

**UPAYA MAHASISWA DALAM KESIAPAN MENTAL PADA
PROSES PENYELESAIAN STUDI DI PRODI BIMBINGAN
KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN
KOMUNIKASI**

SKRIPSI

Diajukan oleh:

**SINDI AMELIA
NIM: 200402072**

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025 M / 1446**

LEMBARAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Diajukan kepada

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah

Jurusan bimbingan dan konseling Islam

Oleh:

Sindi Amelia

NIM: 200402072

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Mahdi NK., M.Kes.
NIP. 196108081993031001

Syaiful Indra, M.Pd., Kons
NIP. 199012152018011001

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas
Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai Tugas Akhir untuk
Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

SINDI AMELIA
NIM. 200402072

Pada Hari/Tanggal

Jum'at, 21 Februari 2025 M
22 Sya'ban 1446 H

di

Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua

Sekretaris

Drs. Mahdi NK, M.Kes
NIP. 196108081993031001

Syaiful Indra, M.Pd, Kons
NIP. 196012152018011001

Penguji I

Penguji II

Dr. Mira Fauziah, M. Ag
NIP. 197203111998032002

Reza Muttaqin, M.Pd
NIDN. 2128059104



Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry

Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
NIP. 196412201984122001

LEMBARAN PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sindi Amelia

NIM : 200402072

Jenjang : Stara Satu (S-1)

Jurusan/ Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komenikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 13 Januari 2024

Yang Menyatakan

جامعة الرانيري
METERAI
TEMPEK
A R R A N I R Y
7807CAMX120204002

Sindi Amelia

ABSTRAK

Pendidikan tinggi menuntut kesiapan mental mahasiswa dalam menyelesaikan studi. Kesiapan ini tidak hanya bergantung pada kemampuan akademis, tetapi juga melibatkan aspek fisik, emosional, dan kognitif. Ketiga aspek ini saling berpengaruh dalam menentukan kesiapan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi kesiapan mental mahasiswa bimbingan konseling Islam dan mengidentifikasi berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mempersiapkan mental mereka dalam menyelesaikan studi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode deskriptif analitis, dengan data dari sepuluh responden diperoleh melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan Hasil Penelitian: (1) Kesiapan mental mahasiswa dalam menyelesaikan studi akhir terbentuk melalui proses panjang yang dipengaruhi berbagai faktor. Untuk meningkatkannya, mahasiswa perlu mengelola waktu, menjaga kesehatan, mencari dukungan sosial, dan mengembangkan pola pikir adaptif. Dengan keseimbangan fisik, emosional, dan kognitif yang baik, mereka dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan percaya diri, sehingga studi dapat diselesaikan secara optimal. (2) Upaya mahasiswa dalam meningkatkan kesiapan mental, mahasiswa mempersiapkan mental melalui strategi seperti membuat jadwal, menetapkan target realistis, berolahraga, meditasi, dan menghindari pemicu kecemasan. Mahasiswa yang mampu mengelola tantangan lebih siap dalam menyelesaikan studi.

Kata Kunci: *Kesiapan Mental dan Penyelesaian Studi*



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis sampaikan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala. Karena dengan rahmat dan kasih sayang-Nya penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad Shalallahu'alaihi wa salam hamba dan utusan-Nya yang tercinta, sosok yang utama diantara seluruh makhluk. Rahmat dan keselamatan Allah selalu terlimpahkan kepada para keluarga dan sahabat-sahabat Rasulullah saw, yang mana Nabi telah berjuang untuk umatnya, membawa umatnya dari alam kebodohan menuju alam yang berilmu pengetahuan sebagaimana yang kita rasakan pada saat ini. Skripsi ini berjudul "Upaya Mahasiswa Dalam Kesehatan Mental Pada Proses Penyelesaian Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam Di Fakultas Dakwah Dan Komunukasi". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar sarjana di Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Ar-Raniry Banda Aceh.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, banyak hambatan yang penulis hadapi mulai dari keterbatasan ilmu yang penulis miliki, namun penulis menyadari skripsis ini tidak terselesaikan tanpa bantuan dan motivasi yang diberikan oleh banyak pihak sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik hingga akhir. Berkenaan dengan hal tersebut penulis ucapkan terima kasih yang istimewa kepada:

1. Kedua orang yang sangat berjasa dalam kehidupan saya, Bapak Topan dan Ibu Mariati, yang telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa untuk anak-anaknya dan selalu melangitkan doa-doa yang baik tiada henti-hentinya, yang selalu memberikan cinta dan kasih sayangnya, selalu memberikan perhatian, motivasi, semangat yang tidak pernah henti-hentinya, yang selalu berjuang untuk membiayai kuliah penulis dalam menyelesaikan pendidikan S-1. dan kepada Kakak saya Ayu Destitama, adik-adik tersayang Raisa Amaratul Fazila, Syifa Dara Aqila yang selalu mensupport penulis beserta keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan, doa dan semangat kepada penulis.
2. Kepada Bapak Drs. Mahdi NK, M. Kes. sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan kepada penulis dengan sabar, meluangkan waktu, serta tenaga dalam proses penyelesaian skripsi ini sampai dengan selesai.
3. Kepada Bapak Syaiful Indra, M. Pd. Kons sebagai pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, memotivasi serta memberikan masukan dengan penuh kesabaran dan memberikan kontribusi yang besar kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi hingga selesai.
4. Kepada Ibu Dr. Kusmawati Hatta M. Pd selaku ketua Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniri.

