

PENGALAMAN *SELF-HEALING* DALAM SITUASI STRES AKADEMIK

Anastasya Rana Ghaidha'; Mhd Bagus Sudinadji

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Stres menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat dan memahami materi, serta sering terlambat menyelesaikan tugas, yang dapat menimbulkan kecemasan, mudah tersinggung, dan frustrasi. *Self-healing* dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengalaman *Self-healing* dalam situasi stress akademik. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Dalam penelitian ini terdapat 5 orang partisipan yang akan terlibat dengan kriteria yang telah ditentukan. Peneliti menggunakan metode pengumpulan data wawancara semi terstruktur bertujuan agar responden memiliki kebebasan dalam mengemukakan data yang di dapat menjadi lebih variatif, dan mendalam. Penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa muncul dari faktor eksternal dan internal hingga memberikan dampak negatif kesulitan dalam kontrol emosi, kontrol diri, komunikasi interpersonal, dan *overthinking*. Dengan adanya dampak tersebut subjek berusaha untuk memotivasi diri, memahami diri sendiri, mengevaluasi diri dan permasalahannya, bersikap terbuka, serta merasa bersyukur agar kehidupan lebih baik.

Kata kunci: Mahasiswa, Stres, Self-Healing

Abstract

Stress causes difficulty concentrating, difficulty remembering and understanding material, and often completing assignments late, which can cause anxiety, irritability, and frustration. Self-healing is intended as a process of treatment or healing that is carried out by oneself through a process of one's own belief and is also supported by the environment and external supporting factors. The purpose of this research is to find out the experience of self-healing in academic stress situations. The approach used in this research is descriptive qualitative method. In this study there were 5 participants who would be involved with predetermined criteria. The researcher uses a semi-structured interview data collection method with the aim that respondents have freedom in presenting data that can be more varied and in-depth. This study uses thematic analysis techniques. Academic stress experienced by students arises from external and internal factors that have a negative impact on difficulties in emotional control, self-control, interpersonal communication, and overthinking. With this impact, the subject tries to motivate

himself, understand himself, evaluate himself and his problems, be open, and feel grateful for a better life.

Keyword: Student, Stress, Self-healing

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang cenderung stres karena banyak terlibat kegiatan, baik bidang akademik maupun non akademik. Hamzah (2020) menjelaskan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa diakibatkan oleh adanya tuntutan serta tanggung jawab terkait dengan akademik disamping hal tersebut mahasiswa juga tidak dapat lepas dari sosial yang ada di lingkungannya yang makin memberatkan mahasiswa dalam mengambil keputusan dan memunculkan stress. Stres yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mereka. Siswa sulit berkonsentrasi, sulit mengingat dan memahami materi, serta sering terlambat menyelesaikan tugas, yang dapat menimbulkan kecemasan, mudah tersinggung, dan frustrasi (Agustiningsih, 2019). Berdasarkan hal tersebut penting bagi mahasiswa untuk menanggulangi stress yang dimiliki dengan mengetahui sumber stress dan cara penanganannya.

Berdasarkan data tersebut stres merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dengan besarnya tingkat stress yang terjadi di mahasiswa berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya.

Tabel 1 Penelitian *Preliminary*

No.	Deskripsi	Jumlah	Persentase
1	Mengalami Stress		
	• Sering	5	31,25%
	• Kadang-kadang	6	37,5%
	• Jarang	5	31,25%
2	Sumber Terjadinya Stres Akademik		
	• Lingkungan Sekitar	7	43,75%
	• Dosen	2	12,5%
	• Tugas yang Berlebih	7	43,75%
3	Dampak Stres Akademik		
	• Kelelahan Fisik	3	18,75%
	• Kelelahan Psikologis	5	31,25%
	• Kelelahan Perilaku	8	50%
4	Waktu Terjadinya Stres Akademik di Perkuliahan	10	62,5%
	• Semester Awal (1-3)	2	12,5%
	• Semester Tengah (5-7)	4	25%
	• Semester Akhir (>8)		

5	Cara Mengurangi Stres Akademik		
	• <i>Traveling</i>	5	31,25%
	• Menonton Film	3	18,75%
	• Makan	4	25%
	• <i>Self-Healing</i>	4	25%

Sumber: Peneliti

Preliminary study yang dilakukan oleh peneliti pada 16 subjek mahasiswa memperoleh hasil berupa, sebanyak 5 mahasiswa mahasiswa sering mengalami stres akademik, 6 mahasiswa tidak sering mengalami stress akademik dan 5 mahasiswa jarang mengalami stress akademik. Dalam perkuliahan munculnya stress akademik paling banyak terjadi pada semester awal dengan 10 mahasiswa menjawab stress akademik terjadi di awal semester. Dengan sumber terjadinya stres masing-masing 6 mahasiswa menjawab paling banyak disebabkan oleh lingkungan sekitar dan tugas yang berlebih. Pada akibat yang ditimbulkan oleh stress akademik berupa kelelahan fisik seperti sering merasa lelah, pusing dan tidak enak badan, kelelahan psikologis berupa mudah marah, emosi tidak terkontrol, dan motivasi menurun. Sedangkan pada perilaku yang ditunjukkan berupa bermalas-malasan, melakukan penundaan pekerjaan, dan sulit tidur. Berdasarkan data tersebut cara mahasiswa yang sering dilakukan adalah dengan traveling, makan, menonton film, dan *Self-healing* seperti menenangkan diri dan menguraikan sumber masalah dengan tenang. Berdasarkan data preliminary tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stress yang terjadi di mahasiswa saat ini perlu dicegah dan diantisipasi sejak dini, penanganan stress yang buruk dapat menyebabkan masalah-masalah baru yang makin menghambat mahasiswa dalam akademiknya, salah satu penanganan berdasarkan data tersebut adalah dengan *self-healing*.

Dari kasus-kasus tersebut terlihat bahwa stres akademik yang ditimbulkan oleh perkuliahan kepada mahasiswa sangat memprihatinkan dan perlu segera diatasi. Salah satu upaya untuk mengurangi stres akademik akibat perkuliahan dapat dilakukan dengan *Self-healing* (Aisa, Hasanah, Hasanah, & Wahyuningrum, 2021). *Self-healing* secara harfiah berarti “menyembuhkan diri sendiri”, karena kata *healing* sendiri diartikan sebagai “proses penyembuhan”. *Self-healing* mengacu pada suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh

diri sendiri melalui proses kepercayaan diri sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal yang mendukung (Crane & Ward, 2016). *Self-healing* erat kaitannya dengan keyakinan, karena konteks *self* atau diri merupakan faktor penting dalam memotivasi rasa percaya diri. Selain itu, *Self-healing* juga terkait dengan komunikasi internal, karena adanya proses dialog internal berlangsung di dalam ruang itu sendiri. *Self* sendiri dapat didefinisikan sebagai “*individu known to individuaindividu sebagaimana individu mengetahuinya*” yang mencakup sejumlah komponen dan proses yang dapat diidentifikasi seperti pemikiran, persepsi, memori, rasa/hasrat, motivasi, kesadaran, dan hati nurani (Beck dalam Budiman & Ardianty, 2018).

