

STRATEGI SELF HEALING DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Harry Gunawan¹, Eko Perianto²

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

[1harrygunawan908@gmail.com](mailto:harrygunawan908@gmail.com) [2eko@upy.ac.id](mailto:eko@upy.ac.id)

ABSTRACT

Academic stress is one of the common problems experienced by final-year university students during the thesis-writing process. Academic demands, graduation targets, family expectations, and continuous supervision may create pressure that affects students' physical, emotional, and behavioral conditions. This study aimed to describe the forms of academic stress experienced by final-year students and the self-healing strategies they employ to manage such stress. This research used a qualitative approach with a descriptive method. Data were collected through interviews and observations involving final-year students at who were completing their theses. The data were analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing techniques. The findings revealed that academic stress was characterized by anxiety, fatigue, sleep disturbances, decreased learning motivation, difficulty concentrating, and a tendency to withdraw from social interactions. To cope with these conditions, students applied several self-healing strategies, namely mindfulness, gratitude, and positive selftalk. Mindfulness helped students develop self-awareness and accept their current circumstances, gratitude enabled them to maintain a positive perspective toward academic pressures, while positive self-talk strengthened their self-confidence and motivation to complete their theses. The study concludes that self-healing plays a positive role in helping students manage academic stress by improving emotional well-being, learning focus, and motivation to complete their final academic requirements.

Keywords: : academic stress, self-healing, mindfulness, final-year students, thesis writing.

ABSTRAK

Stres akademik merupakan permasalahan yang banyak dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi. Tuntutan akademik, target kelulusan, harapan keluarga, dan bimbingan skripsi yang berkelanjutan dapat menimbulkan tekanan yang berdampak pada kondisi fisik, emosional, dan perilaku mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir serta strategi self healing yang digunakan untuk mengelola stres tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap mahasiswa

tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa ditandai oleh kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Untuk mengatasi kondisi tersebut, mahasiswa menerapkan strategi self healing berupa mindfulness, gratitude, dan positive self-talk. Mindfulness membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri dan menerima kondisi yang dihadapi, gratitude membantu membangun pandangan yang lebih positif terhadap tekanan akademik, sedangkan positive self-talk meningkatkan keyakinan diri dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa self healing berperan positif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik melalui peningkatan ketenangan emosional, fokus belajar, dan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir

Kata Kunci: stres akademik, self healing, mindfulness, mahasiswa tingkat akhir, skripsi.

A. Pendahuluan

Bagian Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi. Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan mahasiswa untuk beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun personal yang dihadapi selama masa perkuliahan. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi kemampuan individu dalam berpikir, mengambil keputusan, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara optimal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau

World Health Organization (2022), kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungannya. Dalam konteks pendidikan tinggi, kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendapatkan perhatian karena tingginya tekanan yang dialami mahasiswa selama proses pembelajaran. Dalam konteks pendidikan tinggi, kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendapatkan perhatian karena tingginya tekanan yang dialami

mahasiswa selama proses pembelajaran.

Salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami mahasiswa adalah stres. Stres merupakan respons individu terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Tingkat stres yang tinggi dapat memengaruhi kondisi fisik, emosional, maupun perilaku seseorang. Menurut Barseli et al. (2017), stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi, penurunan motivasi, kecemasan, hingga kelelahan fisik dan mental. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola stres menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik.

Dalam lingkungan perguruan tinggi, stres sering muncul dalam bentuk stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi yang timbul ketika mahasiswa merasa bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya. Azizah dan Satwika (2021) menjelaskan bahwa berbagai tuntutan akademik,

seperti penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, pencapaian prestasi, serta pengaturan waktu belajar dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, stres akademik dapat menghambat proses belajar serta menurunkan kualitas kehidupan akademik mahasiswa.

Di antara berbagai kelompok mahasiswa, mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres akademik. Pada tahap ini mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan, memenuhi target penyelesaian studi, serta mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Selain itu, mahasiswa juga sering menghadapi berbagai kendala selama proses penyusunan skripsi, seperti kesulitan mencari referensi, revisi yang berulang, keterbatasan waktu, dan komunikasi dengan dosen pembimbing. Hasibuan et al. (2019) menyatakan bahwa tekanan yang muncul selama penyusunan tugas akhir dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan dan kelelahan psikologis pada mahasiswa.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir tidak hanya

berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik dan akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan gejala berupa gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, mudah merasa lelah, serta munculnya perasaan cemas yang berlebihan. Ramadan dan Yushita (2022) menjelaskan bahwa kondisi tersebut dapat menghambat proses penyelesaian tugas akhir dan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara efektif agar tetap mampu menyelesaikan studinya dengan baik.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi stres akademik, salah satunya melalui penerapan self healing. Self healing merupakan proses pemulihan diri yang dilakukan secara sadar dengan memanfaatkan potensi internal yang dimiliki individu untuk mencapai keseimbangan emosional dan psikologis. Perianto (2021) menjelaskan bahwa self healing membantu individu mengenali kondisi dirinya, menerima pengalaman yang sedang dihadapi,

serta mengembangkan cara-cara yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kehidupan. Melalui self healing, individu tidak berusaha menghindari masalah, melainkan membangun kemampuan untuk merespons masalah secara lebih sehat dan konstruktif.

Praktik self healing dapat diwujudkan melalui berbagai aktivitas yang mendukung kesejahteraan psikologis individu. Karim (2022) menjelaskan bahwa mindfulness, refleksi diri, journaling, aktivitas fisik, dan kegiatan spiritual merupakan beberapa bentuk self healing yang dapat membantu individu mengurangi tekanan emosional. Selain itu, Andhayani (2023) menyatakan bahwa mindfulness mampu meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi yang sedang dialami sehingga membantu mengurangi kecemasan dan pikiran negatif. Strategi lain seperti gratitude dan positive self-talk juga diketahui berperan dalam membangun pola pikir yang lebih positif ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa self healing memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola stres

akademik. Putri dan Suryani (2022) menemukan bahwa penerapan self healing mampu membantu mahasiswa mengurangi kecemasan serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Penelitian Tobeli et al. (2023) juga menunjukkan bahwa self healing dapat menjadi strategi coping yang efektif karena membantu individu memperoleh ketenangan dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan akademik. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada efektivitas self healing dalam menurunkan tingkat stres, sedangkan penelitian yang mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam menerapkan self healing selama menghadapi stres akademik masih relatif terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai bagaimana mahasiswa memaknai dan menerapkan self healing dalam menghadapi tekanan akademik yang dialami selama proses penyelesaian studi. Penelitian ini tidak hanya berupaya mengidentifikasi bentuk-bentuk self healing yang digunakan mahasiswa, tetapi juga mengkaji faktor-faktor yang mendukung dan

menghambat penerapannya serta dampaknya terhadap kondisi psikologis dan proses penyelesaian studi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai strategi self healing dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Yogyakarta dalam menghadapi stres akademik, mengidentifikasi strategi self healing yang digunakan untuk mengelola tekanan akademik, menganalisis faktor pendukung dan penghambat penerapan self healing, serta mengkaji dampak self healing terhadap kondisi psikologis dan proses penyelesaian studi mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian kesehatan mental mahasiswa serta menjadi masukan bagi perguruan tinggi dalam merancang layanan pendampingan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memahami secara mendalam strategi self healing dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Yogyakarta. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan melibatkan delapan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan memiliki pengalaman melakukan self healing dalam menghadapi stres akademik. Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Analisis data dilakukan secara interaktif dengan mengacu pada model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk memperoleh gambaran mengenai bentuk self healing, faktor pendukung dan penghambat, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis dan penyelesaian studi mahasiswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Yogyakarta mengalami stres akademik selama proses penyusunan skripsi dengan tingkat dan bentuk yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil wawancara, stres akademik yang dialami informan muncul akibat berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas akhir, revisi yang berulang, keterbatasan waktu, serta target kelulusan yang harus dicapai. Selain faktor akademik, beberapa informan juga mengungkapkan adanya tekanan dari lingkungan sekitar, baik keluarga maupun teman sebaya, yang semakin meningkatkan beban psikologis selama proses penyelesaian studi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor eksternal yang saling berkaitan.

Bentuk stres akademik yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi gejala fisik, emosional, dan perilaku. Gejala fisik yang sering dirasakan informan antara lain sulit tidur, mudah lelah, dan menurunnya kondisi kesehatan akibat tingginya

beban pikiran yang dialami selama penyusunan skripsi. Pada aspek emosional, sebagian besar informan mengaku sering mengalami kecemasan, overthinking, takut gagal, serta perasaan tertekan ketika menghadapi hambatan akademik. Sementara itu, pada aspek perilaku ditemukan adanya penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Temuan ini sejalan dengan pendapat Barseli et al. (2017) yang menyatakan bahwa stres akademik dapat memengaruhi aspek fisik, emosional, dan perilaku ketika individu merasa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya.