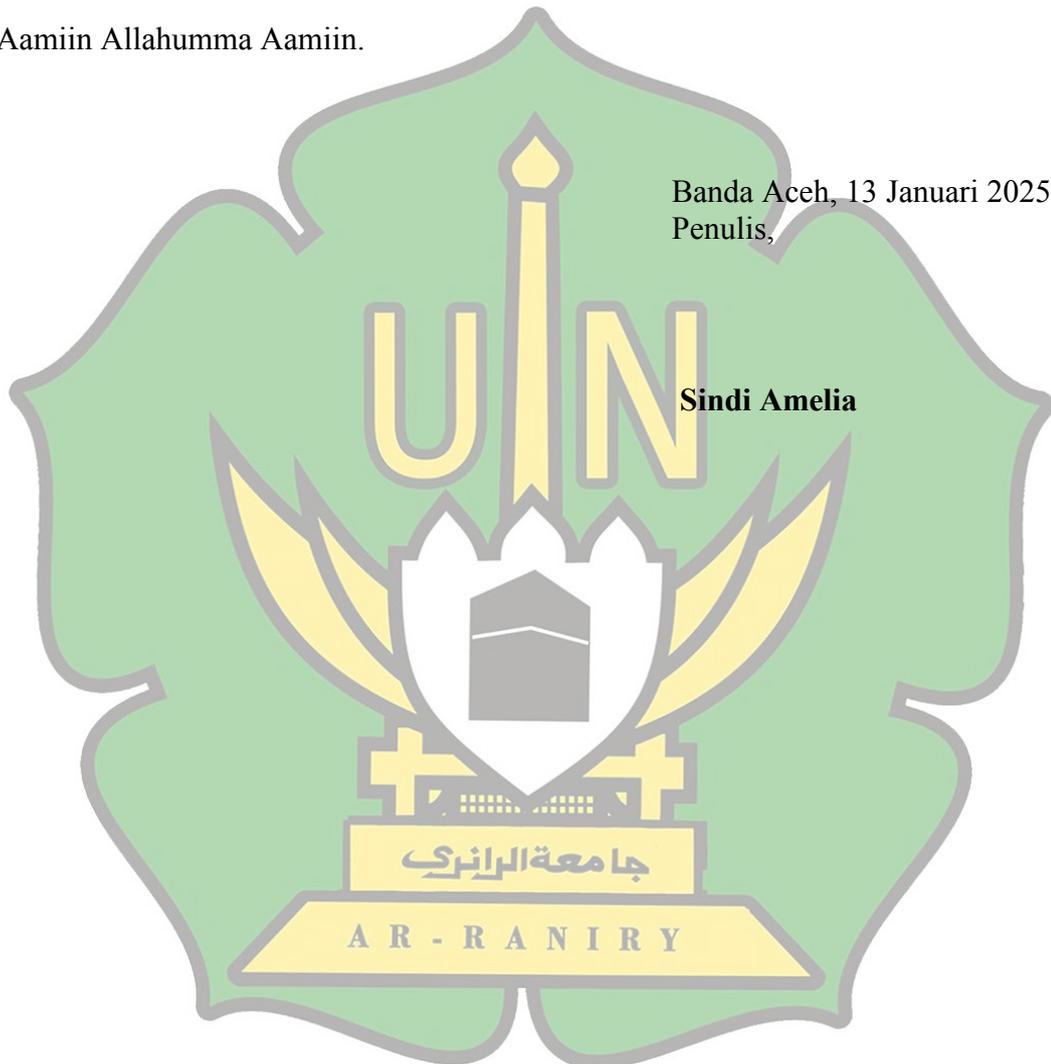
5. Kepada Ibu Dr. Ismiati, M. Si selaku ketua program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
6. Kepada teman terbaik saya Rahmanda Surya Dinata yang telah membantu, dan mensupport saya dari awal sampai akhir penyelesaian skripsi penulis.
7. Kepada sahabat saya Muna Anjeriani Fitri, Nurlaila, Dara Amsita, Fitri Rahayu, Elsa Andriani dan teman-teman yang telah mensupport penulis dalam proses menyelesaikan skripsi, juga kepada teman-teman seperjuangan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2020.
8. Terakhir tapi tidak kalah penting, saya ingin berterimakasih kepada diri saya sendiri. Saya merasa bahagia dan bangga karena telah berusaha keras dan berjuang sampai sejauh ini. Saya berterima kasih karena telah percaya kepada diri sendiri dan yakin bisa melalui semua ini. Terima kasih tidak pernah berhenti mencintai dan menjadi diri sendiri. Saya juga berterima kasih karena mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan tidak pernah menyerah meskipun proses penyusunan skripsi ini sulit, saya tetap menyelesaikannya dengan sebaik dan semaksimal mungkin.

