

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang cenderung stres karena banyak terlibat kegiatan, baik bidang akademik maupun non akademik. Menurut Association Psychology America (APA), stres merupakan reaksi normal terhadap tekanan sehari-hari, namun bisa menjadi tidak sehat jika mengganggu aktivitas sehari-hari. Stres melibatkan perubahan yang mempengaruhi hampir setiap sistem tubuh, mempengaruhi perasaan dan perilaku seseorang. 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.

Kurangnya antisipasi dan pemahaman mahasiswa terhadap dirinya sendiri menunjukkan rentannya mahasiswa pada stress yang dimiliki. Hal ini dibuktikan dalam survei (Nurmala, 2020) yang menemukan bahwa sebesar 96,4% (108 mahasiswa) dari total 112 mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang. Selain itu, penelitian Sari (2020) menunjukkan bahwa dari 70 mahasiswa, 38,75% (27 mahasiswa) mengalami stres sedang, 28,57% (20 mahasiswa) mengalami stres berat dan sebanyak 32,86% (23 mahasiswa) mengalami stres ringan. Adapun dalam penelitian Lubis dkk (2021) menemukan bahwa mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman Samarinda mengalami stres akademik paling banyak dengan kategori sedang yaitu 80 mahasiswa (39,2%). Kelas atas yang stress akademik sebanyak 55 orang (27%), kelas bawah sebanyak 48 orang (21%), kelas sangat tinggi sebanyak 14 orang (6,9%) dan kelas sangat rendah 11 orang (5,4%), hal ini berarti mahasiswa merasa cukup tertekanan untuk menyelesaikan studinya. Hasil penelitian di atas

juga selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah et., al (2021) yang menyatakan bahwa rata-rata tingkat stress akademik pada mahasiswa di Indonesia selama daring sebesar 55,1% dengan angka kecemasan mahasiswa selama daring 40%. 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 | | |
| | • Semester Awal (1-3) | 10 | 62,5% |
| | • Semester Tengah (5-7) | 2 | 12,5% |
| | • Semester Akhir (>8) | 4 | 25% |
| 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% |

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 individuindividu 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). Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin meneliti mengenai pengalaman Self-healing dalam situasi stress akademik mahasiswa.

Stres akademik sendiri merupakan respon mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang mengganggu dan menimbulkan ketidaknyamanan, stres, dan

perubahan perilaku (Putri, 2021). Stres akademik dapat didefinisikan sebagai keadaan yang dihadapkan pada tuntutan lingkungan akademik, tetapi dianggap melampaui kemampuan individu untuk mengatasi kebutuhan tersebut, menyebabkan perubahan psikologis atau biologis (Hanifah, 2020). Sumber stres akademik adalah situasi yang monoton, kebisingan, terlalu banyak pekerjaan rumah, ketidakkonsistenan, ketidakpatuhan, kehilangan kesempatan, persyaratan yang bertentangan, dan tenggat waktu tugas kuliah (Santoso & Jannah, 2021). Orang yang mengalami stress dapat menunjukkan perilaku negatif, seperti: merokok, minum alkohol, berkelahi, seks bebas, dan penyalahgunaan zat ketika tingkat stres dianggap tinggi (Siregar & Putri, 2020). Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa stress akademik merupakan mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan yang menyebabkan perubahan perilaku dan psikologis menuju arah negatif.

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. Berdasarkan factor yang dikemukakan Sarafino & Smith dalam (Fardani, Jumhur, & Ayuningtyas, 2021) faktor-faktor stres akademik yang meliputi: (1) Pola pikir; (2) Karakter; (3) Keyakinan; (4) Lingkungan; (5) Faktor fisik; (6) Penugasan berlebih; (7) Manajemen waktu buruk; (8) Persaingan teman sebaya; (9) Masalah manajemen keuangan; (10) Perubahan suasana kehidupan; (11) Kesulitan mengelola kehidupan.

Stres akademik memiliki aspek yang menyusun menurut Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stress akademik menurut Barseli (2017), yaitu: 1.) Pola Pikir, berupa individu cenderung kehilangan kendali atas situasi dan mengalami stres yang lebih berat. Semakin banyak kontrol yang dimiliki individu atas apa yang dapat dilakukan, semakin kecil kemungkinan siswa tersebut akan stress; 2) Kepribadian, Kepribadian dapat menentukan seberapa besar stress yang dapat

ditoleransi. Siswa yang berperilaku optimis mempunyai tingkatan stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang pesimis; 3) Keyakinan, Keyakinan dalam menafsirkan lingkungan memainkan peran penting. Keyakinan ini dapat mengubah pola pikir siswa dalam jangka panjang dan menyebabkan tekanan psikologis; 4) Tekanan Berprestasi, Banyak siswa menerima tekanan untuk lulus ujian mereka. Tekanan ini berasal dari orang tua, keluarga, guru, teman, ataupun diri sendiri; 5) Dorongan Sosial, Pendidikan seringkali dijadikan simbol status sosial yang berkembang. Ketika siswa berhasil, mereka dicintai dan dikagumi oleh masyarakat. Siswa miskin akan diejek dan dianggap malas.

