

Keputusan Healing Mahasiswa Trend Atau Coping pada Tekanan Akademik

Aprilia Nursholihah¹, Intan Sholihul Nihayah², Rauly Sijabat³

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis,
Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang^{1,2,3}

*Email alyaaprilia798@gmail.com¹ intannihayah12@gmail.com² raulysijabat@upgris.ac.id³

Sejarah Artikel:

Diterima 25-12-2025
Disetujui 05-01-2026
Diterbitkan 07-01-2026

ABSTRACT

Academic stress is an increasingly complex problem experienced by many students, especially amidst increasing academic demands, changing learning patterns, and psychological pressures influenced by the development of digital technology. Students are required to adapt to high workloads, rigorous evaluation systems, and the rapid flow of information. If not managed effectively, this can impact mental health, learning motivation, and academic performance. Therefore, adaptive strategies are needed to help students manage academic stress effectively. This study aims to explore the meaning and practice of self-healing as a coping strategy used by students to deal with academic stress and maintain mental well-being. This study used a qualitative approach with a descriptive design. Data were obtained through in-depth interviews with active students experiencing academic stress and who have implemented self-healing practices, both independently and through the influence of digital media. Informants were selected using a purposive sampling technique, while data analysis employed the Miles and Huberman interactive analysis model, which includes continuous data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The research results indicate that students' academic stress is primarily caused by difficulties adapting to the academic environment, the high burden of coursework, pressure to achieve academic achievement, and limitations in understanding learning materials. Students define self-healing as a conscious effort to calm themselves, manage their emotions, and restore their mental state so they can return to optimal academic activities. Self-healing practices include self-reflection, religious activities, journaling, spending time outdoors, consuming digital entertainment, and fostering social interactions with loved ones. Social media serves as a source of information, references, and inspiration for self-healing practices, while also shaping it as a popular phenomenon among students.

Keywords: Academic stress; Self-healing; Coping strategies; Mental well-being; Students.

ABSTRAK

Stres akademik merupakan permasalahan yang semakin kompleks dan banyak dialami oleh mahasiswa, terutama di tengah meningkatnya tuntutan akademik, perubahan pola pembelajaran, serta tekanan psikologis yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan beban tugas yang tinggi, sistem evaluasi yang ketat, serta arus informasi yang cepat, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental, motivasi belajar, dan performa akademik. Oleh karena itu, diperlukan strategi adaptif yang mampu membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemaknaan dan praktik self-healing sebagai strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik serta menjaga kesejahteraan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa aktif yang

mengalami stres akademik dan telah menerapkan praktik self-healing, baik secara mandiri maupun melalui pengaruh media digital. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, sementara analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara berkelanjutan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa terutama disebabkan oleh kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik, tingginya beban tugas perkuliahan, tekanan pencapaian akademik, serta keterbatasan dalam memahami materi pembelajaran. Mahasiswa memaknai self-healing sebagai upaya sadar untuk menenangkan diri, mengelola emosi, dan memulihkan kondisi mental agar mampu kembali menjalani aktivitas akademik secara optimal. Praktik self-healing yang dilakukan meliputi refleksi diri, kegiatan keagamaan, menulis jurnal, menikmati waktu di alam terbuka, mengonsumsi hiburan digital, serta menjalin interaksi sosial dengan orang terdekat. Media sosial berperan sebagai sumber informasi, referensi, dan inspirasi dalam praktik self-healing, sekaligus membentuknya sebagai fenomena yang populer di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Stres akademik; Self-healing; Strategi coping; Kesejahteraan mental; Mahasiswa.

Bagaimana Cara Sitas Artikel ini:

Nursholihah, A., Nihayah, I. S., & Sijabat, R. (2026). Keputusan Healing Mahasiswa Trend Atau Coping pada Tekanan Akademik. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(1), 1546-1551. <https://doi.org/10.63822/kqrze839>

PENDAHULUAN

Tekanan akademik yang semakin rumit menjadikan kesehatan mental mahasiswa sebagai masalah yang sangat relevan di dunia pendidikan tinggi, terutama di era digital ini. Para mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang besar, penyesuaian sosial yang diperlukan, serta arus informasi yang melimpah, yang semuanya berpotensi menyebabkan stres akademik. Stres tersebut jika tidak diatasi dengan bijaksana dapat berdampak pada menurunnya semangat belajar, masalah konsentrasi, dan ketidakseimbangan dalam keadaan psikologis (Meliala, 2024). Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan adaptif yang dapat membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental mereka sepanjang proses studi.