Tidak ada kata-kata yang dapat menggambarkan rasa syukur dan terima kasih penulis kepada semua pihak yang telah memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih sederhana dan jauh dari sempurna.

Oleh karena itu penulis berharap agar pembaca dapat memberikan kritik dan saran demi menyempurnakan skripsi ini di masa mendatang. Pada akhirnya, hanya kepada Allah Shubahanahu wa ta'ala saya berserah diri. Segala hal baik yang terjadi adalah atas khendaknya, semoga semua mendapat rahmat dan ridha-Nya. Aamiin Allahumma Aamiin.

Banda Aceh, 13 Januari 2025
Penulis,

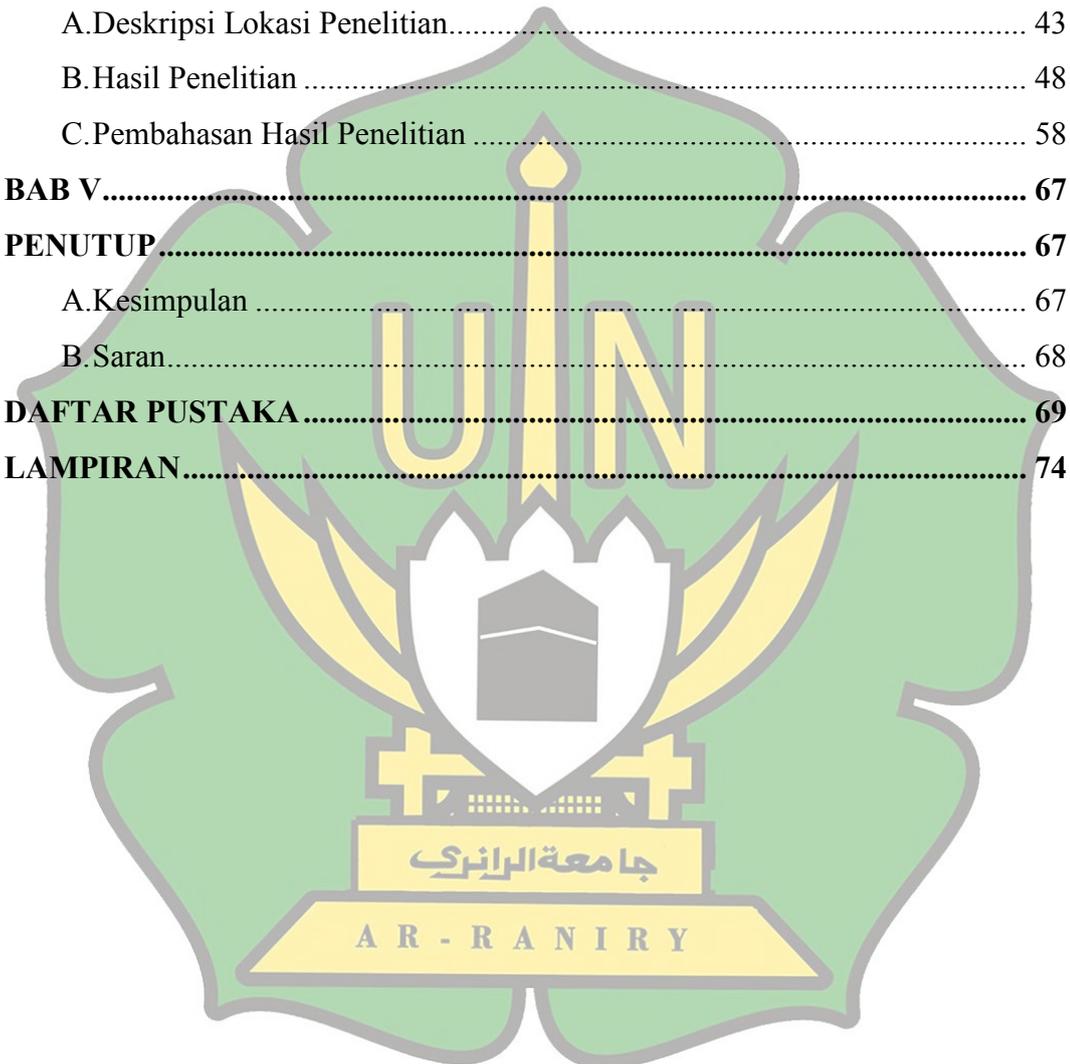
Sindi Amelia



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Rumusan Masalah.....	10
C.Tujuan Penelitian.....	11
D.Kegunaan dan Manfaat Penelitian.....	11
E.Penjelasan Konsep/ Istilah Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	14
A.Kajian Terdahulu.....	14
B.Kesiapan Mental.....	16
1. Definisi Kesiapan.....	17
2. Definisi Mental.....	18
3. Definisi Kesiapan Mental.....	19
4. Karakteristik Kesiapan Mental.....	21
5. Aspek-aspek Kesiapan Mental.....	23
6. Indikator- indikator Kesiapan Mental.....	25
7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Mental.....	26
C.Penyelesaian Studi.....	28
1. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyelesaian studi.....	28
2. Permasalah-permasalahan Mahasiswa dalam Penyelesaian Studi.....	33
3. Dampak Kesiapan Mental Terhadap Prestasi Akademik.....	34
D.Hubungan Kesiapan Mental Terhadap Penyelesaian Studi.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37

