabila sedang merasakan lapar, maka ego akan bergerak mencari sesuatu yang bisamenghiangkan rasa lapar itu. Ia akan mencari suatu objek yang tepat untuk mengurangi perasaan yang timbul dari seseorang. Proses sekunder yang dilakukanoleh ego ini merupakan proses berpikir yang realistic, merencanakan dan memeriksa kembali bahwa hal tersebut akan berhasil atau malah sebaliknya.¹⁵

- 1) Ego adalah subsistem kepribadian yang mempertemukan antara subjek (person) dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Karena bersangkutan dengan dunia dan lingkungan sekitar yang tentunya berada di luar diri makhluk hidup, ego memiliki sifat ilmiah atau rasional dan mampu melakukan sebuah proses sekunder. Ego memiliki 3 fungsi utama, yaitu: Label untuk diri sendiri (Identitas diri), yaitu mengenali siapa dirinya.
- 2) Pengecekan kebenaran (Uji realitas), hal ini untuk memastikan kembali apakah yang akan dilakukan itu baik atau tidak. Apakah hal itu dapat diterima dengan baik oleh orang-orang di sekitar atau malah sebaliknya.
- 3) Mekanisme pertahanan diri, yaitu metode yang dilakukan dengan tanpa rasa sadar bahkan irasional yang terjadi dalam pergerakan kehidupan jiwa atau mental seseorang untuk menjauhi hal-hal

¹⁵ Siti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta,2005)
h.20

atau kemungkinan akan terjadinya keadaan yang tidak diinginkan.¹⁶

c. Superego

Superego merupakan salah satu teori yang berasal dari sebuah pemahaman atas nilai-nilai yang diberikan oleh orang-orang sekitar seperti orang tua kepada anaknya. Hal ini bisa berupa sebuah aturan dan hukuman yang akan didapatkan terhadap suatu hal atau perilaku tertentu yang akan atau ingin dilakukan. Superego berperan sebagai alat untuk menyeimbangkan dorongan bawah sadar (*das bewusste*) dan sebagai rangsangan terhadap kesadaran ego (*das unbewusste*). Setiap anggota atau petugas dari psikis harus mempunyai interaksi yang seimbang (*balance*) dan harmonis. Segala macam aktifitas yang ada di dalamnya harus berjalan dengan baik dan sesuai aturan. Apabila hal ini tidak sesuai dan tidak berjalan sebagaimana mestinya, maka akan terjadi kesalahan, kecemasan, bahkan konflik batin yang akan berujung pada tidak seimbangnya kepribadian seseorang.

Superego adalah sebuah komposisi dari psikologi yang berisi pesan dari keluarga atau lingkungan sekitar yang dikenalkan oleh orang tua kepada anak kecil. Dalam hal ini terdapat berbagai macam nilai, norma atau makna sosial maupun spiritual yang akan dikembangkan oleh orang tua khususnya ayah.¹⁷

Superego merupakan segi sosiologis pada kepribadian. Ia berperan sebagai salah satu perwakilan dari nilai-nilai tradisional yang ditanamkan serta keinginan masyarakat yang telah ditanamkan sebelumnya di dalam diri mereka

¹⁶ Sutardjo A.Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika aditama, 2015), 30

¹⁷ Sutardjo A.Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika aditama, 2015) h.130

dan berbentuk larangan atau perintah. Selain itu, ia juga bisa dipandang sebagai segi kesempurnaan atau moral dalam kepribadian seseorang. Menentukan mana hal yang baik dan mana hal yang salah, mana yang sesuai dengan aturan dan norma, mana yang tidak. Serta menentukan mana hal-hal yang pantas dilakukan dengan yang tidak pantas untuk dilakukan. Superego memiliki consensia yang berperan untuk menghukum seseorang dengan memberikan rasa bersalah, dan ich ideal yang berperan untuk memberikan rasa senang dan bangga dalam diri seseorang. Dengan mengetahui hubungan antara ketiga aspek superego, ia memiliki fungsi utama sebagai berikut:

- 1) Menghambat rangsangan *id*, yang berkaitan dengan seksual dan keagresifan yang bertentangan dengan norma dan masyarakat
- 2) Mendorong ego untuk meraih hal-hal yang jauh lebih bermanfaat dan bermoral daripada hal-hal yang realistis.
- 3) Meiraih kesiempurnaan. Jadi, ada kecondongan yang bertentangan antara *id* dan ego. Dalam realitanya, tugas dari superego ini bekerjasama dan diatur oleh ego, karena kepribadian itu sendiri adalah satu kesatuan. Pada dasarnya, komponen-komponen tersebut hanya sebuah nama untuk segala macaproses psikologi. Sedangkan hal yang terjadi sebenarnya terjadi dengan proses dan aturan yang berbeda.¹⁸

Psikoanalitik yang di rintis oleh Freud menganggap bahwa mental yang sehat itu akan kita dapatkan jika ego berhasil memenangkan pertengkaran atau konflik yang terjadi antara *id*, ego, dan superego. Akan tetapi, pada

¹⁸ Siti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 20- 21

kenyataannya hasil dari konflik tersebut atau kesehatan yang didapatkan itu bukanlah merupakan hasil yang nyata. Hasil tersebut hanyalah hasil yang semu atau palsu. Karena dibalik keberhasilan itu, konflik antara id, ego dan superego akan terus berlangsung secara continuous. Keberadaan ego selalu bertolak belakang dengan id. kemudian dengan adanya superego, disini ia berperan untuk menjadi penengah diantara keduanya. Namun pada dasarnya, superego malah semakin memperluas konflik antara id dan ego.¹⁹

2. Teori Behavioristik

Teori behavioristik Skinner, yang dikenal sebagai teori *Operant Conditioning*, merupakan kontribusi utama dalam bidang psikologi yang fokus pada bagaimana perilaku manusia (dan hewan) dapat diubah atau dipelajari melalui konsekuensi dari tindakan tersebut. B.F. Skinner mengembangkan teori ini berdasarkan pada pengamatan dan eksperimen empiris yang dilakukannya dengan menggunakan alat eksperimental yang disebut Skinner box atau *Operant Chamber*.

Dalam eksperimen dengan Skinner box, Skinner memanipulasi lingkungan belajar hewan (biasanya tikus atau burung) dengan cara memberikan penguatan atau hukuman tergantung pada perilaku yang ditunjukkan hewan tersebut. Penguatan adalah stimulus yang meningkatkan kemungkinan perilaku akan terulang, sementara hukuman adalah stimulus yang mengurangi kemungkinan perilaku tersebut terulang. Penguatan dapat dibagi menjadi penguatan positif (memberikan hadiah atau penguatan positif lainnya setelah perilaku) dan penguatan negatif (menghapus atau mengurangi stimulus yang tidak diinginkan setelah perilaku).

¹⁹ Ramayulis H, *Psikologi Agama*, (Jakarta, Kalam Mulia, 2002) h.142

Contoh sederhana dari operant conditioning adalah ketika seekor tikus menekan tuas dalam Skinner box dan menerima makanan sebagai penguatan positif. Hasilnya, tikus tersebut cenderung akan terus menekan tuas untuk mendapatkan makanan. Skinner juga menunjukkan bahwa hukuman dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan. Misalnya, ketika tikus menerima hukuman berupa denyutan listrik setiap kali menekan tuas, mereka belajar untuk menghindari perilaku tersebut.

Menurut teori ini dalam belajar yang penting adalah input yang berupa stimulus dan output yang berupa respons. Stimulus adalah sesuatu yang diberikan guru kepada mahasiswa, sedangkan respons berupa reaksi atau tanggapan mahasiswa terhadap stimulus yang diberikan oleh guru tersebut. Proses yang terjadi antara stimulus dan respons tidak penting untuk diperhatikan karena tidak dapat diamati dan tidak dapat diukur. Yang dapat diamati adalah stimulus dan respons, oleh karena itu, apa yang diberikan oleh guru (stimulus) dan apa yang diterima oleh mahasiswa (respons) harus dapat diamati dan diukur.²⁰

Teori Skinner memberikan pemahaman yang kuat tentang bagaimana perilaku dapat dipelajari dan dimodifikasi melalui interaksi dengan lingkungan, yang memberikan dasar bagi pengembangan teknik-teknik seperti *reinforcement schedules* (jadwal penguatan) dan *token economy* (ekonomi token) dalam pengaturan pendidikan dan psikoterapi. Aplikasinya tidak hanya terbatas pada hewan percobaan, tetapi juga berlaku untuk manusia dalam berbagai konteks, termasuk kelas, rumah sakit, dan lingkungan kerja.

²⁰Nahar, Novi Irwan. "Penerapan teori belajar behavioristik dalam proses pembelajaran." *NUSANTARA: jurnal ilmu pengetahuan sosial* 1.1 (2016)

Teori behavioristik menekankan pada kajian ilmiah mengenai berbagai respon perilaku yang dapat diamati dan penentu lingkungannya. Dengan kata lain, perilaku memusatkan pada interaksi dengan lingkungannya yang dapat dilihat dan diukur. Prinsip-prinsip perilaku diterapkan secara luas untuk membantu orang-orang mengubah perilakunya ke arah yang lebih baik. Teori belajar behavioristik adalah teori belajar yang menekankan pada tingkah laku manusia sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respon. Teori belajar behavioristik berpengaruh terhadap pengembangan teori pendidikan dan pembelajaran yang dikenal dengan aliran behavioristik. Aliran ini menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar.

Selama berkarir lebih dari 60 tahun lamanya, Skinner mengidentifikasi beberapa prinsip mendasar dari operant conditioning yang menjelaskan bagaimana seseorang mempelajari perilaku yang baru atau mengubah perilaku yang telah ada. Menurut Skinner prosedur pembentukan tingkah laku pada operant conditioning yaitu”

- a. Jadwal penguatan (*schedule of reinforment*) Konsep penguatan yang diterapkan pada pengkondisian operan menempati kedudukan krusial (kunci) pada teori BF Skinner. Hamzah B. Uno, Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran. Pada teorinya, BF.Skinner menjelaskan bahwa pembelajaran terdiri dari tiga unsur yaitu: stimulus, penguatan (*reinforcemen*) dan respons.
- b. Pembentukan (*shaping*) Pembentukan merupakan suatu proses dirubahnya tingkahlaku secara beraperlahan - lahan yang dikerjakan merujuk pada respons yang diinginkan, selanjutnya dengan memperkuat

yang tingkahlaku yang diharapkan. Prosedur pembentukan tingkah laku diawali dari pemberian penguatan pada respons yang diperlihatkan. Adanya shaping diharapkan perilaku dapat dibentuk secara baik dan utuh bila dikerjakan secara perlahan.

- c. Modifikasi tingkah laku (*behaviors modification*) Merupakan strategi yang dilakukan untuk merubah tingkahlaku yang bermasalah. Dalam modifikasi tingkah laku cara yang digunakan oleh Skinner adalah dengan merubah dan membentuk tingkahlaku yang dikendaki. Selanjutnya menyudahi perilaku peserta didik yang tidak dikehendaki.
- d. Generalisasi dan diskriminasi (*generalization discrimination*) Generalisasi stimulus merupakan tendensi supaya terulang atau semakin luas tingkahlaku yang dikuatkan dengan suatu situasi stimulus yang berbeda. Menurut Bf Skinner Generalisasi stimulus memiliki makna penting bagi perbendaharaan dan kredibilitas tingkahlaku individu.²¹

Prosedur pengkondisian operant-behavior yakni 1) penguatan (imbalan positif) berupa: respons yang diberikan imbalan besar kemungkinan akan diulang. 2) penguatan negative : respon yang membuat pergi dari rasa sakit, yaitu situasi yang tidak diinginkan dan sepertinya akan terulang kembali. 3) penghentian atau tidak ada penguatan; respon yang tidak dikuatkan sepertinya tidak akan diulang kembali. 4) hukuman : respons yang menyebabkan rasa sakit atau konsekuensi yang tidak diinginkan akan ditekan.²²

²¹ E. Koswara, Teori-Teori Kepribadian (Bandung: PT. Eresco, 1991), h. 94

²² Hardianto, "Paradigma Teori Behavioristik Dalam Pengembangan multimedia Pembelajaran."

C. Kerangka Konseptual

1. Kesehatan Mental

Menurut Maslow, individu bertindak untuk memenuhi kebutuhan yang memiliki hierarki. Setiap orang memiliki rasa takut, seperti gagal dalam mencoba dan berkembang, takut untuk mengambil resiko, takut hilang terhadap sesuatu yang dimiliki. Namun disisi lain, setiap orang juga memiliki dorongan untuk maju kearah keseluruhan, mengekspresikan keunikan diri, mengembangkan kemampuan, memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi dunia luar, dan menerima diri sendiri.

Sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai kondisi mental yang tumbuh dan didasari motivasi yang kuat ingin meraih kualitas diri yang lebih baik, baik dalam kehidupan keluarga, kehidupan kerja/profesi, maupun sisi kehidupan lainnya. Jika seseorang dalam keadaan sehat mental maka seseorang tersebut sudah dapat menjadi pribadi yang baik dan bisa dikatakan pribadi yang sehat.

Pribadi sehat adalah pribadi yang mampu mengantar diri dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial. Adapun ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Q.S Al-Baqarah/2:286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Terjemahnya:

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.²³

Berikut tafsir dari Qs. Al-Baqarah ayat 286 menurut Fathul Bayan fii Maqasid Al Qur'an, menjelaskan tafsir ayat itu. Dilansir di Furqan, Dia memaparkan,

²³Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019)

Allah SWT memberikan beban kepada seorang Muslim sesuai kadar kemampuan yang bersangkutan. Atau bahkan bisa jadi beban tersebut diberikan dibawah batas kemampuannya sehingga setiap orang dapat mengatasi dan melewati beban atau permasalahan yang dihadapinya. Dalam tafsir tersebut, beban yang dimaksud (*yukallifu/takliif*), adalah suatu urusan yang didalamnya meliputi kesulitan dan tanggungan dalam hidup. Adapun kesanggupan (*wus'un*), adalah apa yang mampu dilakukan oleh seseorang dan kesanggupan atau kemampuan ini tidak membatasi dirinya. Ayat 286 Surat Al Baqarah mengungkap kesulitan yang dihadapi kaum muslimin dan bagaimana cara mengatasinya, yaitu dengan percaya pada kemampuan yang dimiliki mereka. Ingatlah bahwa Allah menginginkan kemudahan bagi hamba-Nya dan tidak menginginkan kesulitan bagi hamba-Nya.

Teori Maslow didasarkan pada asumsi di dalam diri individu ada dua hal yaitu:

- a. Suatu usaha yang positif untuk berkembang.
- b. Kekuatan untuk melawan atau menolak perkembangan.

Maslow mengelompokkan kebutuhan manusia menjadi lima hierarki. Seseorang yang telah memenuhi kebutuhan pertama, seperti kebutuhan fisiologis maka dapat memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi, yaitu kebutuhan akan rasa aman. Implikasi yang penting ialah kebutuhan perhatian dan motivasi.²⁴ Maslow kemudian menjelaskan bahwa pada dasarnya setiap individu selalu memiliki cita-cita atau keinginan untuk bisa mencapai tingkat hierarki kebutuhan teratas. Namun, tentunya untuk mencapai hal tersebut tidaklah mudah karena harus melewati tingkatan-

²⁴ Molli Wahyuni dan Nini Aryani, "*Teori Belajar dan Implikasinya dalam Pembelajaran*", (Jawa Barat: EDU Publisher, 2020)

tingkatan sebelumnya. Teori dari Maslow ini kemudian menjelaskan bahwa ada lima tingkatan kebutuhan yang wajib dipenuhi oleh individu, yaitu:

a. Kebutuhan Dasar atau Fisiologis

Kebutuhan dasar ini harus dipenuhi oleh seseorang untuk maju ke tingkat berikutnya. Contoh kebutuhan ini adalah makanan, air, tidur, kebutuhan seksual, dll. Jika hal-hal tersebut tidak dapat dilakukan, maka individu tersebut tidak mungkin dapat maju ke jenjang berikutnya.

b. Kebutuhan Rasa Aman

Kebutuhan rasa aman ini meliputi misalnya rasa aman dari penyakit, rasa aman dari bahaya, rasa aman dari bencana alam, dan rasa aman dari aktivitas kriminal. Contoh nyata adalah seseorang yang mampu mendapatkan asuransi kesehatan memiliki jaminan sakit.

c. Kebutuhan Sosial

Pada level inilah Maslow menjelaskan mengapa orang jatuh cinta. Ia menjelaskan bahwa orang mencari cinta dan kasih sayang dari orang lain karena dilandasi oleh rasa kesepian, keterasingan, kecemasan, kesehatan mental dan depresi yang berlebihan.

d. Kebutuhan Penghargaan

Dalam hal ini, penghargaan tidak selalu tentang hadiah, tetapi tentang harga diri. Harga diri dibagi menjadi dua bagian: harga diri dan harga diri orang lain. Harga diri ini berarti percaya pada diri sendiri bahwa Anda akan mencapai tujuan Anda sendiri untuk kemuliaan Anda sendiri.

e. Kebutuhan untuk Mengaktualisasikan Diri

Aktualisasi diri ini adalah pemenuhan potensi diri, seperti cita-cita, kematangan spiritual, keinginan, dan lain-lain. Maslow menjelaskan bahwa aktualisasi diri adalah kebutuhan individu untuk menentukan keinginannya sendiri.²⁵

Terdapat beberapa point-point penting terhadap kepercayaan diri seseorang, yaitu:

a. Faktor Kepercayaan Diri

Terlepas dari pengertian mengenai kepercayaan diri, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu:

1) Keadaan Fisik

Suryabrata mengemukakan bahwa seseorang memiliki keadaan fisik yang berbeda dengan keadaan orang pada umumnya maka muncullah perasaan yang tidak nyaman pada dirinya karena memiliki perasaan tidak sempurna.

2) Konsep Diri

Maslow mengungkapkan bahwa kepercayaan diri berawal dari konsep diri. Lingkungan dan individu dapat dipengaruhi oleh adanya konsep diri.

3) Harga Diri

Harga diri sebagai bentuk rasa menghargai dan menguasai diri sendiri sesuai dengan hal-hal yang realistis. Perasaan seperti ini berpengaruh terhadap keinginan, nilai, tujuan, proses berfikir mengenai hidup seseorang.

²⁵ Arief Rachman dan Sutardjo A. Wiramihardja, *"Dahsyatnya Sidik Jari"*, (VisiMedia : 2010)

4) Interaksi Sosial

Gerungan mengungkapkan bahwa interaksi sosial sebagai sesuatu adanya perhatian atau tanggapan yang terjadi antara satu individu ke individu yang lainnya.