Sebagai reaksi terhadap tekanan akademik, mahasiswa mulai menemukan berbagai cara untuk mengatasi masalah, salah satunya melalui praktik penyembuhan diri. Penyembuhan diri merujuk pada usaha untuk memulihkan diri yang dilakukan secara sadar dan mandiri, dengan tujuan menenangkan pikiran dan mengatur emosi melalui aktivitas positif, seperti introspeksi, beribadah, relaksasi, mencatat jurnal, serta kegiatan di alam terbuka (Paputungan, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penyembuhan diri memiliki peran dalam mengurangi tingkat stres dan kebosanan akademis, serta meningkatkan kesiapan mental dan motivasi belajar mahasiswa (Syavina et al., 2025).

Fenomena penyembuhan diri dapat dijelaskan melalui Teori Coping Stress yang diperkenalkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang membagi coping menjadi coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi. Dalam menghadapi tekanan akademis yang sulit diubah secara langsung, penyembuhan diri berfungsi lebih kepada coping yang berfokus pada emosi, yaitu strategi untuk mengelola respons emosional agar individu dapat beradaptasi secara psikologis. Temuan (Andhayani et al., 2023) memperkuat bahwa penyembuhan diri membantu mahasiswa dalam mengenali emosi negatif dan mengembangkan regulasi emosi yang lebih sehat.

Di sisi lain, kemajuan media sosial berperan dalam membentuk praktik self-healing sebagai bagian dari budaya yang populer di kalangan Generasi Z. Konten-konten digital yang menggambarkan healing sebagai salah satu gaya hidup modern menjadikan kegiatan ini tidak hanya dilihat sebagai kebutuhan mental, tetapi juga sebagai fenomena sosial (Firda Amalia Thoyibah & Surawan, 2025). Bahkan, konsep self-healing sering dikaitkan dengan praktek neo-spiritualisme yang menawarkan pendekatan spiritual yang bersifat pribadi dan adaptif dalam mencari kedamaian jiwa (Harahap, 2025). Situasi ini menimbulkan pertanyaan yang mendalam tentang posisi self-healing, apakah lebih berfungsi sebagai strategi coping atau sekadar mengikuti tren digital.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai bentuk dan praktik self-healing yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, memahami arti self-healing sebagai metode coping, serta meneliti pengalaman mahasiswa dalam mempertahankan keseimbangan mental di zaman digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan kajian coping terhadap stres dan juga kontribusi praktis bagi lembaga pendidikan tinggi dalam merumuskan dukungan kesehatan mental bagi para mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan desain deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan akademis dan melakukan self-healing. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber primer yang dihimpun melalui

wawancara mendalam terhadap mahasiswa aktif yang pernah merasakan stres akademik dan melaksanakan praktik penyembuhan diri.

Dalam pemilihan narasumber, teknik purposive sampling digunakan dengan syarat mahasiswa aktif dari perguruan tinggi, memiliki pengalaman terkait stres akademik, telah melakukan self-healing baik secara langsung maupun melalui platform digital, serta bersedia untuk memberikan informasi dengan jujur. Jumlah narasumber diatur sesuai kebutuhan kedalaman data sampai mencapai titik jenuh informasi.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang dirancang berdasarkan teori Coping Stress dari Lazarus dan Folkman. Selain wawancara, peneliti juga mencatat di lapangan untuk menangkap konteks dan tanggapan nonverbal dari narasumber. Seluruh wawancara direkam dan ditranskripsikan secara verbatim untuk memastikan akurasi data yang diperoleh.

Keabsahan data dipertahankan dengan triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi antar narasumber dan melakukan member check untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman benar dari narasumber. Analisis data dilakukan dengan menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, mencakup proses reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan yang berkelanjutan dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh berbagai alasan. Tekanan utama yang dialami mahasiswa mencakup kesulitan memahami materi kuliah, tuntutan untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk, tekanan dari penilaian akademik, serta kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru. Situasi ini menyebabkan respons emosional seperti kecemasan, kelelahan mental, penurunan motivasi untuk belajar, serta kesulitan berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan akademik.

