



SELF-HEALING UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK MAHASISWA SAAT KULIAH DARING

Anna Aisa¹, Iswatun Hasanah², Uswatun Hasanah³, Sri Rizqi Wahyuningrum⁴

^{1,2,3,4} IAIN Madura

Informasi Artikel

Histori Artikel:

Diterima 12 Oktober 2021

Revisi 13 November 2021

Disetujui 2 Desember 2021

Penulis Korespondensi:

Iswatun Hasanah,

Email:

[iswatunhasanahiaimadura](mailto:iswatunhasanahiaimadura@gmail.com)

@gmail.com

DOI:

[10.18326/pamomong.v2i2.136-153](https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153)

ABSTRACT (10 PT)

The impact caused by the Covid-19 pandemic in the world of education in Indonesia is the changing pattern of lectures. Lecture activities that were originally face-to-face must switch to online lectures. This changing pattern of lecture approach triggers the emergence of academic stress in students. High academic stress can affect the mental and physical condition of students which has an impact on decreasing academic ability. One way to reduce student academic stress is self-healing. This study aims to figure out the contribution of self-healing in reducing student academic stress towards online lectures during the Covid-19 pandemic. This study is a qualitative research with descriptive type. Five subjects students of IAIN Madura were obtained by purposive method. Data were collected through interviews with the subjects and analyzed by the data explication method. The results showed that all five subjects experienced a decrease in academic stress levels after self-healing. For physical changes, the five subjects no longer feel weak, the body is getting healthier and not easily tired. Meanwhile, mentally, the five subjects were ready and responsive in participating the following online lectures, enthusiastic about doing the assignments given by the lecturer and keen to ask questions and find out any information on their own about learning materials and something that had not been understood yet. Besides self-healing, online learning needs to be supported by facilities and infrastructure, readiness and skills of lecturers so that academic stress on students can be avoided.

Keyword: *Self-healing; academic stress; online lectures*

ABSTRAK (10 PT)

Imbas yang dihasilkan oleh pandemi Covid-19 di dunia pendidikan di Indonesia adalah pola perkuliahan yang berubah. Kegiatan perkuliahan yang semula secara tatap muka harus beralih menjadi kuliah online. Pola perubahan pendekatan perkuliahan ini memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa. stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa yang berdampak pada penurunan kemampuan akademik. Salah satu cara untuk mengurangi stres akademik mahasiswa adalah *self-healing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *self-healing* dalam mengurangi stres akademik mahasiswa terhadap kuliah online selama pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Subjek berjumlah lima orang mahasiswa IAIN Madura diperoleh dengan cara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara terhadap subjek dan dianalisis dengan metode eksplikasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

kelima subjek mengalami penurunan tingkat stres akademik setelah melakukan *self-healing*. Perubahan secara fisik, kelima subjek sudah tidak merasa lemas, tubuh semakin sehat dan tidak mudah lelah. Sedangkan secara mental, kelima subjek sudah siap dan kembali aktif mengikuti perkuliahan daring, semangat mengerjakan tugas yang diberikan dosen dan semangat untuk bertanya serta mencari tahu secara mandiri mengenai informasi seputar materi maupun informasi perkuliahan yang belum dipahami. Selain dengan *self-healing*, Perkuliahan daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stres akademik pada mahasiswa dapat dihindari.

Kata kunci: *Self-healing*; stres akademik; kuliah daring

PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 telah merubah tatanan proses pembelajaran dengan cepat, yang pada awalnya dilaksanakan secara tatap muka berubah menjadi pembelajaran daring. Pembelajaran daring secara teknis berjalan dengan bantuan internet melalui beberapa aplikasi atau website. Karakteristik dari pembelajaran daring menurut Allan J. Henderson dalam Mahnun yaitu memungkinkan peserta didik belajar tanpa harus duduk di ruang kelas, dan pembelajaran dapat dijadwalkan sesuai kesepakatan antara instruktur (guru/dosen) dan peserta didik, atau peserta didik dapat menentukan sendiri waktu belajar yang diinginkan (Mahnun, 2012). Karakteristik ini sangat sesuai dengan arahan pemerintah yakni *social distancing* atau pembatasan sosial pada masa pandemi Covid 19.