5) Jenis Kelamin

Jenis kelamin seseorang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Laki-laki cenderung menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Perempuan lebih cekan kemampuannya.²⁶

b. Faktor Predisposisi Kesehatan Mental

Ada dua hal yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagaman, sikap terhadap masalah hidup, makna hidup, dan pola pikir. Adapun faktor eksternal antara lain keadaan sosial, ekonomi, politik, lingkungan, adat kebiasaan dan sebagainya. Dari kedua faktor ini yang paling berpengaruh adalah faktor internal yaitu pola pikir. Otak menghasilkan senyawa kimiawi yang disebut Neuropeptida ketika seseorang berpikir dan merasakan emosi tertentu.

Neuropeptida berfungsi sebagai pembawa pesan dan menyebar ke sel-sel diseluruh tubuh dan mencari reseptor atau docking station yang sesuai untuk dapat menyampaikan pesan DNA dalam sel. Melalui gen-gen inilah akan mengerti bagaimana hal tersebut mempengaruhi kesehatan tubuh melalui kondisi pikiran dan tubuh guna meningkatkan kesehatan, ketahanan fisik, dan

²⁶ Nurussakinah Daulay, "Implikasi Bimbingan Kelompok tentang Dampak Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja", Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3.3 (2023)

kesembuhan. Penelitian yang dilakukan memperoleh hasil bahwa hampir 90% gen dipengaruhi oleh interaksi dengan keluarga, lingkungan, tempat kerja, teman, rekan kerja, kesehatan mentals, makanan, gaya hidup, praktik spiritual, kondisi emosi, dan lain-lain.

Berbagai gejala penurunan kesehatan mental mahasiswa diketahui dari banyaknya mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi, memiliki rasa khawatir yang berlebihan karena proses pembelajaran yang dilakukan secara daring. Pembelajaran daring memiliki banyak kendala dalam pelaksanaannya yang disebabkan oleh kurangnya fasilitas yang memadai secara individual serta kesiapan baik dari guru, mahasiswa maupun orang tua masih rendah sehingga pembelajaran daring ini dianggap kurang menyenangkan. Adapun survei Komisi perlindungan anak (KPA) mengemukakan bahwa mahasiswa sebagai informannya banyak mengeluhkan berbagai kendala, seperti keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas yang membuat mahasiswa kurang istirahat dan kelelahan, masih banyak mahasiswa yang belum memiliki fasilitas memadai seperti laptop atau handphone dengan spesifikasi memadai untuk belajar daring, tidak ada proses belajar mengajar dikelas, tidak ada interaksi belajar seperti tanya jawab dan penjelasan materi dari guru.

c. Kriteria kesehatan mental

Berikut adalah ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental baik antara lain :

- 1) Individu yang memiliki perasaan bahagia dan kepuasan dalam menjalani kehidupan.

- 2) Individu yang memiliki semangat dalam menjalani kehidupan seperti kemampuan untuk menikmati hidup, keceriaan, dan kesenangan-kesenangan yang lain.
- 3) Individu yang memiliki tenaga dalam menghadapi kesehatan mental dan bangkit dari kegagalan-kegagalan hidup yang sedang dialami
- 4) Individu yang memiliki kemampuan untuk merealisasikan diri. Kemampuan realisasi diri ini merupakan kemampuan untuk berpartisipasi dalam hidup melalui aktivitas-aktivitas hidup yang bermakna dan hubungan sosial yang baik.
- 5) Individu yang mampu mengembangkan kemampuan untuk berubah dan mengalami berbagai macam perasaan yang sejalan dengan perubahan kondisi kehidupan.
- 6) Individu memiliki perasaan tentang keseimbangan hidup, contohnya privasi dan sosialitas, bermain dan bekerja, tidur dan bangun, serta istirahat dan beraktivitas.
- 7) Individu memiliki perasaan tentang keutuhan pandangan hidup seperti roh, jiwa, tubuh, kreativitas, dan perkembangan kecerdasan
- 8) Individu memiliki perhatian kepada diri sendiri maupun orang lain
- 9) Individu memiliki kepercayaan diri dan penilaian yang baik tentang diri sendiri.²⁷

²⁷ Noor Fuát Aristiana, Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien HIV/AIDS Di Klinik VCT Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang, (Skripsi Sarjana: UIN Walisongo Semarang) h. 46-47

d. Karakteristik Kesehatan Mental

Karakteristik kesehatan mental memiliki beberapa ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Terhindar dari gangguan jiwa. Terdapat 2 kondisi kejiwaan yang terganggu yaitu gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psikose). Kedua istilah ini memiliki perbedaan. Neurose adalah seseorang yang masih mengetahui dan merasakan kesulitan, hal lain dari kepribadian Neurose yaitu masih bisa hidup dalam dunia nyata secara umum, sedangkan psikose tidak mengetahui masalah ataupun kesulitan yang dihadapinya serta terganggu dengan situasi seperti tanggapan, perasaan, motivasi, sehingga individu ini tidak memiliki integritas dengan konteks hidup jauh dari dunia nyata.
- 2) Mampu menyesuaikan diri. Individu yang mampu mengatasi kesehatan mental, konflik, frustasi, serta masalah-masalah tertentu melalui cara-cara alternatif tertentu merupakan individu dengan penyesuaian diri (self adjustment) dalam pemenuhan kebutuhan (needs satisfaction). Seseorang yang mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, sesuai dengan norma sosial dan agama adalah seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik.
- 3) Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal. Indikasi sehat secara mental adalah individu yang mampu memanfaatkan kelebihanannya yaitu dengan cara mengembangkan potensi semaksimal mungkin. Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan ikut

secara aktif dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta berguna bagi pengembangan kualitas dirinya.

- 4) Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku yang baik dan respon yang positif dalam memenuhi kebutuhannya untuk dirinya sendiri maupun orang lain serta berusaha untuk mencapai kebahagiaan bersama. Seseorang yang tidak egois dan tidak mencari keuntungan atau maksud yang merugikan orang lain.²⁸

e. Jenis-jenis gangguan mental pada mahasiswa

- 1) Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang kompleks dalam jangka waktu yang berkepanjangan, dalam hal ini individu memiliki perasaan takut, was-was, khawatir, takut yang tidak jelas seakan-akan terjadi sesuatu, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi.

- 2) Gangguan Tidur

Gangguan tidur sering kali menjadi masalah yang signifikan di kalangan mahasiswa yang mengalami gangguan mental. Gangguan tidur dapat mencakup kesulitan untuk tidur (insomnia), tidur terlalu banyak (hipersomnia), atau tidur tidak teratur (ritme tidur yang tidak teratur). Mahasiswa seringkali mengalami tekanan akademik yang tinggi, stres dari tugas dan ujian, serta kecemasan terkait dengan kinerja akademik mereka. Semua faktor ini dapat mengganggu ritme tidur dan kualitas tidur mereka.

²⁸ Noor Fuát Aristiana, Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien HIV/AIDS Di Klinik VCT Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang, (Skripsi Sarjana: UIN Walisongo Semarang) h. 46-47

3) Stress

Stres adalah masalah umum yang sering kali terjadi pada mahasiswa dengan gangguan mental. Tekanan akademik yang tinggi, tuntutan untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan kekhawatiran tentang masa depan adalah faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres yang berlebihan. Mahasiswa dengan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan stres pasca-trauma mungkin lebih rentan terhadap stres yang intens.

4) Pola Perilaku

Pola perilaku pada mahasiswa dengan gangguan mental sering kali mencerminkan tantangan yang kompleks dalam adaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial mereka. Gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan makan sering mempengaruhi cara mahasiswa berinteraksi dengan dunia sekitarnya dan cara mereka mengelola tugas-tugas akademik serta kehidupan sehari-hari.

5) Depresi

Salah satu bentuk kesehatan mental yang dapat menimbulkan gangguan mental adalah depresi. Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan mental pada alam perasaan, yang memiliki tanda dan gejala seperti kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa. Depresi adalah gangguan emosional yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. Sehingga seluruh proses mental (berpikir, berperasaan, dan berperilaku) tersebut dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal.

6) Gangguan mental emosional

Gangguan mental emosional adalah keadaan individu yang terindikasi mengalami perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis jika dirasakan terus menerus. Adapun penelitian yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa gangguan mental emosional, khususnya gangguan neurosis, dibagi kedalam empat dimensi:

f. Cara menjaga kesehatan mental

Secara garis besar ada dua peran yang sangat penting dalam mencapai kesehatan mental, peran agama dan peran pendidikan. Jika seseorang telah menerapkan peran ini, berarti dia telah melakukan upaya mencapai kesehatan mental yang sehat.

1) Peran Agama.

Ibadah sebagai psikoterapi kejiwaan: Shalat, Zikir, Membaca Al-Quran
Puasa, Haji

2) Peran Pendidikan

Peran pendidikan terhadap kesehatan mental, Memberikan bimbingan dalam kehidupan, Penolong dalam kesukaran, Menentramkan batin, Pengendali moral, Terapi terhadap gangguan mental.²⁹

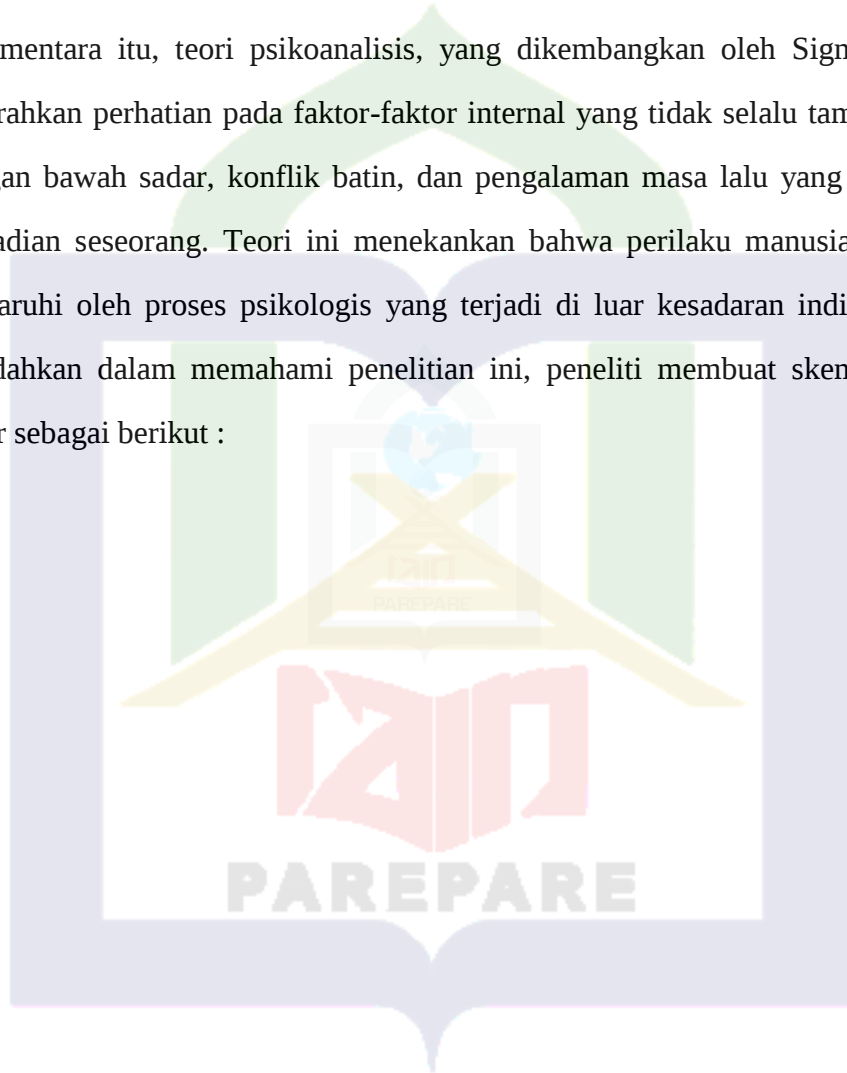
D. Kerangka Pikir

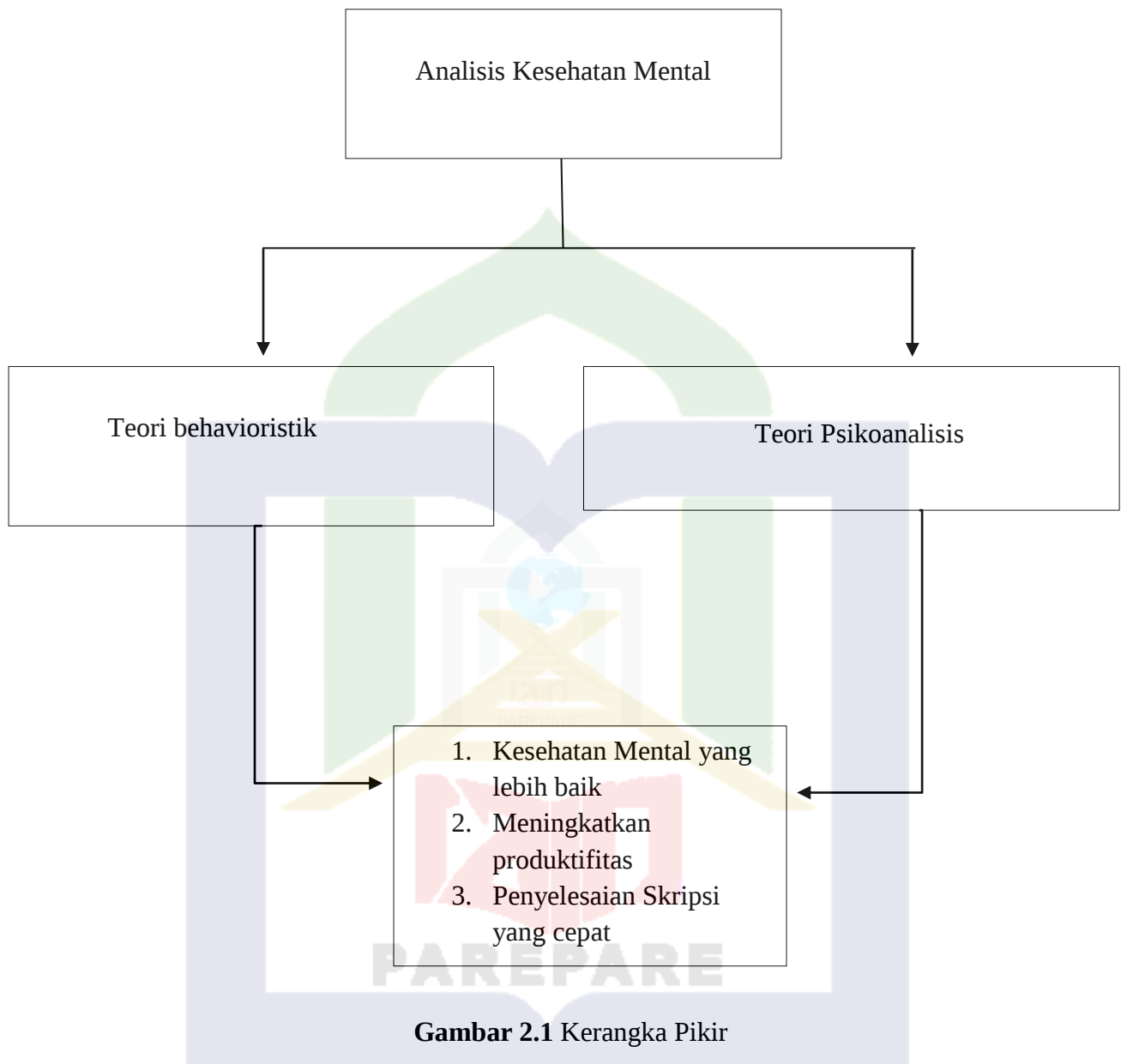
Kerangka pikir dalam penelitian ini mengintegrasikan dua teori psikologi yang memiliki pendekatan berbeda namun saling melengkapi, yaitu teori behavioristik dan teori psikoanalisis. Teori behavioristik, yang dipelopori oleh B.F.

²⁹ Noor Fuát Aristiana, Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien HIV/AIDS Di Klinik VCT Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang, (Skripsi Sarjana: UIN Walisongo Semarang) h. 46-47

Skinner, berfokus pada pengaruh lingkungan eksternal dalam membentuk perilaku individu melalui proses pembelajaran dan penguatan. Dalam perspektif ini, perilaku manusia dipandang sebagai respons terhadap stimulus lingkungan, yang dapat diamati dan dimodifikasi.

Sementara itu, teori psikoanalisis, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, mengarahkan perhatian pada faktor-faktor internal yang tidak selalu tampak, seperti dorongan bawah sadar, konflik batin, dan pengalaman masa lalu yang membentuk kepribadian seseorang. Teori ini menekankan bahwa perilaku manusia sering kali dipengaruhi oleh proses psikologis yang terjadi di luar kesadaran individu. Untuk memudahkan dalam memahami penelitian ini, peneliti membuat skema kerangka berfikir sebagai berikut :





Gambar 2.1 Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif, deskriptif yaitu suatu rumusan masalah yang memandu penelitian untuk mengeksplorasi atau memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas dan mendalam. Menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Lexy.J. Moleong, pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.³⁰

Jenis penelitian ini adalah kualitatif yang mencari informasi dengan cara mengumpulkan data berupa uraian kata-kata yang dilakukan peneliti dengan cara wawancara, pengamatan, observasi, dan dokumentasi. Pendekatan kualitatif merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek.³¹ Penelitian kualitatif ini dengan menggunakan pendekatan fenomenologi karena mampu memberikan gambaran mengenai sesuatu yang apa adanya dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Fenomenologi berfokus pada bagaimana orang mengalami fenomena tertentu, yang artinya orang mengalami sesuatu bukan karena pengalaman tetapi karena fenomena yang terjadi dikehidupannya. Pendekatan ini dipilih karena peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam fenomena yang dialami oleh informan. Pendekatan

³⁰ Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2007), h.4.

³¹ Sudarwan Damin. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002).

kualitatif tidak bergantung pada bukti yang berbasis hanya pada logika, prinsip ataupun metode statistic.

Penelitian Kualitatif adalah pendekatan yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya, perilaku, persepsi, minat, motivasi, tindakan, dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa. Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk mempertahankan bentuk dan isi perilaku manusia. Proses pengumpulan data yang melalui pendekatan fenomenologi lebih akurat dan valid karena sesuai dengan fenomena yang dialami secara langsung. Fenomenologi bertujuan untuk memahami permasalahan yang terjadi dari perspektif seseorang yang mengalaminya secara langsung atau terkait dengan sifat-sifat alami yang timbul dari pengalaman manusia.

Proses dalam penelitian fenomenologi dilakukan dengan cara wawancara mendalam dengan informan untuk mengungkapkan alur kesadaran serta mengajukan pertanyaan secara lisan dan langsung (tatap muka) dengan informan yang telah ditetapkan. Penelitian ini didasari dengan tujuan untuk menggambarkan secara jelas dan lebih terperinci berdasarkan fenomena yang dialami oleh informan mengenai kesehatan mental terhadap informan.