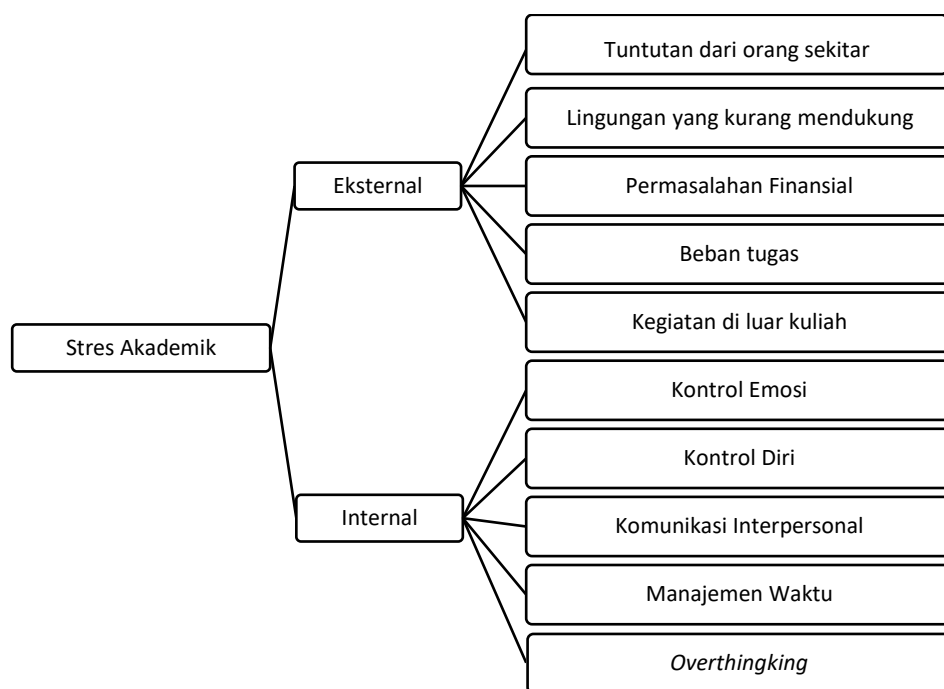
Spesial teknik konseling dan *positive self-talk* diyakini dapat meningkatkan kesehatan mental (Pratama et al., 2020). Berdasarkan teori diatas, terdapat 4 aspek yang membentuk *Self-healing* individu antara lain, positif *self-talk*, *forgiveness*, *self-compassion*, dan *mindfulness*.

2. METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Menurut Sugiono (2016), metode deskriptif merupakan metode yang diterapkan untuk menganalisis ataupun menjelaskan temuan penelitian untuk memberikan kesimpulan yang ringkas, jelas atau menyimpulkan hasil yang tidak secara umum. Menurut Denzin dan Lincoln (dalam Anwar, 2019), pendekatan kualitatif adalah menginterpretasikan sebuah kejadian dengan menggunakan bermacam-macam metode lain. Penelitian kualitatif didasarkan pada filosofi post-positivis dan membantu peneliti mempelajari keadaan objek alam sebagai alat penting (Sugishirono, 2011). Penelitian ini menggunakan instrument wawancara dengan teknik analisis data tematik dan uji konsistensi dengan triangulasi sumber pada mahasiswa yang memiliki pengalaman *self-healing* dalam situasi stress akademik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

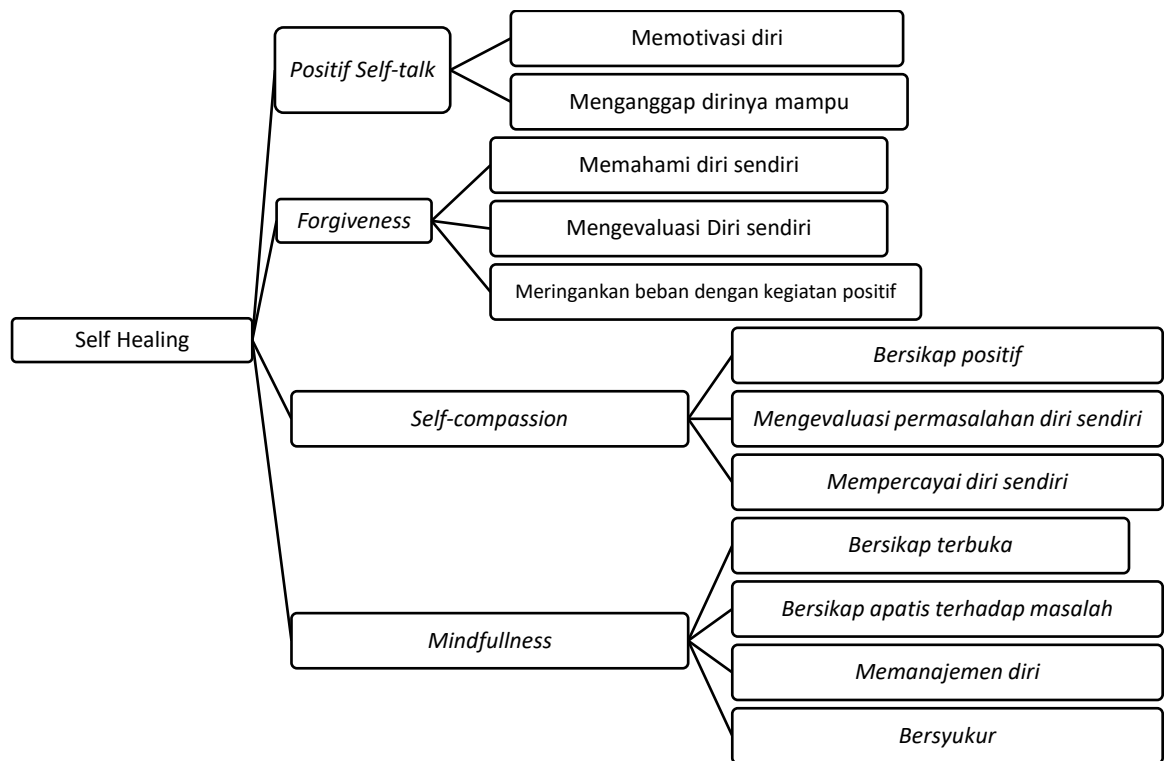
Penelitian Ini dilakukan guna mengetahui pengalaman *Self healing* dalam situasi stress akademik. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana *Self-healing* dipraktikan pada mahasiswa yang mengalami stress akademik dan bagaimana mahasiswa yang mengalami stress akademik melakukan *self-healing*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMS dengan rentang usia 18 tahun sampai 25 tahun, diawali dengan membagikan kuesioner sebagai data awal lalu dilanjutkan dengan wawancara 5 orang sebagai subjek.



Bagan 1. Stres Akademik

Dari hasil analisis wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan tema-tema di atas:

1. Eksternal: tuntutan dari orang sekitar, lingkungan yang kurang mendukung, permasalahan finansial, beban tugas, dan kegiatan di luar kuliah.
2. Internal: kontrol emosi, kontrol diri, komunikasi interpersonal, manajemen waktu, dan *overthinking*.



Bagan 2. *Self-healing*

Dari hasil analisis wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan tema-tema di atas:

1. *Positive self-talk*: memotivasi diri dan menganggap dirinya mampu.
2. *Forgiveness*: memahami diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, dan meringankan beban dengan kegiatan positif.
3. *Self-compassion*: bersikap positif, mengevaluasi permasalahan diri sendiri, dan mempercayai diri sendiri.
4. *Mindfulness*: bersikap terbuka, bersikap apatis terhadap masalah, manajemen diri, dan bersyukur.

3.1 Stres Akademik

Sarafino & Smith (2014) juga mengemukakan Penyebab stres akademik memiliki 2 faktor, diantaranya: Faktor eksternal yaitu uang, pendidikan, taraf hidup, dukungan sosial dan stressor. Faktor Internal yaitu emosi negatif, kepribadian *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, serta strategi coping.

3.1.1 Faktor Eksternal

3.1.1.1 Tuntutan dari orang sekitar

Stres merupakan suatu keadaan yang muncul ketika orang berhadapan dengan tuntutan dari lingkungannya yang meminta individu tersebut untuk berusaha menyesuaikan diri sesuai dengan tuntutan yang diberikan (Gea, 2011). Seperti pernyataan-pernyataan dari subjek dalam penelitian ini yaitu ASH, AFP, dan FAM merasakan adanya tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya, tuntutan dari lingkungan sekitar ini mengarah kepada ekspetasi atau harapan yang ditujukan kepada seseorang oleh orang-orang sekitar (Major, 2013). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Monat dan Lazarus tentang stress sebagai suatu kejadian yang berupa tuntutan lingkungan atau tuntutan internal (respon dari fisik dan psikis) yang melebihi kemampuan adaptif dari seseorang.

