

## Implementasi Pendekatan Humanistik pada Kondisi Mental Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Wahid Abdul Kudus<sup>1</sup>, Siti Nurul Napilah<sup>2</sup>, Niken Utami<sup>3</sup>, Adisha Anindiva Faizal<sup>4</sup>, Ani Handayani<sup>5</sup>, Ratiah<sup>6</sup>, M. Nuruddin Arief<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: [wahid.kudus@untirta.ac.id](mailto:wahid.kudus@untirta.ac.id)<sup>1</sup>, [2290190037@untirta.ac.id](mailto:2290190037@untirta.ac.id)<sup>2</sup>, [2290190038@untirta.ac.id](mailto:2290190038@untirta.ac.id)<sup>3</sup>, [2290190057@untirta.ac.id](mailto:2290190057@untirta.ac.id)<sup>4</sup>, [2290190071@untirta.ac.id](mailto:2290190071@untirta.ac.id)<sup>5</sup>, [2290190015@untirta.ac.id](mailto:2290190015@untirta.ac.id)<sup>6</sup>, [2290190075@untirta.ac.id](mailto:2290190075@untirta.ac.id)<sup>7</sup>

### Abstrak

Beragam fenomena kesehatan mental yang dialami mahasiswa akhir terbukti dapat berakhir pada akibat yang sangat fatal yaitu bunuh diri, yang disebabkan karena buruknya kesehatan mental yang mengakibatkan frustrasi berlebihan. Artikel ini bertujuan guna mengetahui bagaimana implementasi pendekatan humanistik pada kondisi kesehatan mental mahasiswa akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian membuktikan bahwa adanya keterkaitan antara pendekatan humanistik dengan kondisi kesehatan mental. Kesehatan mental seseorang akan baik jika adanya penghargaan diri, serta rasa terlindungi yang tinggi dapat meningkatkan kesehatan mental. Sebaliknya, kesehatan mental seseorang akan menurun jika tidak bebas dalam berekspresi, penerimaan yang tidak baik, tidak ada penghargaan diri, serta tidak adanya rasa terlindungi.

**Kata kunci:** *Pendekatan Humanistik, Kesehatan Mental, Mahasiswa Semester Akhir*

### Abstract

Various mental health phenomena experienced by final year students are proven to end in a very fatal outcome, namely suicide, which is caused by poor mental health that results in excessive frustration. This article aims to find out how the implementation of humanistic approach on mental health conditions of final year students at Sultan Ageng Tirtayasa University. This study uses qualitative research methods with descriptive approach, data collection is done by interview, observation and documentation. The results of the study prove that there is a link between the humanistic approach with mental health conditions. A person's mental health will be good if self-esteem, as well as a high sense of protection can improve mental health. Conversely, a person's mental health will decline if they are not free in expression, bad acceptance, no self-esteem, and no sense of protection.

**Keywords:** *Humanistic approach, mental health, final students*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang mengampu pendidikan di Perguruan Tinggi akan menuntaskan kuliahnya dengan mengerjakan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Penyusunan skripsi adalah suatu proses panjang yang mesti dilalui oleh setiap mahasiswa mulai dari pengajuan judul penelitian, penyusunan proposal, dan tahap penulisan skripsi. Pada kenyataannya, saat ini masih sering dijumpai di berbagai universitas yang mana mahasiswa tingkat akhir masih mengalami kendala dalam penyusunan skripsi. Hal ini merupakan masalah umum yang dapat dijumpai di berbagai Universitas, salah satunya ialah Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Kewajiban setiap mahasiswa untuk menyusun skripsi ditujukan agar mahasiswa dapat mengimplementasikan ilmu yang dimilikinya kembali ke lingkungan masyarakat. Tidak selesainya penyusunan skripsi merupakan salah satu penyebab kegagalan dalam meraih ijazah dan mencapai kelulusan. Beberapa dari mereka terkadang mendapat peringatan *Drop Out* atau DO akibat masa aktif semester yang telah mendekati batas akhir dan dikhawatirkan akan segera habis sehingga menjadi salah satu pemicu buruknya kesehatan mental mahasiswa akhir (Adryandrea, 2012).