Dalam penelitian ini penulis berusaha untuk mencari dan mengumpulkan setiap data-data yang berhubungan dengan judul yang ingin diteliti, yang berjudul “Analisis kesehatan mental mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir mahasiswa FUAD” maka dari itu tujuan dari kegunaan jenis penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan informasi-informasi yang ada dari hasil penelitian terkait dengan kesehatan mental dalam menyelesaikan kesehatan mental dalam menyelesaikan tugas akhir.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini di kampus IAIN Parepare, pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Peneliti memilih tempat ini karna adanya Ketertarikan penulis untuk mengetahui lebih jauh mengenai kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa akhir dalam menyelesaikan fokus penelitian yang akan penulis teliti. lokasi penelitian yang strategis dalam pengumpulan data yang terkait serta dekat dengan tempat tinggal peneliti.

2. Waktu Penelitian

Waktu yang diperlukan peneliti yaitu dalam waktu kurang lebih dua bulan lamanya. Penelitian selama dua bulan memberikan waktu yang cukup untuk mengumpulkan data yang diperlukan, menganalisis, serta melakukan evaluasi terhadap temuan-temuan yang muncul. Durasi dua bulan juga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai aspek dalam topik yang diteliti secara mendalam, menghindari hasil yang terburu-buru dan tidak representatif. Adapun penelitian ini dilakukan pada bulan September dan Oktober.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini yaitu berfokus terhadap kesehatan mental mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir. Fokus penelitian merupakan suatu pemusatan konsentrasi yang sedang ataupun yang akan dilakukan, jadi observasi serta analisa hasil penelitian akan lebih terarah dan menentukan fokus.

D. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif, maksudnya adalah penelitian kualitatif ini berbentuk kata-kata dan bukan angka. Penelitian ini tidak menggunakan angka karena pada dasarnya kata-kata dan perbuatan-perbuatan manusialah yang diperlukan untuk dianalisis dalam penelitian ini.

2. Sumber data

Sumber data yang diperoleh dalam penelitian ini yakni mahasiswa FUAD semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Sejumlah subjek yang dimana data atau informasi akan diperoleh oleh peneliti, dalam hal ini peneliti menggunakan dua sumber data dalam mendapatkan informasi yang ingin diperoleh oleh peneliti yaitu :

a. Data primer

Data primer menurut Hasan adalah sebuah data yang diperoleh ataupun dikumpulkan langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian ataupun yang bersangkutan yang dilakukan oleh peneliti. Data primer ini yaitu catatan hasil wawancara, hasil observasi lapangan, dan data-data mengenai informasi.³²

Data primer diperoleh dari informan yang langsung memberikan data kepada peneliti. Sumber data primer itu sendiri didapatkan dari kegiatan wawancara dengan subjek penelitian dengan observasi ataupun pengamatan langsung di lapangan. Sumber data primer diperoleh langsung dari lapangan

³² Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif,kualitatif(R&D))*, (Bandung:Alfabeta,2015)

melalui baik observasi maupun dari hasil wawancara mahasiswa FUAD semester ahir yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

b. Data sekunder

Dalam mencapai sebuah kesimpulan, penelitian yang dilakukan membutuhkan sebuah informasi yang disebut data. Data merupakan fakta atau gambaran yang nantinya akan dikumpulkan oleh para peneliti untuk diolah agar menjadikan sebuah informasi yang berguna bagi setiap penelitian tersebut. Data sekunder adalah sumber data yang diteliti oleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara ataupun secara tidak langsung, yang dimana data sekunder merupakan suatu data tambahan dari berbagai dokumen-dokumen yang ada.

Data sekunder dapat dikatakan jenis data yang langsung didapatkan dari beberapa sumber, yang membantu peneliti dalam menyusun skripsi. Data sekunder ini termasuk data-data yang berupa dokumen-dokumen dan berbagai buku. Data sekunder merupakan data pelengkap dari data primer yang juga diperoleh dari berbagai buku-buku literatur dan suatu informasi yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara dalam mendapatkan informasi atau data-data yang dibutuhkan ketika penelitian berlangsung, dalam setiap kegiatan penelitian membutuhkan objek ataupun sasaran penelitian, objek atau sasaran tersebut umumnya eksis dari beberapa jumlah yang besar ataupun banyak. Dalam suatu survei penelitian tidaklah harus untuk meneliti semua individu yang ada dalam populasi

objek tersebut.³³ Teknik pengumpulan data merupakan suatu langkah yang paling strategis di dalam sebuah penelitian, karena dalam sebuah penelitian tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan sebuah data.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam hal ini sejalan dalam sebuah filosofi penelitian alamiah, dalam sebuah pengambilan data peneliti akan berbaur dan berinteraksi secara intensif dengan informan. Dokumentasi sendiri merupakan suatu pengumpulan data pendukung dalam penelitian peneliti menggunakan alat perekam untuk membantu melengkapi proses penelitian ataupun memaksimalkan hasil sebuah penelitian. Teknik pengumpulan data dalam pendekatan fenomenologi adalah wawancara mendalam dengan informan untuk menguak arus kesadaran. Pada proses wawancara, pertanyaan yang diajukan tidak berstruktur, dan dalam suasana yang cair. Adapun teknik dalam pengumpulan data yang digunakan yaitu :

1. Observasi

Teknik observasi merupakan suatu bahan yang digunakan untuk menggali sebuah sumber data yang berupa peristiwa, perilaku, tempat ataupun lokasi dan benda serta sebuah rekaan gambar. Observasi ini dapat dilakukan secara langsung. Dalam hal ini metode observasi merupakan cara yang paling efektif dalam melengkapi suatu format atau blangko pengamatan sebagai instrumen. Dalam format ini berisikan suatu item-item tentang kejadian ataupun tingkah laku yang digambarkan terjadi.

³³ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2015).

Berikut adalah tabel observasi analisis kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah:

Tabel 3.1 Indikator Observasi

No.	Aspek Yang Diamati	Indikator	Ceklis
1.	Stres Akademik	Mahasiswa terlihat cemas saat membahas skripsi	
		Mahasiswa sering mengeluhkan beban tugas	
		Mahasiswa mengalami gangguan tidur	
2.	Motivasi dan Semangat	Mahasiswa terlihat antusias membahas topik skripsi	
		Mahasiswa aktif bertanya atau berdiskusi dengan dosen pembimbing	
		Mahasiswa terlihat mudah menyerah atau kehilangan motivasi	
3.	Kemampuan Manajemen Waktu	Mahasiswa menyusun jadwal pengerjaan skripsi	
		Mahasiswa sering menunda tugas terkait skripsi	
4.	Hubungan Sosial	Mahasiswa terlihat menarik diri dari lingkungan sosial	
		Mahasiswa meminta dukungan atau saran dari teman dan keluarga	
5.	Keseimbangan Hidup	Mahasiswa tetap melakukan aktivitas yang menyenangkan di luar akademik	
		Mahasiswa terlihat kelelahan secara fisik dan emosional	
6.	Kondisi Emosional	Mahasiswa mudah marah atau tersinggung	
		Mahasiswa menangis atau menunjukkan emosi berlebihan	
		Mahasiswa terlihat tenang meskipun ada tekanan	

2. Wawancara (*Intevew*)

Wawancara dilakukan dengan berbagai pertanyaan-pertanyaan yang secara terbuka (*open-ended*) dan mengarah pada kedalaman sebuah informasi, serta dilakukan dengan cara tidak formal terstruktur, guna menggali sebuah pandangan subjek yang diteliti tentang banyak hal yang bermanfaat untuk menjadi sebuah dasar bagi penggalan informasi secara lebih jauh akurat, lengkap dan mendalam. Dalam hal ini peneliti akan melakukan wawancara dengan pedoman wawancara. Di antara informan yang akan di wawancarai yaitu kesehatan mental mahasiswa akhir FUAD yang sedang menyelesaikan tugas akhir anak remaja yang menggunakan aplikasi T dengan menggunakan alat perekam untuk memeriksa kembali hasil wawancara jika ada informasi yang peneliti tidak sempat ingat pada saat wawancara. Proses wawancara dilakukan dengan cara bertatap muka dan memberikan pertanyaan kepada informan sesuai dengan data yang dibutuhkan.

Berikut adalah Informan yang akan diwawancarai dalam skripsi yang berjudul analisis kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah:

Tabel 3.2 Data Informan

No.	Nama/Identitas Informan	Jenis Kelamin	Program Studi	Semeseter
1	Wahyuni Saming	Perempuan	BKI	13
2	Nur Kamariah Syam Herman	Perempuan	KPI	11
3	Astry Damayanty	Perempuan	Sosiologi Agama	13
4	Risnawati	Perempuan	BSA	13
5	Mukti Izzulhaq	Laki-laki	Manajemen Dakwah	11

6	Fahri Husaini	Laki-laki	PMI	13
7	Muh. Akbar Adam	Laki-laki	SPI	13

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan cara memperoleh informasi dari bermacam-macam sumber tertulis atau dokumen yang terdapat pada subjek atau informan, dokumentasi itu bisa berbentuk tulisan, gambar, ataupun karya-karya monumental dari seseorang. Bentuk dokumen dapat berupa dokumen pribadi seperti, catatan harian, surat pribadi, dan autobiografi dan dokumen resmi berupa surat keputusan, memo, surat intruksi, dan surat bukti kegiatan yang dikeluarkan oleh instansi tersebut.³⁴ Adapun dokumen yang digunakan adalah Catatan dari dosen pembimbing yang berisi kemajuan dan umpan balik terkait skripsi mahasiswa, Dokumentasi visual, seperti kondisi mahasiswa saat bekerja, kegiatan bimbingan, atau suasana studi.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu cara menganalisis data penelitian secara sistematis data yang diperoleh dari suatu wawancara, catatan lapangan maupun dokumentasi dengan demikian cara mengorganisasikan sebuah data ke dalam kategorinya. Dan menjabarkan ke dalam suatu unit-unit ataupun sitem penyusunan kedalam pola. Membuat suatu kesimpulan yang dapat dipahami orang lain maupun diri sendiri.

Dalam sebuah analisis data kualitatif mengharuskan untuk dilakukan sejak data pertama yang di dapatkan. Pada awal penelitian, data di analisis untuk berbagai keperluan penelitian. Analisis data dalam sebuah penelitian kualitatif merupakan suatu

³⁴ Mardawani, " *Praktis Penelitian Kualitatif*", Yogyakarta: Deepublish, 2020.

proses pelacakan pengaturan secara sistematis maupun transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahkan bahan-bahan tersebut dapat diinterpretasikan temuannya kepada orang lain.³⁵

Menurut Huberman dan Miles dalam sebuah buku Metode penelitian yang dimana penelitian memiliki beberapa metode dalam sebuah analisis data kualitatif, seperti reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan atau verifikasi dan teknik keabsahan data, yaitu :

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data merupakan tindakan menyimpulkan, memilih hal-hal pokok, berfokus pada suatu hal-hal pokok serta mengidentifikasi tema dan pola. Proses reduksi data melibatkan pemilihan, penekanan, abstrak, dan transformasi data mentah dari lapangan. Artinya semua informasi yang diperoleh akan dikategorikan, diarahkan, dibuang jika tidak relevan, dan mengorganisir sehingga interpretasi yang tepat dapat diperoleh. Proses reduksi data yang diperoleh akan benar-benar memastikan bahwa informasi tersebut valid sesuai dengan fokus penelitian.

Sehingga perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data seperti ini berarti merangkum, memilih suatu hal-hal yang pokok memfokuskan suatu data yang penting dan serta menentukan temanya. Sehingga data yang direduksi akan memberikan suatu gambaran yang lebih jelas, sehingga dapat mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan memcarinya apabila diperlukan. Sehingga reduksi data dapat membantu dengan sebuah peralatan, komputer maupun, notebook dan lain-lainya. Reduksi data ini

³⁵ Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*, Jakarta : PT Bumi Aksara, 2016.

merupakan suatu proses berfikir sensitif yang memerlukan kecerdasan, kekeluasaan, dan kedalaman wawasan yang tinggi.

Tahap reduksi data, peneliti akan melakukan pengumpulan data primer melalui proses wawancara dengan narasumber yaitu pada mahasiswa akhir FUAD yang sedang menyelesaikan tugas akhir melalui pertanyaan-pertanyaan yang sudah disiapkan oleh peneliti. Hasil wawancara akan dikelompokkan sesuai dengan hal-hal penting yang ada pada pertanyaan wawancara.

2. *Display Data* (Penyajian Data)

Proses ini peneliti melakukan penyusunan atau berusaha munyusun data yang relavan, sehingga membuat sebuah informasi yang dapat menjadi kesimpulan dan memiliki sebuah makna tertentu dengan cara menampilkan dan membuat suatu hubungan antar variabel. Selanjutnya tahap penyajian data. Pada tahap ini data yang telah diperoleh akan di deskripsikan dan dianalisis untuk menyusun data yang relavan. Pada tahap ini peneliti akan mencari pola dan makna tersembunyi dari data-data yang telah ditemukan.

3. Penarikan Kesimpulan

Proses penarikan kesimpulan yang dilakukan peneliti secara terus-menerus selama berada di lapangan. Dari permulaan pengumpulan data, peneliti mulai mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan pol-pola, penjelasan, alur sebab akibat, dan proposisi. Kesimpulan-kesimpulan ini ditangani secara tidak padat, tetap terbuka, dan skeptic, tetapi keimpulan sudah disediakan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Proses Penyelesaian Skripsi Yang Dilaksanakan Di Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah

Proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah dimulai dengan mahasiswa yang telah memenuhi syarat akademik dan administratif. Mereka harus menyelesaikan jumlah SKS tertentu serta melunasi biaya pendidikan sebelum dapat mengajukan judul skripsi. Setelah itu, mahasiswa menyusun proposal penelitian yang kemudian diuji dalam seminar proposal. Jika proposal disetujui, mereka dapat melanjutkan ke tahap penelitian dan penulisan skripsi dengan bimbingan dosen pembimbing. Bimbingan ini dilakukan secara rutin dan harus terdokumentasi dalam kartu bimbingan sebagai bukti kemajuan penelitian. Hal ini dijelaskan oleh staf Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yaitu Ibu Jirah, berikut hasil wawancaranya:

“Ya, jadi proses penyelesaian skripsi di fakultas kami dimulai dari mahasiswa yang sudah memenuhi syarat akademik. Mereka harus sudah menyelesaikan sejumlah SKS tertentu dan memenuhi persyaratan administratif, seperti melunasi biaya pendidikan. Setelah itu, mahasiswa harus mengajukan judul skripsi dan menyusun proposal penelitian. Proposal ini akan diuji dalam seminar proposal yang dihadiri oleh dosen pembimbing dan penguji. Jika proposal disetujui, mahasiswa bisa lanjut ke tahap penelitian dan penulisan skripsi. Bimbingan dilakukan secara rutin. Mahasiswa wajib menemui dosen pembimbing sesuai dengan jadwal yang disepakati. Setiap pertemuan harus didokumentasikan dalam kartu bimbingan.”³⁶

³⁶ Jirah, Staff Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, , Wawancara di Parepare pada tanggal 24 Januari 2025

Setelah skripsi selesai, mahasiswa dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti ujian skripsi atau munaqasyah. Untuk dapat mengikuti ujian ini, mahasiswa harus memenuhi syarat seperti jumlah bimbingan minimal dan mendapatkan rekomendasi dari dosen pembimbing. Ujian skripsi dilakukan di hadapan penguji yang akan menilai dan memberikan masukan serta revisi terhadap skripsi yang telah disusun.

Dalam wawancara dengan dekan fakultas, terungkap bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam penyelesaian skripsi. Beberapa kesulitan yang sering terjadi antara lain adalah kebingungan dalam menentukan topik penelitian, kurangnya kedisiplinan dalam melakukan bimbingan, serta kendala administratif. Untuk mengatasi hambatan ini, fakultas menerapkan sistem monitoring bimbingan secara ketat, menyediakan program pelatihan penelitian, dan memberikan pendampingan tambahan bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan. Berikut hasil wawancara dengan dekan fakultas:

“Tantangannya beragam. Ada mahasiswa yang kesulitan dalam menentukan topik, ada yang kurang aktif dalam bimbingan, dan ada juga kendala administratif. Oleh karena itu, kami selalu mendorong mahasiswa untuk aktif berdiskusi dengan dosen. Kami sudah menerapkan sistem monitoring bimbingan secara ketat. Mahasiswa yang mengalami kesulitan bisa mengajukan pendampingan tambahan. Selain itu, kami juga mengadakan workshop dan pelatihan penelitian agar mereka lebih siap dalam menyusun skripsi.”³⁷

Proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah dimulai dengan penentuan topik penelitian oleh mahasiswa. Mahasiswa memilih topik yang sesuai dengan minat, kompetensi, serta relevansi bidang keilmuannya. Setelah itu, mahasiswa menyusun proposal penelitian yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, serta metodologi yang akan digunakan.

³⁷Dr. A. Nurkidam, Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, *Wawancara di Parepare pada tanggal 24 Januari 2025*

Proposal ini kemudian diajukan untuk seminar atau ujian proposal, di mana mahasiswa mendapatkan masukan dari dosen pembimbing dan penguji. Setelah proposal disetujui, mahasiswa melanjutkan penelitian, baik berupa studi literatur, pengumpulan data lapangan, maupun analisis data.

Selama proses penelitian, mahasiswa wajib berkonsultasi secara rutin dengan dosen pembimbing untuk memastikan penelitian berjalan sesuai rencana dan standar akademik yang ditetapkan. Ketika penelitian selesai, mahasiswa menyusun laporan penelitian dalam bentuk skripsi yang mencakup pendahuluan, kajian teori, metodologi penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan. Skripsi yang telah selesai kemudian diajukan untuk sidang akhir. Pada tahap ini, mahasiswa mempertahankan hasil penelitiannya di hadapan dosen penguji, menjawab pertanyaan, serta menerima saran untuk penyempurnaan.

