

## ***Self Healing* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Stress Akademik***

Anis Andhayani, Afifah Rizka, Haura Nur Kholiza, Syajida Mariam

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

### **Abstrak**

Kemunculan fenomena *self healing* banyak diminati generasi Z saat pandemi berlangsung, tepatnya dimulai pada tahun 2021 hingga saat ini. *Self healing* sebagai proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri melalui kepercayaan yang dimiliki serta didukung oleh lingkungan dan faktor pendukung eksternal. *Self healing* biasanya juga dilakukan karena mahasiswa yang mengalami *stress akademik*. Adapun *stress akademik* merupakan suatu ketegangan akibat terlalu banyak tugas yang menumpuk. Untuk itu, penelitian ini ingin mencari tahu lebih dalam gambaran tentang *self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa karena adanya *stress akademik* dengan melibatkan 100 mahasiswa aktif. Penelitian ini menggunakan instrumen skala likert yang dihasilkan dari data stres akademik yang disusun berdasarkan dua aspek yaitu stressor dan reaksi terhadap stressor akademik. Dengan teknik yang digunakan dalam penelitian menggunakan teknik statistik deskriptif. Serta analisa yang didapatkan berdasarkan uji T menghasilkan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Metode *self healing* ini juga dapat menjadi referensi kepada mahasiswa sebagai upaya dalam mengurangi *stress akademik*, sebagai contoh antara lain mendengarkan musik, olahraga, menyalurkan hobi, dll. **Kata Kunci:** *self healing, stress akademik, mahasiswa.*

### **PENDAHULUAN**

Kemunculan fenomena *self healing* banyak diminati generasi Z saat pandemi berlangsung, tepatnya dimulai pada tahun 2021 hingga saat ini. Menurut (Madura, 2021) *self-healing* mempunyai arti sebagai penyembuhan diri, dengan kata lain *healing* memberikan makna sebagai “*a process of cure*” suatu proses pengobatan atau penyembuhan. Crane (dalam Aisa et al., 2021) menjelaskan bahwa *self-healing* yaitu sebagai proses pengobatan atau penyembuhan yang

dilakukan oleh diri sendiri melalui kepercayaan yang dimiliki serta didukung oleh lingkungan dan faktor pendukung eksternal. Sedangkan dalam praktiknya *self-healing* memiliki istilah yang menggunakan prinsip proses bahwa tubuh manusia sebenarnya adalah sesuatu yang secara ilmiah dapat memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri dengan cara tertentu (Bahrien & Ardianty, 2017). Keberhasilan penerapan *self-healing* tergantung pada kepercayaan diri dan komunikasi internal, yang berarti diperlukan adanya keinginan dan kemampuan untuk melakukan dialog internal. *Self-healing* berguna untuk mengenali dan memahami emosi (Mutoharoh, 2022). *Self-healing* juga membantu mengidentifikasi masalah yang sedang dialami individu, pola pikir, dan aspek psikologis lainnya yang berpengaruh pada kondisi saat ini. Sari & Aryanto (2022) mengatakan bahwa *Self-Healing* adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan bantuan obat-obatan, tetapi dengan menghilangkan perasaan cemas dan ledakan emosi yang tersembunyi di dalam tubuh. *Self healing* biasanya dilakukan karena mahasiswa yang mengalami *stress* akademik.

Stres akademik terjadi pada lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan. Menurut Desmita (dalam Barseli & Nikmarijal, 2017) *stressor* akademik didefinisikan sebagai stres yang dialami siswa akibat belajar atau masalah yang berkaitan dengan kegiatan belajar; seperti tekanan untuk meningkatkan nilai, lama belajar, menyontek, tugas yang banyak, hasil ujian, membuat keputusan penting, kesulitan ujian, dan *management stress*. Rahmawati (dalam Barseli et al., 2017) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan stres pada siswa; antara lain tuntutan akademik yang berlebihan, hasil ujian yang buruk, pekerjaan rumah yang menggunung, dan lingkungan sosial. Stres akademik terjadi ketika harapan meraih prestasi akademik dari orang tua, guru, dan teman sebaya meningkat. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pembelajaran di sekolah (Barseli & Nikmarijal, 2017).

**Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik**

## TELAAH PUSTAKA

Wistarini & Marheni (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan *stress* akademik. Penelitian ini dapat memberikan masukan mahasiswa baru dapat meningkatkan peran keluarga dan efikasi diri agar mahasiswa dapat menanggulangi, mengurangi, mencegah stres akademik yang dirasakan. Meningkatkan peran keluarga dapat dilakukan dengan cara mahasiswa membuka diri, menjaga komunikasi yang baik, saling terbuka, tidak malu untuk bertanya dan mendiskusikan masalah dengan keluarga. meningkatkan efikasi diri dapat dilakukan dengan cara lebih tekun, gigih, rajin dalam mencapai tujuan; berani mencoba tantangan baru, belajar dari pengalaman

Yusuf & Yusuf (2020) penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *stress* akademik. Penelusuran studi menunjukkan bahwa *stress* akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal berupa *self-efficacy*, *determinasi*, motivasi, dan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial. Peneliti tidak menemukan penelitian tentang intervensi yang dapat mengurangi *stress* akademik pada *setting* individu, kelompok atau komunitas, dan masih belum banyak menemukan faktor-faktor stres akademik lainnya.

Lubis et al., (2021) penelitian ini menggambarkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama perkuliahan daring, sehingga peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif. Keadaan dimana penyebaran Covid19 saat ini terus menyebar sehingga menambah tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa. Ketika mahasiswa terus menerus dibawah tekanan akan mempengaruhi kinerja akademik mereka. Hasil dari penelitian ini tingkat *stress* yang paling banyak dialami mahasiswa pada kategori *stress* sedang. Kondisi ini membuktikan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik selama melaksanakan kuliah daring di

masa pandemik *COVID 19*. Mahasiswi berusia 20 ditemukan paling banyak mengalami stres akademik .

Bachtiar & Faletahan (2021) menjelaskan mengenai studi yang menekankan pada data *pre-test* dan *post-test* dalam praktek *self- healing*. *Self-healing* memiliki dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi. Selain indikator pada ledakan emosi dan kesulitan dalam pengambilan keputusan yang masih dialami peserta setelah *post-test*, mayoritas siswa menunjukkan indikasi perubahan positif karena bisa menghilangkan indikator-indikator emosi negatif lain seperti merasa jengkel, merasa gelisah, merasa frustrasi karena harus menunggu sesuatu, selalu berpikir negatif, merasa sulit berkonsentrasi, merasa marah, dan merasa kehilangan rasa humor.

Pada penelitian (Rahmi, 2021) mengenai pencegahan perilaku boros sebagai *Self healing*. Dengan adanya *Self healing*, otak mengasosiasikan kata *healing* dengan kerja keras dan cara berpikir menjadi acuan atau motivasi untuk melakukan pekerjaan lain dengan semangat. Namun permasalahannya ialah bagaimana otak telah menyesuaikan atau mengasosiasikan kata *healing* dengan sesuatu hal yang tidak baik seperti pemborosan. Pemborosan dalam berbelanja dilakukan semata-mata dengan tujuan kesenangan atau kepuasan yang maksimal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap keputusan masyarakat dalam penggunaan aplikasi *online shop* ialah faktor *attitude* (perilaku). Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor *attitude* yang paling berpengaruh terhadap keputusan dalam menggunakan aplikasi belanja *online*.