Berbagai fenomena kesehatan mental yang dialami mahasiswa akhir saat menyusun skripsi terbukti dapat berakhir pada akibat yang sangat fatal yaitu bunuh diri, hal ini disebabkan karena buruknya kesehatan mental yang mengakibatkan frustrasi berlebihan dalam menyusun skripsi. Fawzy (2017) menyatakan stress dapat menimbulkan depresi, cemas berlebihan, sulit tidur, prestasi akademik menurun, penggunaan obat-obatan terlarang, tidak percaya diri, beresiko terkena gangguan kejiwaan, serta memiliki ide dan upaya untuk bunuh diri. Dalam sebuah survei, kurang lebih 15.000 mahasiswa, dimana 18% mahasiswa mengatakan pernah memikirkan untuk mencoba bunuh diri dan 8% mengatakan pernah melakukan bunuh diri setidaknya sekali (Drum et al., 2009 dalam Becker, 2018).

Penelitian mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis yang ada pada setiap individu dapat menyebabkan tinggi rendahnya tingkat stress yang dialami mahasiswa semester akhir. Dimana terdapat beberapa penelitian yang membuktikan bahwa kesejahteraan dalam psikologis berkaitan dengan kemampuan mengadopsi berbagai strategi koping adaptif pada konteks akademik, yakni mereka yang memperoleh skor tinggi akan mengadopsi strategi adaptif (Freire et al, 2016). Jika mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik, maka akan mendukung proses adaptasi, serta dapat membantu mahasiswa dalam menjalankan target yang bermula dari akademis. Dalam penelitian yang dijalankan oleh Clemente et al. (2016), mengatakan bahwa stres yang dirasa oleh seseorang memiliki hubungan negatif yang dengan kesejahteraan psikologis.

Konsep pendekatan humanistik rupanya sudah familiar di kalangan psikolog, hingga meluas dikalangan lain. Pendekatan humanistik ini juga sangat menarik untuk dibahas, apalagi berhubungan dengan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Dimana keadaan psikologis seseorang tidak bisa diremehkan, terdapat beberapa orang yang mengalami gangguan dan dapat berimbas pada fisiknya. Adapun rasa cemas yang terjadi bersifat tidak menentu, karena rasa cemas tersebut berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti.

Mahasiswa semester akhir sering mengalami berbagai masalah kesehatan mental, seperti mengalami depresi, timbul kecemasan, adanya rasa takut, dan lain sebagainya. Dimana masalah kesehatan mental ini sering kali dialami oleh seluruh mahasiswa di Perguruan Tinggi. Jika masalah tersebut tidak diatasi, maka akan menimbulkan berbagai permasalahan yang lebih berat dan membutuhkan waktu yang lama dalam proses penyembuhannya. Adanya permasalahan tersebut membuat peneliti ingin mengetahui lebih jauh mengenai implementasikan pendekatan humanistik pada kondisi mental mahasiswa semester akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

## METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan penelitian deskriptif. Dimana penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan fenomena-fenomena sosial tertentu secara lebih terperinci, sistematis, dan akurat. Dimana lokasi penelitian ini bertempat di salah satu universitas yang ada di Provinsi Banten, yaitu Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Dalam penelitian ini, informan berjumlah 6 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas dengan menerapkan teknik *purposive sampling*.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan data. Dimana kegiatan pengumpulan data pada penelitian kali ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Reduksi data yang dimaksud adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan subjek, kemudian ditranskrip, disortir, dan dikelompokkan sesuai dengan pertanyaan. Sesudah data direduksi menjadi beberapa kategori, indikator disajikan dalam bentuk uraian yang saling berkaitan antara data yang diperoleh. Sesudah data disajikan menjadi beberapa penjelasan, selanjutnya akan ditarik simpulan untuk mendapatkan gambaran dan penjelasan tentang subjek penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kondisi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sultan AgengTirtayasa

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi. Untuk menyelesaikan gelar mahasiswa tentunya melewati proses yang berat, karena memiliki beban akhir untuk menyelesaikan semuanya dengan sebuah tugas akhir yang disebut "skripsi". Kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan masalah akademik, keuangan, sosial, dan kesehatan fisik. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran tidak maksimal dilakukan oleh mahasiswa.