Wawancara dilakukan untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai pengalaman mahasiswa, termasuk tantangan yang dihadapi, strategi yang digunakan, serta dukungan yang mereka terima selama proses tersebut. Data yang diperoleh dari wawancara ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang dinamika penyelesaian skripsi di program studi ini, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan atau hambatan dalam mencapai tahap akhir studi.

a. Pemilihan Topik

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam memilih topik skripsi berdasarkan relevansinya dengan praktik konseling serta kebutuhan masyarakat dalam konteks keislaman. Sebagian besar mahasiswa cenderung memilih topik yang dapat memberikan solusi praktis terhadap permasalahan psikologis atau sosial dengan pendekatan

Islami, seperti pengembangan metode konseling berbasis spiritual atau studi kasus penanganan klien dengan isu tertentu. Berikut hasil wawancara yang dilakukan dengan Wahyuni Saming prodi Bimbingan Konseling Islam terkait proses penyelesaian skripsi di FUAD. Berikut hasil wawancaranya:

“Saya memilih topik ini karena banyak teman saya yang mengeluhkan stres, dan saya ingin mengaplikasikan metode konseling Islami untuk membantu mereka”³⁸

Sedangkan menurut Nur Kamariah Syam Herman Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam terkait pemilihan topik skripsinya. Berikut hasil wawancaranya:

“Saya memilih topik ini karena saya tertarik untuk melihat bagaimana konseling Islami dapat membantu mahasiswa yang baru masuk universitas, yang sering merasa cemas dengan dunia akademik baru mereka.”³⁹

Dari hasil wawancara dengan mahasiswa akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) dan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), dapat disimpulkan bahwa pemilihan topik skripsi sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, yaitu minat pribadi mahasiswa, relevansi dengan isu sosial, dan keterkaitan dengan disiplin ilmu konseling Islami. Mahasiswa cenderung memilih topik yang tidak hanya sesuai dengan minat mereka, tetapi juga yang dapat memberikan kontribusi nyata terhadap masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa, seperti kecemasan akademik atau masalah pribadi yang dapat diselesaikan melalui pendekatan konseling Islami.

³⁸ Wahyuni Saming, Mahasiswa BKI, *Wawancara* di Parepare pada tanggal 20 September 2024

³⁹ Nur Kamariah Syam Herman, Mahasiswa BKI, *Wawancara* di Parepare pada tanggal 25 September 2024

Pemilihan topik skripsi merupakan tahap penting dalam proses penyelesaian studi bagi mahasiswa, termasuk di Program Studi Sosiologi Agama. Topik skripsi yang tepat tidak hanya mencerminkan minat dan keahlian mahasiswa, tetapi juga harus relevan dengan perkembangan kajian ilmu sosial, khususnya dalam konteks agama dan masyarakat. Proses pemilihan topik skripsi ini sering kali diwarnai dengan tantangan, baik dari segi pencarian literatur yang relevan, perumusan masalah yang tepat, maupun kecocokan topik dengan tujuan akademik dan profesional. Berikut hasil wawancara dengan Astri Damayanty prodi Sosiologi Agama terkait pemilihan topik. Berikut hasil wawancaranya:

“Di kampung ku, banyak remaja yang ikut dalam kegiatan agama, tetapi juga menghadapi perubahan sosial yang besar, jadi saya ingin mengeksplorasi bagaimana agama bisa berperan dalam hal ini. Awalnya saya ingin meneliti fenomena agama di kalangan kelompok muda yang bergabung dengan organisasi keagamaan, tetapi setelah berdiskusi dengan dosen pembimbing, kami sepakat untuk memperluas cakupannya ke perubahan sosial secara lebih umum.”⁴⁰

Hal yang sama yang dikatakan oleh Risnawati terkait pemilihan topik Prodi Bahasa dan Sastra Arab. Berikut hasil wawancaranya:

Awalnya saya terinspirasi dari pengalaman saya di masyarakat yang sangat beragam. Saya merasa agama bisa berfungsi sebagai pemersatu atau penyelesai konflik, jadi saya ingin mempelajari lebih dalam tentang hal itu. Pembimbing sangat berperan dalam membantu saya memahami bagaimana topik ini bisa lebih dikontekstualisasikan dengan teori-teori sosiologi dan agama”⁴¹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Astri dan Risnawati dapat dikatakan bahwa agama dapat memainkan peran besar dalam menyelesaikan

⁴⁰ Astri Damayanty, Mahasiswa Sosiologi Agama, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada Oktober 2024

⁴¹ Risnawati, Prodi Sosiologi Agama, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 14 Oktober 2024

masalah sosial, dan saya rasa topik ini sangat relevan untuk diperbincangkan di masyarakat kita. Narasumber memilih topik yang berkaitan dengan peran agama dalam mengurangi konflik sosial di masyarakat multikultural, dengan tujuan untuk memberikan kontribusi terhadap pemahaman hubungan agama dan sosial.

Sedangkan menurut Mukti Izzulhaq prodi Manajemen Dakwah terkait pemilihan topik skripsi. Berikut hasil wawancaranya:

“Saya memilih topik ini karena media sosial sekarang sudah menjadi bagian penting dari kehidupan masyarakat, khususnya generasi milenial. Dakwah harus menyesuaikan dengan perkembangan zaman”⁴²

Berdasarkan hasil wawancara dengan Mukti Izzulhaq dapat dikatakan bahwa Mukti memilih topik yang berfokus pada pemanfaatan media sosial untuk dakwah digital karena merasa bahwa tren media sosial sangat relevan dengan kondisi generasi muda saat ini. Ia melihat adanya potensi besar dalam dakwah melalui platform digital, terutama dalam menjangkau audiens milenial. Sedangkan menurut Fahri Huzaini prodi Pengembangan Masyarakat Islam terkait pemilihan topik skripsi. Berikut hasil wawancaranya:

“Saya memilih topik ini karena ingin menyoroti peran ulama dalam membangun pendidikan, budaya, dan nilai-nilai Islam yang tetap relevan hingga saat ini.”⁴³

Berdasarkan hasil wawancara dengan Fahri Huzaini dapat dikatakan bahwa Fahri memilih topik yang berfokus pada kontribusi ulama dalam pembentukan peradaban Islam di Nusantara karena merasa topik ini sangat relevan dengan keinginannya untuk menggali sejarah lokal. Ia ingin memahami lebih dalam

⁴² Mukti Izzulhaq, Prodi Manajemen Dakwah, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 29 Oktober 2024

⁴³ Fahri Husaini, Prodi Sejarah Peradaban Islam, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 30 Oktober 2024

tentang bagaimana pesantren tidak hanya sebagai lembaga pendidikan, tetapi juga sebagai pusat peradaban.

b. Proses Penyusunan Proposal

Proses penyusunan proposal skripsi merupakan tahap awal yang penting dalam penelitian akademik, karena proposal berfungsi sebagai panduan utama untuk pelaksanaan penelitian. Dalam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, penyusunan proposal diawali dengan identifikasi masalah yang relevan dengan bidang studi dan memiliki nilai kontribusi akademik maupun praktis. Proposal terdiri dari tiga bagian utama: pendahuluan, kajian teoritis, dan metodologi penelitian. Pada bagian pendahuluan, mahasiswa menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian.

Kajian teoritis berisi teori atau konsep yang relevan sebagai landasan analisis, sedangkan metodologi menjelaskan pendekatan penelitian, metode pengumpulan data, lokasi penelitian, serta teknik analisis data. Selama proses ini, mahasiswa berkonsultasi dengan dosen pembimbing untuk memastikan proposal terstruktur dengan baik dan memenuhi standar akademik. Tantangan yang sering dihadapi meliputi kesulitan merumuskan masalah penelitian yang jelas, keterbatasan literatur, dan kurangnya pemahaman metodologi. Dengan bimbingan yang efektif, proposal skripsi dapat menjadi landasan yang kokoh untuk penelitian selanjutnya.

Muh Akbar Adam mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam mengatakan bahwa ia merasa pusing untuk menentukan topik penelitiannya. Berikut hasil wawancara yang dilakukan:

“Awalnya, saya mencari topik yang sesuai dengan minat saya, tapi jujur saja itu cukup sulit. Saya bingung menentukan fokus penelitian yang lebih

spesifik. Setelah beberapa kali konsultasi dengan dosen pembimbing, akhirnya saya bisa merumuskan topik yang pas dan relevan. Tapi, tantangan terbesarnya itu waktu menyusun kajian teoritis. Saya harus bolak-balik mencari literatur yang mendukung, dan itu lumayan memakan waktu.⁴⁴

Berdasarkan hasil wawancara dengan Muh. Akbar dapat dikatakan bahwa ia memulai penyusunan proposal dengan mencari topik yang menarik dan sesuai dengan bidang minatnya. Proses ini cukup sulit karena ia merasa bingung menentukan fokus penelitian yang spesifik. Namun, setelah beberapa kali konsultasi dengan dosen pembimbing, ia berhasil merumuskan topik yang relevan dan signifikan. Tantangan utamanya adalah menyusun kajian teoritis, karena membutuhkan waktu untuk menemukan literatur yang mendukung. Sedangkan menurut Fahri Husaini ia sulit untuk merumuskan topiknya. Berikut hasil wawancara yang dilakukan:

“Saya merasa cukup terbantu dengan arahan dosen pembimbing, terutama waktu menyusun metodologi. Saya pakai pendekatan kualitatif, jadi harus belajar lagi tentang teknik analisis data yang sesuai. Tantangan utamanya itu di bagian rumusan masalah, karena kadang sulit membuatnya jelas dan operasional. Tapi, karena bimbingannya konsisten, saya bisa menyelesaikan proposal tepat waktu.”⁴⁵

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dikatakan bahwa ia merasa cukup terbantu dengan arahan dosen pembimbing dalam menyusun proposal, terutama pada bagian metodologi. Ia memilih pendekatan kualitatif dan harus mempelajari kembali teknik analisis data yang relevan. Salah satu kesulitan yang dihadapi adalah merumuskan rumusan masalah yang jelas dan operasional.

⁴⁴ Muh Akbar Adam, Prodi Sejarah Peradaban Islam, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 30 Oktober 2024

⁴⁵ Fahri Husaini, Prodi Sejarah Peradaban Islam, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 30 Oktober 2024

Meskipun demikian, ia merasa bahwa bimbingan yang konsisten membantu menyelesaikan proposal tepat waktu.

c. Seminar atau Ujian Proposal

Seminar proposal merupakan momen di mana mahasiswa mempresentasikan rencana penelitian mereka di hadapan dosen penguji. Mahasiswa menerima kritik dan saran yang menjadi dasar untuk revisi dan penyempurnaan proposal. Proses ini juga melatih mahasiswa untuk mempertahankan argumen mereka secara akademis. Berikut hasil wawancara dengan Mukti Izzulhaq terkait seminar atau ujian proposal:

“Waktu seminar proposal, sempatka takut tidak diterima atau banyak yang dikritik proposalku. Tapi ternyata dosen penguji memberikan masukan yang sangat membantu. Mereka banyak memberi saran tentang bagaimana memperbaiki kajian teori dan metodologi yang saya gunakan. Walaupun sempatka bingung jawab beberapa pertanyaan, saya jadi lebih paham apa saja yang perlu diperbaiki agar penelitian saya lebih kuat”⁴⁶

Sedangkan menurut Risnawati terkait seminar proposal yang pernah dialami. Berikut hasil wawancaranya:

“Menurutku ujian proposal itu sangat penting. Awalnya memang tegang karena harus dijelaskan semua rencana penelitian di depan dosen. Tapi setelah mulai, saya jadi lebih percaya diri, apalagi karena sebelumnya sudah latihan presentasi. Masukan dari dosen penguji sangat membantu, terutama tentang analisis data yang masih kurang jelas. Dari ujian itu, saya jadi tahu bagian mana yang harus saya revisi agar penelitian saya lebih terarah”⁴⁷

Sedangkan menurut Faikatul Hikmah dalam wawancaranya yaitu:

“Saya awalnya merasa sangat gugup karena ini pertama kalinya saya mempresentasikan penelitian di depan dosen penguji. Namun, setelah

⁴⁶ Mukti Izzulhaq, Prodi Manajemen Dakwah, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 29 Oktober 2024

⁴⁷ Risnawati, Prodi Sosiologi Agama, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 14 Oktober 2024

beberapa saat, saya mulai merasa lebih tenang. Masukan yang diberikan sangat membantu, terutama dalam memperbaiki struktur proposal dan meningkatkan kualitas tinjauan pustaka saya. Dengan bimbingan yang saya terima, saya bisa lebih fokus dalam mengembangkan penelitian saya agar lebih sistematis dan jelas.”⁴⁸

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa Kesimpulan dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa proses seminar atau ujian proposal merupakan tahap yang penuh tantangan bagi mahasiswa akhir. Meskipun ada rasa gugup dan tegang pada awalnya, mahasiswa merasa terbantu dengan masukan konstruktif yang diberikan oleh dosen penguji. Masukan tersebut terutama berkaitan dengan perbaikan kajian teori, metodologi, dan analisis data. Selain itu, meskipun ada kebingungan dalam menjawab beberapa pertanyaan, proses seminar proposal membantu mahasiswa untuk memahami lebih dalam apa yang perlu diperbaiki dan diperjelas dalam penelitian mereka. Secara keseluruhan, ujian proposal tidak hanya menjadi sarana evaluasi, tetapi juga kesempatan penting untuk menyempurnakan rencana penelitian agar lebih terarah dan sesuai dengan standar akademik.

d. Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan cara dalam mendapatkan informasi atau data-data yang dibutuhkan ketika penelitian berlangsung, dalam setiap kegiatan penelitian membutuhkan objek ataupun sasaran penelitian, objek atau sasaran tersebut umumnya eksis dari beberapa jumlah yang besar ataupun banyak. Dalam suatu survei penelitian tidaklah harus untuk meneliti semua individu yang ada dalam populasi objek tersebut.⁴⁹ Pada tahap ini, mahasiswa harus memilih

⁴⁸ Faikatul Hikmah, Prodi Bahasa dan Sastra Arab, *Wawancara di Kampus IAIN Parepare* pada 25 Januari 2025

⁴⁹ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2015).

metode pengumpulan data yang sesuai dengan jenis penelitian dan topik yang sedang diteliti. Pengumpulan data bisa dilakukan melalui berbagai metode, seperti wawancara, observasi, kuesioner, studi literatur, atau eksperimen, tergantung pada pendekatan penelitian yang dipilih. Jika penelitian menggunakan pendekatan kualitatif, pengumpulan data umumnya dilakukan melalui wawancara mendalam dengan informan yang relevan, observasi langsung, atau analisis dokumen.

Wawancara dilakukan dengan mengajukan pertanyaan terbuka kepada informan untuk menggali pandangan, pengalaman, atau pendapat mereka terkait topik penelitian. Di sisi lain, observasi memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara langsung dengan mengamati perilaku atau situasi tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Jika penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, data biasanya dikumpulkan melalui survei atau kuesioner yang disebarakan kepada sampel yang representatif, dan pengumpulan data ini bertujuan untuk menghasilkan data numerik yang bisa dianalisis secara statistik. Proses pengumpulan data ini memerlukan ketelitian dan kesabaran, karena data yang terkumpul harus valid dan relevan dengan tujuan penelitian. Selain itu, mahasiswa perlu mempertimbangkan etika dalam pengumpulan data, terutama dalam penelitian yang melibatkan manusia, dengan memastikan persetujuan atau informed consent dari informan serta menjaga kerahasiaan dan keamanan data.

Proses pengumpulan data juga sering kali dihadapkan pada tantangan, seperti kesulitan dalam mengakses informan, keterbatasan waktu, atau masalah teknis yang menghambat kelancaran pengumpulan data. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk merencanakan dengan baik metode dan strategi pengumpulan data agar penelitian dapat berjalan lancar dan menghasilkan data

yang berkualitas. Hal ini berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Astry Damayanty. Berikut hasil wawancaranya:

“Proses pengumpulan data cukup menantang buat saya. Saya menggunakan metode wawancara, jadi harus mengatur jadwal dengan narasumber yang kebanyakan sibuk. Ada beberapa narasumber yang sulit dihubungi, jadi butuh usaha ekstra untuk memastikan data yang saya butuhkan terpenuhi. Tapi setelah wawancara berjalan, saya merasa dapat banyak informasi yang relevan dan membantu untuk analisis nanti. Kuncinya sih sabar dan terus komunikasi sama narasumber”⁵⁰

Berbeda dengan pengumpulan data yang dilakukan oleh Nur Kamariah Syam Herman ia menggunakan kuisisioner untuk mengumpulkan data-data yang dibutuhkan. Berikut hasil wawancara yang dilakukan:

“Saya pakai kuesioner untuk pengumpulan data, jadi lumayan banyak tantangan juga. Mulai dari menyusun pertanyaan yang jelas dan tidak membingungkan, sampai menyebarkan kuesioner ke informan. Awalnya agak lambat, karena nggak semua orang langsung mengisi kuesioner. Tapi setelah follow-up beberapa kali, akhirnya jumlah informan terpenuhi. Saya juga memastikan data yang dikumpulkan sudah sesuai dengan fokus penelitian biar nanti pas analisis tidak banyak masalah.”⁵¹

Hal yang sama dirasakan oleh Rizky Mutmainnah dalam wawancaranya yaitu:

“Ya, jadi saat saya melakukan penelitian, saya menghadapi beberapa kendala terutama dalam mengakses informan. Banyak dari mereka sibuk dan sulit dijangkau, sehingga saya harus berulang kali mengatur ulang jadwal.”⁵²

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengumpulan data merupakan tahap yang menantang bagi mahasiswa, baik yang

⁵⁰ Astry Damayanty, Mahasiswa Sosiologi Agama, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada Oktober 2024

⁵¹ Nur Kamariah Syam Herman, Mahasiswa BKI, *Wawancara* di Parepare pada tanggal 25 September 2024

⁵² Rizky Mutmainnah, Mahasiswa KPI, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada tanggal 24 Januari 2025

menggunakan metode wawancara maupun kuesioner. Tantangan utamanya meliputi mengatur jadwal dengan narasumber yang sibuk, menyusun instrumen penelitian yang jelas, serta memastikan informan memberikan data yang diperlukan. Meskipun terdapat kendala, dengan kesabaran, usaha ekstra, dan komunikasi yang baik, mahasiswa berhasil mengumpulkan data yang relevan untuk mendukung penelitian mereka.

e. Analisis Data dan Penulisan Skripsi

Pada awal penelitian, data di analisis untuk berbagai keperluan penelitian. Analisis data dalam sebuah penelitian kualitatif merupakan suatu proses pelacakan pengaturan secara sistematis maupun transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahkan bahan-bahan tersebut dapat diinterpretasikan temuannya kepada orang lain.⁵³

Tahap analisis data dan penulisan skripsi merupakan bagian penting yang menentukan kualitas akhir penelitian. Dalam tahap ini, mahasiswa dituntut untuk memahami metode analisis yang digunakan dan mampu menyusun data secara sistematis sesuai dengan kerangka teori. Proses ini sering kali penuh tantangan, seperti kesulitan dalam memahami pola data untuk penelitian kualitatif atau pengolahan angka pada penelitian kuantitatif. Meski begitu, dengan bimbingan dosen dan ketekunan, mahasiswa dapat menyelesaikan analisis data dengan baik, sehingga penulisan skripsi menjadi lebih terarah dan sesuai dengan tujuan penelitian. Pengalaman dari mahasiswa menunjukkan pentingnya konsistensi dan keterhubungan antara hasil analisis, pembahasan, dan rumusan masalah dalam skripsi. Berikut hasil wawancara terkait analisis data dan pengerjaan skripsi.