3.1.1.2 Lingkungan yang kurang mendukung

Safino dan Smith (2011) mengemukakan bahwa stress diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melibatkan ketidaksesuaian antara fisik dan psikologis dengan tuntutan social. Seperti pernyataan dari subjek dalam penelitian ini yaitu RTKAD, FAM dan SM merasa bahwa teman-temannya kurang mendukung dalam akademik. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Rahmandani (2018) yaitu salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik adalah hubungan social dengan orang sekitar seperti keluarga, teman, dan dosen. Dalam lingkungan bersosial, biasanya kita hidup berdampingan dan membutuhkan satu sama lain.

3.1.1.3 Permasalahan finansial

Permasalahan finansial terjadi secara global dan salah satu hal yang umum terjadi di kalangan manapun. Mahasiswa sering menghadapi tantangan dalam mengelola keuangan karena sumber pendapatan yang terbatas dan tuntutan keuangan yang meningkat seiring biaya Pendidikan dan kehidupan sehari-hari (Abdul Rahim, 2018). Seperti pernyataan dari subjek AFP yaitu mengalami kesulitan finansial, situasi dimana mahasiswa menghadapi keterbatasan sumber daya keuangan untuk memenuhi kebutuhan hidup dan Pendidikan seperti biaya kuliah, biaya hidup sehari-hari, dan kebutuhan lainnya (Winarti, 2020). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Heo (2020) bahwa stress akibat finansial merupakan respon psikofisiologis pada persepsi ketidakseimbangan, ketidak pastian dan risiko dalam bidang manajemen sumber daya dan pengambilan keputusan finansial.

3.1.1.4 Beban Tugas

Terbiasa dari kegiatan semasa SMA dan libur yang panjang menjadikan rasa terkejut dengan pola kehidupan mahasiswa. Banyaknya tugas yang diberikan tentu juga mempengaruhi psikologis individu dan dari kesibukan kegiatan yang dilakukan di kampus menjadikan adanya sifat menunda-nunda (Fauzi, 2021). Seperti pernyataan dari subjek FAM mengalami kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas dari dosen dan AFP merasa tugas-tugas perkuliahan banyak. Dosen memiliki peran dan tanggung jawab dalam era teknologi informasi dan komunikasi melalui literatur terkini dengan memberikan pemahaman yang komprehensif tentang tanggung jawab dosen dalam konteks perkembangan teknologi (Haddad, 2020). Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Fauzi (2021) bahwa sesuatu akan terasa susah apabila belum dicoba untuk dilakukan, tetapi dengan berani untuk mencoba tidak ada salahnya. Hal ini merupakan proses dalam mencapai kebiasaan yang positif. Menurut Amini (2020), mahasiswa seringkali memulai belajar jika mendapati pelajaran yang dirasa menarik dan jika sedang tidak ada hal penting yang harus dilakukan.

3.1.1.5 Kegiatan di luar kuliah

Mahasiswa tertarik dengan berbagai aktivitas kegiatan serta organisasi hingga melupakan kuliah mereka. Aktivitas dan organisasi di luar kampus inilah mahasiswa harus pandai dalam membagi waktu serta memilah-milah dengan baik sebagai seorang mahasiswa, tentunya dari sisi positif dan yang memperoleh pengalaman baik juga (Permadi, 2015). Seperti pernyataan dari subjek SM yang merasa memiliki tanggungjawab dengan kegiatan di luar kuliah yang terkadang memberatkan. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Pascarella (2005) bahwa kegiatan atau aktivitas di luar kuliah pada mahasiswa mencakup bentuk partisipasi dalam kegiatan di luar konteks akademik seperti organisasi mahasiswa, komunitas, kegiatan social, relawan, magang, dan pekerjaan paruh waktu.

3.1.2 Faktor Internal

3.1.2.1 Kontrol emosi

Kontrol emosi pada mahasiswa merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengatur emosinya dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang berkaitan dengan kehidupan perkuliahan dan situasi sehari-hari (Wong, 2017). Seperti pernyataan dari subjek ASH mengalami kesulitan dalam kontrol psikologis (emosi) sehingga merasa mudah lelah dan AFP merasakan beban emosi yang berakibat dari rasa lelah karena menghadapi tugas akhir. Seseorang yang merasa Lelah dapat mempengaruhi kemampuan dalam mengendalikan emosi dan merespon situasi dengan tepat (Barger, 2017). Hal ini sejalan dengan pendapat Hockey (2011) bahwa seseorang yang merasa lelah secara fisik dan mental, kemampuan untuk mengatur dan mengontrol emosi tersebut dapat terpengaruh. Dengan begitu, seseorang akan merasa terpengaruh dalam penurunan kualitas control emosi, rendahnya kemampuan mengatasi stress, dan adanya gangguan kognitif seperti terganggunya dalam memperoleh suatu informasi dan memori (Noack, 2015).

3.1.2.2 Kontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi sesuai dengan tujuan jangka panjang, serta nilai-nilai yang diinginkan. Kontrol diri melibatkan proses kognitif yang kompleks, termasuk dalam mengambil keputusan, pengendalian impuls, pengaturan emosi, dan pemantauan diri (Duckworth, 2014). Seperti pernyataan-pernyataan dari subjek bahwa ASH, RTKAD, AFP, FAM, dan SM merasa kurang bersemangat, takut tidak dapat mengendalikan dirinya, merasa malas, sulit memahami, sulit mengurangi perilaku prokrastinasi, dan merasa takut dengan tanggapan orang tuanya. Hal ini sejalan dengan teori Syahriyani dan Laksmiwati (2017) bahwa seseorang dengan tingkat control diri yang rendah tidak mampu memilih tindakan yang berdampak positif maupun negative untuk dirinya. Kontrol diri mampu menjangkau keseluruhan perilaku individu dalam kehidupannya, seperti perilaku dalam berpolitik, kehidupan social, kehidupan spiritual, budaya, dan perilaku dalam dunia kerja (Eka Meilani, 2022).

3.1.2.3 Komunikasi interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan, ide, dan informasi antara dua orang atau lebih. Komunikasi interpersonal dilakukan dengan interaksi langsung antar individu dengan individu lainnya dimana pesan dikirim, diterima, dan dipahami oleh pihak yang terlibat (Beebe, 2018). Seperti pernyataan dari subjek FAM mengalami kesulitan mengontrol ucapan yang dikeluarkan, sehingga muncul ketakutan yang menimbulkan stress. Faktor yang terlibat yaitu rasa rendah diri, khawatir tentang penilaian orang lain, pengalaman negative sebelumnya, dan kurangnya keterampilan komunikasi (Guerrero, 2006). Hal ini sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Marcolm R. Parks yaitu membuat Batasan tentang komunikasi interpersonal sebagai komunikasi yang diatur oleh norma relasional yang terjadi pada kelompok kecil (keluarga). Norma-norma hubungan

dikembangkan dan dipelihara pada hubungan yang dekat dan akrab. Ketika kelompok menjadi besar, komunikasi akan berkembang menjadi formal dan tidak bersifat pribadi lagi (Budyatna, 2012).