Stres merupakan fenomena yang dapat dialami dan tidak dapat dihindari oleh setiap individu, termasuk mahasiswa semester akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir biasanya disebabkan oleh tuntutan, baik eksternal ataupun internal. Sering terjadi pada saat mahasiswa sedang menyusun tugas akhir yang dapat berdampak pada kondisi kesehatan mentalnya. Misalnya tekanan yang datang dari orang tua, keluarga, dan saudara yang selalu bertanya "kamu kapan lulus?", "kok tugas akhirnya gak selesai?". Faktor pendorong stres ini juga bisa muncul dari dalam diri sendiri, seperti munculnya perasaan kurang pada diri sendiri, tidak percaya dengan kemampuan yang kita miliki, *insecure* yang berlebihan, bahkan menyalahkan diri sendiri sebagai individu yang tidak pantas.

Sejalan dengan itu, terdapat pandangan yang mengatakan bahwa stres yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir akan memiliki dampak pada aspek perilaku psikologi kejiwaan dan gangguan jiwa emosional yang juga disertai dengan gangguan kecemasan hingga depresi (Wahyudi, 2017). Berbagai gejala yang muncul ditandai dengan gejala kecemasan, seperti susah tidur, gelisah, cemas berlebih saat akan bertemu dosen pembimbing, selalu khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas akhir, berkali-kali draft skripsi ditolak dosen pembimbing, sulit makan atau makan berlebihan karena memikirkan judul penelitian, menjadi kurang bersemangat karena mengalami stagnasi dalam penyusunan tugas akhir, dan seterusnya.

Stres merupakan reaksi yang dialami pada diri seseorang yang dapat disebabkan oleh stres yang berlebihan, ancaman, tekanan, dan ketakutan yang berlebihan. Tidak sedikit juga yang mengalami depresi. Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang memiliki gejala suasana hati yang terus berubah-ubah, seperti terus merasa sedih, tertekan, sampai kehilangan semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang disebabkan oleh adanya faktor internal dan eksternal. Adapun

yang meliputi faktor internal, yaitu perilaku, kondisi fisik, konflik, dan faktor emosional, sedangkan yang meliputi faktor eksternal adalah keluarga dan ekonomi. Faktor-faktor ini menjadi pemicu mahasiswa mendapatkan hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir. Bahkan, saat kondisi mental mahasiswa sudah tidak dapat diatasi, mereka memilih untuk mengakhiri hidupnya. Hal ini banyak ditemukan diberbagai berita baik yang dimuat di dalam surat cetak ataupun daring.

Berdasarkan temuan penelitian Anjawati yang dilakukan pada tahun 2014 menunjukkan bahwa kendala dalam proses penyusunan skripsi menjadi kendala utama yang menghambat mahasiswa untuk lulus. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi jenjang (S-1) adalah penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa harus berhasil menyelesaikan sejumlah tahapan selama proses penyusunan skripsi. Tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut: 1) pengajuan judul, (2) penetapan dosen pembimbing (3) penyusunan proposal, (4) seminar proposal, (5) penelitian, (6) mengolah data, dan (7) sidang tugas akhir. Dalman (2014) mengatakan bahwa skripsi adalah suatu karya ilmiah yang menyajikan fakta dan mengulas suatu topik yang lebih mendalam dan membutuhkan kerja keras untuk menyelesaikan program sarjana (S1). Agar dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, penulisan skripsi harus berpegang pada kaidah penulisan karya ilmiah.

Mahasiswa harus mampu menulis skripsi sebagai bagian dari proses pembelajaran karena harus mampu mengetahui cara menulis karya tulis ilmiah, membaca banyak referensi sebagai sumber, menganalisis data secara kritis, dan menarik kesimpulan yang masuk akal dari temuan penelitian. Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa akan melakukan banyak hal dan bertemu dengan banyak orang, yang akan meningkatkan keterampilan dan sikap mereka. Hal ini juga akan meningkatkan kemampuan psikomotorik dan afektif mahasiswa.