⁵³ Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*, Jakarta : PT Bumi Aksara, 2016.

Muh Akbar mengatakan bahwa:

“Analisis data itu tahap yang cukup susah untuk saya. Karena saya pakai metode kualitatif, saya harus benar-benar memahami pola dari hasil wawancara. Kadang saya bingung menyusun data supaya runtut dan sesuai dengan kerangka teori.”⁵⁴

Berdasarkan hasil wawancara dengan Muh Akbar dapat dikatakan bahwa ia kesulitan dalam mengolah data karena dalam mengolah data kita harus benar-benar paham dalam memahami pola dari hasil wawancara. Berbeda dengan hasil wawancara Nur Kamariah yang kesulitan karena metode yang digunakan adalah kuantitatif. Berikut hasil wawancaranya:

“Untuk analisis data, saya pakai metode kuantitatif, jadi harus banyak bermain dengan angka. Awalnya agak sulit karena perlu waktu buat memahami software statistik yang saya gunakan. Tapi setelah data terolah, hasilnya cukup memuaskan dan mempermudah penulisan bab hasil dan pembahasan. Tantangannya itu lebih ke menjaga konsistensi antara hasil analisis dan pembahasan, supaya sesuai dengan rumusan masalah yang sudah saya buat di awal.”⁵⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat dikatakan bahwa untuk analisis data yang menggunakan metode kuantitatif tantangan adalah menjaga konsistensi antara hasil analisis dan pembahasan agar sesuai dengan rumusan masalah yang sudah dirancang sebelumnya.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa tantangan utama dalam analisis data menggunakan metode kuantitatif adalah menjaga konsistensi antara hasil analisis dan pembahasan. Hal ini penting untuk memastikan bahwa pembahasan tetap relevan dan sesuai dengan rumusan masalah yang telah

⁵⁴ Muh Akbar Adam, Prodi Sejarah Peradaban Islam, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 30 Oktober 2024

⁵⁵ Nur Kamariah Syam Herman, Mahasiswa BKI, *Wawancara* di Parepare pada tanggal 25 September 2024

dirancang sebelumnya, sehingga penelitian dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

f. Revisi dan Penyelesaian Skripsi

Revisi dan penyelesaian skripsi adalah tahap akhir di mana mahasiswa memperbaiki skripsi berdasarkan masukan dari dosen pembimbing dan penguji. Proses ini melibatkan penyempurnaan teori, metodologi, analisis data, dan struktur penulisan agar skripsi sesuai dengan standar akademik. Setelah revisi selesai, mahasiswa menyiapkan naskah final untuk diajukan sebagai syarat kelulusan.

Sebelum tahap akhir penyelesaian skripsi, revisi menjadi bagian penting yang harus dilalui mahasiswa untuk menyempurnakan penelitian mereka. Dalam proses ini, dosen pembimbing memainkan peran yang signifikan, baik sebagai pemberi arahan maupun pemberi masukan yang konstruktif. Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa akhir, pengalaman mereka dalam revisi sangat beragam, tergantung pada tingkat dukungan dan bimbingan yang diberikan oleh dosen pembimbing. Berikut adalah pengalaman mahasiswa terkait revisi dan penyelesaian skripsi.

Menurut Fairi Husaini mahasiswa Prodi Pengembangan Masyarakat Islam mengatakan bahwa:

“Revisi skripsi saya cukup memakan waktu, terutama di bagian kajian pustaka. Dosen pembimbing saya memberikan arahan yang detail dan selalu siap membantu setiap kali saya bingung. Meski melelahkan, proses ini jadi lebih mudah karena bimbingannya sangat jelas. Setelah revisi selesai, saya langsung menyiapkan naskah final untuk dijilid dan diajukan.”⁵⁶

⁵⁶ Fairi Husaini, Prodi Sejarah Peradaban Islam, *Wawancara* Kampus IAIN Parepare pada tanggal 30 Oktober 2024

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat dikatakan bahwa Fairi cukup lama mengerjakan revisi yang diberikan karena ia kesulitan di kajian pustaka. Tetapi ia mendapatkan dosen pembimbing yang membantunya setiap ia kebingungan. Berbeda halnya yang dirasakan oleh Wahyuni Saming Prodi Bimbingan Konseling Islam. Berikut hasil wawancaranya:

“Proses revisi saya agak sulit karena pembimbing saya jarang memberikan masukan yang mendetail. Kadang saya merasa harus mencari solusi sendiri tanpa arahan yang jelas, terutama untuk bagian metodologi. Tapi saya tetap berusaha untuk memperbaiki berdasarkan masukan yang ada, dan akhirnya bisa menyelesaikan revisi tepat waktu meski lebih banyak usaha pribadi.”⁵⁷

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Wahyuni Saming dapat dikatakan bahwa kesulitan yang dialami oleh Wahyuni Saming dikarenakan pembimbing yang jarang memberikan masukan yang detail sehingga ia harus berusaha sendiri untuk mencari tahu. Sedangkan menurut Risnawati mahasiswa Prodi Bahasa dan Sastra Arab mengatakan bahwa:

“Revisi skripsi saya lumayan berat karena ada banyak koreksi di bagian pembahasan. Untungnya pembimbing saya sangat kooperatif dan selalu memberikan waktu untuk berdiskusi. Masukannya sangat membantu, jadi meskipun sibuk dengan revisi, saya bisa menyelesaikannya tanpa terlalu stres. Setelah revisi selesai, proses administrasi jadi fokus terakhir sebelum mencetak skripsi.”⁵⁸

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Risnawati dapat dikatakan bahwa meskipun ia mendapatkan revisi yang banyak oleh dosennya ia tetap mengerjakan karena dosen pembimbingnya selalu meluangkan waktu

⁵⁷ Wahyuni Saming, Mahasiswa BKI, *Wawancara* di Parepare pada tanggal 20 September 2024

⁵⁸ Risnawati, Prodi Sosiologi Agama, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 14 Oktober 2024

untuk berdiskusi sehingga dia tidak terlalu merasakan stress. Sedangkan menurut Muhammad dalam wawancaranya yaitu”

“Revisi skripsi saya cukup menantang, terutama karena dosen pembimbing saya sangat teliti dalam setiap detail. Saya harus bolak-balik memperbaiki kutipan dan analisis data agar sesuai dengan standar akademik. Meskipun prosesnya melelahkan, saya merasa banyak belajar tentang bagaimana menulis penelitian yang lebih berkualitas. Setelah revisi selesai, saya merasa jauh lebih percaya diri dalam mempertahankan hasil penelitian saya.”⁵⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa seminar atau ujian proposal merupakan tahap yang penuh tantangan bagi mahasiswa akhir. Meskipun ada rasa gugup dan tegang pada awalnya, mahasiswa merasa terbantu dengan masukan konstruktif yang diberikan oleh dosen penguji. Masukan tersebut terutama berkaitan dengan perbaikan kajian teori, metodologi, analisis data, serta struktur proposal dan tinjauan pustaka. Selain itu, meskipun ada kebingungan dalam menjawab beberapa pertanyaan, proses seminar proposal membantu mahasiswa untuk memahami lebih dalam apa yang perlu diperbaiki dan diperjelas dalam penelitian mereka.

Sementara itu, dalam proses revisi skripsi, pengalaman mahasiswa sangat bervariasi tergantung pada tingkat bimbingan yang diberikan oleh dosen pembimbing. Beberapa mahasiswa mendapatkan arahan yang jelas dan detail, sementara yang lain harus berusaha lebih mandiri dalam menyelesaikan revisinya. Namun, revisi tetap menjadi bagian krusial yang membantu mahasiswa dalam menyempurnakan penelitian mereka agar lebih sesuai dengan standar akademik. Secara keseluruhan, baik seminar proposal maupun revisi skripsi adalah proses

⁵⁹ Muhammad, Prodi Pengembangan Masyarakat Islam, Wawancara di Kampus IAIN Parepare pada 24 Januari 2025

penting yang memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa dalam menyelesaikan studi mereka.

2. Kesehatan Analisis Kesehatan mental mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwa

Kesehatan mental mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah dapat dianalisis menggunakan teori behavioristik, yang menekankan hubungan antara stimulus dan respons serta pentingnya pembelajaran dari lingkungan. Dalam konteks ini, tekanan akademik, interaksi dengan dosen pembimbing, serta dukungan sosial dari teman dan keluarga berperan sebagai stimulus yang memengaruhi respons mahasiswa, baik secara positif maupun negatif.

Tekanan akademik merujuk pada perasaan stres, kecemasan, atau beban yang dialami oleh mahasiswa atau pelajar akibat tuntutan dan ekspektasi dalam lingkungan pendidikan. Tekanan ini dapat timbul karena berbagai faktor, seperti beban tugas yang berlebihan, tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi, persaingan dengan teman sekelas, serta tekanan untuk memenuhi harapan dosen atau keluarga. Tekanan akademik sering kali berdampak pada kesehatan mental, menyebabkan kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, bahkan depresi jika tidak dikelola dengan baik. Berikut beberapa hasil wawancara terkait tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah Interaksi dengan Pembimbing

Nur kamariah mengatakan bahwa:

“Skripsi saya berhubungan langsung dengan teori dan praktik bimbingan konseling, jadi sangat penting untuk saya memastikan referensi yang saya pakai relevan dan aplikatif. Tapi, semakin saya menulis, semakin saya merasa

kurang percaya diri. Saya khawatir skripsi saya tidak cukup kuat secara teori atau tidak dapat diaplikasikan dengan baik di lapangan.”⁶⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Nur Kamariah dapat dikatakan bahwa tekanan akademik yang dihadapi adalah Kecemasan terhadap kualitas skripsi karena menyusun teori yang kuat dan aplikatif dalam praktik konseling menjadi tantangan besar. Rasa tidak percaya diri karna Perasaan tidak yakin dengan hasil penulisan dan ketakutan skripsi tidak memenuhi harapan akademik. Berbeda halnya yang dirasakan oleh Astry Damayanty berikut hasil wawancaranya:

“Proses penulisan skripsi saya sulit sekali, karena banyak hal yang harus dipelajari dan dipahami. Saya merasa kesulitan ketika harus menyusun kerangka teori yang rumit. Belum lagi banyaknya tugas lain yang harus saya kerjakan, membuat saya merasa terbebani dan tertekan.”⁶¹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Astry Damayanty dapat dikatakan bahwa tekanan akademik yang dihadapi adalah Kesulitan dalam menyusun kerangka teori yang kuat untuk mendukung penelitian, beban tugas yang banyak membuat fokus pada penulisan skripsi terpecah. Stres dan kecemasan tentang tidak bisa menyelesaikan semua tugas tepat waktu. Sedangkan yang dialami Mukti Izzulhaq terkait tekanan akademik yang dialami dalam prose penyelesaian skripsi. Berikut hasil wawancaranya:

“Kadang saya merasa terbebani dengan banyaknya teori manajemen yang harus dipelajari dan diterapkan dalam konteks dakwah. Selain itu, harapan dosen untuk menghasilkan penelitian yang bermanfaat bagi lembaga dakwah

⁶⁰ Nur Kamariah Syam Herman, Mahasiswa BKI, *Wawancara* di Parepare pada tanggal 25 September 2024

⁶¹ Astry Damayanty, Mahasiswa Sosiologi Agama, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada Oktober 2024

membuat saya merasa semakin tertekan, karena saya ingin penelitian saya punya dampak nyata.”⁶²

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Mukti Izzulhaq dapat dikatakan bahwa Beban teori manajemen yang harus dipahami dan diterapkan dalam penelitian. Harapan untuk memberikan dampak nyata dalam bidang dakwah, yang menambah tekanan untuk menghasilkan skripsi berkualitas tinggi. Rasa cemas mengenai relevansi penelitian terhadap praktik dakwah yang ada di lapangan. Berbeda yang dialami oleh Wahyuni saming. Berikut hasil wawancaranya:

“Dalam proses penulisan skripsi, saya merasa banyak tekanan, terutama karena saya harus menyeimbangkan antara teori yang kompleks dan praktek di lapangan. Namun, dukungan sosial yang saya terima sangat membantu.. Selain itu, Teman teman seangkatan saya sering berdiskusi tentang topik masing-masing, dan itu memberi saya rasa bahwa saya tidak sendirian dalam perjuangan ini.”⁶³

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Wahyuni Saming dapat dikatakan bahwa Dukungan Sosial yang diterima adalah Dukungan dari dosen pembimbing, yang memberikan arahan, motivasi, dan ruang untuk berdiskusi, Dukungan dari teman-teman di kelompok studi yang saling berbagi pengalaman dan memberi semangat, menciptakan rasa kebersamaan, Dukungan emosional, yang membantu menjaga kesehatan mental dengan menciptakan rasa tidak terisolasi dalam proses skripsi. Hal yang sama juga dirasakan oleh Risnawati, berikut hasil wawancaranya:

“Saya merasa tertekan karena banyaknya data yang harus dianalisis dan kesulitan dalam menemukan teori yang relevan untuk skripsi saya. Namun, dukungan sosial yang saya terima dari dosen pembimbing dan teman-teman

⁶² Mukti Izzulhaq, Prodi Manajemen Dakwah, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 29 Oktober 2024

⁶³ Wahyuni Saming, Mahasiswa BKI, *Wawancara* di Parepare pada tanggal 20 September 2024

sangat membantu. Mereka selalu mendengarkan keluhan saya dan memberikan masukan yang membuat saya lebih yakin untuk melanjutkan penulisan. Rasanya sangat penting memiliki tempat untuk berbagi perasaan”⁶⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Risnawati dapat dikatakan bahwa Dukungan Sosial yang Diterima adalah Dukungan dari dosen pembimbing, yang memberi pengarahan dan perhatian terhadap kesejahteraan mahasiswa, Teman-teman sejawat yang mendengarkan keluhan dan memberikan masukan serta semangat, Rasa diterima dan didukung, yang membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dan tidak terlalu cemas. Sedangkan menurut Fairi Husaini dalam wawancaranya yaitu:

“Awalnya saya merasa kesulitan untuk mengatur waktu antara penelitian, kuliah, dan kehidupan pribadi. Saya sering merasa kewalahan. Namun, setelah mendapatkan bimbingan dari dosen pembimbing dan belajar untuk mengalokasikan waktu dengan lebih baik, saya mulai lebih fokus. Saya juga memprioritaskan waktu untuk diri sendiri, seperti olahraga dan istirahat, yang ternyata membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan produktivitas saya”⁶⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Fahri Husaini dapat dikatakan bahwa Manajemen Waktu yang Diterapkan adalah Alokasi waktu untuk berbagai aktivitas dengan menetapkan prioritas berdasarkan urgensi dan pentingnya tugas, Pemberian waktu untuk diri sendiri, seperti berolahraga atau beristirahat untuk menjaga keseimbangan. Selain manajemen waktu salah satu yang mempengaruhi Kesehatan mental mahasiswa akhir dalam proses penyelesaian adalah kurangnya dukungan dari pembimbing. Berikut beberapa hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa akhir.

⁶⁴ Risnawati, Prodi Sosiologi Agama, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 14 Oktober 2024

⁶⁵ Fahri Husaini, Prodi Sejarah Peradaban Islam, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 30 Oktober 2024

Muh. Akbar mengatakan bahwa:

“Saya merasa sangat sendirian dalam menyelesaikan skripsi saya. Pembimbing saya hanya sesekali memberikan pertemuan singkat yang tidak membantu menyelesaikan masalah yang saya hadapi. Ketika saya meminta bimbingan lebih lanjut, saya sering merasa diabaikan. Hal ini membuat saya merasa stres dan cemas.”⁶⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Muh Akbar dapat dikatakan bahwa Kurangnya Dukungan yang Dirasakan adalah Jumlah pertemuan yang sangat sedikit dengan pembimbing, yang membuat mahasiswa merasa tidak memiliki tempat untuk berdiskusi dan berbagi tantangan, Ketidaktersediaan pembimbing saat mahasiswa membutuhkan bimbingan mendesak, Kurangnya dorongan emosional dan pengakuan atas usaha mahasiswa, yang memperburuk perasaan terisolasi dan tidak dihargai. Hal yang sama dirasakan oleh Astry Damayanti. Berikut hasil wawancaranya:

“Saya merasa sangat kecewa dengan kurangnya dukungan dari pembimbing saya. Saya sering merasa bingung dan tidak tahu harus berbuat apa karena pembimbing hanya menyarankan sedikit sekali.”⁶⁷

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Astry Damayanti dapat dikatakan bahwa dampak kurangnya dukungan adalah ketidakpastian dalam proses penulisan skripsi adalah Mahasiswa merasa bahwa kurangnya arahan menyebabkan mereka tidak yakin tentang arah penelitian mereka, yang akhirnya meningkatkan kecemasan.

Dapat disimpulkan bahwa Kesehatan mental yang dirasakan mahasiswa akhir dalam proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah adalah

⁶⁶ Muh Akbar Adam, Prodi Sejarah Peradaban Islam, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada 30 Oktober 2024

⁶⁷ Astry Damayanti, Mahasiswa Sosiologi Agama, *Wawancara* di Kampus IAIN Parepare pada Oktober 2024

disebabkan karena tekanan akademik, dukungan sosial, dan dukungan dari dosen pembimbing.

B. Pembahasan

1. Proses Penyelesaian Skripsi Yang Dilaksanakan Di Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah

Proses penyelesaian skripsi yang dilaksanakan di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah dapat dijelaskan dengan lebih rinci melalui lensa teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, yang memfokuskan pada dinamika antara id, ego, dan superego dalam perkembangan kepribadian individu serta pengaruhnya terhadap perilaku manusia, termasuk dalam konteks akademik seperti penyelesaian skripsi.

