

**PENGALAMAN SELF-HEALING DALAM SITUASI STRES AKADEMIK**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Disusun Oleh:

**ANASTASYA RANA GHAIKHA'**

**F100 180 106**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2023**

**PENGALAMAN SELF-HEALING DALAM SITUASI STRES AKADEMIK**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Disusun Oleh:

**ANASTASYA RANA GHAIHA'**

**F100 180 106**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2023**

## **HALAMAN PESETUJUAN**

Pengalaman Self-healing dalam Situasi Stres Akademik

Oleh:

**ANASTASYA RANA GHAIIDHA'**

**F 100 180 106**

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**MB. Sudinadji, S.Psi, M.Psi**

**30 September 2023**

**NIK/NIDN: -/0613056801**



## SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anastasya Rana Ghaidha'

NIM : F100180106

Fakultas : Psikologi

Judul : Pengalaman Self-healing dalam Situasi Stres Akademik

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya uga tidak terdapat karya yang ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya menyatakan bahwa hasil karya ini merupakan benar-benar hasil karya saya pribadi tanpa melakukan plagiat ataupun jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesungguhan. Apabila lain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 30 Agustus 2023



Anastasya Rana Ghaidha'

## UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur saya haturkan kehadiran Allah SWT yang memberikan nikmat dan hidayah-Nya pada tahap penyusunan tugas akhir atau skripsi ini, sehingga saya mampu menyelesaikannya tanpa kesulitan yang berarti. Sholawat serta salam saya tunjukkan kepada Nabi dan Rasul Allah, Muhammad SAW yang mana atas peran beliau pada masa kini islam menjadi agama yang diketahui kebenarannya dan menjadi agama yang diyakini dengan penuh oleh pengikutnya dan Syafa'at beliau yang kita tunggu di hari akhir nanti.

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.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji syukur saya haturkan kehadiran Allah SWT, atas ridho-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir atau skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Pengalaman Self-healing dalam Situasi Stres Akademik”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Tidak dapat disangkal bahwa membutuhkan usaha yang keras dalam penyelesaian skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa dukungan dari orang di sekeliling saya yang telah mendukung. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Prof. Taufik, S.Psi, M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. MB. Sudinadji, S.Psi, M.Psi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan berbagai pengalaman kepada penulis.
4. Segenap Dosen Fakultas Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian.
5. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semua mendapat berkah dari Allah SWT dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu saaya dengan



kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun laporan penelitian ini.

## DAFTAR ISI

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                    | ii   |
| HALAMAN PESETUJUAN.....               | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN.....               | iv   |
| SURAT PERNYATAAN.....                 | v    |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....              | vi   |
| KATA PENGANTAR.....                   | viii |
| DAFTAR ISI.....                       | x    |
| DAFTAR TABEL.....                     | xii  |
| DAFTAR BAGAN.....                     | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                  | xiv  |
| Abstrak.....                          | xv   |
| Abstract.....                         | xv   |
| PENDAHULUAN.....                      | 1    |
| Latar Belakang.....                   | 1    |
| Rumusan Masalah.....                  | 8    |
| Manfaat Penelitian.....               | 9    |
| METODE PENELITIAN.....                | 10   |
| Desain Penelitian.....                | 10   |
| Partisipan.....                       | 10   |
| Metode dan Alat Pengumpulan Data..... | 11   |
| Teknik Analisis Data.....             | 14   |
| 1. Uji Konsistensi.....               | 14   |
| 2. Analisis Data.....                 | 15   |
| HASIL.....                            | 17   |
| A. Stres Akademik.....                | 17   |
| 1. Eksternal.....                     | 17   |
| 2. Internal.....                      | 18   |
| Self Healing.....                     | 21   |
| 1. Positive Self Talk.....            | 21   |
| 2. Forgiveness.....                   | 22   |
| 3. Self Compassion.....               | 23   |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 4. <i>Mindfulness</i> ..... | 24 |
| PEMBAHASAN .....            | 27 |
| A. Stres Akademik .....     | 27 |
| B. Faktor Internal.....     | 31 |
| C. Self-Healing .....       | 34 |
| D. Forgiveness .....        | 36 |
| E. Self Compassion .....    | 38 |
| F. Mindfulness .....        | 40 |
| KESIMPULAN DAN SARAN .....  | 45 |
| KESIMPULAN .....            | 45 |
| SARAN .....                 | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA .....        | 47 |
| LAMPIRAN .....              | 61 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1 Penelitian Preliminary .....                     | 2  |
| Tabel 2 Identitas Partisipan .....                       | 11 |
| Tabel 3 Guide Wawancara.....                             | 12 |
| Tabel 4 Hasil Interpretasi Aspek Eksternal .....         | 17 |
| Tabel 5 Hasil Interpretasi Aspek Internal.....           | 18 |
| Tabel 6 Hasil Interpretasi Aspek Positive Self-talk..... | 21 |
| Tabel 7 Hasil Interpretasi Aspek Forgiveness .....       | 22 |
| Tabel 8 Hasil Interpretasi Aspek Self-compassion.....    | 23 |
| Tabel 9 Hasil Interpretasi Aspek Mindfulness .....       | 24 |

## DAFTAR BAGAN

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Bagan 1 Stres Akademik..... | 20 |
| Bagan 2 Self-healing.....   | 26 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1 Panduan Wawancara.....               | 61 |
| Lampiran 2 Informed Consent .....               | 64 |
| Lampiran 3 Kuesioner preliminary Research ..... | 69 |
| Lampiran 4 Bukti Fisik .....                    | 70 |
| Lampiran 5 Turnitin .....                       | 71 |
| Lampiran 6 Lampiran Verbatim.....               | 79 |

## **PENGALAMAN SELF-HEALING DALAM SITUASI STRES AKADEMIK**

Anastasya Rana Ghaidha<sup>1</sup>, Mhd Bagus Sudinadji<sup>2</sup>

f100180106@student.ums.ac.id<sup>1</sup>, bs155@ums.ac.id<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

### **Abstrak**

Stres akademik 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**

Academic 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