Kendala pada saat proses penyusunan skripsi dapat menimbulkan keterlambatan mereka untuk meraih gelar sarjana yang pada akhirnya dikatakan sebagai kesulitan belajar. Kendala tersebut dapat datang dari diri mahasiswa sendiri maupun dari luar mahasiswa. Terdapat beberapa faktor yang menjadi penghambat mahasiswa menyelesaikan tugas akhir, seperti mengulang atau tidak hadirnya mata kuliah semester sebelumnya. Mahasiswa cenderung kurang fokus dalam menyelesaikan tugas akhir jika mengambil mata kuliah yang sama berulang-ulang, yang pada kemudian membuat mereka merasa lebih terbebani karena mereka memiliki lebih banyak pekerjaan atau tugas yang harus dilakukan. Pengulangan mata kuliah tentu saja membuat mereka mendapatkan kelas yang sama dengan angkatan di bawahnya, hal ini menambah ketegangan mental pada mereka. Sebaiknya jika telah masuk semester akhir mahasiswa harus berkonsentrasi untuk tidak mengulang kuliah.

Banyaknya aktivitas yang dilakukan selama semester akhir juga dapat menghambat proses penyusunan skripsi. Seperti aktivitas bekerja, mengelola organisasi, dan kegiatan lainnya yang membutuhkan tenaga dan fokus yang banyak. Sehingga diperlukan dorongan motivasi agar mereka semangat dalam menyusun skripsi, karena ada banyak mahasiswa yang tidak mendapatkan motivasi membuat mereka lamban untuk akhirnya menyelesaikan skripsi. Lingkungan mahasiswa juga memainkan peran penting dalam pengembangan motivasi ini, jika mereka terlalu asik bermain dengan pergaulannya dan tidak ada yang mendorong mereka untuk segera menyelesaikan studinya, sudah pasti mereka akan lalai menyelesaikan tugas akhirnya.

### **Upaya Dalam Mengatasi Kecemasan dan Mental Breakdown pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sultan Ageng Tirtayasa**

Tugas akhir di kalangan mahasiswa akhir yang dapat menimbulkan kecemasan dan kondisi mental yang terganggu dapat diatasi dengan berbagai upaya. Contohnya dengan menerima kekurangan yang ada pada diri sendiri dan berusaha untuk memperbaikinya, meningkatkan ibadah dan hubungan dengan Tuhan agar segala hal dipermudah, bercerita atau sharing dengan orang terdekat

dan terpercaya, introspeksi diri, mencari hiburan dan melakukan hal yang disukai, bahkan dengan berkonsultasi ke psikolog. Untuk menghilangkan stress tersebut mahasiswa perlu melakukan hal-hal yang mereka sukai dan memberikan waktu untuk menyenangkan diri sendiri.