Mahasiswa memahami self-healing sebagai usaha sadar yang dilakukan sendiri untuk menenangkan diri dan memulihkan kondisi emosi agar dapat melanjutkan kegiatan akademik dengan baik. Pemahaman ini muncul dari pengalaman pribadi mahasiswa saat menghadapi tekanan akademik yang berlangsung lama. Self-healing tidak dipandang sebagai pelarian dari tanggung jawab akademik, tetapi sebagai cara untuk menjaga keseimbangan psikologis.

Praktik self-healing yang dilakukan oleh mahasiswa bervariasi dan tergantung konteks. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi memberikan waktu untuk refleksi diri, menjalankan ibadah, menulis jurnal pribadi, mengulang materi pelajaran, beraktivitas di alam terbuka, menikmati hiburan digital, serta berinteraksi sosial dengan orang-orang terdekat. Aktivitas-aktivitas ini dianggap efektif dalam membantu mahasiswa meredakan tekanan emosional dan menurunkan tingkat kecemasan yang muncul dari tuntutan akademik.

Temuan penelitian juga mengindikasikan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam memperkenalkan dan membentuk pemahaman mahasiswa mengenai praktik self-healing. Melalui konten motivasi dan pengalaman orang lain, mahasiswa mendapatkan inspirasi tentang berbagai teknik penyembuhan yang bisa diterapkan. Namun, sebagian mahasiswa menyadari bahwa praktik self-healing yang dilakukan tanpa kesadaran dan refleksi mendalam biasanya kurang memberikan hasil yang permanen.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa keberhasilan self-healing sangat bergantung pada sejauh mana mahasiswa memiliki kesadaran diri untuk mengenali kondisi emosional dan kebutuhan

psikologis mereka. Self-healing yang dilaksanakan secara reflektif serta disesuaikan dengan kebutuhan individu dianggap lebih efektif dalam membantu mahasiswa menjaga kestabilan mental dibandingkan dengan praktik yang dilakukan hanya karena pengaruh lingkungan atau tren digital.

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik ketika mereka merasa tuntutan akademik melebihi kemampuan adaptasi yang mereka miliki. Hal ini sesuai dengan Teori Coping Stress yang diajukan oleh Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa stres muncul akibat penilaian individu terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya pribadi yang ada.

Praktik penyembuhan diri yang dilakukan oleh mahasiswa dapat dilihat sebagai pendekatan coping yang berorientasi pada emosi. Dalam situasi tekanan akademik yang sulit untuk diubah, mahasiswa cenderung memilih strategi untuk mengelola emosi mereka agar tetap bisa melakukan aktivitas akademis. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penyembuhan diri membantu individu dalam mengenali emosi negatif dan mengembangkan pengaturan emosi yang lebih adaptif (Andhayani et al., 2023).

Variasi dalam praktik penyembuhan diri yang dilakukan mahasiswa menunjukkan bahwa strategi coping bersifat individual dan dipengaruhi oleh nilai-nilai, pengalaman, dan konteks sosial masing-masing. Aktivitas reflektif dan spiritual seperti beribadah dan menulis di jurnal memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menenangkan pikiran, sementara kegiatan rekreasi dan sosial membantu mengalihkan perhatian dari tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Madura, Anna Aisa, Iswatun Hasanah , Uswatun Hasanah, 2021) serta (Saefudin & Iskandar, 2025), yang menyebutkan bahwa penyembuhan diri berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres akademik dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Peran media sosial dalam membentuk praktik penyembuhan diri menunjukkan bahwa budaya digital memengaruhi cara mahasiswa mengatasi stres. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi juga membentuk pandangan bahwa penyembuhan diri adalah bagian dari cara hidup modern. Meski begitu, hasil penelitian ini menyoroti bahwa penyembuhan diri yang dilakukan hanya karena mengikuti tren cenderung kurang efektif dibandingkan dengan yang dilakukan berdasarkan kesadaran diri dan kebutuhan psikologis individu. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Kanda & Firdaus, 2024), yang menekankan pentingnya refleksi kritis ketika mengadopsi praktik penyembuhan populer di media digital.