Self-healing terdiri dari kata self dan healing, self berarti diri dan healing berarti penyembuhan (Rahmah, 2021). Self-healing merupakan penyembuhan diri yang lebih berfokus pada pengelolaan pikiran dan emosional yang tersembunyi di dalam tubuh (Rahmasari, 2020). Sedangkan menurut Slametiningih & Rachmawati, (2018) menjelaskan self-healing yaitu usaha perawatan seseorang dalam hal keterampilan penyembuhan diri. Self-healing adalah teknik yang dapat membuat pikiran menjadi tenang dengan mengarahkan kembali masalah yang dialami kepada hal-hal yang disukai (Ningrum et al., 2021). Sementara itu, menurut Salifa & Agustina, (2021) menyatakan self-healing merupakan proses penyembuhan diri yang didukung, dikoordinasikan, dan dalam pandangan diri sendiri. Sedangkan menurut Rahmi, (2021) Self healing adalah salah satu cara untuk memberikan apresiasi atau menyenangkan diri sendiri, seperti berinfaq, shadaqah, dan membayar zakat. Berdasarkan pemaparan pengertian self healing di atas, maka dapat disimpulkan bahwa self healing yaitu sebuah metode penyembuhan diri dengan mengeluarkan ekspresi melalui kesadaran, penghayatan, relasi dan keutuhan serta pikiran yang ada dalam diri individu untuk mengendalikan perasaan dan emosinya agar terkendali dengan baik.

Self-healing secara bahasa merupakan suatu perilaku yang memiliki tujuan untuk memulihkan kesehatan mental diri sendiri. Menurut Vignesh (2019), Self-healing merupakan pemulihan gangguan psikologis seperti stress, depresi, atau trauma dengan adanya motivasi dan dorongan dari diri sendiri. Menurut Gunawan

(2015), penyembuhan diri bersifat universal, mandiri secara agama, dan dapat dipelajari secara praktis dan logis. Self-healing dianggap sebagai proses penyembuhan mandiri yang didorong oleh lingkungan pasien dan faktor eksternal melalui proses kemandirian (Crane & Ward, 2016). Penyembuhan diri adalah kemampuan untuk melakukan secara mandiri serta pengulangan yang konsisten untuk mencapai hasil maksimal untuk mencapai kesehatan mental (Rahmasari, 2020).

Secara umum, individu menerapkan penyembuhan diri melalui proses pemulihan dari penyakit mental, trauma, dan stres (Bahrien, 2017). Oleh karena itu, tujuan penyembuhan diri adalah untuk meminimalkan ketakutan, kecemasan, stres dan emosi seseorang. Motivasi adalah aset kunci dari pemulihan ini, tetapi proses penyembuhan diri menghadapi nasib campuran untuk menjadi amatir. Aisa dkk (2021) menggunakan subjek lima mahasiswa IAIN Madura, melaporkan bahwa setelah melakukan terapi Self-healing subjek merasakan adanya penurunan tingkat stres akademik. Perubahan yang terjadi dapat berupa fisik, subjek tidak lemas, badan menjadi sehat dan tidak mudah letih. Sementara itu, subjek kembali siap mental, bersedia mengikuti kuliah online, antusias terhadap pekerjaan instruktur dan lebih aktif terlibat dalam perkuliahan. Penyembuhan diri adalah nilai penyembuhan bagi individu dalam pengalamannya sendiri dan kemampuan untuk beradaptasi dengan kebutuhan pribadi. Proses ini didukung dan dapat dipercepat dengan teknik introspeksi seperti meditasi. Setiap orang memiliki jalan untuk penyembuhan diri dengan beradaptasi dengan individu. Secara linguistik, Self-healing adalah tindakan yang bertujuan untuk memulihkan kesehatan mental pada diri sendiri. Secara ilmiah, Self-healing adalah proses pemulihan yang disebabkan oleh trauma dan gangguan mental lainnya, dengan motivasi dan dorongan diri sendiri (Vignesh, 2019). Ada beberapa teknik untuk penyembuhan diri, yaitu (1) Latihan pernapasan; (2) Menulis adalah cara untuk mengekspresikan emosi yang mengarah pada penghilang stres dan merupakan fokus penyembuhan diri. (3) Meditasi, hubungan antara individu dan batin individu. (4) Self-talk dan berpikir positif dapat membantu individu berpikir lebih positif tentang apa yang mereka alami atau rasakan (Ankrom, 2021). Menerapkan teknik penyembuhan diri yang