A. Metode dan Pendekatan Penelitian	37
B. Subjek Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel.....	38
C. Teknik Pengumpulan Data.....	39
D. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	43
B. Hasil Penelitian	48
C. Pembahasan Hasil Penelitian	58
BAB V.....	67
PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	74



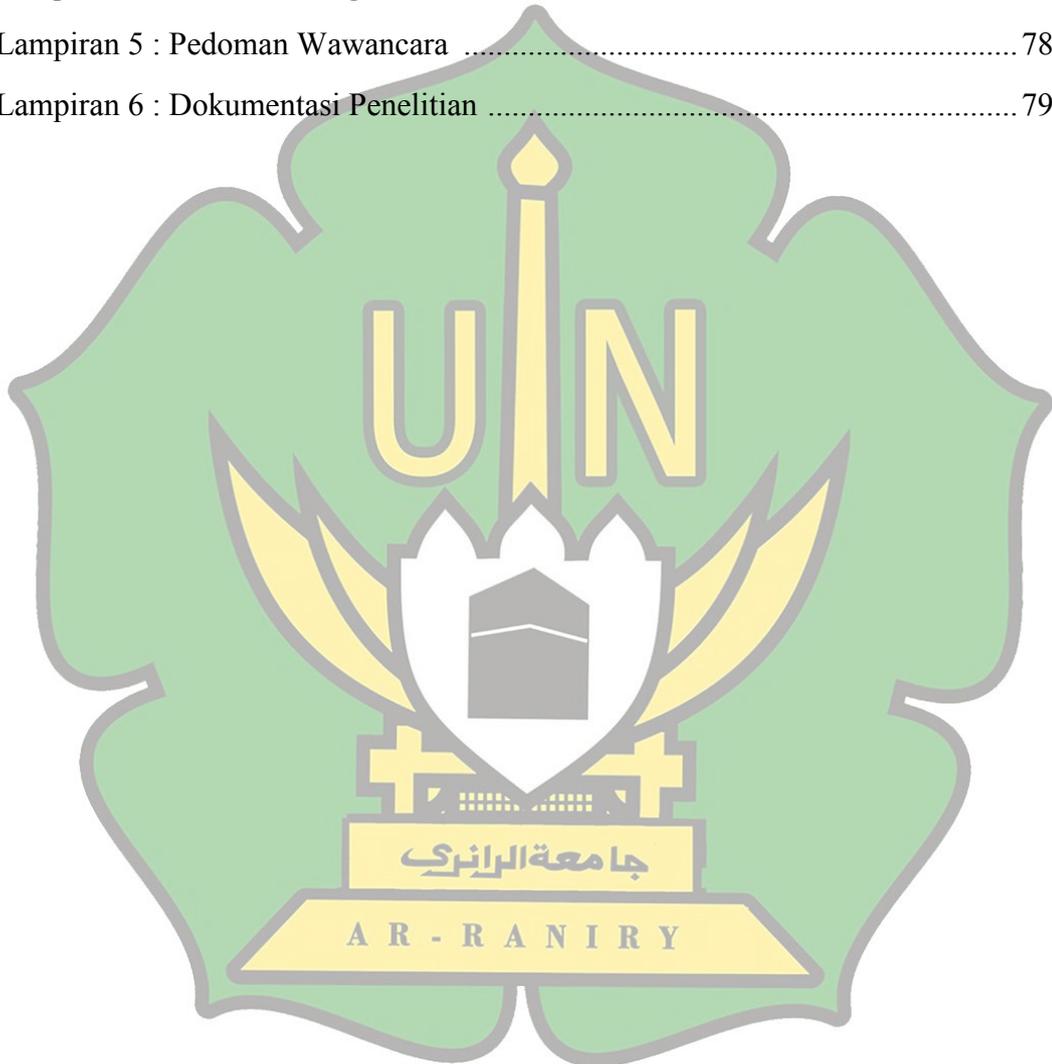
DAFTAR GAMBAR

4.1 Struktur Organisasi	47
-------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi	75
Lampiran 2 : Surat Keterangan Penelitian	76
Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Prodi	77
Lampiran 5 : Pedoman Wawancara	78
Lampiran 6 : Dokumentasi Penelitian	79



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Hafsa dalam penelitiannya, mengatakan perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan yang mengacu kepada tanggungjawab untuk melaksanakan peranan dan fungsinya guna mencapai tujuan pendidikan.¹ Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang sistem pendidikan tinggi bahwasanya pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.²

Pendidikan tinggi menjadi salah satu tahap penting dalam perjalanan akademik seseorang. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang mempengaruhi kesiapan mental mereka dalam menyelesaikan studi. Dalam konteks ini, kesiapan mental bukan hanya sekadar kemampuan akademis, tetapi juga meliputi aspek psikologis, emosional, dan sosial yang sangat berpengaruh pada performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa.³

¹ Hafsa, "Analisis Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa Tadris Ips (Studi Di Iain Pare-Pare) Dalam Perspektif Pembelajaran", (Skripsi: 2024), hal. 1-2.