3.1.2.4 Manajemen waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu untuk mengatur waktu secara efektif dalam mencapai tujuan dan menjalankan aktivitas dengan efisien. Seperti pernyataan dari subjek SM kesulitan mengatur waktu kuliah dengan kegiatan di luar, hal ini merupakan suatu tantangan yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Menjaga keseimbangan antara kuliah, tugas akademik, pekerjaan paruh waktu, kegiatan ekstrakurikuler, dan kehidupan pribadi dapat menjadi kompleks dan menuntut manajemen waktu yang efektif (VanderStoep, 2009). Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Yuan Xing dan Grace Ester (2022) bahwa manajemen waktu yang dilakukan oleh mahasiswa dapat mempengaruhi hasil belajar yang diperoleh, dengan begitu manajemen waktu yang efisien dapat menghasilkan prestasi belajar yang baik. Manajemen waktu memiliki peranan besar dalam keberhasilan seseorang. Seseorang yang tidak dapat memahami manajemen waktu ditandai dengan perencanaan yang tidak terorganisasi, tidak jelas, tidak konsisten, tidak ada tujuan, dan kurang disiplin dalam menggunakan waktu (Yuan Xing dan Grace Ester, 2022).

3.1.2.5 *Overthinking*

Overthinking dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa. Ketika terlalu focus pada pemikiran yang berlebihan dan analisis yang tak berujung, mahasiswa mungkin kesulitan untuk berkonsentrasi, memproses informasi dengan efisien, dan menghasilkan karya yang berkualitas (Putwain, 2016). Seperti pernyataan dari subjek SM yang merasa *overthinking* dengan tujuan awal dirinya berkuliah sering terganggu dengan kegiatan diluar. *Overtinking* dapat mengakibatkan stress berlebihan, kecemasan, dan gangguan kesejahteraan mental pada mahasiswa (Killingsworth, 2010). Hal ini sejalan dengan penjelasan dari Theodorus (2021) bahwa tanpa kita sadari, individu sering memikirkan hal yang berlebihan dari hal

kecil hingga hal yang besar dalam kehidupan sehari-hari, seperti masa depan. Kebanyakan, permasalahan dihadapi masyarakat dengan *overthinking* yang disebabkan oleh rasa khawatir karena memikirkan hal negative. *Overthinking* terjadi karena faktor pemicu dari lingkungan sekitar (Theodorus, 2021).

3.2 Self-Healing

Sebagaimana yang disepakati dalam aspek *Self-healing* dalam bukunya Rahmasari (2020) menjelaskan terdapat 4 aspek utama individu yang paling mudah dalam memunculkan *Self-healing* yaitu memaafkan diri sendiri (*forgiveness*), *self-compassion*, *mindfulness*, dan *positive self-talk*. Kemudian dari penelitian ini diperoleh hal-hal sebagai berikut:

3.2.1 Positive Self-talk

3.2.1.1 Memotivasi diri

Motivasi diri merupakan kekuatan internal yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan akademik dan mempertahankan keterlibatan dalam pembelajaran (Ryan, 2017). Seperti pernyataan dari subjek ASH menguatkan diri dengan mengingat orang tua di rumah, menguatkan diri merupakan kemampuan untuk memotivasi dan memperkuat diri dalam menghadapi tantangan, mengatasi hambatan, dan mencapai tujuan yang ditetapkan (Koltko, 2006). AFP dan SM menganggapi stress akademik dapat ditangani tergantung dari diri sendiri dan mengingat tujuan awal agar lebih termotivasi untuk meringankan stress akademik, ini merupakan strategi dalam menjaga semangat dan focus dalam perjalanan akademik. FAM memotivasi diri sendiri dengan melihat orang lain yang telah sukses, ini merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan prestasi dan kesuksesan orang lain sebagai inspirasi dalam mencapai tujuan seseorang itu sendiri. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Bandura (1997) bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk melakukan tugas tertentu dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut teori ini, seseorang mempengaruhi motivasi diri mereka dengan tingkatan yang lebih tinggi cenderung menghasilkan upaya yang lebih kuat dan ketahanan yang lebih besar. Persepsi individu tentang harapan keberhasilan dan nilai penting dari tujuan yang ingin dicapai. Motivasi diri dipengaruhi oleh keyakinan individu tentang

kemampuannya dalam mencapai tujuan atau harapan dan nilai pribadi yang ditempatkan pada tujuannya tersebut (Eccles, 2016).

3.2.1.2 Menganggap dirinya mampu

Seseorang yang mampu untuk melewati masa stress merupakan individu yang memiliki keterampilan dan strategi dalam mengelola dan mengatasi stress akademik. Individu juga dapat memahami dirinya sendiri, mampu mengatur emosi, dan mampu mengelola tugas akademiknya dengan efektif (Chemers, 2001). Seperti pernyataan dari subjek RTKAD mewajari hal yang terjadi dengan jalan-jalan untuk meringankan stress akademik, dengan melakukan kegiatan fisik tertentu dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi stress akademik. Aktivitas fisik dapat membantu untuk mengurangi ketegangan dan meningkatkan suasana hati dengan meningkatnya produksi endorphen (Broman, 2008). SM bercerita dengan orang tua dan menerima masukan dari orang tua saat merasa tertekan, dengan bercerita kepada orang tua menjadi salah satu bagian dari kemampuan diri untuk melewati stress. Berbagi pengalaman dan perasaan dengan orang tua dapat memberikan rasa dukungan, pemahaman, dan perspektif yang berharga (Eisenberg, 2013). Hal ini sejalan dengan teori efikasi diri yang dijelaskan oleh Bandura (1997) bahwa individu yakin terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan mempengaruhi cara mereka dalam menghadapi stress. Kemampuan seseorang dalam melewati stress akademik melibatkan pengetahuan, kesadaran diri, manajemen emosi, pengaturan waktu, kemampuan belajar, dan dukungan social dapat membantu individu dalam mengatasi tekanan dan tantangan terkait dengan lingkungan akademik (Richardson, 2012).

3.2.2 *Forgiveness*

3.2.2.1 Memahami diri sendiri

Kemampuan seseorang dalam memahami diri sendiri merupakan kesadaran dan pemahaman yang mendalam tentang identitas, nilai-nilai, minat, kekuatan, kelemahan, dan tujuan pribadi seseorang yang melibatkan refleksi terhadap

pengalaman hidup, pengenalan dan penerimaan diri, serta pemahaman tentang faktor yang memahami perilaku, motivasi, dan kesejahteraan seseorang (Diener, 2018). Seperti pernyataan dari subjek ASH dapat memahami sebab dirinya merasakan stress akademik, kemampuan ini melibatkan refleksi dan pemahaman yang menyebabkan timbulnya stress akademik seperti tekanan, tuntutan, atau tantangan pada akademik (Zeidner, 2021). FAM sadar diri dengan ketertinggalan informasi dari materi dan mengevaluasinya, kemampuan ini merupakan upaya untuk mengenali dan menyadari bahwa mereka tidak memiliki pengetahuan atau pemahaman yang memadai tentang suatu materi atau topik tertentu yang melibatkan refleksi kekurangan pengetahuan dan kebutuhannya untuk mengakui hingga mengatasi ketidakpahaman tersebut (Ward, 2013). Hal ini sejalan dengan yang telah dijelaskan oleh Baumeister (2018) bahwa kemampuan seseorang dalam memahami dirinya sendiri melibatkan proses introspeksi untuk mengenali, memahami, dan menerima aspek-aspek penting dari identitas, kepribadian, nilai-nilai, minat, kekuatan, kelemahan, dan tujuan hidup seseorang. Kemampuan ini dapat menjadikan individu untuk memiliki jati diri, penghargaan diri yang sehat, dan lanjut bertumbuh kembang dalam pribadinya (Neff, 2011).