tepat untuk individu dapat mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Keuntungan dari penyembuhan diri adalah membantu meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan dan dapat memiliki efek menguntungkan dengan menghilangkan kecemasan dan kepanikan psikologis pada individu.

Self-healing perlu dimunculkan melalui aspek-aspek yang membentuknya, dalam bukunya Rahmasari (2020) menjelaskan terdapat 4 aspek utama individu yang paling mudah dalam memunculkan Self-healing agar stress dapat menurun antara lain: 1). Memaafkan Diri Sendiri (Forgiveness), Memaafkan diri sendiri (forgiveness) adalah sikap mengatasi berbagai hal negatif akibat dari rasa sakit yang dirasakan serta upaya menghindari penghakiman terhadap individu yang bersalah (Tahrir et al., 2019). Sedangkan menurut Ramadhani, (2021) menjelaskan forgiveness merupakan suatu sikap dalam mengatasi perasaan bersalah, kegalauan batin, rasa sedih, dan sesal yang harus individu tangani dan hadapi; 2). Self Compassion, Self compassion merupakan disposisi kepribadian yang berupa kemampuan penerimaan diri yang menimbulkan ketenangan, empati, kepekaan, kehangatan dan kesabaran individu dalam menghadapi permasalahan (Hidayati, 2015). Sedangkan menurut Hairani & Yarni, (2021) self compassion didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri; 3). Mindfulness, menurut Rahman et al., (2019) mindfulness merupakan aktivitas memfokuskan kesadaran pada suatu tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai. Sedangkan menurut Putri, (2021) mindfulness adalah sebuah kondisi diri yang berada dalam kesadaran penuh secara pikiran dan emosi, untuk menerima berbagai tanda yang hadir ke dalam dirinya melalui berbagai pengalaman; 4). Positive Self Talk, kata self mengandung arti diri sendiri sedangkan talk mengandung arti berkata atau berbicara, jadi self talk mengandung arti berbicara dengan diri sendiri atau berbicara di dalam hati. Positive self-talk adalah perbincangan yang berfokus untuk merubah seseorang menjadi lebih positif (Hasbi & Asni, 2023). 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.

Salah satu upaya untuk mengurangi stres akademik akibat perkuliahan dapat melalui self-healing. Self-healing secara harfiah berarti “menyembuhkan diri sendiri”, karena kata healing sendiri diartikan sebagai “proses penyembuhan”. Self-healing menunjukkan suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan 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. Dalam praktiknya, Self-healing merupakan istilah yang menggunakan prinsip proses bahwa tubuh manusia merupakan sesuatu yang secara ilmiah dapat memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri dengan cara tertentu (Budiman & Ardianty, 2018). Manusia dianggap sebagai makhluk yang sempurna. Mereka memiliki pikiran, perasaan, dan kemampuan yang luar biasa untuk mengendalikan diri dan menyelesaikan masalah mereka sendiri. Pikiran dan perilaku manusia terhubung. Ketika pikiran orang positif, sudah pasti perilakunya akan positif, dan menjadi negative secara tidak sadar. Atas dasar ini, peneliti ingin mengetahui pengalaman self-healing apa yang dimiliki mahasiswa tentang stress akademik.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pendahuluan diatas peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Mahasiswa yang mengalami stress akademik melakukan self-healing?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengalaman Self-healing dalam situasi stress akademik.

Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua, manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis. Manfaat secara teoritis:

1. Bagi subjek: sebagai penambah wawasan dalam pengalaman self-healing pada mahasiswa dalam situasi stress akademik.
2. Bagi peneliti: sebagai penambah wawasan serta khasanah ilmu pengetahuan mengenai self-healing dalam situasi stress akademik yang dilakukan mahasiswa.
3. Bagi institusi: sebagai penambah literatur tentang stress akademik dan self-healing, serta hasilnya dapat digunakan sebagai pengembangan dalam penelitian selanjutnya.

Manfaat secara praktis yaitu Bagi masyarakat, sebagai sumber informasi dalam pengelolaan stress akademik dengan self-healing agar stress dapat dikurangi.