Di antara berbagai bentuk stres yang muncul, gejala emosional menjadi kondisi yang paling dominan dialami oleh informan. Sebagian besar mahasiswa mengungkapkan bahwa kecemasan dan pikiran berlebihan lebih sering muncul dibandingkan gangguan fisik lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi tidak hanya menjadi tantangan akademik, tetapi juga menjadi tantangan psikologis yang memerlukan kemampuan

adaptasi yang baik. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Azizah dan Satwika (2021) yang menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan akademik karena berada pada fase yang penuh tuntutan dan ketidakpastian.

Untuk mengatasi tekanan akademik yang dialami, para informan menerapkan berbagai strategi self healing sebagai upaya pemulihan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self healing dipahami sebagai proses menenangkan diri, mengelola emosi, dan memulihkan kondisi psikologis agar tetap mampu menjalankan aktivitas akademik secara optimal. Pemahaman tersebut menunjukkan bahwa self healing tidak dimaknai sebagai bentuk pelarian dari masalah, melainkan sebagai strategi adaptif untuk menghadapi dan mengelola tekanan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi. Temuan ini sesuai dengan pendapat Perianto (2021) yang menjelaskan bahwa self healing merupakan proses pemulihan diri yang dilakukan secara sadar untuk mencapai keseimbangan emosional dan psikologis.

**Tabel 1. Strategi Self Healing yang
Diterapkan Mahasiswa Tingkat
Akhir
dalam Mengelola Stres Akademik**

Strategi Self Healing	Temuan Penelitian	Dampak yang Dirasakan
<i>Positive Self-talk</i>	Memberikan afirmasi positif, mengingat perjuangan yang telah dilalui, serta meyakini kemampuan diri dalam Menyelesaikan skripsi	Meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, dan ketahanan dalam menghadapi hambatan akademik
<i>Gratitude</i>	Bersyukur melalui ibadah, doa, menjaga kesehatan, serta merefleksikan pencapaian yang telah diraih	Mengurangi overthinking, meningkatkan ketenangan batin, dan membangun pandangan positif terhadap

Strategi Self Healing	Temuan Penelitian	Dampak yang Dirasakan
		proses penyusunan skripsi
<i>Mindfulness</i>	Menerima kondisi yang sedang dihadapi, fokus pada diri sendiri, tidak membandingkan diri dengan orang lain, serta melakukan refleksi diri	Meningkatkan ketenangan, kesadaran diri, dan kemampuan mengelola tekanan akademik

Sumber: Hasil analisis data penelitian (2026).

Strategi self healing yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah mindfulness. Informan menerapkan mindfulness melalui berbagai aktivitas, seperti refleksi diri, meluangkan waktu untuk beristirahat, berjalan-jalan, berolahraga, dan mengurangi

paparan aktivitas yang dapat meningkatkan tekanan psikologis. Aktivitas tersebut membantu mahasiswa untuk lebih fokus pada kondisi saat ini dan mengurangi kecenderungan memikirkan berbagai kemungkinan negatif yang belum tentu terjadi. Melalui mindfulness, mahasiswa belajar menerima proses penyusunan skripsi sebagai bagian dari perjalanan akademik yang harus dijalani. Temuan ini mendukung pandangan Andhayani (2023) yang menyatakan bahwa mindfulness membantu individu meningkatkan kesadaran diri dan mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap situasi yang menekan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mindfulness membantu mahasiswa menerima kondisi yang sedang dihadapi dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Hal tersebut terlihat dari pernyataan MRS yang menyampaikan bahwa: "Saya mencoba menerima keadaan, fokus pada diri sendiri, dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain." (MRS). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mindfulness membantu mahasiswa mengembangkan penerimaan diri

(self-acceptance) sehingga tekanan yang muncul akibat perbandingan sosial dapat diminimalkan. Kesadaran untuk fokus pada kemampuan dan proses yang sedang dijalani memungkinkan mahasiswa lebih mampu mengelola emosi negatif yang muncul selama penyusunan skripsi. Temuan serupa juga ditemukan pada responden SF yang berupaya menjaga ketenangan melalui refleksi diri, ibadah, dan aktivitas santai ketika menghadapi tekanan akademik.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mindfulness berperan dalam meningkatkan kesadaran diri serta membantu mahasiswa menghadapi stres akademik secara lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan Andhayani (2023) yang menyatakan bahwa mindfulness dapat membantu individu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mengurangi kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi situasi yang menekan.