Dalam bidang psikologi, Freud sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikoanalisis yang dikembangkannya. Hal ini dapat kita lihat dari fakta-fakta teorinya yang membahas tentang kepribadian. Ada sebagian teori yang modern, dan sebagian lagi teorinya itu diambil dari tingkah laku (kepribadian). Psikoanalisis itu sendiri merupakan aliran utama dalam psikologi yang memiliki teori kepribadian, atau lebih gampangnya kita sebut dengan teori kepribadian psikoanalisis (*psychoanalytic theory of personality*). Pada awalnya istilah psikoanalisis hanya dipergunakan untuk hubungan dengan Freud saja, sehingga “psikoanalisis” dan “psikoanalisis Freud” itu memiliki arti yang sama. Freud beranggapan bahwa sebagian besar manusia banyak melakukan hal-hal diluar kesadarannya dibandingkan dengan hal-hal yang disadari.⁶⁸

Dalam teori psikoanalisis, id adalah bagian dari kepribadian yang didorong oleh dorongan primitif dan keinginan segera untuk memuaskan kebutuhan dasar dan

⁶⁸ Kees Bertents, *Psikoanalisis Sigmund Freud* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2006) h. 10

keinginan tanpa mempertimbangkan konsekuensi. Dalam konteks skripsi, dorongan id bisa muncul sebagai keinginan untuk menunda pekerjaan atau menghindari kesulitan dan stres yang dihadapi selama proses penulisan. Misalnya, mahasiswa yang merasa cemas atau tertekan dengan topik skripsi yang sulit atau tenggat waktu yang mendekat, cenderung mengalami penundaan (procrastination) sebagai bentuk pelarian dari tekanan tersebut. Keinginan untuk mendapatkan kenyamanan dan menghindari stres bisa menyebabkan mahasiswa menunda-nunda pekerjaan mereka, meskipun mereka tahu bahwa tindakan ini hanya akan memperburuk keadaan di kemudian hari.

Di sisi lain, ego berfungsi sebagai pengatur yang rasional, yang berusaha menyeimbangkan dorongan id dengan realitas. Ego membantu mahasiswa untuk mengelola waktu dan usaha dalam proses penyelesaian skripsi, serta mencari cara agar tetap dapat menyelesaikan tugas dengan baik meskipun ada dorongan kuat untuk menunda. Ego berperan dalam pengambilan keputusan yang rasional, seperti mengatur jadwal kerja, menetapkan prioritas, dan mencari solusi untuk mengatasi hambatan-hambatan akademik. Mahasiswa yang memiliki ego yang kuat akan mampu mengendalikan dorongan untuk menunda dan fokus pada penyelesaian skripsi meskipun proses tersebut tidak menyenangkan.⁶⁹

Superego, yang mencerminkan nilai moral dan norma sosial, memberikan pengaruh dalam hal motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi sesuai dengan harapan pribadi dan masyarakat, termasuk standar akademik yang tinggi. Superego dapat membuat mahasiswa merasa bertanggung jawab terhadap tugas mereka dan terikat oleh harapan dari keluarga, dosen, dan diri sendiri untuk menghasilkan skripsi

⁶⁹ Sutardjo A.Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika aditama, 2015) h.29

yang berkualitas. Dalam hal ini, superego berperan sebagai pendorong yang mendorong mahasiswa untuk terus bekerja meskipun menghadapi tekanan atau hambatan, karena mereka merasa harus memenuhi ekspektasi yang ada. Ketika mahasiswa merasa tidak dapat memenuhi harapan ini, perasaan bersalah atau kecemasan sering muncul.

Dalam teori psikoanalisis, penundaan atau procrastination dapat dianggap sebagai bentuk mekanisme pertahanan yang digunakan untuk menghindari kecemasan atau ketidaknyamanan yang berhubungan dengan tugas yang sulit atau menantang. Mahasiswa yang merasa cemas atau takut gagal sering kali mengalihkan perhatian mereka ke hal-hal yang lebih menyenangkan atau mudah, untuk sementara menghindari stres yang datang dengan bekerja pada skripsi. Mekanisme pertahanan ini, meskipun memberikan pelarian sementara, justru memperburuk kecemasan di masa depan karena tenggat waktu yang semakin dekat dan tugas yang semakin menumpuk.

Dalam hal ini, skripsi dapat dilihat sebagai ujian bagi mahasiswa untuk mengatasi hambatan psikologis dan mencapai kematangan pribadi. Mahasiswa yang berhasil mengatasi kecemasan dan konflik internal selama proses skripsi seringkali merasa lebih percaya diri dan mandiri setelah melewati tantangan tersebut. Ini berkontribusi pada perkembangan identitas akademik mereka dan kemampuan untuk menghadapi tantangan kehidupan di luar dunia pendidikan.

Dukungan sosial yang diterima Wahyuni Saming dapat dikaitkan dengan teori psikoanalisis, khususnya dalam konteks pentingnya hubungan interpersonal dalam pembentukan dan pemeliharaan kesehatan mental. Teori psikoanalisis menekankan bahwa individu tidak dapat lepas dari pengaruh lingkungan sosial dan hubungan

emosional yang mendukung. Dalam hal ini, dukungan dari dosen pembimbing yang memberikan arahan dan ruang untuk berdiskusi mencerminkan peran figur otoritas sebagai pengganti figur orang tua (parental figure) yang memberikan bimbingan dan rasa aman, membantu individu mengatasi kecemasan atau konflik internal selama proses penyelesaian tugas berat seperti skripsi.

Tekanan akademik yang dihadapi Astry Damayanty dan Mukti Izzulhaq dapat dianalisis melalui perspektif teori psikoanalisis, khususnya terkait mekanisme pertahanan ego dan konflik internal. Dalam teori psikoanalisis, tekanan seperti kesulitan menyusun kerangka teori atau beban tugas yang berlebih dapat memicu kecemasan (*anxiety*) sebagai respons terhadap tuntutan yang dirasa melebihi kapasitas individu. Ego, sebagai mediator antara id (dorongan impulsif) dan superego (tuntutan moral dan sosial), berusaha menjaga keseimbangan melalui mekanisme pertahanan, seperti rasionalisasi, penundaan (*procrastination*), atau bahkan penghindaran. Stres dan kecemasan yang dirasakan Astry karena ketidakpastian dalam menyelesaikan tugas tepat waktu mencerminkan konflik antara dorongan internal untuk berhasil dan tekanan eksternal berupa standar akademik yang tinggi.

Dukungan dari teman-teman kelompok studi menciptakan rasa kebersamaan dan solidaritas, yang sesuai dengan konsep *object relations* dalam psikoanalisis, yaitu pentingnya hubungan dengan orang lain dalam membentuk identitas dan mengurangi perasaan isolasi. Selain itu, dukungan emosional yang diterima membantu menjaga stabilitas mental, mencegah individu terjebak dalam mekanisme pertahanan yang destruktif seperti isolasi atau penarikan diri, dengan memberikan rasa aman yang memungkinkan individu menghadapi tantangan secara adaptif. Dengan demikian, dukungan sosial yang diterima tidak hanya berperan secara instrumental tetapi juga

bersifat terapeutik, mendukung fungsi ego untuk mengelola tekanan psikologis dengan lebih efektif.

Penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah, yang melibatkan konflik psikologis, penundaan, dan kecemasan akademik, dapat dianalisis dengan menggunakan teori psikoanalisis untuk memahami bagaimana dorongan id, ego, dan superego berinteraksi dalam memengaruhi perilaku mahasiswa. Teori ini menjelaskan bahwa mahasiswa seringkali berhadapan dengan konflik internal antara keinginan untuk menghindari kesulitan dan dorongan untuk memenuhi harapan akademik dan sosial. Penundaan, kecemasan, dan stres dapat dipahami sebagai akibat dari konflik ini, yang jika tidak diatasi dapat menghambat penyelesaian skripsi. Namun, melalui proses ini, mahasiswa juga mengalami pertumbuhan pribadi yang penting, di mana mereka belajar untuk mengelola stres, mengatasi ketakutan, dan mencapai kematangan dalam menghadapi tantangan akademik dan hidup mereka.⁷⁰

Proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah melibatkan tahapan yang sistematis dan penuh tantangan bagi mahasiswa. Dari pemilihan topik hingga analisis data, mahasiswa menghadapi berbagai hambatan yang memengaruhi perjalanan akademik mereka. Dalam konteks teori psikoanalisis Sigmund Freud, proses ini bisa dipahami sebagai sebuah mekanisme pertahanan diri dan aktualisasi diri mahasiswa dalam menghadapi kecemasan dan tekanan akademik.

Pada tahap awal, pemilihan topik penelitian sering kali menjadi sumber kecemasan bagi mahasiswa, yang cenderung merasa bingung atau tertekan dalam menentukan topik yang tepat. Menurut Freud, kecemasan ini bisa dijelaskan melalui konsep *ego* yang berusaha menyeimbangkan antara keinginan individu dan tuntutan

⁷⁰ Kees Bertents, *Psikoanalisis Sigmund Freud* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2006) h. 10

eksternal (dalam hal ini, tuntutan akademik). Mahasiswa seringkali terjebak dalam konflik antara keinginan pribadi (topik yang sesuai minat) dan kewajiban akademik (topik yang relevan dengan ilmu dan mudah disetujui). Di sini, mekanisme pertahanan seperti *rationalization* atau penalaran rasional dapat muncul, di mana mahasiswa mencari alasan logis untuk memilih topik yang mereka pilih meskipun pada awalnya merasa ragu.

Proses penyusunan proposal dan seminar proposal menjadi tahap di mana mahasiswa menghadapi kecemasan yang lebih mendalam, karena mereka harus menunjukkan hasil kerja mereka di depan dosen penguji. Freud mengemukakan bahwa individu akan menggunakan mekanisme pertahanan seperti *projection* untuk mengalihkan kecemasan mereka kepada orang lain, dalam hal ini, mereka mungkin merasa terancam dengan kritik dari dosen penguji, meskipun sesungguhnya kritik tersebut bertujuan untuk memperbaiki karya mereka. Proses ini merupakan bentuk dari *reality testing* yang menantang mahasiswa untuk menerima masukan eksternal yang bertujuan untuk menguji dan menyempurnakan pemahaman mereka, sekaligus mengatasi ketakutan akan penolakan atau kegagalan.⁷¹

Selain itu, tahap pengumpulan data dan analisis juga sering kali diwarnai dengan ketegangan internal antara *id* dan *ego*. Mahasiswa yang menghadapi kesulitan dalam mengumpulkan data atau menganalisis informasi sering kali merasa frustrasi. Dalam teori psikoanalisis, frustrasi ini bisa disebabkan oleh ketidaksesuaian antara dorongan *id* yang mendesak mereka untuk segera menyelesaikan penelitian dan *ego* yang berusaha mempertahankan kontrol untuk memastikan hasil yang berkualitas. Mahasiswa kemudian belajar untuk menekan dorongan impulsif mereka dan

⁷¹ Kees Bertents, *Psikoanalisis Sigmund Freud* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2006) h. 10

menyesuaikan harapan mereka dengan kenyataan, yang mencerminkan perkembangan kedewasaan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan rasional.⁷²

Dengan menggunakan mekanisme pertahanan dan *ego* yang semakin berkembang, mahasiswa akhirnya dapat menyelesaikan skripsi mereka dan melanjutkan ke ujian skripsi. Meskipun proses ini penuh dengan ketegangan internal dan eksternal, setiap tahap penyelesaian skripsi mencerminkan perjalanan psikologis menuju pematangan akademik dan personal, di mana mahasiswa belajar untuk mengelola kecemasan, mengatasi hambatan, dan menyusun argumen mereka dengan lebih baik. Proses ini bukan hanya merupakan pencapaian akademik, tetapi juga bagian dari perjalanan individu menuju *self-actualization* sesuai dengan teori psikoanalisis yang menekankan pentingnya keseimbangan antara keinginan, kenyataan, dan norma sosial dalam perkembangan pribadi.

2. Kesehatan analisis Kesehatan mental mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah

Kesehatan mental mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi Di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah dapat dianalisis menggunakan teori behavioristik, yang menekankan hubungan antara stimulus dan respons serta pentingnya pembelajaran dari lingkungan. Dalam konteks ini, tekanan akademik, interaksi dengan dosen pembimbing, serta dukungan sosial dari teman dan keluarga berperan sebagai stimulus yang memengaruhi respons mahasiswa, baik secara positif maupun negatif.

⁷² Siti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005) h.20

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi dapat dianalisis dengan menyoroti konsep keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Islam mengajarkan bahwa setiap individu harus menjaga keseimbangan dalam hidupnya, yang mencakup menjaga kesehatan jiwa, raga, dan hubungan dengan Tuhan. Dalam konteks ini, tekanan akademik dapat dipandang sebagai ujian yang menguji kesabaran dan keteguhan hati mahasiswa dalam menjalani hidup. Allah dalam Al-Qur'an menyebutkan dalam Surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

Terjemahnya:

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”⁷³

Ayat ini mengingatkan mahasiswa bahwa setiap ujian, termasuk tantangan akademik, memiliki batas kesanggupan yang dapat dihadapi, dan selalu ada jalan keluar atau bantuan dari Allah jika mereka bersabar dan berusaha dengan sungguh-

⁷³ Kementerian Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahannya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

sungguh. Dalam hal ini, kesabaran dan tawakkal (berserah diri kepada Allah) adalah prinsip utama yang dapat membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental mereka dalam menghadapi tekanan akademik.

Menurut teori ini dalam belajar yang penting adalah input yang berupa stimulus dan output yang berupa respons. Stimulus adalah sesuatu yang diberikan guru kepada mahasiswa, sedangkan respons berupa reaksi atau tanggapan mahasiswa terhadap stimulus yang diberikan oleh guru tersebut. Proses yang terjadi antara stimulus dan respons tidak penting untuk diperhatikan karena tidak dapat diamati dan tidak dapat diukur. Yang dapat diamati adalah stimulus dan respons, oleh karena itu, apa yang diberikan oleh guru (stimulus) dan apa yang diterima oleh mahasiswa (respons) harus dapat diamati dan diukur.⁷⁴

Menurut teori behavioristik, mahasiswa cenderung membangun respons tertentu berdasarkan pengalaman yang mereka alami. Misalnya, jika mahasiswa mendapatkan bimbingan yang suportif dan penghargaan atas kemajuan mereka, hal ini dapat memperkuat motivasi mereka (reinforcement positif) dan membantu menjaga kesehatan mental mereka selama proses penyelesaian skripsi. Sebaliknya, jika mahasiswa sering menghadapi kritik yang kurang konstruktif atau tekanan yang berlebihan tanpa dukungan, ini bisa menjadi reinforcement negatif yang meningkatkan stres, kecemasan, atau bahkan rasa putus asa.

Teori behavioristik juga menyoroti peran penguatan dalam mengubah perilaku. Mahasiswa yang menerima pengakuan atas pencapaian kecil dalam penyelesaian skripsi cenderung lebih termotivasi untuk melanjutkan proses dengan sikap yang lebih positif. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami hukuman

⁷⁴Nahar, Novi Irwan. "Penerapan teori belajar behavioristik dalam proses pembelajaran." *NUSANTARA: jurnal ilmu pengetahuan sosial* 1.1 (2016)

(punishment) seperti teguran keras dari dosen tanpa solusi yang jelas mungkin akan menunjukkan respons seperti menunda pekerjaan atau merasa tidak percaya diri.

Dalam perspektif behavioristik, kesehatan mental mahasiswa dapat diperbaiki melalui modifikasi lingkungan belajar yang mendukung. Dosen pembimbing dapat memberikan reinforcement positif dengan mengapresiasi kemajuan mahasiswa, sementara institusi dapat menyediakan lingkungan yang meminimalkan tekanan dan menyediakan akses ke layanan konseling. Dengan demikian, teori behavioristik membantu menjelaskan bagaimana interaksi mahasiswa dengan lingkungannya dapat memengaruhi kesehatan mental mereka selama proses penyelesaian skripsi. Berikut adalah beberapa poin penting terkait kesehatan mental mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuludin, Adab, dan Dakwah:

a. Tekanan Akademik

Tekanan akademik merujuk pada perasaan stres atau beban psikologis yang dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti tenggat waktu yang ketat, tugas yang banyak, atau ekspektasi untuk mencapai hasil yang sempurna. Tekanan ini bisa timbul dari berbagai sumber, baik dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, seperti keinginan untuk berprestasi atau rasa takut gagal, maupun dari faktor eksternal, seperti harapan orang tua, pembimbing, atau teman-teman sekelas.

Tekanan akademik dapat menyebabkan mahasiswa merasa cemas, tertekan, bahkan depresi, dan sering kali memengaruhi kesehatan mental mereka. Hal ini dapat berdampak negatif pada konsentrasi, motivasi, dan kualitas pekerjaan akademik mereka. Dalam beberapa kasus, tekanan akademik yang berlebihan juga dapat menyebabkan mahasiswa menghindari tugas akademik melalui penundaan

atau procrastination, yang justru memperburuk stres yang mereka rasakan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola tekanan akademik dengan baik, seperti melalui pengelolaan waktu yang efektif, dukungan sosial, serta mencari bantuan profesional jika diperlukan, agar dapat mengurangi dampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka.

b. Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah kemampuan untuk mengatur dan merencanakan waktu secara efektif agar dapat menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan dengan efisien. Dalam konteks akademik, manajemen waktu sangat penting bagi mahasiswa, terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas besar seperti skripsi. Dengan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat membagi waktu antara studi, tugas lainnya, serta istirahat atau kegiatan sosial. Ini membantu mengurangi rasa stres, menghindari penundaan, dan memastikan bahwa pekerjaan diselesaikan tepat waktu tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mental. Strategi manajemen waktu yang umum digunakan termasuk membuat jadwal atau to-do list, memprioritaskan tugas, serta memecah pekerjaan besar menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola. Selain itu, disiplin diri dan kemampuan untuk menghindari gangguan juga merupakan bagian dari manajemen waktu yang efektif. Dengan keterampilan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas pekerjaan mereka, serta mengurangi tekanan akademik yang sering muncul akibat tugas yang menumpuk.

c. Dukungan dari Pembimbing

Dukungan dari pembimbing sangat penting dalam proses penyelesaian skripsi karena pembimbing tidak hanya memberikan arahan akademik, tetapi juga

berperan sebagai sumber motivasi dan bimbingan emosional bagi mahasiswa. Pembimbing yang mendukung akan membantu mahasiswa mengatasi hambatan akademik dengan memberikan umpan balik yang konstruktif, mengarahkan penelitian ke arah yang tepat, dan memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai topik skripsi.

Selain itu, pembimbing yang peduli terhadap kesejahteraan mahasiswa dapat membantu mengurangi stres dengan memberikan dorongan positif dan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Dukungan ini juga mencakup aspek psikologis, di mana pembimbing dapat menjadi pendengar yang baik, membantu mahasiswa mengelola kecemasan, dan memberikan nasihat tentang bagaimana mengatasi tekanan akademik. Dengan adanya dukungan yang baik dari pembimbing, mahasiswa akan merasa lebih termotivasi dan siap untuk menyelesaikan skripsi mereka dengan hasil yang maksimal.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah melibatkan serangkaian tahapan mulai dari pemilihan topik, penyusunan proposal, pengumpulan data, hingga penulisan dan revisi. Mahasiswa sering menghadapi tantangan dalam mencari literatur yang relevan, mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik, serta mengatasi tekanan mental.
2. Analisis Kesehatan mental mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah sangat dipengaruhi oleh tekanan akademik, manajemen waktu, dan dukungan dari pembimbing. Stres, kecemasan, dan penundaan sering muncul sebagai akibat dari beban akademik yang tinggi. Dukungan sosial dan manajemen waktu yang efektif menjadi kunci untuk mengurangi dampak negatif tersebut, sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan lebih sehat secara mental dan emosional.