Sejalan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa akhir tersebut, terdapat beberapa upaya atau solusi untuk menghilangkan stress, kecemasan, atau mental break down dengan cara sebagai berikut. Pertama, lakukan hal yang tidak monoton. Tentunya kita akan merasa jenuh jika terus menerus berada di depan laptop dalam ruangan yang sama dalam jangka waktu yang lama. Namun, hal tersebut dapat dihindari dengan mengerjakan tugas akhir di suasana baru, misalnya mengerjakan skripsi di taman, perpustakaan, dan lain-lain. Kedua, berdiskusi dengan teman. Teman dapat membantu untuk saling bertukar pikiran serta menambah referensi sebagai data penelitian kita. Hal ini tentunya dapat mengurangi stress dalam menulis skripsi. Ketiga, buatlah to-do list harian. Seberapa besar target kita dalam mengerjakan skripsi tersebut. Keempat, fokus. Fokuskan pikiran kita pada skripsi, agar skripsi dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Terlepas dari itu semua, tentu diri kita sendiri lah yang sangat berpengaruh. Jika mahasiswa itu sendiri bersungguh-sungguh ingin menyelesaikan skripsi tepat waktu maka skripsi tersebut pun akan selesai sesuai waktu yang ditentukan. Mahasiswa akhir harus lebih mengenali dan menyayangi diri sendiri, memahami keinginan dan kebutuhan tubuh sebelum melakukan healing dari rasa stress, di antaranya dengan berfikir positif dan selalu semangat diri sendiri, akui kesalahan, bukan menyalahkan diri sendiri. Ketika mengakui kesalahan, maka akan menemukan hal-hal apa saja yang perlu diperbaiki dan fokus untuk memperbaikinya, bukan meratapinya, beristirahat sejenak agar bisa mengerjakan tugas dengan pikiran lebih fresh. Lakukan hal yang disukai agar lebih memotivasi dan meningkatkan mood dalam menyelesaikan skripsi. Jangan lupa beri reward untuk diri sendiri, serta jangan terlalu memaksakan diri untuk menyelesaikan semuanya dalam waktu yang singkat. Kerjakan semua sesikit demi sesikit sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Lingkungan sekitar mahasiswa juga sangat berperan dalam pembentukan motivasi ini, apabila mahasiswa terlalu asik dengan pergaulannya, tidak memepet silikon dirinya, dan tidak ada yang memotivasinya untuk segera menyelesaikan studinya, maka bisa dipastikan mahasiswa tersebut pasti akan malas-malasan menyelesaikan tugas akhirnya. Oleh karena itu penulis menyarankan mahasiswa semester akhir untuk lebih perbanyak waktu bersama teman-teman yang sedang menyelesaikan tugas akhir juga, untuk bertukar pikiran, bertukar keluhan, sehingga bisa saling memotivasi satu sama lain.

Stress di kalangan mahasiswa semester akhir juga dapat teratasi dengan upaya hadirnya Layanan Psikolog di Kampus. berkaitan dengan adanya peluang terganggunya kesehatan mental mahasiswa akhir tersebut, akan lebih baik jika kampus menyediakan fasilitas layanan psikolog bagi mahasiswa, namun jika tidak pun tidak masalah. Kesehatan mental mahasiswa adalah hal yang sangat penting, karena jika mental mahasiswa terganggu maka dapat mempengaruhi aspek akademiknya pula. Mental mahasiswa, terutama mahasiswa akhir tidak semua dalam kondisi baik, di antara mereka pasti akan ada yang mengalami stress, bingung, khawatir dengan keadaan, cemas, dan lain-lain. Sehingga dengan hadirnya layanan psikolog, akan menjadikan mahasiswa lebih tenang.

Orang-orang terdekat mahasiswa akhir juga perlu memberikan motivasi dan dukungan kepada mahasiswa tersebut agar lebih bersemangat dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Faktor internal dari dalam diri mahasiswa tersebut juga sangat berpengaruh, mahasiswa akhir harus memiliki keinginan dan ambisi yang kuat untuk menyelesaikan studi atau skripsi, karena jika mahasiswa sendiri yang menunda-nunda perkuliahan, maka kemungkinan besar akan membuat sifat malas untuk menyelesaikannya, sehingga menghambat penyelesaian studi mahasiswa di perguruan tinggi.

## **Implementasi Pendekatan Humanistik Pada Kondisi Mental Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa**

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa kecemasan dan rasa takut mendominasi perasaan para subjek ketika mereka mengerjakan skripsinya. Tekanan dalam mengerjakan skripsi juga menjadi salah satu prediktor kecemasan dan kegelisahan yang dialami para subjek. Tekanan dalam mengerjakan skripsi juga menghasilkan rasa takut akan tertinggal dari teman-temannya, yang dimana dapat akan menghadirkan sifat tidak percaya diri akan kemampuannya dan dirinya sendiri. Oleh sebab itu, pendekatan humanistik menjadi salah satu pendekatan yang cocok dalam kasus ini, sebab berdasarkan teori humanistik bahwa simpati yang dimiliki terhadap sistem hanya sedikit yang didasarkan pada perspektif bahwa individu tidak bisa dipercaya, dengan demikian individu tersebut membutuhkan arahan, motivasi, hukuman, penghargaan, instruksi, dan pendampingan dalam pengelolaan oleh individu lain yang memiliki kedudukan lebih tinggi, sangat tinggi, atau superior, sebagaimana dalam teori mesin (Rice dan Bishoprick, 1971). Aliran teori humanistik pun memandang bahwa manusia merupakan individu yang seutuhnya, dalam hal ini dipahami bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki potensi dapat mengekspresikan kemauannya dan memiliki tanggung jawab atas pilihan yang ia buat. Dengan demikian dapat dipahami bahwa teori humanistik merupakan pendekatan yang cocok untuk digunakan dalam penelitian ini dikarenakan teori ini memandang bahwa manusia memiliki keleluasaan dalam mengekspresikan apa yang ia mau atau apa yang ia rasakan sehingga teori ini selaras dengan objek kajian atau isu penelitian yang tengah dikaji.