3.2.2.2 Mengevaluasi diri

Evaluasi diri merupakan proses penilaian diri yang berguna untuk mengidentifikasi kekuatan atau kelemahan individu, mengenali kesenjangan kinerja dengan harapan, dan mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki diri (Brown, 2019). Seperti pernyataan dari subjek RTKAD mengevaluasi diri sendiri jika menghadapi stress akademik, mengevaluasi diri memiliki kemampuan untuk jujur dengan diri sendiri dan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi stress akademik dengan lebih efektif (Bembenutty, 2017). SM mengevaluasi hal yang membuatnya tertekan dan menyelesaikan permasalahan dari sumber dirinya merasa tertekan serta mencari tau penyebab tekanan dalam perkuliahan muncul. Mengevaluasi dan menyelesaikan permasalahan diri merupakan proses penting dalam pengembangan pribadi dan kesejahteraan seseorang yang melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menyelesaikan berbagai

permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (D’Zurilla, 2017). Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Martin Fishbein dan Icek Ajzen (1975) bahwa seseorang mengevaluasi diri berdasarkan pada keyakinan, sikap, dan nilai-nilai yang dimiliki. Evaluasi diri dapat mempengaruhi motivasi, tujuan, dan perilaku individu. Mengevaluasi diri merupakan proses seseorang dalam merefleksikan dan menilai pengalaman yang terkait dengan stress akademik yang dialami (El-Astal, 2019).

3.2.2.3 Meringankan beban dengan kegiatan positif

Melakukan kegiatan positif merupakan upaya untuk terlibat dalam aktivitas yang memberikan kepuasan, relaksasi, dan mengalihkan perhatian dari tekanan akademik yang dirasakan. Kegiatan yang dilakukan seperti olahraga, relaksasi, hobi, interaksi social, atau kegiatan lain yang dapat memberikan manfaat psikologis dan emosional (Park, 2017). Seperti pernyataan dari subjek AFP meringankan stress akademik dengan jalan-jalan dan mencari pengalaman baru, melakukan eksplorasi dan terlibat dalam aktivitas yang belum pernah dilakukan dapat memberikan kegembiraan, rasa pencapaian, dan belajar keterampilan baru (Sheldon, 2017). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Barbara Fredrickson bahwa pengalaman positif dapat memperluas pemikiran, perasaan, tindakan seseorang, dan membangun sumber daya psikologis yang penting untuk mengatasi stress dan meningkatkan kesejahteraan (Fredrickson, 2001). Kegiatan positif dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi stress yang melibatkan kegiatan yang menyenangkan, bermanfaat, dan bermakna sehingga dapat memberikan kepuasan dan kegembiraan kepada seseorang (Sin, 2009).

3.2.3 *Self Compassion*

3.2.3.1 Bersikap positif

Bersikap positif merupakan sikap mental dan emosional yang melibatkan pandangan optimis, terbuka, keyakinan diri, dan pemikiran yang konstruktif dalam menghadapi situasi di kehidupan yang berfokus pada sisi positif dan

mengarahkan perhatian pada solusi masalah (Seligman, 2006). Seperti pernyataan dari subjek ASH memilih membaca buku untuk mengurangi stress, aktivitas ini dapat meningkatkan pengetahuan, memperluas wawasan, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, meningkatkan kreativitas, dan memberikan hiburan (Csikszentmihalyi, 1990). AFP menghadapi permasalahan sebisanya dan meminta bantuan ke teman atau orang tua, keterampilan dalam memecahkan masalah di kehidupan yang dapat diintegrasikan untuk menyelesaikan persoalan sehari-hari (Hesti, 2016). FAM belajar dari pengalaman-pengalaman sebelumnya sehingga dapat belajar agar tidak melakukan hal yang sama yang berdampak buruk, dari hal yang sudah terjadi baik maupun buruk dapat menjadikan wawasan baru, mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri, dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi masa depan (Dweck, 2006). SM melakukan apa yang dianggap perlu untuk mengatasi permasalahan yang telah diketahui setelah melakukan evaluasi terhadap diri sendiri, sikap seperti ini digunakan untuk mengidentifikasi solusi, mengambil langkah yang diperlukan, dan berusaha mencapai hasil yang diinginkan (Seligman, 2000). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Barbara Fredrickson (2001) bahwa emosi positif memiliki peran besar dalam memperluas pemikiran, tindakan, dan kognitif seseorang. Bersikap positif merupakan sikap yang tepat untuk pembentukan dasar kepribadian, pengembangan, dan pembentukan karakter seseorang (Jamiah, 2012).

3.2.3.2 Mengevaluasi permasalahan diri sendiri

Pemecahan masalah merupakan proses terencana yang harus dilakukan agar dapat menyelesaikan masalah tertentu (Saad & Ghani, 2008). Proses menyelesaikan masalah berkaitan dengan kemampuan metakognitif atau kesadaran seseorang dalam pengetahuannya tentang proses dan hasil berpikir serta kemampuannya dalam mengontrol dan mengevaluasi proses berpikir mereka (Nasution & Haryati, 2018). Seperti pernyataan dari subjek ASH mengevaluasi kekurangan diri sendiri agar kesalahan yang mengakibatkan stress muncul dapat berkurang, mengevaluasi kekurangan diri merupakan proses introspeksi yang melibatkan pemahaman diri

serta area yang kita belum capai (Snyder, 2011). RTKAD mengevaluasi kesalahan yang dilakukan, perilaku ini merupakan proses refleksi diri dengan mengakui kesalahan yang telah dilakukan dan memahami akibatnya agar dapat bersikap rendah hati, memiliki kemampuan untuk menghadapi kenyataan, dan termotivasi untuk melakukan perbaikan diri (Kahneman, 2011). SM menyadari bahwa dirinya harus berusaha mengejar ketidakmampuannya, perilaku ini merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali kekurangan dalam memahami suatu materi dan memiliki motivasi untuk mengatasi ketidakmampuannya tersebut (Zimmerman, 2000). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh George Polya (2004) bahwa melakukan pendekatan sistematis dapat membantu memecahkan masalah dengan terstruktur melalui 4 langkah yaitu memahami masalah, merancang rencana solusi, melaksanakan rencana solusi, dan mengevaluasi rencana solusi. Mengevaluasi permasalahan diri sendiri merupakan proses kritis dalam menganalisis masalah yang dihadapi, mengidentifikasi penyebab masalah, dan mengevaluasi berbagai solusi (Nezu, 2013).

3.2.3.3 Mempercayai diri sendiri

Kepercayaan diri sangat penting bagi seseorang, karena dapat membantu perkembangan, pengetahuan, dan keterampilan yang berasal dari diri sendiri (Desi, 2022). Pada dasarnya kepercayaan diri sangat penting bagi kehidupan seorang mahasiswa. Seperti pernyataan dari subjek FAM merasa percaya bahwa dirinya mampu menghadapi permasalahan yang dihadapinya, mampu memecahkan masalah merupakan suatu salah satu elemen penting dalam menggabungkan masalah di kehidupan nyata (Maryam, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi Alawiyah dkk (2022) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang untuk membuat penilaian diri, lingkungan, keadaan, dan situasi yang dihadapinya. Mempercayai diri sendiri dapat diartikan sebagai keyakinan atau kepercayaan yang kuat terhadap kemampuan, kualitas, dan potensi diri sendiri dengan melibatkan keyakinan bahwa seseorang dapat menghadapi tantangan, mengatasi hambatan, dan mencapai tujuan yang diinginkan (Judge, 2001).

3.2.4 *Mindfulness*

3.2.4.1 Bersikap terbuka

Keterbukaan diri merupakan tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain secara sukarela dengan tujuan untuk memberi informasi yang akurat tentang dirinya (Karina & Suryanto, 2012). Seperti pernyataan dari subjek ASH terbuka dengan orang sekitar agar menemukan solusi dari masalah yang dihadapi dan RTKAD berusaha bertanya ke teman-temannya. Sikap tersebut menjelaskan bahwa seseorang membutuhkan teman untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi dengan peran tertentu (Setiawan, 2019). Hal ini sejalan dengan teori *Self-disclosure* yang menyatakan bahwa seseorang cenderung membuka diri dan berbagi informasi pribadi, mengungkapkan perasaan hingga pikiran mereka kepada orang lain (Altman, 1973). Sikap terbuka merupakan kemampuan seseorang untuk menerima dan mempertimbangkan gagasan, dan pandangan orang lain dengan tidak berprasangka negative (Rini, 2018).