Selain mindfulness, gratitude atau rasa syukur juga menjadi strategi yang banyak digunakan oleh informan. Bentuk gratitude yang ditemukan dalam penelitian ini diwujudkan melalui doa, ibadah, refleksi terhadap pencapaian yang

telah diraih, serta upaya menerima setiap proses yang terjadi selama penyusunan skripsi. Mahasiswa yang menerapkan gratitude cenderung lebih mampu melihat sisi positif dari berbagai hambatan yang dihadapi sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan kecewa maupun putus asa. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa syukur berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu membangun makna positif terhadap pengalaman yang sedang dialami. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Bachtiar (2021) yang menjelaskan bahwa gratitude berperan dalam meningkatkan ketahanan psikologis individu ketika menghadapi tekanan hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gratitude menjadi salah satu strategi self healing yang membantu mahasiswa memandang tekanan akademik secara lebih positif. Hal ini terlihat dari pernyataan WAI yang menyampaikan bahwa: "Saya bersyukur masih diberi kesehatan dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi." (WAI). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur membantu mahasiswa mengalihkan fokus dari berbagai hambatan yang

dihadapi menuju hal-hal positif yang masih dimiliki. Sikap tersebut memungkinkan mahasiswa untuk lebih menerima proses akademik yang sedang dijalani dan mengurangi kecenderungan merasa tertekan secara berlebihan. Temuan serupa juga ditemukan pada responden SF yang menunjukkan sikap penerimaan terhadap proses penyusunan skripsi serta berusaha mempertahankan ketenangan melalui ibadah dan refleksi diri. Dengan demikian, gratitude berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu mahasiswa membangun ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Temuan ini sejalan dengan Bachtiar (2021) yang menjelaskan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih positif.

Strategi lain yang ditemukan adalah positive self-talk. Informan menggunakan positive self-talk dengan cara memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri, meyakinkan diri bahwa skripsi dapat diselesaikan, serta berusaha mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih

konstruktif. Strategi ini membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan keyakinan diri ketika menghadapi revisi, kesulitan mencari referensi, maupun hambatan lainnya. Menurut Elsera (2024), positive self-talk berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan.

Selain mindfulness dan gratitude, positive self-talk juga menjadi strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Hal ini terlihat dari pernyataan MT yang mengungkapkan bahwa: "Saya melakukan self healing dengan menulis jurnal, mencari hiburan, memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri, dan memperbanyak ibadah agar pikiran menjadi lebih tenang." (MT). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa afirmasi positif membantu mahasiswa membangun keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai hambatan selama penyusunan skripsi. Positive self-talk berfungsi sebagai bentuk penguatan psikologis yang mendorong individu untuk tetap optimis dan tidak mudah menyerah

ketika menghadapi tekanan akademik. Temuan serupa juga ditemukan pada responden MRS yang berusaha memotivasi dirinya dengan mengingat kembali perjuangan yang telah dilalui serta meyakini bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa positive self-talk berkontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, dan ketahanan psikologis mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan Elsera (2024) yang menyatakan bahwa positive self-talk dapat membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi tantangan.

Temuan penting dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness, gratitude, dan positive self-talk tidak diterapkan secara terpisah, melainkan saling melengkapi dalam proses self healing. Mindfulness membantu mahasiswa menyadari kondisi yang sedang dialami, gratitude membantu membangun penerimaan terhadap proses yang dijalani, sedangkan positive self-talk membantu mempertahankan keyakinan diri untuk terus melanjutkan penyelesaian studi. Integrasi ketiga strategi tersebut

menjadi temuan yang menarik karena menunjukkan bahwa self healing pada mahasiswa tingkat akhir berlangsung melalui perpaduan aspek kognitif, emosional, dan spiritual secara bersamaan.

Keberhasilan penerapan self healing dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran diri, keyakinan diri, dan konsistensi dalam menjalankan strategi self healing menjadi faktor internal yang berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Mahasiswa yang mampu mengenali kondisi psikologisnya cenderung lebih cepat menentukan strategi yang sesuai untuk mengatasi tekanan yang dialami. Selain faktor internal, dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial yang positif juga menjadi faktor eksternal yang memperkuat keberhasilan proses self healing.