### **Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan skala *stress* akademik menggunakan tipe *likert*. *Stress* akademik yang disusun berdasarkan dua aspek yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (dalam Lubis et al., 2021) yaitu *stressor* dan reaksi terhadap *stressor* akademik. Gadzella menjelaskan bahwa stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi

mereka terhadap *stressor* tersebut, reaksi yang ditimbulkan terdiri dari reaksi fisik, emosional, perilaku dan kognitif. Kemudian menurut Gadzella dan Masten (2005) *stressor* akademik dan reaksi *stressor* akademik dibagi menjadi beberapa kategori diantaranya,

*Stressor* akademik dibagi menjadi 5 kategori yaitu:

- a. *Frustrations* (frustrasi), yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan dalam kegiatan sehari-hari, gagal dalam mencapai tujuan yang sudah direncanakan, ditolak secara sosial, kecewa dalam menjalin hubungan dengan orang lain serta sering melewatkan kesempatan yang ada.
- b. *Conflicts* (konflik), berkaitan dengan pemilihan dua atau lebih dari alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan.
- c. *Pressures* (tekanan), berkaitan dengan kompetisi, *deadline*, serta beban kerja yang berlebihan
- d. *Changes* (perubahan), berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu yang bersamaan serta tujuan dalam kehidupan yang terganggu
- e. *Self-imposed* (pemaksaan diri), berkaitan dengan keinginan untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, menunda-nunda pekerjaan, punya solusi terhadap masalah, dan kecemasan saat ujian.

Reaksi *stressor* akademik dibagi menjadi 4 kategori yaitu:

- a. *Physiological* (reaksi fisik) diantaranya adalah keluar keringat yang berlebihan, berbicara gagap, gemetar, pergerakan yang cepat, lelah, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan dan penambahan berat badan secara drastis.
- b. *Emotional* (reaksi emosi), diantaranya rasa takut, marah, bersalah dan sedih

- c. *Behavioral* (reaksi perilaku), diantaranya, menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan pertahanan diri, dan menjauh dari orang lain.
- d. *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif), diantaranya adalah bagaimana seseorang dapat menilai situasi yang menyebabkan stres dan mencari solusi dari situasi yang menekan tersebut.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Rancangan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik, dengan tujuan memberikan gambaran sebaran data stres akademik. Metode pengumpulan data tipe *likert* digunakan dalam kajian stres akademik yang disusun dalam dua aspek yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (dalam Lubis et al., 2021) yaitu *stressor* dan reaksi terhadap *stressor* akademik, yaitu *stressor* dan reaksi terhadap *stressor* akademik. Sampel yang diambil dari populasi penelitian dengan beberapa karakteristik sebagai berikut: Mahasiswa yang aktif, Mahasiswa yang mengalami stres akademik, dan Mahasiswa yang melakukan *Self healing*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data diperoleh dengan menyebar kuesioner kepada 100 mahasiswa aktif yang menjadi responden. Pengolahan data deskriptif analitik dilakukan dengan bantuan program JASP (Jeffrey's Amazing Statistic Program).

**Tabel 1. Descriptive Statistics**

	Ketakutan
Valid	100
Missing	0

Mean	35,080
Std. Deviation	5,949
Minimum	9
Maximum	45

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan tabel.1 diatas, dapat disimpulkan bahwa statistik deskriptif menunjukkan jumlah data setiap variabel yang valid berjumlah 100 dari 100 responden. Nilai yang terkecil (*minimum*) sebesar 9.000 dan nilai yang terbesar (maksimum) sebesar 45.000. Diketahui nilai *mean* (rata-rata) dari *stress* akademik 35.080, serta nilai standard deviasi sebesar 5.949 yang artinya nilai *mean* lebih besar dari nilai standar deviasi sehingga penyimpangan data yang terjadi sangat rendah dan penyebaran nilainya merata.