Hampir seluruh universitas baik negeri maupun swasta memberlakukan sistem perkuliahan daring. Perkuliahan daring menimbulkan beberapa masalah. Perkuliahan online menimbulkan beberapa masalah dalam proses pelaksanaannya. Banyak mahasiswa mengeluh karena kuliah berbasis online membuat mereka kurang paham akan materi yang dijelaskan oleh dosen, pemberian materi melalui *power point presentation* (PPT) maupun video dianggap kurang maksimal ditambah lagi kapasitas ruang dan media untuk mengungkapkan pendapat dan pertanyaan masih terbatas (Aisa, 2021). Oleh karena itu, tidak sedikit mahasiswa mengalami stres dikarenakan sistem perkuliahan daring ini. Stres adalah suatu kondisi respon fisik, emosi, kognitif, dan perilaku terhadap suatu peristiwa yang dinilai mengancam atau menantang individu tersebut (Ciccarelli & White, 2014). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stres ialah kekacauan atau gangguan mental dan emosional yang diakibatkan oleh faktor luar; ketegangan. Respon stres pada setiap orang berbeda-beda (Kemdikbud, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni respon stres dapat berupa perilaku menghindari tugas, menarik diri, sulit tidur,

tidur terus, dan sulit makan. Secara fisiologis respon stres dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah tinggi, panas, keringat dingin, pusing, sakit perut, cepat lelah. Sedangkan pada aspek psikologis, stres dapat berbentuk frustrasi, depresi, kecewa, merasa bersalah, bingung, takut, tidak berdaya, cemas, tidak termotivasi, dan gelisah (Wahyuni, 2017).

Stres akademik merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki (Aryani, 2016). Jika dikaitkan dengan masalah-masalah yang timbul sepanjang pelaksanaan kuliah online, maka stres akademik pada mahasiswa dapat dimanifestasikan melalui respon fisik atau psikis akibat kurang mampu memahami materi perkuliahan yang diberikan secara *online*, kurang mampu menyelesaikan tekanan tugas maupun tuntutan kuota yang senantiasa harus terpenuhi saat kuliah, serta tuntutan demografi wilayah tempat tinggal yang menunjang stabilnya koneksi internet itu sendiri. Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan gangguan proses berpikir, persepsi dan kemampuan memecahkan masalah serta gangguan tidur dan berkurangnya kekuatan pengambilan keputusan (Shadi et al., 2018).

Saat mahasiswa mengalami stres akademik, respon yang ditunjukkan akan berbeda tergantung kepribadian dan tingkatan stres akademik yang dialami. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Fakultas Tarbiyah, IAIN Madura, Mahasiswa AL, respon secara psikologis yang ditunjukkan ialah merasa bingung dan kurang mengerti akan materi yang disampaikan oleh dosen ataupun teman yang sedang presentasi secara daring, walaupun sudah berusaha untuk membaca kembali materi yang dibagikan melalui modul atau *power point*, namun tetap saja ia merasa kesulitan untuk memahami materi. Sedangkan secara fisiologis, subjek sering sekali sakit perut disertai diare, sehingga tidak jarang subjek hanya mengikuti kuliah online hanya sebentar dikarenakan subjek harus ke kamar mandi untuk buang air besar. Mahasiswa MF, kurang memahami materi yang disampaikan dosen melalui PPT maupun *voice note*, secara fisiologis respon yang ditunjukkan adalah berkeringat dingin, sakit perut dan ingin buang air besar. Sedangkan respon psikologis yang dirasakan adalah merasa bingung dengan materi yang disampaikan, merasa takut dimarahi dosen dan takut mendapat nilai jelek saat ujian. Begitu juga dengan mahasiswa SB, saat perkuliahan daring, dia merasa

sering sekali sulit tidur karena memikirkan tugas yang belum dipahami, ia juga merasa pusing dan cepat lelah setiap kali mengingat tugas yang belum dipahaminya.