3.2.4.2 Bersikap apatis terhadap permasalahan

Sikap apatis merupakan sikap yang didominasi oleh ketidakpedulian terhadap situasi atau masalah yang ada di sekitarnya (Widhiarso, 2008). Dalam penelitian Lefcourt (2013) ciri-ciri sikap apatis yaitu kurangnya motivasi, ketidakpedulian, kehilangan semangat, kurangnya partisipasi, dan rasa putus asa. Seperti pernyataan dari subjek RTKAD kewajari stress akademik dapat terjadi selama perkuliahan, sikap kewajari stress akademik biasanya terjadi karena adanya stress berkepanjangan atau stress yang tidak terkelola dengan baik yang dapat menyebabkan seseorang kehilangan semangat, merasa putus asa, sehingga sikap apatis ini digunakan sebagai perlindungan diri (Renshaw, 2015). FAM mengalami emosi yang campur aduk, seseorang yang menalami emosi tak terkontrol dapat menyebabkan penurunan motivasi, minat, dan partisipasi aktif dalam kegiatan tertentu yang dapat mengarah kepada sikap apatis (Baumeister, 2007). SM

menganggap coping stress tidak dapat dilakukan semuanya, sikap ini dapat merujuk pada rasa putus asa atau hilang harapan yang merupakan ciri sikap apatis (Carver, 1989). Hal ini sejalan dengan *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan bahwa sikap apatis dapat muncul ketika individu merasa kurang memiliki kompetensi dan keterkaitan social dalam kegiatan yang dilakukan sehingga bersikap putus asa dan kurang bersemangat dalam menjalani suatu kegiatan (Deci, 2000). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) apatis dapat diartikan sebagai sikap acuk tak acuh, tidak peduli, atau masa bodoh.

3.2.4.3 Manajemen diri

Manajemen diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol diri dalam mencapai tujuan, mengelola waktu, mengatur prioritas, dan mengendalikan emosi dengan menggunakan strategi yang efektif untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari (Skaalvik, 2018). Seperti pernyataan dari subjek ASH melakukan kegiatan yang dapat meringankan stress akademik yang dimilikinya, hal ini merupakan salah satu proses manajemen diri yang melibatkan pengelolaan waktu, energi, dan emosi seseorang untuk meningkatkan produktivitas, kesejahteraan mental, dan kualitas hidup (Luthans, 2017). AFP memanajemen waktu antara kuliah dengan pekerjaan ataupun refreshing agar dapat seimbang, keseimbangan waktu memiliki hubungan erat dengan manajemen diri karena melibatkan pengelolaan waktu dan prioritas dalam melakukan kegiatan yang mendukung pemulihan keseimbangan fisik, mental, dan emosional seseorang (Diaz-Morales, 2019). SM beranggapan bahwa mahasiswa harus mengingat tujuan, orang tua, dan proses yang terjadi di perkuliahan agar stress yang dimiliki dapat terkontrol, tujuan tersebut dilakukan sebagai panduan dan motivasi untuk mengatur waktu, mengelola tugas, serta mengambil langkah yang diperlukan guna mencapai kesuksesan akademik (Blaskovich, 2014). Hal ini sejalan dengan teori *Self-Regulation* yang dikembangkan oleh Carver dan Scheier (1981) bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya guna mencapai tujuan yang diinginkan dengan konsep utama pengaturan diri yang

melibatkan proses evaluasi, mengatur perilaku, emosi, dan pikiran secara sadar. Manajemen diri juga termasuk dalam pemahaman yang mendalam tentang kekuatan-kelemahan individu, nilai-nilai kepentingan pribadi, dan tujuan dengan jangka panjang-pendek (Steel, 2007).

3.2.4.4 Bersyukur

Rasa bersyukur merupakan sikap pengakuan terhadap hal-hal positif dalam kehidupan dengan apresiasi yang telah dicapai dan bersyukur dapat membantu kita dalam melihat sisi positif dari segala situasi (Wood, 2010). Seperti pernyataan dari subjek FAM bahwa ia merasa lebih bersyukur dengan apa yang dimiliki agar kehidupan kedepannya jauh lebih baik. Rasa bersyukur menjadikan kita sadar dengan kebaikan yang ada dalam hidup (Watkins, 2003). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003) menemukan bahwa seseorang yang memiliki rasa bersyukur mempunyai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, terhindar dari depresi, dan memiliki kepuasan hidup. Bersyukur merupakan bentuk mengakui adanya sumber dari luar diri yang berperan dalam pengalaman hidupnya (Akmal, 2018).

3.3 Pandangan Islam terhadap Stress Akademik dan *Self-Healing*

Dalam islam stress merupakan salah satu bentuk cobaan dari Allah SWT yang dapat menimbulkan penyakit hati. Menurut Andi Bunyamin (2021) strategi mengelola 20ontro dalam islam dapat dilakukan dengan berzikir, berdo'a, dan membaca Al-Qur'an. Pada generasi muda, *self-healing* ditujukan untuk mengistirahatkan diri sejenak dari aktivitas sehari-hari. Menurut Muhammad Fajar Bastian (2021) salah satu tujuan dari *self-healing* merupakan ketenangan hati dan hal yang dapat menenangkan hati secara islam yaitu berdzikir dengan menghadirkan Allah SWT disetiap hembusan nafas manusia dapat menjadikan gati tenang.

3.3.1 Berzikir

Zikir dilakukan oleh orang islam guna menyucikan hati, menentramkan jiwa, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Dalam Firman Allah SWT QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”.

3.3.2 Berdo’a

Seseorang yang melakukan do’a dapat menenangkan jiwa yang mengalami tekanan, do’a dilakukan dengan keadaan sadar atas kebesaran dan kuasa Allah SWT. Do’a merupakan hal yang sangat penting bagi orang beriman sebagai bentuk persaksian kelemahan manusia dan pernyataan kebesaran Allah SWT.

3.3.3 Membaca Al-Qur’an

Membaca Al-Qur’an merupakan mukjizat terbesar yang diberikan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW sebagai ibadah bagi seseorang yang membacanya dan dijadikan sebagai penawar bagi orang yang memiliki masalah dengan jiwanya.

Dalam Firman Allah SWT QS Fussilat ayat 44:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ ءَايَاتُهُ ءَلَيْسَ ءَعَجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Artinya: “Dan sekiranya Al-Qur’an Kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa selain Arab niscaya mereka mengatakan, “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?” Apakah patut (Al-Qur’an) dalam bahasa selain bahasa Arab sedang (rasul), orang Arab? Katakanlah, “Al-Qur’an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Al-Qur’an) itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh”.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Pada penelitian ini diketahui pada subjek yang terdiri dari 3 mahasiswi dan 2 mahasiswa yang sedang mengalami stress akademik yang muncul dari diri sendiri dan memiliki tuntutan dari lingkungan sekitarnya. Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa diakibatkan oleh adanya tanggung jawab terkait akademik, selain itu mahasiswa juga tidak dapat lepas dari lingkungan sekitar yang memberatkan dalam mengambil suatu keputusan dan menimbulkan stress.

Pada subjek yang mengalami stress akademik telah berhasil diwawancarai dan ditemukan hasil stress akademik yang mereka lewati mengalami tuntutan dari lingkungan sekitar, lingkungan yang kurang mendukung, permasalahan finansial, beban tugas, hingga tanggung jawab atas kegiatan di luar kuliah. Terdapat seorang subjek perempuan yang mengalami stress namun ia mengacuhkan hal tersebut dengan bersikap mewajari adanya stress akademik dan lingkungan sekitarnya bersikap individualis.