**Table 2. Berdasarkan Jenis Kelamin**

	Total Stress Akademik	
	Laki-Laki	Perempuan
<i>Valid</i>	16	84
<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>	34.625	35.167
<i>Std. Deviation</i>	6.365	5.902
<i>Minimum</i>	22.000	9.000
<i>Maximum</i>	45.000	44.000

Sumber. Hasil Analisis

Menurut Kaplan & Sadock 2005 (dalam Ambarwati et al., 2019) yang menyatakan bahwa *stress* lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki, alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Menurut Hafifah et al., (2017) Perbedaan

jenis kelamin juga mempengaruhi pandangan dan reaksi mahasiswa terhadap stresor akademik. Hal tersebut juga terkait dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Hyde dan Plant (dalam Hafifah et al., 2017) ditunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih sering mengekspresikan perasaan mereka, sementara laki-laki lebih mengendalikan emosi, menerima masalah, tidak berpikir mengenai situasi stres, dan terlibat dalam usaha untuk menyelesaikan masalah.

Terlihat bahwa responden laki-laki yang valid berjumlah 16 sedangkan perempuan memiliki data yang valid berjumlah 84 yang artinya perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Dapat diketahui nilai *mean* (rata-rata) dari data diatas laki-laki memiliki nilai sebesar 34,625 dan perempuan mempunyai rata-rata yang berjumlah 35.167 yang artinya dari kedua data jenis kelamin tersebut tidak berbeda secara signifikan, kemudian tabel tersebut juga memiliki standard deviasi dengan nilai 6.365 pada laki-laki dan 5.902 pada perempuan. Selanjutnya dalam minimum terdapat nilai 22.000 pada laki-laki dan 9.000 pada perempuan. Serta nilai maximum berjumlah 45.000 pada laki-laki dan 44.000 pada perempuan.

**Table 3. Berdasarkan Fakultas**

<b>Fakultas</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>SE</b>	<b>Coefficient of Variation</b>
Ekonomi dan Bisnis	18	35.500	3.777	0.890	0.106
Hukum	9	36.444	3.844	1.281	0.105
Ilmu Komunikasi	30	34.600	7.147	1.305	0.207
Psikologi	34	34.971	6.177	1.059	0.177
Teknik	9	34.889	6.846	2.282	0.196

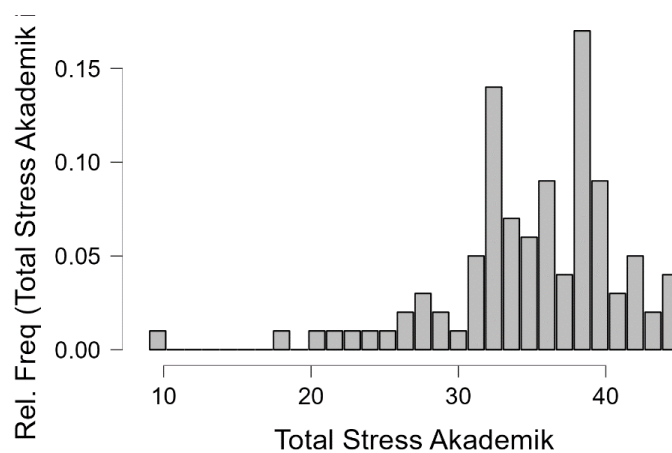
*Sumber. Hasil Analisis*

Pada tabel.3 diatas berdasarkan fakultas dijelaskan bahwa dari hasil penelitian yang didapatkan, Fakultas psikologi mendapatkan jumlah responden terbanyak sebesar 34 mahasiswa/i dengan nilai rata-rata berjumlah 34.971,



standar deviasi sebesar 6.177, standar eror 1.059 sedangkan koefisien variasinya berjumlah 0.177. Selanjutnya pada fakultas ilmu komunikasi terdapat 30 responden, dengan nilai rata-rata 34.600, standar deviasi sebesar 7.147, standar eror 1.305 dan koefisien variasi berjumlah 0.207. Kemudian dalam fakultas ekonomi dan bisnis diketahui bahwa jumlah responden didapatkan sebanyak 18, dengan nilai rata-rata sebanyak 35.500, standar deviasi 3.777, standar eror berjumlah 0.890, dan koefisien variasi berjumlah 0.106. Berikutnya pada fakultas hukum mendapatkan 9 responden, dengan mendapatkan nilai rata-rata 36.444, standar deviasi sebanyak 3.844, standar eror 1.281, dan koefisien variasi berjumlah 0.105. Serta pada fakultas teknik diperoleh hanya 9 responden, dengan nilai rata-rata mencapai 34.889, standar deviasi sebanyak 6.846, standar eror berjumlah 2.282, dan koefisien variasi menghasilkan perbandingan senilai 0.196.