Secara praktis, hasil dari penelitian ini menekankan pentingnya peran perguruan tinggi dalam memberikan dukungan kesehatan mental kepada mahasiswa melalui layanan konseling, pendidikan manajemen stres, serta penguatan literasi kesehatan mental. Dari sisi akademis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkuat pemahaman tentang penyembuhan diri sebagai strategi coping emosional yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa di era digital, sekaligus memperkaya studi tentang hubungan antara stres akademik, budaya digital, dan kesehatan mental mahasiswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-healing adalah sebuah metode adaptasi yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademis melalui pengelolaan emosi serta pemulihan keadaan mental. Melalui praktik self-healing, mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan ketenangan mental, dan mempersiapkan diri untuk kembali beraktivitas dalam lingkungan akademik. Walaupun praktik

ini dipengaruhi oleh budaya digital dan fenomena di media sosial, self-healing tetap memiliki peran psikologis yang penting untuk kesejahteraan mental mahasiswa. Kelemahan dari penelitian ini adalah jumlah informasi yang terbatas dan karakteristik penelitian yang kontekstual. Oleh sebab itu, untuk penelitian berikutnya disarankan agar melibatkan lebih banyak responden dan mengaplikasikan metode kuantitatif atau campuran untuk menilai efektivitas self-healing dengan lebih menyeluruh dan mendalam.

Implikasi praktis dari penelitian ini menegaskan perlunya peran aktif perguruan tinggi dalam menyediakan dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa, seperti layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta edukasi mengenai strategi coping yang adaptif. Dari sisi ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkuat pemahaman mengenai self-healing sebagai salah satu bentuk coping emosional yang relevan dengan karakteristik mahasiswa di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa : Apakah Peranan Problem Focused Coping? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9917>
- Andhayani, A., Rizka, A., Kholiza, H. N., & Mariam, S. (2023). Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik. *Parade Riset Mahasiswa 2023*, 1(1), 135–145.
- Deviany, Syukurah, N. F., Masyarakat, F. K., & Sriwijaya, U. (n.d.). *Analisis Persepsi Dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Lingkungan Kampus*. 22–37.
- Firda Amalia Thoyibah, & Surawan. (2025). Budaya Healing Di Kalangan Mahasiswa Gen Z: Telaah Terhadap Regulasi Emosi Dalam Konteks Sosial Modern. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 110–129.
- Harahap, A. (2025). *Perkembangan Neo-Spiritualisme di Kalangan Remaja Kelurahan Kenangan, Lingkungan VII, Kecamatan Percut Sei Tuan*. 7, 33–54.
- Kanda, A. S., & Firdaus, E. (2024). Pengaruh Konten Self-Healing Di Instagram Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 2(2), 34–38.
- Kusumawati, Agustian, Y., Setiawan, A., Widyanto, B. E., Raden Herdian Bayu Ashshiddiq, & Fuad Hasan. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental dan Praktik Self healing pada Remaja. *Pendampingan Guru-Guru SMP Dalam Melaksanakan Open Kelas Melalui Pendekatan Lesson Study Di Sekolah*, 1(1), 245–252.
- Lazaruz, F. &. (2024). Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa. *Flourishing Journal*, 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Lazaruz, F. dan. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1, 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Madura, Anna Aisa, Iswatun Hasanah , Uswatun Hasanah, S. R. W. (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>
- Meliala, P. A. F. B. S. (2024). *Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan Akademik Dan Sosial*. 1, 11.
- Paputungan, D. (2024). Pendidikan Kefektifan Tentang Healing Untuk Menangani Stres. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Saefudin, R., & Iskandar, I. (2025). Pengaruh Healing Terhadap Kondisi Mental. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(5), 167–174.
- Syafwan, A. L., & Daulay, N. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan Media Sosial Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 441–449.
- Syavina, P., Dolifah, D., Rahmat, D. Y., Keperawatan, P. S., Keperawatan, P. S., & Keperawatan, P. S. (2025). *Hubungan Antara Pengetahuan Self Healing Terhadap Penurunan Academic Burnout Pada Remaja Dengan Usia Pertengahan*. 09(01), 9–18.