Dari kasus-kasus tersebut sudah nampak bahwa stres akademik yang dihadapi mahasiswa akibat perkuliahan daring cukup meresahkan dan harus segera mendapatkan penanganan. Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stres akademik akibat perkuliahan daring dapat dilakukan dengan *self-healing*. *Self-healing* secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata *healing* sendiri diartikan sebagai “*a process of cure*” suatu proses pengobatan/penyembuhan. *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 (Crane & Ward., 2016). *Self-healing* sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks *self* atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Selain itu, *self-healing* juga berkaitan dengan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang *self* itu sendiri. *Self* sendiri dapat dibatasi sebagai “*individu known to individual*” yang di dalamnya memuat sejumlah komponen dan proses yang dapat diidentifikasi seperti kognisi, persepsi, memori, rasa/hasrat, motivasi, kesadaran, dan hati nurani (Beck, 2002).

Dalam praktiknya *self-healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara ilmiah (Budiman & Ardianty, 2018). Manusia dianggap sebagai makhluk yang utuh. Memiliki pikiran, perasaan dan kemampuan yang luar biasa untuk mengendalikan diri dan menyelesaikan permasalahannya sendiri. Pikiran dan perilaku manusia merupakan suatu keterkaitan, jika pikiran manusia positif maka dapat dipastikan perilakunya pun akan positif, begitu pula sebaliknya, jika pikiran manusia negatif maka dengan tanpa disadari perilakunya pun juga akan negatif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif (Sugiyono, 2015). Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat *self-healing* dalam membantu menurunkan stres akademik mahasiswa akibat perkuliahan daring. Peneliti akan menggali bagaimana proses *self-healing* dan dampaknya pada mahasiswa yang mengalami stres akademik serta faktor-faktor yang mempengaruhi menurunnya stres akademik

mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive* dengan karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Fakultas Tarbiyah, IAIN Madura yang mengalami stres akademik. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan catatan lapangan. Analisis data pada penelitian ini mengacu pada teknik eksplikasi. Tahap analisis pertama, peneliti melakukan transkripsi hasil rekaman wawancara yang selanjutnya dibaca berulang beberapa kali agar dapat memahami fenomena secara utuh. Selanjutnya, peneliti mulai membuang pernyataan berulang serta memilah unit makna yang relevan dengan penelitian untuk dimasukkan ke dalam tabel DFI. Tahap ketiga peneliti memahami urutan umum dari sejumlah deskripsi di dalam tabel DFI guna mengidentifikasi episode-episode yang muncul (Sugiyono, 2015). Selanjutnya, pada masing-masing episode disusunlah tema yang mengacu pada gagasan dasar, yakni makna yang diungkapkan oleh subjek. Pada tahap terakhir, peneliti meringkas dan memadukan seluruh tema-tema yang muncul pada setiap subjek. Peneliti memberikan penjelasan mengenai tema yang muncul dan memberikan kutipan dari pernyataan subjek yang telah diberikan penomoran.

PEMBAHASAN

Subjek berjumlah lima orang yang merupakan mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Fakultas Tarbiyah, IAIN Madura yang mengalami stres akademik. Subjek pertama (AL), subjek kedua (MF) adalah mahasiswa BKPI semester satu, subjek ketiga (SB) adalah mahasiswa BKPI semester tiga, subjek keempat (RA) adalah mahasiswa BKPI semester lima dan subjek kelima (HI) adalah mahasiswa BKPI semester tujuh.

Berdasarkan teknik eksplikasi data, peneliti membagi pengalaman kelima subjek ke dalam empat tahap, yaitu: (a) kondisi stres akademik yang dialami, (b) pandangan dan pendapat subjek tentang *self-healing*, (c) pengalaman saat menerapkan *self-healing*, dan (d) pengalaman dan perasaan setelah menerapkan *self-healing*. Tahap pertama mengungkapkan kondisi stres akademik yang subjek alami, gejala-gejala yang timbul baik gejala fisiologis maupun gejala psikologis serta bagaimana dampaknya bagi kehidupan keseharian subjek. Tahap kedua yaitu pandangan dan pendapat subjek tentang *self-healing*. Tahap ketiga yaitu pengalaman subjek saat menerapkan *self-healing*, dimulai dari mencintai diri sendiri (mengerti dan memahami kelebihan dan kelemahan diri sendiri), bersedia/yakin untuk