B. Saran

1. Untuk mahasiswa, penting untuk mengelola stres dengan baik, salah satunya melalui manajemen waktu yang efektif dan tidak menunda-nunda pekerjaan. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk mencari dukungan dari teman, keluarga, atau konselor kampus jika merasa terbebani. Mengatur waktu untuk istirahat dan menjaga pola makan serta tidur yang sehat juga dapat membantu mengurangi tekanan selama menulis skripsi.

2. Sementara itu, dosen dapat memberikan bimbingan yang lebih empatik dengan memberikan umpan balik yang konstruktif dan mendukung. Menciptakan suasana yang terbuka untuk diskusi dan memberikan fleksibilitas dalam tenggat waktu jika diperlukan dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan tidak terbebani. Dosen juga disarankan untuk lebih peka terhadap tantangan yang dihadapi mahasiswa dan menawarkan dukungan yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mental mereka



DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim

- A.Wiramihardja, Sutardjo. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika aditama. 2015
- Abdul, Gafar. Pengaruh Kesiapan Mental Mahasiswa Terhadap Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suka Riau; 2022
- Adawiah, Dwi Putri Robiatul. “Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang”, Jurnal Komunikasi, 14.1 (2020).
- Alwi dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- Bachtiar, Alam, “*Obat Minder*”, Yogyakarta: Araskha Publisher. 2020.
- Bertents, Kees. *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jakarta: Gramedia Pustaka. 2006.
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2015.
- Damin, Sudarwan. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2002.
- Daulay, Nurussakinah. “*Implikasi Bimbingan Kelompok tentang Dampak Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja*”, Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3.3 (2023)
- Dwi, Agis Prakoso. *Penggunaan Aplikasi Tiktok dan Efeknya Terhadap Perilaku Keagamaan Remaja Islam di Kelurahan Waydadi Baru Kecamatan Sukarame*, 2020.
- Fitri, Emria, Nilma Zola, Ifdil, “*Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*”, Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, 4.1 (2018)
- Gabriela, Jenny. Belinda Mau, “*Dampak penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja*”, Jurnal Excelsis Deo, 5.1 (2021)
- H, Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta. Kalam Mulia. 2002
- Hamidah, “*Hubungan Revisi Dengan Tingkat Kesehatan mental Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam 8 Angkatan 2015*”, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, (2022).
- Heryanti, Vera. *Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak Melalui Permainan Tradisional (Congklak)*. Universitas Bengkulu: Artikel. 2. 1, 2014.
- HS, Siti Sundari. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2005.

- Ismail, Wekke Suardi. dkk. *“Metode Penelitian Sosial”*, Yogyakarta: Gawe Buku, 2019.
- Jawati, Ramaikis. *Peningkatan Kemampuan Kognitif Anak Melalui Permainan Ludo Geometri Di Paud Habibul Ummi II*, (Universitas Negeri Padang: Artikel Vol. I, No.1, April 2013).
- Kementrian Agama RI, *Qur'an Kemenag in Word Add-Ins* (Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Quran. Badan Litbang dan Diklat. Kementrian, 2021). <http://lajnah.kemenag.go.id> (1 juni 2023)
- Kementrian Agama RI, *Qur'an Kemenag in Word Add-Ins* (Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Quran. Badan Litbang dan Diklat. Kementrian, 2021). <http://lajnah.kemenag.go.id> (28 Februari 2023)
- Khadijah. *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini*. Medan: IKAPI, 2016.
- Khoerunnisa, Yanis. 2021, *“Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa KPI IAIN Syekh Nurjati Cirebon”* Skripsi Sarjana; Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam: Cirebon.
- L Valiana, S Suriana, S Fazilla-00-ejurnal.iainlhokseumawe.ac.id
- Lukita, Titis Indra. 2022, *”Pengaruh Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa SD Negeri 1 Mengangkang Kecamatan Somagede Kabupaten Manyumas Tahun Pelajaran 2021/2022”* Skripsi Sarjana; Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar: Banyumas.
- Mardawani, *”Praktis Penelitian Kualitatif”*, Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Mika Setya Anggraini, *“Kajian Kendala Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Pendidikan IPA Universitas Negeri Semarang”*, Diss. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.
- Muizzah, Nurul Al-Isroiyyah *”Perbedaan Tingkat Kesehatan mental Pada Mahasiswa Dalam Proses Bimbingan Akhir”*, Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (2022)
- Purnama, Tiza. *Analisis Status kesehatan mental dan literasi kesehatan mwntal pada mahasiswa kesehatan Universitas Hasanuddin dalam masa Pandemi Covid-19*, 2022
- Qorirah, Raisa Nurul. *“Pengenalan Literasi Media Oleh Orang Tua Kepada Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Menggunakan Aplikasi Tiktok Di Kecamatan Bangil Pasuruan”*, Fakultas Dakwah Universiitas Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. h.24-27
- Ramadhani, Desy.2022 *“Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri (Studi Pada Pengguna Tiktok Kota Banjarmasin*

- Usia 16-24 Tahun)*”, Skripsi Sarjana; Jurusan Bimbingan Konseling Islam: Banjarmasin.
- Saleem, Sadia & Mahmood, *Zahid Mental Health Problems In University Students: A Prevalence Study*. FWU Journal Of Social Sciences , Vol 7, No 2, 2013 : 124-130.
- Sari, Dila Mayang. 2020, “*Penggunaan Aplikasi Tiktok Sebagai Ajang Eksistensi Diri (Fenomenologi Penggunaan Tiktok Pada Mahasiswa UIN Shultan Thaha Saifuddin Jambi)*”. Skripsi sarjana; Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan: Jambi.
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif di Lengkapi dengan contoh Proposal dan Laporan Penelitian*, Bandung : Alfabeta, 2005.
- Wahyu, Alfian. 2022, “*Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Pengguna Media Sosial Tiktok*”, Skripsi Sarjana; Fakultas Psikologi: Malang.
- Wahyuni, Molli dan Nini Aryani, “*Teori Belajar dan Implikasinya dalam Pembelajaran*”, (Jawa Barat: EDU Publisher, 2020)
- WD, Sri Esti, *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Grasindo, 2004.
- Wijaya, Umarti Hengkin . *nalisis Data Kualitatif (teori konsep dalam penelitian pendidikan)*. Sulawesi Selatan: Sekolah Tinggi Theologia Jaffrat, 2020.
- Wulandari, Dwi dan Triana Lestari, *Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Emosi Anak*, jurnal pendidikan Tambusai, Vol 5. NO 1. 202. 2021
- Zakiah, Drajatiat. *Kesehatan Mental*. Jakarta : Gunung Agung, 2006
- Zuriah, Nurul. *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*, Jakarta : PT Bumi Aksara, 2016.

LAMPIRAN-LAMPIRAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307**

**VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN
PENULISAN SKRIPSI**

NAMA MAHASISWA : SRI EKAMULYANA
NIM : 18.3200.027
FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
PRODI : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JUDUL : ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA
DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS
USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

PEDOMAN WAWANCARA

1. Bagaimana Anda menentukan topik skripsi Anda?
2. Bagaimana proses penyelesaian skripsi Anda?
3. Apakah Anda mengalami kesulitan dalam mencari literatur atau referensi yang relevan?
4. Seberapa sering Anda berkonsultasi dengan dosen pembimbing?
5. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi selama proses penulisan skripsi?
6. Bagaimana cara Anda mengatasi kesulitan dalam proses penulisan skripsi?
7. Bagaimana kualitas tidur Anda selama proses penyelesaian skripsi? Apakah ada perubahan?
8. Bagaimana cara Anda mengelola stres yang muncul saat mengerjakan skripsi?

9. Apakah ada tekanan dari diri sendiri atau orang lain yang memengaruhi kesehatan mental Anda selama proses ini?
10. Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik selama mengerjakan skripsi?

Parepare, 20 Agustus 2024

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I

NIP. 197507042009011006

Adnan Achiruddin Saleh

NIDN. 2020088701



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor B-3445 /In.39/FUAD.03/PP.00.9/11/2022 Parepare, 2 November 2022

Hal **Surat Penetapan Pembimbing Skripsi An. SRI EKA MULYANA**

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I
2. Adnan Achiruddin Saleh, M.Si

Di-
Tempat

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, menindaklanjuti penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare dibawah ini:

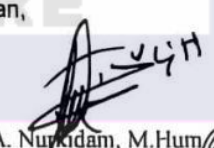
N a m a : SRI EKA MULYANA
NIM : 18.3200.027
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI FUAD IAIN PAREPARE

Bersama ini kami menetapkan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan skripsi pada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian Surat Penetapan ini disampaikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan, sebelumnya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr.Wb

Dekan,


Dr. A. Nurykidam, M.Hum
NIP.19641231 199203 1 045



SRN IP0000667

PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 667/IP/DPM-PTSP/8/2024

- Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
 3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA

NAMA : **SRI EKAMULYANA**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **KALUPPANG, KEC. MAIWA, KAB. ENREKANG**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **14 Agustus 2024 s.d 14 September 2024**

- a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
 b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
 Pada Tanggal : **15 Agustus 2024**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
 DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 KOTA PAREPARE**



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM

Pembina Tk. 1 (IV/b)

NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai
Sertifikasi
Elektronik





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN SELESAI MENELITI

Nomor: B-3902/In.39/FUAD.03/PP.00.9/12/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama : Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP : 196412311992031045
Pangkat / Golongan : Pembina / IV b
Jabatan : Dekan
Instansi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : SRI EKAMULYANA
NIM : 18.3200.027
Alamat : DESA KALUPPANG KEC. MAIWA KAB. ENREKANG
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : XIII (Tiga Belas)
Tahun Akademik : 2024-2025

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Parepare, 17 Desember 2024

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Indikator Observasi

No.	Aspek Yang Diamati	Indikator	Ceklis
1.	Stres Akademik	Mahasiswa terlihat cemas saat membahas skripsi	✓
		Mahasiswa sering mengeluhkan beban tugas	✓
		Mahasiswa mengalami gangguan tidur	✓
2.	Motivasi dan Semangat	Mahasiswa terlihat antusias membahas topik skripsi	
		Mahasiswa aktif bertanya atau berdiskusi dengan dosen pembimbing	
		Mahasiswa terlihat mudah menyerah atau kehilangan motivasi	✓
3.	Kemampuan Manajemen Waktu	Mahasiswa menyusun jadwal pengerjaan skripsi	
		Mahasiswa sering menunda tugas terkait skripsi	✓
4.	Hubungan Sosial	Mahasiswa terlihat menarik diri dari lingkungan sosial	
		Mahasiswa meminta dukungan atau saran dari teman dan keluarga	✓
5.	Keseimbangan Hidup	Mahasiswa tetap melakukan aktivitas yang menyenangkan di luar akademik	
		Mahasiswa terlihat kelelahan secara fisik dan emosional	✓
6.	Kondisi Emosional	Mahasiswa mudah marah atau tersinggung	✓
		Mahasiswa menangis atau menunjukkan emosi berlebihan	
		Mahasiswa terlihat tenang meskipun ada tekanan	✓

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUH. AKBAR ADAM
Alamat : PAREPARE
Jenis Kelamin : LAKI-LAKI
Program Studi : SPI
Semester : 13

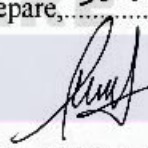
Menerangkan bahwa

Nama : Sri Ekamulyana
Nim : 18.3200.027
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul "Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah"

Demikian surat keterangan ini diberikan sebagaimana mestinya

Parepare, 30 Oktober 2024


MUH. AKBAR ADAM.

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FAHRI HUSAINI
Alamat : Pinrang
Jenis Kelamin : Laki-laki
Program Studi : S P 1
Semester : 13

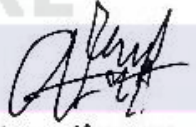
Menerangkan bahwa

Nama : Sri Ekamulyana
Nim : 18.3200.027
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul "Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah"

Demikian surat keterangan ini diberikan sebagaimana mestinya

Parepare, 30 Oktober 2024


FAHRI HUSAINI

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mukti Izzulhaq
Alamat : Parepare
Jenis Kelamin : Laki-laki
Program Studi : Manajemen Dakwah
Semester : II

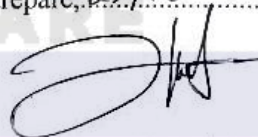
Menerangkan bahwa

Nama : Sri Ekamulyana
Nim : 18.3200.027
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul “Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”

Demikian surat keterangan ini diberikan sebagaimana mestinya

Parepare, 29/10.....2024



MUKTI IZZULHAQ

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RISNAWATI
Alamat : JL. PAT TUKU
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : Sosiologi Agama
Semester : 13

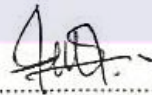
Menerangkan bahwa

Nama : Sri Ekamulyana
Nim : 18.3200.027
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul “Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”

Demikian surat keterangan ini diberikan sebagaimana mestinya

Parepare, 14 Oktober 2024



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astry Damayanty
Alamat : Jl Pemuda
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : Sosiologi Agama
Semester : 13

Menerangkan bahwa

Nama : Sri Ekamulyana
Nim : 18.3200.027
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul “Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”

Demikian surat keterangan ini diberikan sebagaimana mestinya

Parepare, 14, Oktober 2024



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyuuri Samung
 Alamat : Pinrang
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Semester : 13

Menerangkan bahwa

Nama : Sri Ekamulyana
 Nim : 18.3200.027
 Prodi : Bimbingan Konseling Islam
 Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul "Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah"

Demikian surat keterangan ini diberikan sebagaimana mestinya

Parepare, 20 September 2024


 Wahyuuri Samung

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurkamariah syam herman
 Alamat : pekkabala
 Jenis Kelamin : perempuan
 Program Studi : Bimbingan konseling islam
 Semester : II (sebelas)

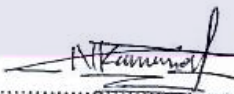
Menerangkan bahwa

Nama : Sri Ekamulyana
 Nim : 18.3200.027
 Prodi : Bimbingan Konseling Islam
 Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul "Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah"

Demikian surat keterangan ini diberikan sebagaimana mestinya

Parepare, 25 September 2024


 Nurkamariah syam herman

Transkrip Verbatim

Nama	Pertanyaan	Hasil Wawancara	Keterangan
Muh Akbar Adam	Assalamualaikum Wr. Wb	Walaikumsalam Wr. Wb	
	Bisa saya wawancarai terkait proses penyelesaiannya kak?	Iyee bisa	
	Bisa perkenalkan nama, prodi dan semesternya kak	Perkenalkan nama saya Muh Akbar Adam, Prodi Sejarah Peradaban Islam	Perkenalan
	Bagaimana Anda menentukan topik skripsi anda	Saya mencari masalah-masalah yang terkait dengan jurusan saya	
	Bagaimana proses penyelesaian skripsi Anda?	Saya dulunya terkendala di proposal karena jarak antara sidang judul dan pengerjaan proposal saya agak berjauhan karena tidak tahu harus mulai dari mana	
	Apakah Anda mengalami kesulitan dalam mencari literatur atau referensi yang relevan?	Iyya lumayan sulit karena penelitian saya ke pustakaan jadi harus mengumpulkan referensi yang banyak	Faktor Eksternal
	Seberapa sering Anda berkonsultasi dengan dosen pembimbing?	Saya merasa sangat sendirian dalam menyelesaikan skripsi saya. Pembimbing saya hanya sesekali memberikan pertemuan singkat yang tidak membantu menyelesaikan masalah yang saya hadapi. Ketika saya meminta bimbingan lebih lanjut, saya sering merasa diabaikan. Hal ini membuat saya merasa	Stress dan Cemas

		stres dan cemas	
	Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi selama proses penulisan skripsi	Analisis data itu tahap yang cukup susah untuk saya. Karena saya pakai metode kualitatif, saya harus benar-benar memahami pola dari hasil wawancara. Kadang saya bingung menyusun data supaya runtut dan sesuai dengan kerangka teori	
	Bagaimana kualitas tidur Anda selama proses penyelesaian skripsi? Apakah ada perubahan?	Semakin tinggi semesternya semakin sedikit jam tidur saya	Perasaan Kelelahan
	Bagaimana cara Anda mengelola stres yang muncul saat mengerjakan skripsi?	Saya mencoba untuk mencari kesenangan yang lain agar saya bahagia dan tidak terlalu memikirkan skripsi saya	
	Apakah ada tekanan dari diri sendiri atau orang lain yang memengaruhi kesehatan mental Anda selama proses ini?	Tentunya ada tekanan dari diri dan sangat membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat	Kurangnya Dukungan Sosial
	Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik selama mengerjakan skripsi?	Saya mencoba manajemen waktu saya	Manajemen Waktu
	Terima kasih atas	Iyya kak sama-sama	

	waktunya kak		
	Assalamualaikum Wr.Wb kak	Walaikumsalam Wr.Wb	

Nama	Pertanyaan	Jawaban	Keterangan
Fairi Husaini	Assalamualaikum Wr. Wb	Walaikumsalam Wr.Wb	
	Bisa saya wawancarai terkait proses penyelesaiannya kak?	Iyya bisa kak	
	Bisa perkenalkan nama, prodi dan semesternya kak	Perkenalkan nama saya Fairi Husaini Program Studi Sejarah Peradaban Islam semester 13	
	Bagaimana Anda menentukan topik skripsi anda	Topik ini masukan dari dosen saya ketika saya sidang judul karna judul yang saya pilih itu sudah banyak diteliti oleh mahasiswa lain	
	Bagaimana proses penyelesaian skripsi Anda?		
	Apakah Anda mengalami kesulitan dalam mencari literatur atau referens yang relevan?	Revisi skripsi saya cukup memakan waktu, terutama di bagian kajian pustaka. Dosen pembimbing saya memberikan arahan yang detail dan selalu siap membantu setiap kali saya bingung. Meski melelahkan, proses ini jadi lebih mudah karena bimbingannya sangat jelas. Setelah revisi selesai, saya langsung menyiapkan naskah final untuk dijilid dan diajukan	Perasaan Kelelahan
	Seberapa sering Anda	Lumayan sering	

	berkonsultasi dengan dosen pembimbing?		
	Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi selama proses penulisan skripsi	Menurut saya tantangan terbesarnya adalah mencari referensi dan membagi waktu untuk konsul	
	Bagaimana kualitas tidur Anda selama proses penyelesaian skripsi? Apakah ada perubahan?	Saya terkadang susah tidur ketika malam hari karena selalu memikirkan skripsi saya	Perasaan Cemas
	Bagaimana cara Anda mengelola stres yang muncul saat mengerjakan skripsi?	Saya biasanya berolahraga untuk mengurangi stress yang dialami	Pengelolaan Stress
	Apakah ada tekanan dari diri sendiri atau orang lain yang memengaruhi kesehatan mental Anda selama proses ini?	Tentunya ada tekanan dari diri sendiri dan orang tua terlebih lagi saya sudah semester 13 dan semester depan saya sudah terancam DO	Kurangnya dukungan sosial
	Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik selama mengerjakan skripsi?	Awalnya saya merasa kesulitan untuk mengatur waktu antara penelitian, kuliah, dan kehidupan pribadi. Saya sering merasa kewalahan. Namun, setelah mendapatkan bimbingan dari dosen pembimbing dan belajar untuk mengalokasikan waktu dengan lebih baik, saya mulai lebih fokus. Saya juga memprioritaskan waktu untuk diri sendiri, seperti olahraga dan istirahat, yang ternyata membantu mengurangi	Penyelesaian Masalah

		kecemasan dan meningkatkan produktivitas saya	
	Terima kasih atas waktunya kak	Iyya kak sama-sama	
	Assalamualaikum Wr.Wb kak	Walaikumsalam Wr.Wb	