Dampak yang terbentuk dari stress akademik yang dialami oleh subjek dalam penelitian ini merasa kesulitan dalam 22ontrol emosi, 22ontrol diri, komunikasi interpersonal, dan *overthinking*. Dengan adanya dampak tersebut subjek berusaha untuk memotivasi diri, memahami diri sendiri, mengevaluasi diri dan permasalahannya, bersikap terbuka, serta merasa bersyukur agar kehidupan lebih baik.

4.2 Saran

Dengan adanya kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk penelitian lebih lanjut dengan tema yang serupa, namun ada beberapa saran yang mampu disadari oleh peneliti pada saat ini sebagai berikut:

4.2.1 Saran Teoritis

Perlunya memperdalam kajian dalam hal stress akademik dan *self-healing* pada mahasiswa terutama pada perempuan untuk penelitian selanjutnya.

4.2.2 Saran Praktis

1. Orang tua atau keluarga mampu menciptakan hubungan yang nyaman dengan anak untuk berbagi keluh kesah tanpa memberikan tekanan atau tuntutan secara mental.
2. Individu dapat membangun kepercayaan diri dan rasa bersyukur secara bertahap untuk memahami diri sendiri dengan menganalisa secara sederhana.

PERSANTUNAN

Pada penyusunan skripsi ini saya mengutarakan rasa terima kasih saya yang setulus-tulusnya kepada:

1. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan dalam proses yang panjang secara finansial hingga emosional.
2. Bapak pembimbing, M. Bagus Sunadji, S.Psi., M.Psi. berkat bimbingan beliau yang dengan penuh kesabaran hingga saya mencapai titik mampu menyelesaikan penyusunan skripsi.
3. Ibu Isnaya Arina Hidayat, S.Pd.I., S.Psi., M.Psi. yang telah membantu proses akademik dan proses administrasi pengerjaan skripsi.
4. Adik saya Farras Imtiyaz Tsany dan saudara Fadhila Nurmalia yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sampai tahap penyusunan skripsi ini selesai.
5. Teman terkasih Ilham Surya yang menemani saya dimasa pengerjaan skripsi hingga menemani dan mengantar kesana-sini.
6. Anak bulu: Himawari, Zoe, Choki, Zico, Bobi, Putih, Mochi, Chiki, Kucil dan Jenni yang senantiasa menemani saya selama proses pengerjaan skripsi dan membantu melepaskan tekanan yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi.

Atas dukungan dan berbagai bantuan dari pihak-pihak tersebut, saya mengucapkan rasa terima kasih sebanyak-banyaknya dengan tulus.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahim, A. &. (2018). Financial challenges faced by university students. *Journal of Administrative Science and Technology*, 70-78.
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*., <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>.

- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa saat Kuliah Daring. *Jurnal Pamomong*, 2 (2), 136-153. DOI: <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>.
- Akmal. (2018). KONSEP SYUKUR (GRATEFULNES) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau). *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 7(2), 1-22.
- Altman, I. &. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Austin, Texas: Holt, Rinehart & Winston.
- Amini, M. M. (2020). Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Komitmen Tugas pada Mahasiswa Program Studi Psikologi. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(2), 149-152.
- Ankrom, S. (2021, March 20). *Deep Breathing Exercises to Reduce Anxiety*. Retrieved from Verywell Mind: <https://www.verywellmind.com/abdominal-breathing-2584115>
- Auerbach, C. S. (2013). *Qualitative data: An introduction to coding and analysis*. NYU Press.
- Bahrien, B. &. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 141-148.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Barger, L. K. (2017). Effects on performance, sleepiness, and mood during a nonstop 77-hour working period. *Sleep*, 40(5), 043.
- Barseli, M. I. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95-99.
- Baumeister, R. F. (2017). How Emotion Shapes Behavior: Feedback, Anticipation, and Reflection, Rather Than Direct Causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 167-203.
- Baumeister, R. F. (2018). *The self*. In *Handbook of personality and social psychology*. Elsevier.
- Beebe, S. A. (2018). *Interpersonal Communication : Relating to Others*. Hudson, New York City: Pearson.

- Bembenutty, H. (2017). Academic self-regulation: A motivational perspective on student-related and teacher-related factors. *Motivation and Emotion*, 41(5), 641-656.
- Blaskovich, J. L. (2014). Stay on target: Building focus and avoiding distraction in individual work. *Academy of Management Perspectives*, 28(3), 286-307.
- Broman-Fulks, J. J. (2008). Affective consequences of outdoor physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 389-407.
- Brown, J. D. (2019). The benefits of self-evaluation maintenance: Exploring the conditions under which people are motivated to manage others' impressions. *Current Opinion in Psychology*, 101-105.
- Budiman & Ardianty, S. (2018). Pengaruh Efektivitas Terapi Self-healing Menggunakan Energi Reiki terhadap kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141-148. DOI: 10.15575/psy.v4i1.1227.
- Budyatna, M. &. (2012). *Teori Komunikasi Antarpribadi*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Busch-Vishniac, I. J. (2005). Academic workload and the regulation of sleep and wakefulness. *Sleep*, 28 (10), 1284-1291.
- Carver, C. S. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer.
- Carver, C. S. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chemers, M. M. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 55-64.
- Crane, P., & Ward, S. (2016). Self-Healing and Self-Care for Nurses. *AORN Journal: The Official Voice Of Perioperative Nursing*, 104(5), 386-400. DOI: 10.1016/j.aorn.2016.09.007.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York City: Harper & Row.
- Deci, E. L. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

- Desi Alawiyah, N. N. (2022). UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 104-113.
- Diah Prihapsari, R. I. (2021). Coding untuk menganalisis data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala Volume 21* (2), 130-135.
- Díaz-Morales, J. F. (2019). Time perspective and well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1075-1100.
- Diener, E. O. (2018). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. Oxford University Press.
- Duckworth, A. L. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 939-944.
- Duckworth, A. L. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 319-325.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Manhattan: Random House.
- D'Zurilla, T. J. (2017). Problem-solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy*, 48(6), 713-746.
- Eccles, J. S. (2016). *Expectancy-value theory of achievement motivation*. In *Advances in Motivation Science*. Amsterdam: Elsevier.
- Eisenberg, D. H. (2013). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67.
- Eka Meilany A., H. P. (2022). Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 1-10.
- El-Astal, S. (2019). The impact of academic stress on students' academic performance: The moderating role of mindfulness. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(1), 81-90.
- Emmons, R. A. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377-389.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias

- Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>.
- Fauzan Hasbi, A. (2023). Effectiveness The Positive Self Talk Method to Mental Trust Self Athlete Category fight Footprint Muhammadiyah University Prof. Dr. Hamka. *Jurnal: Paedagogy: Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Pendidikan*, 243.
- Fauzi, A. (2021). TINGKAT STRESS MAHASISWA DENGAN TUGAS YANG DIBERIKAN PADA MASA PANDEMI COVID-19. 1-7.
- Fauziyyah, R. A. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113-123. doi:<http://dx.doi.org/10.51>.
- Fishbein, M. &. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Boston: Addison-Wesley.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gea, A. A. (2011). ENVIRONMENTAL STRESS: USAHA MENGATASI STRESS YANG BERSUMBER DARI LINGKUNGAN. *HUMANIORA*, 874-884.
- Guerrero, L. K. (2006). *Nonverbal Communication in Close Relationship*. United Kingdom: Routledge.
- Gunawan, G. (2015, Januari 20). *Sehat dengan Self Healing, Karena Tiap Orang adalah penyembuh Terbaik bagi Diri Sendiri*. Retrieved from DetikHealth: Anwar, M. (2019). Dasar-Dasar Manajemen Keuangan
- Haddad, L. &. (2020). Technologies for education: A practical guide. *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)*.
- Hamzah, H. B. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA STIKES GRAHA MEDIKA. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Hanifah, N. L. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 29-43. doi: <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.4829> .
- Hockey, G. R. (2011). A motivational control theory of cognitive fatigue. In P. L. Ackerman, *Cognitive fatigue: Multidisciplinary perspectives on current*

research and future applications (pp. 167-187). United States: American Psychological Association.