menolong diri sendiri, dialog positif dengan diri sendiri, meningkatkan spiritualitas/kegiatan ibadah, melakukan “*me time*”, dan menerapkan pola hidup sehat. *Me-time* sering dimaknai dengan menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang menyenangkan diri sendiri (Mingo & Montecolle, 2013). Tahap terakhir yaitu pengalaman subjek setelah menerapkan *self-healing* apakah terdapat perubahan tingkat stres akademik yang dialami.

Subjek 1 (AL)

Subjek merupakan mahasiswa semester satu Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah, IAIN Madura. Saat ini, subjek tinggal di kos area IAIN Madura karena jarak tempuh dari rumah ke kampus cukup jauh. Sejak lahir sampai lulus SMA subjek tidak pernah jauh dari orang tua, baru ketika menjadi mahasiswa inilah subjek jauh dari orang tua dan hidup mandiri di kosan. Selain harus beradaptasi dengan perubahan lingkungan rumah dengan kehidupan baru sebagai mahasiswa rantau, subjek juga harus beradaptasi dengan sistem perkuliahan baru yakni perkuliahan daring. Dua perubahan yang berbarengan tersebut mengakibatkan subjek mengalami stres akademik. Ketika mengikuti kuliah online melalui aplikasi *whatsapp group* (WAG), tanda-tanda stres akademik mulai muncul diantaranya; secara psikologis, subjek merasa bingung dan kurang mengerti akan materi yang disampaikan oleh dosen ataupun teman yang sedang presentasi online, walaupun subjek sudah berusaha untuk membaca kembali materi yang dibagikan melalui modul atau *Power point*, namun tetap saja subjek merasa kesulitan untuk memahami materi. Sedangkan secara fisiologis, subjek sering sekali sakit perut disertai diare, sehingga tak jarang subjek hanya mengikuti kuliah online hanya sebentar dikarenakan subjek harus ke kamar mandi untuk buang air besar.

Subjek tidak pernah mendengar tentang *self-healing* sebelumnya, subjek baru pertama kali mendengar istilah *self-healing* ketika dosen membahasnya di *whatsapp group* (WAG). Subjek tidak tahu sama sekali bagaimana menerapkan *self-healing* dalam kehidupan sehari-hari, namun subjek berusaha untuk mencari tahu melalui internet tentang apa itu *self-healing* dan bagaimana cara menerapkannya. Subjek tidak yakin bisa menyelesaikan masalah stres akademik yang dialaminya dengan menggunakan *self-healing*. Subjek masih pesimis dan berpikiran bahwa dirinya tidak bisa menyelesaikan masalah yang dialami secara mandiri tanpa bantuan orang lain. Subjek masih bertahan dengan pendiriannya bahwa stres akademik yang ia rasakan saat ini tidak akan pernah selesai jika sistem perkuliahan masih menerapkan kuliah online.

Penerapan *self-healing* dimulai dari mencintai diri sendiri, subjek mencoba untuk mengenali dirinya mengerti kelebihan dan kelemahan yang dimiliki baru setelah itu subjek berusaha yakin untuk menolong diri sendiri. Subjek berdialog positif dengan dirinya sendiri, di depan cermin subjek berkata:

“Halo aku, kamu adalah orang yang hebat. Kamu sering membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan, kamu juga sangat menyayangi keluarga dan saudara-saudaramu. Meskipun kamu masih cengeng ketika juah dari orang tua, tapi kamu selalu berusaha belajar untuk mandiri. Saat ini kamu mungkin sedang stres karena kuliah online, tapi ketahuilah kamu pasti bias mengatasi, kamu pasti mampu. Aku percaya padamu.” (AL/22092021)