Maslow (Budi dan Nurul, 2019) mengemukakan bahwa manusia memiliki 5 kebutuhan dasar yang harus dipenuhi, sederhananya kebutuhan dasar yang harus dipenuhi itu disebut dengan hierarki kebutuhan. Manusia dalam memenuhi kebutuhannya secara hierarki tidak dapat langsung memenuhi kebutuhan yang paling puncak, namun manusia dalam memenuhi kebutuhannya harus dilakukan tahap demi tahap dari tahapan yang paling bawah hingga ke tahap yang paling atas. Hierarki kebutuhan manusia mengandung makna bahwa semakin tinggi kebutuhan dasar manusia, maka semakin besar pula usaha, tantangan dan tanggung jawabnya dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Menteri dalam negeri mengemukakan bahwa 5 dasar kebutuhan manusia pada umumnya adalah (Mendari, 2010): 1) pemenuhan kebutuhan fisiologis, kebutuhan fisiologis ini dapat diartikan pula sebagai kebutuhan primer manusia yakni meliputi pemenuhan kebutuhan makan, minum, sandang, papan, dan juga kebutuhan biologis 2) kebutuhan rasa aman, setiap manusia tentunya memerlukan rasa aman baik secara psikis maupun batin, dalam hal ini rasa aman yang dibutuhkan manusia tidak dapat dinilai berdasarkan bentuk karena rasa aman bukan merupakan materi yang dapat dilihat secara kasat mata hanya dapat dirasakan oleh tiap individu. 3) kebutuhan rasa akan dicintai, hal ini erat kaitannya dengan ikatan kasih sayang. 4) kebutuhan untuk dihargai, seseorang membutuhkan pengakuan akan kemampuan, potensi diri dan prestasi yang dicapai dari orang lain sehingga menimbulkan rasa percaya diri. 5) kebutuhan aktualisasi diri, seseorang membutuhkan untuk diberi kesempatan untuk mengembangkan dirinya secara leluasan tanpa paksaan dan tekanan.

Dengan pendekatan humanistik, subjek merasa dihargai dan tenang ketika ia diberi motivasi dan diberikan ruang untuk bercerita mengenai keluh kesahnya, hal itu selaras dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh subjek H yaitu

*“Perasaan nya sedikit lega setelah sharing-sharing tentang penelitian skripsi, bisa berbagi pengalaman dan bisa memotivasi aku buat lebih semangat lagi nyusun skripsi nya. Dan yang penting kita harus tetap semangat meskipun kadang merasa cape, stuk menulis skripsi tapi disisi lain kita juga harus bersyukur dan terus semangat. Kalo cape bisa istirahat sejenak bebaskan rasa beban itu dengan cara melakukan hobi atau refreshing mencari udara segar setelah itu barudeh kita bisa kembali ngerjain skripsi dengan rasa semangat. Makasih ya atas motivasi nya, tetap semangat kita sebagai mahasiswa*

*tingkat akhir”*

Pernyataan di atas membuktikan bahwa dengan diberikannya motivasi dalam pendekatan humanistik akan memenuhi kebutuhan rasa aman, kebutuhan untuk dihargai dan kebutuhan aktualisasi dirinya. Dilanjut oleh subjek ELN yang menyatakan bahwa ia merasa dihargai dan dipedulikan ketika diberikan motivasi dengan pendekatan humanistik:

*“Perasaan nya setelah sharing-sharing tuh senang banget bisa berbagi pengalaman. Selain itu juga sering dapat motivasi dari dosen sama keluarga. Kalo sama temen, sharing-sharing tentang skripsi, apalagi sama temen yang udah sidang. Jadi dapat memotivasi kita buat cepet selesai. Terus juga ngerasa kalo kita tuh dihargai, dianggap, dan banyak yang peduli.”*

Subjek ELN menyatakan ketika ia diberikan motivasi ia merasa dihargai, dianggap dan dipedulikan maka kebutuhan akan dihargainya sudah dipenuhi dan meningkatkan kepercayaan dirinya yang tinggi dan tentu akan mempengaruhi peran sosial dari individu tersebut. Sebaliknya, jika kebutuhan ini tidak dipenuhi maka akan berdampak yang serius, seperti kecemasan, stress dan turunnya rasa percaya diri dan menurunnya *self esteem* seseorang.

Subjek selanjutnya memaparkan bahwa ia merasa beban yang ia tanggung selama ini sedikit menghilang karena ia adalah tipikal orang yang tidak akan bercerita apabila kita tidak bertanya, hal ini dibuktikan dari hasil wawancara yang dilakukan:

*“Sedikit lega sih karena aku tuh tipe yang kalo ga ditanya ya diem aja, ga mengutarakan perasaan aku. Aku lebih sering denger orang lain ngutarain perasaan yang mereka lagi alami. Beban aku sedikit hilang dan kamu juga semangat terus ya”*

Selaras dengan subjek selanjutnya bahwa ia merasa perlu adanya teman untuk berbagi cerita dan memahaminya seutuhnya. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara yang dilakukan:

*“Ngerasa better aja si kalo aku ngomongin hal yang kaya begini, apalagi sebagai mahasiswa tingkat akhir ya pasti yang namanya temen curhat sharing tuh butuh banget buat ngilangin bebanyang ada ya walaupun ga sepenuhnya ilang wkwwkk. Apalagi ni sesama temen yang lagi nyusun kita ngeluh bareng, abis itu ngerjain lagi, jadi kaya punya temen gak sih rasanya.”*

Pengimplementasian humanistik bisa dengan cara memberikan motivasi (Susanti, 2017). Carl Rogers memaparkan bahwa motivasi dalam pendekatan seseorang sangat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Terlebih saat konselor menghadiri sikap *unconditional positive regard* yang didefinisikan sebagai kebutuhan manusia untuk merasa dicintai dan mencintai, disukai, diterima dengan baik tanpa adanya syarat tertentu oleh orang lain. Ketika *unconditional positive regard* dihadirkan maka timbulah rasa aman dan dihargai Carl Rogers menegaskan bahwa sikap saling menghargai dan tanpa prasangka baik prasangka positif atau negatif antara klien dan terapist sangat dibutuhkan dalam membantu individu mengatasi permasalahan yang tengah dihadapi. Carl Rogers berkeyakinan bahwa klien memiliki jawaban atas masalah yang tengah dihadapinya sehingga tugas terapist adalah membimbing dan mengarahkan klien untuk menemukan solusi atau jawaban yang sesuai untuk permasalahan tersebut, (Rogers, 1986).

Maka hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya keterkaitan antara pendekatan humanistik dengan kondisi kesehatan mental. Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh adanya penghargaan pada diri sendiri, rasa terlindungi, kebebasan dalam berekspresi, penerimaan yang baik dan faktor-faktor yang lainnya. Kesehatan mental seseorang dapat dalam frekuensi yang baik apabila faktor-faktor tersebut dipenuhi dengan baik, sedangkan apabila tidak dipenuhi dengan baik akan menyebabkan kesehatan mental seseorang turun drastis sehingga dapat menyebabkan beberapa gangguan kesehatan mental misalkan stres yang berlebihan, kecemasan yang berlebihan, depresi, kecewa serta gangguan mental yang lainnya. Oleh karenanya menjadi penting untuk menjaga kesehatan mental dengan baik dengan menumbuhkan rasa terlindungi, berpikir positif, bebas mengekspresikan