Nama	Pertanyaan	Respon	Keterangan
Mukti Izzulhaq	Assalamualaikum Wr. Wb	Walaikumsalam Wr.Wb	
	Bisa saya wawancarai terkait proses penyelesaiannya kak?	Iyya bisa kak	
	Bisa perkenalkan nama, prodi dan semesternya kak	Perkenalkan nama saya Mukti Izzulhaq Program Studi Manajemen Dakwah semester 11	
	Bagaimana Anda menentukan topik skripsi anda	Saya memilih topik ini karena media sosial sekarang sudah menjadi bagian penting dari kehidupan masyarakat, khususnya generasi milenial. Dakwah harus menyesuaikan dengan perkembangan zaman	
	Bagaimana proses penyelesaian skripsi Anda?	Waktu seminar proposal, sempatka takut tidak diterima atau banyak yang dikritik proposalku. Tapi ternyata dosen penguji memberikan masukan yang sangat membantu. Mereka banyak memberi saran tentang bagaimana memperbaiki kajian teori dan metodologi yang saya gunakan. Walaupun sempatka bingung jawab beberapa pertanyaan, saya jadi lebih paham apa saja yang perlu diperbaiki agar penelitian	Kecemasan tentang Ujian

		saya lebih kuat	
	Apakah Anda mengalami kesulitan dalam mencari literatur atau referens yang relevan?	Tidak karena sudah banyak tersedia jurnal-jurnal yang terkait dengan skripsi saya	
	Seberapa sering Anda berkonsultasi dengan dosen pembimbing?	Di pembimbing 1 itu sudah 3 kali sedangkan pembimbing ke 2 itu sudah 4 kali	
	Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi selama proses penulisan skripsi	Kadang saya merasa terbebani dengan banyaknya teori manajemen yang harus dipelajari dan diterapkan dalam konteks dakwah. Selain itu, harapan dosen untuk menghasilkan penelitian yang bermanfaat bagi lembaga dakwah membuat saya merasa semakin tertekan, karena saya ingin penelitian saya punya dampak nyata	Kurangnya Dukungan
	Bagaimana kualitas tidur Anda selama proses penyelesaian skripsi? Apakah ada perubahan?	Cukup buruk	
	Bagaimana cara Anda mengelola stres yang muncul saat mengerjakan skripsi?	Saya keluar dengan teman-teman saya untuk menghilangkan stress saya	Pengelolaan Stress
	Apakah ada tekanan dari diri sendiri atau orang lain yang memengaruhi kesehatan mental Anda selama proses	Dalam proses penulisan skripsi, saya merasa banyak tekanan, terutama karena saya harus menyeimbangkan antara teori	Dukungan sosial

	ini?	yang kompleks dan praktek di lapangan. Namun, dukungan sosial yang saya terima sangat membantu. Dosen pembimbing saya selalu sabar memberikan arahan yang jelas dan membuka ruang diskusi ketika saya mengalami kebuntuan. Selain itu, teman-teman di kelompok studi sering berdiskusi tentang topik masing-masing, dan itu memberi saya rasa bahwa saya tidak sendirian dalam perjuangan ini.	
	Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik selama mengerjakan skripsi?	Memanajemen waktu dengan baik	Manajemen waktu
	Terima kasih atas waktunya kak	Iyya kak sama-sama	
	Assalamualaikum Wr.Wb kak	Walaikumsalam Wr.Wb	

Nama	Pertanyaan	Respon	Keterangan
Risnawati	Assalamualaikum Wr. Wb	Walaikumsalam Wr.Wb	
	Bisa saya wawancarai terkait proses penyelesaiannya kak?	Iyya bisa kak	
	Bisa perkenalkan nama, prodi dan semesternya kak	Perkenalkan nama saya Risnawati Program Studi Sosiologi Agama semester	

		13	
	Bagaimana Anda menentukan topik skripsi anda	Saya cari di jurnal-jurnal	
	Bagaimana proses penyelesaian skripsi Anda?	Menurutku ujian proposal itu sangat penting. Awalnya memang tegang karena harus dijelaskan semua rencana penelitian di depan dosen. Tapi setelah mulai, saya jadi lebih percaya diri, apalagi karena sebelumnya sudah latihan presentasi. Masukan dari dosen penguji sangat membantu, terutama tentang analisis data yang masih kurang jelas. Dari ujian itu, saya jadi tahu bagian mana yang harus saya revisi agar penelitian saya lebih terarah”	Pemecahan Masalah
	Apakah Anda mengalami kesulitan dalam mencari literatur atau referens yang relevan?	Tidak juga	
	Seberapa sering Anda berkonsultasi dengan dosen pembimbing?	Sekitar 4-5 kali	
	Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi selama proses penulisan skripsi	Revisi skripsi saya lumayan berat karena ada banyak koreksi di bagian pembahasan. Untungnya pembimbing saya sangat kooperatif dan selalu memberikan waktu untuk	Dukungan Sosial

		berdiskusi. Masukannya sangat membantu, jadi meskipun sibuk dengan revisi, saya bisa menyelesaikannya tanpa terlalu stres. Setelah revisi selesai, proses administrasi jadi fokus terakhir sebelum mencetak skripsi	
	Bagaimana kualitas tidur Anda selama proses penyelesaian skripsi? Apakah ada perubahan?	Kualitas tidur saya seperti biasanya saya tidur jam 11 dan sesekali tidur diatas jam 12 malam	
	Bagaimana cara Anda mengelola stres yang muncul saat mengerjakan skripsi?	Saya sesekali main game untuk menghilangkan stress	Pengelolaan Stress
	Apakah ada tekanan dari diri sendiri atau orang lain yang memengaruhi kesehatan mental Anda selama proses ini?	Saya merasa tertekan karena banyaknya data yang harus dianalisis dan kesulitan dalam menemukan teori yang relevan untuk skripsi saya. Namun, dukungan sosial yang saya terima dari dosen pembimbing dan teman-teman sangat membantu. Mereka selalu mendengarkan keluhan saya dan memberikan masukan yang membuat saya lebih yakin untuk melanjutkan penulisan. Rasanya sangat penting memiliki tempat untuk berbagi perasaan	Tekanan Akademik

	Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik selama mengerjakan skripsi?	Kita harus pintar-pintar membagi waktu antara pribadi dan akademik terutama kita yang bekerja sambil kuliah	Manajemen Waktu
	Terima kasih atas waktunya kak	Iyya Kak Sama-sama	
	Assalamualaikum Wr.Wb kak	Waaikumsalam Wr.Wb	

Nama	Pertanyaan	Respon	Keterangan
Astry Damayanty	Assalamualaikum Wr. Wb	Walaikumsalam Wr.Wb	
	Bisa saya wawancarai terkait proses penyelesaiannya kak?	Iyya bisa kak	
	Bisa perkenalkan nama, prodi dan semesternya kak	Perkenalkan nama saya Astry Damayanti Program Studi Sosiologi Agama semester 13	
	Bagaimana Anda menentukan topik skripsi anda	Di kampung ku, banyak remaja yang ikut dalam kegiatan agama, tetapi juga menghadapi perubahan sosial yang besar, jadi saya ingin mengeksplorasi bagaimana agama bisa berperan dalam hal ini. Awalnya saya ingin meneliti fenomena agama di kalangan kelompok muda yang bergabung dengan organisasi keagamaan, tetapi setelah berdiskusi dengan dosen pembimbing, kami sepakat untuk memperluas cakupannya ke perubahan	

		sosial secara lebih umum	
	Bagaimana proses penyelesaian skripsi Anda?	Awalnya berjalan lancar mulai dari sidang judul sampai ke seminar proposal tapi setelah penelitian dan skripsi disitulah saya mulai terkendala karena saya juga sudah jarang ke kampus jadi sulit untuk ke kampus	Tekanan Akademik
	Apakah Anda mengalami kesulitan dalam mencari literatur atau referens yang relevan?	Saya rasa aman aman saja karena banyak referensi di perpustakaan serta jurnal-jurnal yang bisa diakses secara online	
	Seberapa sering Anda berkonsultasi dengan dosen pembimbing?	Jarang sekali.	
	Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi selama proses penulisan skripsi	Proses pengumpulan data cukup menantang buat saya. Saya menggunakan metode wawancara, jadi harus mengatur jadwal dengan narasumber yang kebanyakan sibuk. Ada beberapa narasumber yang sulit dihubungi, jadi butuh usaha ekstra untuk memastikan data yang saya butuhkan terpenuhi. Tapi setelah wawancara berjalan, saya merasa dapat banyak informasi yang relevan dan membantu untuk analisis nanti. Kuncinya sih sabar dan	

		terus komunikasi sama narasumber”	
	Bagaimana kualitas tidur Anda selama proses penyelesaian skripsi? Apakah ada perubahan?	Tentunya kualitas tidur tidak bagus	Kecemasan
	Bagaimana cara Anda mengelola stres yang muncul saat mengerjakan skripsi?	Saya suka mengerjakan skripsi di warkop jadi ketika rasa stress itu muncul karena mengerjakan skripsi saya biasanya menikmati suasana di warkop	Pengelolaan Masalah
	Apakah ada tekanan dari diri sendiri atau orang lain yang memengaruhi kesehatan mental Anda selama proses ini?	Saya merasa sangat kecewa dengan kurangnya dukungan dari pembimbing saya. Saya sering merasa bingung dan tidak tahu harus berbuat apa karena pembimbing hanya menyarankan sedikit sekali.”	Kurangnya Dukungan Sosial
	Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik selama mengerjakan skripsi?	Dengan membagi waktu yaitu ketika siang fokus untuk kehidupan pribadi dan sesekali konsultasi sedangkan malamnya itu digunakan untuk mengerjakan skripsi	Manajemen Waktu
	Terima kasih atas waktunya kak	Iyya kak sama-sama	
	Assalamualaikum Wr.Wb kak	Walaikumsalam Wr.Wb	

Nama	Pertanyaan	Respon	Keterangan
Nur Kamariah Syam	Assalamualaikum Wr. Wb	Walaikumsalam Wr.Wb	
	Bisa saya wawancarai terkait proses penyelesaiannya kak?	Iyya bisa kak	
	Bisa perkenalkan nama, prodi dan semesternya kak	Perkenalkan nama saya Nur Kamariah Syam Program Studi Bimbingan Konseling Islam Semester 11	
	Bagaimana Anda menentukan topik skripsi anda	Dengan mencari permasalahan terkait bimbingan konseling yang ada di lingkungan sekitar	
	Bagaimana proses penyelesaian skripsi Anda?	Mulai dari sidang judul, seminar proposal dan penelitian dan sekarang dalam tahap mengerjakan skripsi	
	Apakah Anda mengalami kesulitan dalam mencari literatur atau referensi yang relevan?	Skripsi saya berhubungan langsung dengan teori dan praktik bimbingan konseling, jadi sangat penting untuk saya memastikan referensi yang saya pakai relevan dan aplikatif. Tapi, semakin saya menulis, semakin saya merasa kurang percaya diri. Saya khawatir skripsi saya tidak cukup kuat secara teori atau tidak dapat diaplikasikan dengan baik di lapangan.”	Perasaan Insecurity
	Seberapa sering Anda berkonsultasi dengan	3-4 kali bimbingan	

	dosen pembimbing?		
	Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi selama proses penulisan skripsi	Saya pakai kuesioner untuk pengumpulan data, jadi lumayan banyak tantangan juga. Mulai dari menyusun pertanyaan yang jelas dan tidak membingungkan, sampai menyebarkan kuesioner ke responden. Awalnya agak lambat, karena nggak semua orang langsung mengisi kuesioner. Tapi setelah follow-up beberapa kali, akhirnya jumlah responden terpenuhi. Saya juga memastikan data yang dikumpulkan sudah sesuai dengan fokus penelitian biar nanti pas analisis tidak banyak masalah	Faktor Eksternal
	Bagaimana kualitas tidur Anda selama proses penyelesaian skripsi? Apakah ada perubahan?	Selama kuliah kualitas tidur itu sudah tidak baik terlebih lagi karena kita masuk di salah satu organisasi kampus	Kecemasan
	Bagaimana cara Anda mengelola stres yang muncul saat mengerjakan skripsi?	Saya pergi healing	Pengelolaan Stress
	Apakah ada tekanan dari diri sendiri atau orang lain yang memengaruhi	Tentunya karena teman-teman seangkatan sudah selesai sedangkan kita masih	Kecemasan tentang Masa Depan

	kesehatan mental Anda selama proses ini?	ada di kampus. Jadi terkadang kecemasan itu muncul	
	Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik selama mengerjakan skripsi?	Meskipun saya sudah semester akhir dan sedikit lagi di DO tapi saya selalu membagi waktu antara kehidupan pribadi dan akademik saya	Manajemen Waktu
	Terima kasih atas waktunya kak	Iyya kak sama-sama	
	Assalamualaikum Wr.Wb kak	Walaikumsalam Wr.Wb	

Nama	Pertanyaan	Respon	Keterangan
Wahyuni Saming	Assalamualaikum Wr. Wb	Walaikumsalam Wr.Wb	
	Bisa saya wawancarai terkait proses penyelesaiannya kak?	Iyya bisa kak	
	Bisa perkenalkan nama, prodi dan semesternya kak	Perkenalkan nama saya Wahyuni Saming Program Studi Bimbingan Konseling Islam Semester 13	
	Bagaimana Anda menentukan topik skripsi anda	Saya memilih topik ini karena banyak teman saya yang mengeluhkan stres, dan saya ingin mengaplikasikan metode	

		konseling Islami untuk membantu mereka	
	Bagaimana proses penyelesaian skripsi Anda?	Saya menentukan judul saya, kemudian di semester 8 itu saya sidang judul dan semester 12 saya seminar proposal dan semester ini saya mulai melaksanakan penelitian dan mengerjakan skripsi	
	Apakah Anda mengalami kesulitan dalam mencari literatur atau referensi yang relevan?	Tidak juga, karena di perpustakaan sudah banyak referensi yang dibutuhkan	
	Seberapa sering Anda berkonsultasi dengan dosen pembimbing?	Proses revisi saya agak sulit karena pembimbing saya jarang memberikan masukan yang mendetail. Kadang saya merasa harus mencari solusi sendiri tanpa arahan yang jelas, terutama untuk bagian metodologi. Tapi saya tetap berusaha untuk memperbaiki berdasarkan masukan yang ada, dan akhirnya bisa menyelesaikan revisi tepat waktu meski lebih banyak usaha pribadi	
	Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi selama proses penulisan skripsi	Dalam proses penulisan skripsi, saya merasa banyak tekanan, terutama karena saya harus menyeimbangkan antara teori dan praktek di lapangan.	Tekanan Akademik
	Bagaimana kualitas tidur Anda selama proses penyelesaian skripsi?	Kadang saya begadang ketika mengerjakan skripsi sehingga waktu tidur saya berkurang	

	Apakah ada perubahan?		
	Bagaimana cara Anda mengelola stres yang muncul saat mengerjakan skripsi?	Kalau saya mulai mengalami stress saya akan menutup laptop saya dan beristirahat	Pengelolaan Stress
	Apakah ada tekanan dari diri sendiri atau orang lain yang memengaruhi kesehatan mental Anda selama proses ini?	Dalam proses penulisan skripsi, saya merasa banyak tekanan, terutama karena saya harus menyeimbangkan antara teori yang kompleks dan praktek di lapangan. Namun, dukungan sosial yang saya terima sangat membantu. Teman-teman seangkatan saya juga sering berdiskusi tentang topik masing-masing, dan itu memberi saya rasa bahwa saya tidak sendirian dalam perjuangan ini	Dukungan Sosial
	Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik selama mengerjakan skripsi?	Kita harus membagi antara waktu untuk santai dan bimbingan	Manajemen Waktu
	Terima kasih atas waktunya kak	Iyya kak sama-sama	
	Assalamualaikum Wr.Wb kak	Walaikumsalam Wr.Wb	

Dokumentasi wawancara

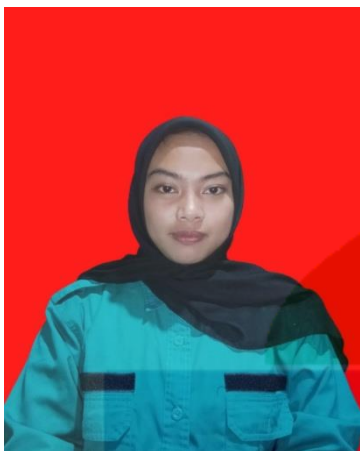








BIODATA PENULIS



Sri Ekamulyana, lahir di Parepare pada tanggal 28 Oktober 2000. Penulis merupakan anak kedua dari lima bersaudara. Ayahanda penulis bernama Sofyan Tahang dan Ibunda bernama Hasnawati, S.Ag. Penulis berasal dari Enrekang, Sulawesi Selatan. Penulis pertama kali menempuh pendidikan di SD Negeri 31 Kaluppangdan lulus pada tahun 2012, pada tahun yang sama penulis melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di MTs Guppi Kaluppang dan lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 3 Parepare dan lulus pada tahun 2018. Setelah

lulus di bangku Sekolah Menengah Atas, penulis kemudian melanjutkan pendidikan dibangku kuliah di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Penulis mengambil program studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Berkat petunjuk pertolongan Allah SWT usaha dan doa dari kedua orang tua selama menempuh studi di Perguruan tinggi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Alhamdulillah penulis dapat menyusun tugas akhir yang berjudul **“Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah”**.