Di sisi lain, penelitian ini juga menemukan adanya faktor penghambat yang memengaruhi penerapan self healing. Hambatan yang paling sering dialami informan meliputi revisi skripsi yang berulang, keterbatasan waktu, tuntutan akademik yang tinggi, serta

munculnya pikiran negatif yang sulit dikendalikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses self healing bukanlah proses yang berlangsung secara instan, melainkan membutuhkan komitmen dan konsistensi dari individu yang menjalankannya.

Penerapan self healing memberikan berbagai dampak positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Informan mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih tenang, lebih mampu mengendalikan emosi, dan tidak mudah larut dalam kecemasan setelah menerapkan berbagai strategi self healing. Selain itu, mahasiswa juga merasakan peningkatan motivasi belajar, kemampuan berkonsentrasi, serta kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi revisi skripsi. Temuan ini menunjukkan bahwa self healing tidak menghilangkan sumber stres yang dihadapi mahasiswa, tetapi membantu mereka mengubah cara memandang dan merespons tekanan tersebut secara lebih positif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa self healing merupakan strategi adaptif yang efektif dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola stres

akademik. Kebaruan penelitian terletak pada temuan bahwa proses self healing tidak hanya dilakukan melalui satu strategi tertentu, tetapi melalui integrasi mindfulness, gratitude, dan positive self-talk yang didukung oleh faktor internal dan eksternal. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengelolaan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir memerlukan pendekatan yang holistik karena melibatkan aspek kognitif, emosional, spiritual, dan sosial secara bersamaan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas PGRI Yogyakarta mengalami stres akademik yang bersumber dari proses penyusunan skripsi, tuntutan dosen pembimbing, tekanan keluarga, serta target penyelesaian studi. Stres akademik tersebut ditunjukkan melalui berbagai gejala fisik, emosional, dan perilaku, seperti gangguan tidur, kelelahan, kecemasan, overthinking, menurunnya motivasi belajar, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Untuk mengatasi kondisi tersebut, mahasiswa

menerapkan berbagai strategi self healing yang meliputi mindfulness, gratitude, dan positive self-talk. Ketiga strategi tersebut membantu mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran diri, membangun sikap penerimaan, serta mempertahankan keyakinan diri ketika menghadapi berbagai tekanan akademik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan self healing dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti kesadaran diri, kemampuan refleksi, keyakinan diri, dukungan keluarga, teman, dan lingkungan akademik. Penerapan self healing memberikan dampak positif berupa berkurangnya tingkat stres, meningkatnya ketenangan emosional, membaiknya fokus belajar, serta tumbuhnya kembali motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya bergantung pada satu strategi tertentu, melainkan melalui integrasi mindfulness, gratitude, dan positive self-talk yang saling melengkapi dalam membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan psikologis selama proses penyelesaian studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, S., Hasanah, R., & Wahyuningrum, D. (2021). *Self Healing untuk Mengurangi Stres Akademik*. Salatiga: IAIN Salatiga Press.
- Andhayani. (2023). Mindfulness sebagai strategi pengelolaan stres dan regulasi emosi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*.
- Ardini, F. M., Widiatmoko, M., Nurdiana, S., & Saminah, M. (2022). Self healing sebagai proses penyembuhan diri dari luka batin dengan memanfaatkan kekuatan dalam diri sendiri. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(2), 112–120.
- Azizah, N., & Satwika, Y. W. (2021). Kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Bachtiar. (2021). Peran gratitude dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. *Jurnal Psikologi*.
- Bachtiar, A., & Faletahan, M. (2021). Peran gratitude dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(2), 88–97.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Crane, C., & Ward, S. F. (2016). Self-healing and psychological recovery: A personal growth approach. *Journal of Mental Health Studies*, 12(1), 23–31.
- Elsera. (2024). Pengaruh positive self-talk terhadap kepercayaan diri dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2022). Dampak stres akademik terhadap mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 210–219.
- Hasmi, N. (2024). Pengaruh positive self-talk dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 117–127.
- Jannah, S., & Santoso, H. (2021). Kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 34–42.
- Lubis, R., Siregar, A., & Harahap, D. (2021). Gejala stres akademik pada mahasiswa selama penyusunan tugas akhir. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 5(1), 6775.
- Mutiara, D. (2018). *Psikologi Stres Akademik pada Mahasiswa*. Jakarta: Kencana.

- Perianto, E. (2021). Self healing sebagai strategi pemulihan psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan. *Jurnal Psikologi*.
- Rahmasari, D. (2020). Self healing sebagai metode penyembuhan diri melalui pengelolaan emosi positif. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 55–64.
- Ratnaningtyas, E., & Fitriani, A. (2019). Pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 101–109.