emosionalnya, serta penghargaan diri yang baik pada diri sendiri, (Badaruddin, Erlamsyah & Said, 2016).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa kecemasan dan rasa takut masih mendominasi perasaan mahasiswa semester akhir ketika mengerjakan skripsi. Tekanan dalam mengerjakan skripsi menjadi salah satu prediktor kecemasan dan kegelisahan yang dialami para mahasiswa. Dimana mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi merasakan takut akan tertinggal dari teman-temannya, sehingga mengakibatkan mahasiswa tidak percaya diri dalam mengerjakan skripsi. Maka dari itu, pendekatan humanistik ini menjadi salah satu pendekatan yang cocok dalam kasus ini. Dengan pendekatan humanistik, mahasiswa mendapatkan rasa aman dan tenang, serta mendapatkan kebutuhan untuk dihargai ketika ia diberi motivasi dan diberikan ruang untuk bercerita mengenai keluh kesahnya dan kebutuhan aktualisasi dirinya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, Setya Meka. 2017. KAJIAN KENDALA PENYELESAIAN TUGAS AKHIR MAHASISWA PENDIDIKAN IPA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG. Skripsi. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Universitas Negeri Semarang.
- Asrun, M., Herik, E., Sunarjo, I. S., Oleo, U. H., & Stress, T. (2019). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual di Universitas Halu Oleo. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 1-10.
- Badaruddin, A., Erlamsyah, E., & Said, A. (2016). Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 5(1), 50-65
- Budi Agus Sumantri, dan Nurul Ahmad. (2019). "Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam". *Jurnal Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 10- 11
- Cahyani, Sri Komang, Adi, Luh Satriani, Sagitarini, Putu Noviana. 2021. GAMBARAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI SARJANA KEPERAWATAN ITEKES BALI PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*. Volume. 9 No.4.
- Davies, T., dan Caraig, T.K.J. (2009). Kesehatan mental. Jakarta: EGC Publikasi
- Fakhriyani, D.V. (2019). Kesehatan mental. Madura: Dua Media Publishing.
- Giyarto. 2018. Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam Mengerjakan Skripsi. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Jalaluddin, (2013). Psikologi agama. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kudus, Wahid Abdul. 2020. Risalah Penelitian Ilmiah (Panduan Skripsi, Tesis, dan Disertasi). Tangerang: Media Edukasi Indonesia (Anggota IKAPI).
- Leo, S. (2013). Kiat jitu menulis skripsi, tesis dan disertasi. Jakarta: Erlangga.
- Mendari, A. S. (2010). Aplikasi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Widya warta*, 34(01).
- Moleong, Lexy J. 2017. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Deddy. 2013. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rachmawati, Tuti. 2017. Metode Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif. Bandung: Unpar Press.
- Rice, G.H., & Bishoprick, D.W. 1971. *Conceptual Models of Organization*. New York: Appleton- Century Crofts.
- Rogers, C. R. (1986). Carl Rogers on the development of the person-centered approach. *Person-Centered Review*.
- Sarkawi, & Akbari, M. (2022). Implementasi Model-Model Pembelajaran Oleh Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sma Se-Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (Jors) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*.
- Siswanto, Ibnu, Sampurno, Guntur. 2019. FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT PENYELESAIAN TUGAS

- AKHIR SKRIPSI MAHASISWA PENDIDIKAN TEKNIK OTOMOTIF FT UNY. Jurnal Pendidikan Teknik. Volume 7 no 9.
- Susanti, L. (2015). Pemberian Motivasi Belajar Kepada Peserta Didik Sebagai Bentuk Aplikasi Dari Teori-Teori Belajar. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 10(2).
- Syarifuddin. (2022). Teori Humanistik Dan Aplikasinya Dalam Pembelajaran Di Sekolah. *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan* 6.
- Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. 2020. Laporan Akuntabilitas Kinerja Intansi Pemerintah. LAKIP 2020.
- Zahara, R. (2018). Identifikasi Problematika Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Dalam Menyelesaikan Skripsi.