Honick, T. &. (2016). The Influence of Academic Self-Efficacy on Academic Performance: A Systematic Review. *Educational Research Review*, 17, 63-84.

Ira Suwartika, A. N. (2014). ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA REGULER PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN CIREBON POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA . *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 173-189 Volume 9, No.3.

Jamiah, Y. (2012). PEMBIASAAN SIKAP POSITIF DALAM MEMBANGUN KARAKTER MAHASISWA MELALUI PEMBELAJARAN MATEMATIKA. 981-988.

Judge, T. A. (2001). Relationship of core self-evaluations traits self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92. doi: 10.1037/0021-9010.86.1.80.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. United States: Macmillan.

Karina, M. d. (2012). Pengaruh Keterbukaan Diri terhadap Penerimaan Sosial pada Anggota Komunitas Backpacker Indonesia Regional Surabaya dengan Kepercayaan terhadap Dunia Maya sebagai Intervening Variabel. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 1(2).

Killingsworth, M. A. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.

Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10 (4), 302-317.

Kurniawati, Y. X. (2022). PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU BAGI MAHASISWA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR DI SEKOLAH TINGGI TEOLOGI DUTA PANISAL JEMBER. *JURNAL PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN*, 58-70.

Lefcourt, H. M. (2013). *Locus of Control: Current Trends in Theory and Research*. New York: Psychology Press.

Lubis, H. R. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10 (1), 31-39. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>.

- Luthans, F. & M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366.
- M., A. (2019). *Dasar-Dasar Manajemen Keuangan Perusahaan*. Jakarta: Kencana.
- Major, B. M. (2013). Intergroup relations and health disparities: A social psychological perspective. *Health Psychology*, 32(5), 514-524.
- Moleong, L. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 1-12.
- Nezu, A. M. (2013). *Problem-Solving Therapy: A Positive Approach to Clinical Intervention (3rd ed.)*. United States: Springer Publishing Company.
- Noack, P. &. (2015). Fatigue and emotion regulation. In N. v. K. M. Hoogduin, *The impact of fatigue in cancer* (pp. 177-186). Midtown Manhattan, New York City: Springer.
- Nurmala, M. D. (2020). Tingkat Stress Mahasiswa dalam menghadapi Pembelajaran Online pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, Vol 5 (2), 13-23. DOI: <http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v5i2.10108>.
- Park, C. L. (2017). Positive psychology and positive interventions: How understanding the dynamics of positive emotion can build health, improve relationships, and enhance work. In *In The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* (pp. 211-225). Wiley.
- Pascarella, E. T. (2005). *How college affects students: A third decade of research (Vol. 2)*. San Francisco: Jossey-Bass.
- PERMADI, A. (2015). Aktivitas Mahasiswa Di Luar Kampus Dalam Ungkap Karya Seni Lukis Kontemporer. *Jurnal Universitas Negeri Padang*, 1-17.
- Peters, E. M. (2015). Stress habituation, body shape and cardiovascular mortality. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 139-150.
- Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 544-555.
- Polya, G. (2004). *How to Solve It: A New Aspect of Mathematical Method*. New Jersey: Princeton University Press.

- Pratama, R. H. (2020). The Effect of Self Talk and Imagery Relaxation Exercises on the Concentration and Accuracy of 3 Point Shots. 47-56.
- Putri, J. M. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Sederajat Di Masa Pandemi Covid-19. (*Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*), <https://eprints.umm.ac.id/78451/1/SKRIPSI.pdf>.
- Putwain, D. W. (2016). Do different factors predict behavioral and emotional engagement at school and at home? *Learning and Individual Differences*, 29-35.
- Rahmah, H. (2021). Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 15 (2), 118-126. DOI: <http://dx.doi.org/10.35931/aq.v15i2.732>.
- Rahmandani, M. P. (2018). HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN PADA TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TEKNIK PERENCANAAN WILAYAH DAN KOTA UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG. *Jurnal Empati*, 28-39.
- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing ins knowing your own self*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 15-21.
- Rahmi, (. (2021). Pencegahan Perilaku Boros sebagai Self Healing dalam Penggunaan Online Shopping: Studi Takhrij dan Syarah Hadis Yabqiah. *Jurnal Riset Agama*, 2 (1), DOI: <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14709>.
- Ramadhani, D, R. R. (2021). Hubungan Empati dengan Forgiveness Anak Korban Perceraian Pada Masa Dewasa Awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 260-269.
- Renshaw, K. D. (2015). Assessing the Relation Between Cognitive Fusion and Psychological Inflexibility and Suicide Risk Among Psychiatric Inpatients. *Archives of Suicide Research*, 19(3), 365-377.
- Richardson, M. A. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353-387.
- Rini, N. S. (2018). Sikap Terbuka dan Hubungannya dengan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 158-165.

- Robbins, S. P. (2017). *Fundamentals of Management*. New York: Pearson.
- Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York City: Guilford Publications.
- Santoso, H., & Jannah, R. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat: 1* (1), 130-146.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Washington: John Wiley & Sons.
- Schwarzer, R. &. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243-353.
- Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York City: Vintage.
- Seligman, M. E. (2018). *The hope circuit: A psychological guide to getting up when life knocks you down*. Manchester: Hachette UK.
- Setiawan, A. (2019). Keterbukaan Diri dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 68-80.
- Sheldon, K. M. (2017). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. In *In The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 297-308). Oxford University Press.
- Sin, N. L. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Sirois, F. M. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 115-127.
- Skaalvik, E. M. (2018). Self-efficacy, achievement goals, and coping strategies in mathematics: A study of Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 62(2), 309-326.

- Slametiningsih., & R. (2018). Self Hypnosis Dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta Utara. *Indonesia Journal of Nursing Sciences and Practice*, 38-48.
- Snyder, C. R. (2011). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Los Angeles: Sage Publications.
- Spera, C. (2005). A review of the relationship among parenting practices, parenting styles, and adolescent school achievement. *Educational Psychology Review*, 17(2), 125-146.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 65-94.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Syahriyani, F. &. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(3).
- Theodorus A. R. S., D. J. (2021). Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy. 1-16.
- Vallerand, R. J. (2017). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Education: Classic Definitions and New Directions. *Frontiers in Psychology*, 1957.
- Vignesh, M. P. (2019, October). *Scientific and therapeutic effects of self-healing*. Retrieved from Retrieved from Drug Invention Today: <https://web.s.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=09757619&AN=139166418&h=%2bAmx3HJ1CbF%2f7BONuNzr1GBd99gC%2b9EGEpCYls7PEYR0ZY2bJHcMU2qHOLdEFKuXFpb4nHwoNs0y1zAFXgHYTA%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resul>
- Ward, A. F. (2013). The overconfident social misperception of task-induced arousal. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(2), 287-291.
- Watkins, P. C. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social behavior and personality: an international journal*, 31(5), 431-452.
- Widhiarso, W. (2008). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Winarti, Y. &. (2020). The effect of financial difficulties on student performance: A case study in Indonesian higher education. *Journal of Physics: Conference Series*, 1441(1), 012045.
- Wong, C. S. (2017). Emotion regulation and work-related outcomes: An integrative review. *Applied Psychology*, 507-556.
- Wood, A. M. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.
- Zeidner, M. &. (2021). *Handbook of Stress, Coping, and Health Implications for Individuals, Organizations, and Communities*. Academic Press.