Selain dialog positif dengan diri sendiri, yang dilakukan subjek selanjutnya yaitu meningkatkan spiritualitas dengan sholat tepat waktu, sholat sunnah sebelum dan sesudah sholat sesuai dengan aturan, serta tak lupa berdoa setelah selesai sholat agar stres akademik yang dimiliki menurun dan dapat dihilangkan. Setelah itu, subjek juga melakukan “*me time*” dengan pergi ke pantai yang dekat dengan tempat kos. Pergi ke pantai dengan mendengarkan deburan ombak adalah salah satu bentuk *self-healing* yang paling dirasakan manfaatnya oleh subjek, suara ombak yang berpadu dengan angin juga pemandangan pantai yang indah membuat perasaan dan hati subjek tenang dan damai sehingga tanpa disadari tingkat stres akademik yang dimiliki perlahan mulai menurun. Terakhir yang subjek lakukan adalah belajar menjalani pola hidup sehat, karena selama tinggal di kosan jam tidur subjek tidak beraturan dan sering begadang untuk mengerjakan tugas atau begadang hanya untuk menonton *youtube channel* favoritnya saja. Untuk itu, subjek mulai mengatur pola tidur yang sehat yakni selalu tidur tepat waktu di bawah jam sembilan malam.

Perubahan tingkat stres akademik dapat dirasakan langsung oleh subjek setelah melakukan rangkaian *self-healing*. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas subjek selama di kosan. Subjek mempunyai semangat untuk membuka kembali materi-materi yang telah diberikan oleh dosen dan semangat untuk bertanya dan menghubungi teman-temannya saat ada materi perkuliahan yang belum ia pahami. Selain itu subjek juga tidak malu untuk bertanya langsung pada dosen pengampu matakuliah mengenai materi yang belum ia pahami baik saat kuliah online berlangsung maupun disaat perkuliahan sudah selesai.

Subjek 2 (MF)

Subjek merupakan mahasiswa semester satu program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah, IAIN Madura. Sebagai seseorang yang baru keluar dari Pondok Pesantren dan belum lama menyangsang status sebagai mahasiswa,

kuliah online adalah sistem perkuliahan yang sangat baru dan penuh tantangan bagi subjek. Selain harus beradaptasi dengan peralihan status dari santri menjadi mahasiswa, subjek juga diharuskan untuk menerima dan beradaptasi dengan sistem perkuliahan yang semula tatap muka menjadi perkuliahan daring. Dua perubahan yang berbarengan tersebut mengakibatkan subjek mengalami stres akademik. Secara psikologis, bingung harus bertanya pada siapa ketika ada materi dan tugas yang belum dipahami, mengingat semua teman sekelas dan seangkatannya merupakan mahasiswa baru juga. Takut jika tertinggal informasi dari dosen dan informasi lain terkait perkuliahan online serta merasa bersalah jika telat mengikuti perkuliahan daring. Secara fisiologis, subjek merasa cepat lelah meskipun tidak melakukan pekerjaan berat sebelumnya.

Menurut pendapat subjek, *self-healing* merupakan kegiatan yang hanya bisa dilakukan oleh seseorang yang pandai dalam bergaul dan pintar dalam pelajaran. Subjek merasa tidak bisa melakukan *self-healing* dikarenakan subjek merasa tidak pandai dalam bergaul dan tidak memiliki teman yang banyak. Namun, setelah dijelaskan bahwa *self-healing* adalah kegiatan menolong diri sendiri dengan kekuatan yang dimiliki dari dalam diri dan tanpa bantuan orang lain serta tidak ada hubungannya dengan berapa jumlah teman yang dimiliki. Subjek tertarik untuk melakukan *self-healing* untuk mengurangi stres akademik yang dialaminya.

Penerapan *self-healing* dimulai dari mencintai diri sendiri, subjek mencoba merenungkan apa saja kelebihan dan kelemahan yang dia miliki. Subjek juga bertanya kepada orang-orang terdekatnya yaitu orang tua dan sahabatnya dari kecil. Setelah itu subjek berusaha untuk meyakinkan diri bahwa dirinya bisa menyelesaikan masalah yang saat ini dihadapi yaitu stres akademik akibat kuliah online. Subjek berdialog positif dengan dirinya sendiri, di depan cermin dan berkata:

“Assalamu’alaikum diriku yang baik, saat ini kamu mungkin sedang bingung karena kuliahmu dan kamu tidak tahu harus bertanya pada siapa. Kamu harus yakin ada Allah yang akan selalu menolongmu. Kamu pasti bisa mengatasi permasalahan ini. Dari dulu sejak kecil di pondok, kamu adalah gadis mandiri yang pintar beradaptasi dengan lingkungan baru, kamu juga bisa menyelesaikan masalah sendiri. Maka saat ini pun kamu pasti mampu beradaptasi dengan perkuliahan daring ini.” (MF/29092021)

Selain dialog positif dengan diri sendiri, yang dilakukan subjek selanjutnya yaitu meningkatkan kualitas ibadah dengan memperbanyak istighfar, memperbanyak dzikir setiap selesai shalat, berdzikir setiap pagi dan petang, dan berdo’a setelah selesai shalat agar

stres akademik yang dimiliki menurun dan dapat dihilangkan. Dzikir merupakan cara seorang hamba untuk mengingat Allah dengan menyebut nama-nama Allah secara berulang. Salah satunya dengan Istighfar atau memohon ampunan kepada Allah. Dikuatkan oleh Shihab (2018) bahwa salah satu kalimat zikir yang dianjurkan adalah bacaan istighfar sebagai metode penyembuhan jiwa dan menghapus dosa. Setelah itu, subjek juga melakukan “*me time*” dengan sowan (Bahasa Madura yang artinya berkunjung) kepada ibu Nyai di pondok pesantrennya dulu serta bertemu teman-temannya semasa mondok untuk melepas rindu dan mengingat pengalaman indah selama di pondok pesantren. Sowan kepada ibu Nyai di pondok pesantren serta bertemu teman-teman semasa mondok adalah salah satu bentuk *self-healing* yang paling dirasakan manfaatnya oleh subjek, melihat ibu Nyai yang sederhana dan berwibawa membuat perasaan subjek menjadi tenang dan tentram. Bertemu teman-teman lama di pondok sekaligus melihat suasana pondok mengingatkan betapa dulu banyak perjuangan yang sudah dilalui dan perjuangan itu harus tetap dilanjutkan. Terakhir yang subjek lakukan adalah belajar menjalani pola hidup sehat, yaitu makan dengan teratur dan mengurangi gorengan.

Perubahan tingkat stres akademik dapat dirasakan langsung oleh subjek setelah melakukan rangkaian *self-healing*. Hal ini dapat dilihat dari semangat subjek untuk mencari referensi materi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, internet dan media sosial yang berkaitan dengan materi yang belum subjek pahami. Subjek juga semangat untuk mendengarkan video yang dikirimkan dosen dan berani bertanya jika ada materi yang belum dipahami. Selain itu, subjek juga berani mengajukan diri menjadi moderator saat diskusi online berlangsung.

Subjek 3 (SB)

Subjek merupakan mahasiswa semester tiga program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah, IAIN Madura. Subjek merupakan aktivis di kampus, banyak sekali organisasi yang diikuti, baik organisasi di dalam kampus maupun organisasi di luar kampus. Jadwal kegiatan organisasi secara *online* maupun *offline* yang padat dan sistem perkuliahan daring yang belum sepenuhnya dimengerti membuat subjek mengalami stres akademik. Secara psikologis, subjek merasa malas untuk mengikuti kuliah online. Subjek sering lupa jadwal perkuliahan sehingga sering sekali lupa untuk absensi. Secara fisiologis, subjek sering berkeringat dingin di telapak tangan dan kaki dan jantung berdebar setiap mengingat materi yang belum dipahami.

Subjek sudah sering mendengar tentang *Self-healing* mengingat subjek adalah seorang aktivis, jadi kajian tentang *Self-healing* sudah pernah subjek dengar. Namun subjek belum pernah melakukannya. Subjek beranggapan bahwa ia tidak punya banyak waktu untuk melakukan *Self-healing*. Namun, setelah dijelaskan bahwa *self-healing* adalah kegiatan yang sebenarnya biasa kita lakukan sehari-hari tanpa menyita banyak waktu, tenaga dan biaya. Maka dari itu, subjek tertarik untuk melakukan *self-healing* untuk mengurangi stres akademik yang dialaminya.