² Pasal 1 ayat (1) UU No. 12/2012 Tentang Pendidikan.

³ Frensen Salim, Muhammad Fakhurrozi, "Efikasi Diri dan Resiliensi Pada Mahasiswa", Jurnal Psikologi, Vol. 16, No. 2 Desember 2020, hal. 175-176.

Dalam Penelitian Diyah yang dikutip dalam penelitian Fitri menyebutkan bahwa mahasiswa, sebagai kelompok dewasa muda, rentan mengalami masalah kesehatan mental.⁴ Sondakh & Theresa menjelaskan bahwa stres pada mahasiswa disebabkan oleh tekanan akademik, hubungan sosial, dan interpersonal.⁵ Sutjiato, Kandou, & Tucunan menambahkan bahwa stres juga bisa berasal dari individu, keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan tempat aktivitas utama seperti kampus atau kantor. Jika berkelanjutan, stres dapat memicu gangguan mental emosional.⁶ Heinen, Bullinger, & Kocalevent menyatakan bahwa mahasiswa berisiko mengalami depresi, ansietas, dan gangguan kejiwaan lainnya. Sondakh & Theresa juga menegaskan bahwa gangguan mental emosional berdampak pada performa akademik, keterasingan sosial, dan gangguan fisik.⁷

Menurut Rita Azhara dalam penelitiannya mengatakan, dalam menjalani pendidikan mahasiswa diharapkan untuk menyelesaikan perkuliahannya dengan tepat waktu, yakni selama 3,5 sampai 4 tahun. Tuntutan untuk mencapai target kelulusan tepat waktu sebesar 75% bisa menjadi beban tersendiri bagi sebagian

⁴ Diyah Nazira dkk, "Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Banda Aceh", *Seurene, Jurnal Psikologi Unsyiah*, Vol. 5, No. 1, Bulan Januari 2022, hal. 25.

⁵ Sondakh, J. S. P., Theresa, R. M. (2020). Hubungan Stress Dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. *Jurnal Kedokteran*. 8(1), hal. 185.

⁶ Sutjito, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*. 5 (1), hal. 27.

⁷ Heinen, I., Bullinger, M., & Kocalevent, R. D. (2017). Perceived stress in first year medical students-associations with personal resources and emotional distress. *BMC Med Educ* [Internet]. (2017); 17 (1), hal. 8.

mahasiswa akhir dalam proses penyelesaian studinya.⁸ Rita Azhara juga menjelaskan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam proses penyelesaian studinya yakni seperti, 1) mahasiswa kurang memahami metodologi penelitian, 2) mahasiswa kesulitan untuk menemui dosen pembimbing dan 3) kesulitan dalam memadukan pemikiran antara pembimbing satu dan dua.⁹

Selain itu mahasiswa juga individu yang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya. Terkadang antara tuntutan menyelesaikan studi dengan kebutuhan hidup lainnya mahasiswa tidak berjalan dengan seimbang. Seperti halnya masalah psikologi yang di hadapi oleh sebagian mahasiswa dalam menyelesaikan studinya.¹⁰

Berdasarkan penelitian Kurniawan mengatakan, mahasiswa sering mengalami tekanan yang disebabkan oleh tuntutan akademis, finansial, dan ekspektasi dari lingkungan sekitar. Tekanan ini dapat memicu stres, kecemasan, dan bahkan depresi, yang pada gilirannya dapat mengganggu proses belajar, finansialnya terganggu, keterlambatan dalam penyelesaian studi. kesiapan mental yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan tetap fokus pada tujuan akademis mereka. Namun lain halnya dengan beberapa mahasiswa yang

⁸ Rita Azhara, " Identifikasi Promblematika Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Dalam Menyelesaikan Skripsi", (Skripsi:2018), hal. 2.

⁹ *Ibid*, hal. 54.

¹⁰ *Ibid*, hal.7

tidak dapat menyeimbangi atau tidak adanya kesiapan mental dalam diri mereka sehingga terjadinya tekanan dan depresi.¹¹

Dengan adanya tekanan dan depresi yang dialami, sebagian mahasiswa mengalami depresi berat sehingga membuat mahasiswa putus asa. Susanti mengemukakan, tentang kasus bunuh diri di Indonesia terjadi pada 3 mahasiswa Universitas Padjajaran pada tahun 2019, salah satu Psikiater dari Universitas tersebut menyatakan bahwa mereka bunuh diri bukan karena keinginan akan kematian, melainkan tidak menemukan jalan keluar untuk menyelesaikan masalahnya.¹² Kemudian Ratri mengemukakan, sepanjang tahun 2020, dari Januari sampai Juli terdapat tiga kasus bunuh diri pada mahasiswa di Indonesia dikarenakan depresi akibat mengerjakan skripsi. Fenomena bunuh diri juga terjadi di Aceh.¹³

Indra Wijaya mengemukakan tepatnya Di Banda Aceh, seorang mahasiswi dari salah satu perguruan tinggi di Banda Aceh ditemukan tergantung dikontrakan.¹⁴ Menurut Kelly, Jom, & Wright dalam penelitian Diyah dimana

¹¹ Kurniawan, A, “Dampak Stres Akademik terhadap Kesiapan Mental Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol. 5. No. 2, 2021, hal. 123-134.