**Gambar 1. Grafik Batang Data Stress Akademik**



*Sumber: hasil analisis*

Berdasarkan gambar.1 diagram batang diatas, dapat disimpulkan bahwa data pada nilai diantara 20 – 40 termasuk kedalam tingkat *stress* dengan kategori sedang. Selanjutnya, nilai yang kurang dari < 20 termasuk pada kategori yang rendah. Serta, pada nilai > 40 dinyatakan sebagai kategori *stress* yang tinggi.

**Tabel 4. Independent Samples T-Test**

	T	df	p
Total Skala <i>Stress</i> Akademik	-0.332	98	0.370

Sumber: hasil analisis

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that group Laki-Laki is less than group Perempuan .

Berdasarkan table. 4 diatas, dapat diketahui bahwa nilai  $p > (0.05)$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak sehingga secara statistik tidak signifikan. Menurut Crane & Ward (dalam Bachtiar & Faletehan, 2021) *Self healing* merupakan metode yang banyak dikenal orang dapat membantu seseorang dalam mengendalikan emosi dan kemarahan. Metode inilah yang digunakan oleh mahasiswa sebagai acuan untuk memperoleh jeda waktu dari tekanan yang di dapat saat kegiatan akademik berlangsung. Sedangkan *stress* akademik didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan akademik dan mengalami tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Putri et al., 2020).

## KESIMPULAN DAN SARAN

*Self healing* ialah proses penyembuhan atau pemulihan yang dialami seseorang karena gangguan psikologis, trauma, dll. Sedangkan *stress* akademik merupakan suatu kondisi ketegangan yang terjadi banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Data berupa nilai rata-rata yang diperoleh perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki yang berarti hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan data secara signifikan antara kedua gender tersebut. *Stress* lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki, hal ini disebabkan terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah kami lakukan, penulis menyadari bahwasanya masih terdapat keterbatasan maupun kekeliruan dalam penelitian tersebut. Akan tetapi penelitian ini berharap dapat memberikan solusi yang bermanfaat. Adapun metode *Self healing* ini juga dapat menjadi referensi kepada mahasiswa sebagai upaya dalam mengurangi *stress* akademik, sebagai contoh antara lain mendengarkan musik, olahraga, menyalurkan hobi, dll.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136–153. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Bachtiar, M. A., & Faletehan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., & Nikmarijal, I. (2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Dikes Prov Bali tahun 2017. 5(2005), 143–148.
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di

- Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220–229.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Madura, I. (2021). *Pamomong : Journal of Islamic Educational Counseling aplikasi atau website . Karakteristik dari pembelajaran daring menurut Allan J . Henderson perkuliahan daring . Perkuliahan daring menimbulkan beberapa masalah . Perkulihan online menimbulkan beberapa m.* 2(2), 136–153. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>
- Mutoharoh, A. (2022). *Self Healing : Terapi atau Rekreasi ?* 2(1), 73–88. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>
- Putri, C. A., Permatasari, D., & Rivai, S. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Rahmi, Y. (2021). Pencegahan Perilaku Boros sebagai Self Healing dalam Penggunaan Online Shopping: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 428–438. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14709>
- Sari, wahyu intan novita, & Aryanto, H. (2022). *PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI SELF-HEALING SEBAGAI UPAYA.* 4(2), 49–64.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 000, 164–173.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>