¹² Susanti. R. (2019, November 4). Siswa SMA dan Mahasiswa di Bandung Rentan Bunuh Diri, *Unpad Lakukan Penelitian*. Kompas. <https://regional.com/read/2019/11/04/1055114/siswa-sma-dan-mahasiswa-di-bandung-rentan-bunuh-diri-unap-lakukan>

¹³ Ratih, N. (2023, Juli 27), Januari-Juli 2020, 3 Nyawa Mahasiswa Melayang Akibat Depresi Kerjakan Skripsi. *Jatimtimes*. <https://www.jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi--kerjakan-skripsi>

¹⁴ Indra Wijaya, (31 Agustus 2023), “Mahasiswa USK Yang Ditemukan Meninggal Gantung Diri Dikenal Sebagai Sosok Pendiam”, *Serambinews*, <https://aceh.tsribunnews.com/2023/08/31/mahasiswa-usk-yang-ditemukan-meninggal-gantung-diri-dikenal-sebagai-sosok-pendiam>.

Kelly, Jom, & Wriqth mengatakan, kasus-kasus yang terjadi dikalangan masyarakat, menjadi hal penting untuk mengenal atau memahami gangguan-gangguan mental dalam menghadapi berbagai masalah psisokologi.¹⁵

Gangguan mental adalah suatu kondisi kesehatan mental seseorang di mana sulit atau bahkan tidak mungkin untuk mengatasi pemikiran, perasaan, atau responden dan dapat mencakup kecemasan, depresi serta stress dalam hidup yang menyebabkan kurang tidur, sakit kepala, atau gejala fisik lainnya.¹⁶ Firman Allah dalam Q.S Al-Insyirah (94) 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya: Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan, Q.S Al-Insyirah (94) 5-6.

M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al Misbah* menjelaskan bahwa ayat 5 kata al- 'usr berbentuk definit (memakai alif dan lam) demikian pula kata tersebut pada ayat 6. Ini berarti bahwa kesulitan yang dimaksud pada ayat 5 sama halnya dengan kesulitan yang disebutkan pada ayat 6, berbeda dengan yusran. Kata tersebut tidak dalam bentuk definit, sehingga kemudahan yang disebut pada ayat 5 berbeda dengan kemudahan yang disebut pada ayat 6.¹⁷

Dalam surat di atas terdapat dua ayat yang diulangi yakni “bersama kesulitan ada kemudahan.” Ayat ini memberi spirit agar setiap manusia mau

¹⁵Diyah Nazira dkk, “Literasi Kesehatan Mental...”, hal. 26.

¹⁶ Yunike, Kesehatan Mental: Metode Penanganan Gangguan Kesehatan Mental, (Padang Sumatra Barat: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2023), hlm. 45.

¹⁷ Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an)*”, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 361.

merenungkan dengan serius bahwa kesulitan, kesengsaraan, kemalangan, dan kesakitan merupakan pintu untuk memasuki rahasia dan hakikat kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian. Dengan kecerdasan ini seseorang dapat mudah mengetahui dan memahami hakikat dari setiap tantangan dan kesulitan. Sehingga, ia senantiasa memiliki spirit untuk selalu mencari jalan dan celah-celah agar dapat menembus esensi tantangan, kesulitan, dan penderitaan itu melalui perjuangan hidup di dunia ini dan dapat pula dalam arti satu kemudahan di dunia dan satu lainnya di akhirat.¹⁸

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental. Diperkirakan 50% dari semua gangguan mental terjadi pada usia 14 tahun dan 75% pada usia 18 tahun. Gangguan yang paling umum terjadi pada anak-anak dan remaja adalah gangguan kecemasan, depresi, dan stress.¹⁹ Dalam lingkungan akademik, stress merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para mahasiswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya mengikuti kurikulum, menghadapi ujian, mengerjakan tugas, mengerjakan skripsi, menghadapi sidang, mengembangkan kemampuan penelitian, menghadapi deadline dan sebagainya. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa atau

¹⁸ Samain, Budihardjo, "*Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir AL-Misbah*", *ATTA'DIB Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Bone, (20202), Vol. 1, No. 2, hal. 25.

¹⁹ Sandy Ardiansyah, et al. (2023). *Kesehatan Mental*, (Padang Sumatera Barat: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2023), hlm. 45-46.

mahasiswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun, kesehatan yang memburuk, depresi dan lain sebagainya.²⁰ Selain itu, kesiapan mental juga mampu mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Dalam penelitian Sukarni, dkk, Soemanto mengemukakan faktor yang membentuk kesiapan mental ada dua yaitu: a) Perlengkapan dan pertumbuhan fisiologi. Ini menyangkut pertumbuhan terhadap kelengkapan pribadi seperti tubuh pada umumnya, alat-alat indera dan kapasitas intelektual. b) Motivasi, yang menyangkut kebutuhan minat serta tujuan individu untuk mempertahankan dan mengembangkan diri. Indikator kesiapan mental menurut Abdul dalam Hammad menunjukkan pergeseran atau perubahan hasil belajar belajar siswa sebagai kontribusi kesiapan mental peserta didik yaitu perasaan dan pikiran serta kecerdasan. Perasaan adalah gema psikis yang biasanya selalu menyertai setiap pengalaman dan data psikis yang lain. Orang yang kurang sehat mentalnya akan selalu merasa gelisah karena kurang mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya. Jenis perasaan antara lain: perasaan intelek, perasaan estesis (keindahan), perasaan etis (kesusilaan), perasaan sosial (kemasyarakatan), perasaan religius (keagamaan). b) Pikiran dan kecerdasan.²¹

Kesiapan mental peserta didik atau mahasiswa dalam memasuki perguruan tinggi menjadi aspek yang sangat penting, karena diperguruan tinggi ini menuntut tingkat komitmen, disiplin, dan ketahanan mental yang tinggi. Selain itu,

²⁰ Gaol, Nasib Tua Lumban, "Teori Stress: Stimulus, Respons, dan Transaksional", *Buletin Psikologi*, 2016, Vol. 24, No. 1, hal. 1.

²¹ Sukarni, Rani Puji Rahayu Sitompul, "Pengaruh Minat Terhadap Hasil Belajar Melalui Kesiapan Mental Siswa Pada Mata Pelajaran", *PeKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi Akuntansi FKIP UIR*, 2021, Vol 9 No 2. hal. 50-51.

tantangan sosial, budaya, dan akademik dalam lingkungan kampus juga dapat mempengaruhi kesiapan mental peserta didik. Dalam hal ini cara belajar dan kesiapan mental merupakan landasan penting bagi seseorang mahasiswa untuk melakukan kegiatan proses belajar dan mengajar dengan baik. Dalam kegiatan proses belajar, cara belajar mempunyai peranan yang sangat penting. Bila seseorang mahasiswa atau peserta didik tidak memiliki cara belajar dan perhatian yang besar terhadap objek yang dipelajari maka sulit diharapkan peserta didik tersebut akan tekun dan memperoleh hasil yang baik dari belajarnya.²²

Dalam penelitian Firliani, Thronidike dalam teori 'trial dan error mengatakan dalam belajar seseorang harus dalam keadaan siap dalam artian seseorang yang belajar harus dalam keadaan yang baik dan siap, jadi seseorang yang hendak belajar agar dalam belajarnya menuai keberhasilan maka seseorang dituntut untuk memiliki kesiapan, baik fisik maupun psikis. Siap fisik seperti seseorang tidak dalam keadaan sakit, yang mana bisa mengganggu kualitas konsentrasi. Adapun contoh dari siap psikis adalah seperti seseorang yang jiwanya tidak lagi terganggu, seperti sakit jiwa dan lain-lain. Disamping seseorang harus siap fisik dan psikis seseorang juga harus siap dalam kematangan dalam penguasaan pengetahuan serta kecalapan-kecakapan yang mendasarinya.²³

²² Zakir Has, "Pengaruh Cara Belajar Dan Kesiapan Mental Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Pangkal Kuras Kabupaten Pelalawan", *PeKA Jurnal Pendidikan Akutansi FKIP UIR*, 2018, Vol. 6, No. 2, hal. 135-136.

²³Firliani, F., Ibad, N., DH, N., & Nurhikmayati, I. (2019). "Teori Thronidike Dan Implikasinya Dalam Pembela Matematika". Prosiding Seminar Nasional Pendidikan, 1, hal. 834.

Kesiapan mental menurut Gulo, sebagaimana dikutip oleh Novi Noor Aisyah, merupakan suatu titik tingkah laku tertentu. Kemudian di pertegas oleh Good kesiapan dan sebagai sesuatu kemauan/ keinginan tertentu yang tergantung pada tingkat kematangan, pengalaman, dan emosi. Kesiapan menunjukkan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang dimiliki seseorang dalam kaitannya dengan keadaan berikutnya yang akan dicapai oleh seseorang. Kesiapan mental pada aspek biologis, aspek psikologis, dan aspek psikososial dan aspek spiritual.²⁴

Kesiapan Mental menurut Kuswahyuni, sebagaimana dikutip oleh Tri Sutasmi Nirwan, dkk merupakan salah satu kepribadian dari seseorang secara keseluruhan dan bukan hanya meliputi kondisi jiwanya saja. Kondisi kesiapan mental merupakan hasil tumbuh kembang seseorang sepanjang hidupnya yang mana dapat di perkuat melalui pengalaman sehari-hari orang tersebut. Kesiapan mental merupakan suatu titik kematangan psikis untuk menerima dan mempraktikkan tingkah laku tertentu.²⁵

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti, banyak mahasiswa akhir mengalami tekanan akademik yang tinggi, stres, dan kecemasan dalam menyelesaikan studi. Mereka sering menghadapi kesulitan dalam manajemen waktu, rendahnya motivasi, serta ketakutan akan masa depan. Selain itu, tekanan sosial dan harapan keluarga juga menjadi faktor yang memengaruhi kesiapan

²⁴ Novi Noor Aisyah, "Pelaksanaan Bimbingan Pra Nikah Dalam Mempersiapkan Mental Calon Pengantin di Kantor Urusan Agama (Kua) Kecamatan Kayen", (*Skripsi*: 2022), hal. 27.

²⁵ Tri Sutasmi Nirwan, Muh. Rapi, Muchilsah," Hubungan antara Kesiapan Mental dengan Motivasi Belajar Pada Mata Pelajaran Biologi", *Jurnal Biotek* Vol. 4 No. 1 Juni 2016, hal. 37.

mental mereka. Masalah-masalah ini menunjukkan bahwa kesiapan mental sangat diperlukan agar mahasiswa dapat menyelesaikan studi dengan baik. Kesiapan mental bukan sekadar faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan akademik dan sosial mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa dalam membangun kesiapan mental mereka selama proses penyelesaian studi. Dengan memahami strategi dan mekanisme yang mereka gunakan, diharapkan dapat ditemukan solusi atau rekomendasi yang dapat membantu mahasiswa akhir dalam menghadapi tantangan ini dengan lebih baik.

Berdasarkan fenomena yang telah ada dan diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Mahasiswa Dalam Kesiapan Mental Mahasiswa Pada Proses Penyelesaian Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka terdapat beberapa rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apa saja upaya yang dilakukan mahasiswa untuk meningkatkan kesiapan mental pada proses penyelesaian studi?
2. Bagaimana kesiapan mental mahasiswa bimbingan konseling islam pada proses penyelesaian studi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seperti apa kesiapan mental mahasiswa bimbingan konseling islam pada proses penyelesaian studi.
2. Mengidentifikasi berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mempersiapkan mental mereka dalam menyelesaikan studi.

D. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini berguna untuk pribadi peneliti sendiri dan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan, mengasah kemampuan dalam membuat dan menyelesaikan skripsi serta menjadi nilai guna bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam penelitian dan sebagai sumber rujukan. Manfaat penelitian dalam hal ini terdiri atas dua pembahasan yakni:

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan manfaat yang bernilai positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai bagaimana kesiapan mental yang harus dilakukan mahasiswa dalam menghadapi sidang skripsi.

2. Praktis

Secara praktis hasil dari penelitian ini diharapkan adanya nilai kebermanfaatan bagi semua orang yang juga akan melakukan penelitian dengan substansi kajian seperti penelitian ini.

E. Penjelasan Konsep/ Istilah Penelitian

Untuk mendukung penelitian ini secara lebih jelas dan detail dalam menghindari kesalahpahaman dan memahami istilah-istilah yang terdapat di penelitian ini maka akan di jelaskan beberapa definisi istilah sebagai berikut:

1. Kesiapan Mental

Dalam penelitiannya Alfendo menjelaskan kesiapan mental yang dikemukakan oleh sustasmi kesiapan mental merupakan keseluruhan kondisi seseorang atau individu yang membuatnya siap untuk memberikan respon terhadap sesuatu yang berhubungan dengan batin dan karater sesorang tetapi tidak bersifat jasmani. Kesiapan mental adalah emosi yang serasi pada individu dalam persiapannya menghadapi suatu kondisi tertentu.²⁶

Jadi dapat di simpulkan bahwa kesiapan mental merupakan kondisi dimana seseorang sudah mempersiapkan diri untuk menerima, mengelola, dan bertindak menghadapi apa pun yang akan terjadi, baik itu sesuatu yang direncanakan maupun yang tidak terduga.

2. Penyelesaian Studi Mahasiswa

Menurut W.J.S. Poerdarminta, penyelesaian dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* artinya proses, cara, perbuatan, menyelesaikan (dalam berbagai arti yakni pemberesan atau pemecahan).²⁷ Menurut W.J.S. Poerdarminta, studi

²⁶ Alfendho,” Pengaruh Motivasi Belajar Dan Kesiapan Mental Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Pelajaran Ekonomi Siswa Kelas XI SMAN 4 Pekanbaru”, (Skripsi:2021), hlm.9.

merupakan penelitian ilmiah, kajian, telaah.²⁸ Mahasiswa adalah seseorang yang mempunyai predikat tertinggi setelah siswa, dimana mahasiswa terdiri dari dua kata yaitu maha yang berarti besar, dan siswa yang berarti orang yang sedang mengikuti pembelajaran. Sehingga mahasiswa adalah orang yang terdaftar sebagai siswa di perguruan tinggi yang memiliki Kartu Tanda Mahasiswa (KTM) serta diakui oleh pemerintah serta mampu mencari ilmu sendiri karena sudah dewasa.²⁹

Jadi dapat di simpulkan bahwa penyelesaian studi mahasiswa yang di maksud adalah mahasiswa semester 7 ke atas yang sedang menghadapi tahap akhir dalam pendidikan tinggi yang melibatkan pemenuhan seluruh persyaratan akademik dan administratif untuk memperoleh gelar pada tahap ini. Mahasiswa pada tahap ini biasanya fokus menyelesaikan mata kuliah akhir, magang, penelitian, serta tugas akhir atau skripsi.

²⁷ W.J.S. Poerdarminta, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal.423.

²⁸ *Ibid*, hal.667.

²⁹ Gafur Harun, Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus, 2015, Bandung: CV. Rasi Terbit, hal. 15.