Penerapan *self-healing* dimulai dari mencintai diri sendiri, menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. selain merenung dan berpikir tentang apa saja kelebihan dan kekurangan diri, subjek juga menanyakan pendapat teman-teman satu organisasi mengenai apa saja kelebihan dan kelemahan dirinya. Setelah itu subjek berusaha untuk meyakinkan diri bahwa dirinya bisa menyelesaikan masalah yang saat ini dihadapi yaitu stres akademik akibat kuliah online. Subjek berdialog positif dengan dirinya sendiri, di depan cermin dan berkata:

“Hai kawan... ayo bekerja sama untuk menghilangkan rasa malas dan stres karena kuliah online ini. Kamu pasti bisa. Kamu punya banyak teman yang akan membantumu jika sedang kesulitan, kamu juga punya keluarga yang akan mendukung semua pekerjaanmu jadi jangan malas lagi. Buktikan pada semuanya bahwa kamu bisa. Buatlah mereka semua bangga padamu.!” (SB/30092021)

Selain dialog positif dengan diri sendiri, yang dilakukan subjek selanjutnya yaitu meningkatkan spiritualitas dengan tidak lalai mengerjakan sholat. Ikhlas beribadah karena ibadah adalah kewajiban kita sebagai manusia. Tak lupa juga untuk berdoa setelah selesai sholat agar stres akademik yang dimiliki menurun dan dapat dihilangkan. Setelah itu, subjek juga melakukan “*me time*” dengan menonton film komedi yang disukai. Terakhir yang subjek lakukan adalah belajar menjalani pola hidup sehat, yaitu mengurangi merokok dan banyak minum air putih dari pada minum-minuman manis dan bersoda.

Perubahan tingkat stres akademik dapat dirasakan langsung oleh subjek setelah melakukan rangkaian *self-healing*. Hal ini dapat dilihat dari semangat subjek untuk membuat jadwal kuliah dan menempelkannya di dinding lemari pakaian dan di dinding kamar tidur, selain itu, subjek juga mengatur alarm di *handphone* (HP) miliknya agar semakin ingat jadwal perkuliahan. Subjek juga mendengarkan dosen saat menyampaikan materi, melihat PPT yang di kirimkan dan bertanya jika ada materi yang belum dipahami.

Subjek 4 (RA)

Subjek merupakan mahasiswa semester lima Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah, IAIN Madura. Secara psikologis, subjek merasa cemas dan takut jika mendapatkan tugas dari dosen, karena disamping belum menguasai materi, subjek juga tidak terlalu pandai membuat *power point* dan mengedit video. Secara fisiologis, subjek sering mengalami susah tidur dan selalu berkeringat dingin tiap mengingat tugas yang diberikan dosen.

Subjek juga tidak pernah mendengar dan mengetahui tentang *self-healing*. Subjek merasa bahwa stres akademik yang dialaminya perlu bantuan dari orang lain untuk mengatasinya. Subjek tidak percaya diri jika harus menyelesaikan masalahnya sendiri apalagi dengan *self-healing*. Perlu waktu yang cukup lama untuk meyakinkan subjek bahwa ia bisa menyelesaikan masalahnya dengan melakukan *self-healing*. Namun pada akhirnya subjek penasaran dan antusias untuk melakukan *self-healing*.

Penerapan *self-healing* dimulai dari mencintai diri sendiri, subjek memiliki buku harian yang menuliskan aktivitas, pengalaman dan perasaannya selama ini. Dari situ subjek juga bisa memahami apa saja kelebihan dan kelemahan yang ia miliki. Setelah itu subjek berusaha untuk meyakinkan diri bahwa dirinya bisa menyelesaikan masalah yang saat ini dihadapi yaitu stres akademik akibat kuliah online. Subjek berdialog positif dengan dirinya sendiri, di depan cermin dan berkata:

“Apa kabar diriku? Aku tau saat ini kamu sedang tidak baik-baik saja. Namun kamu harus bisa melewatinya. Seperti yang lalu... kamu bisa melewati masa-masa sulit saat pertama kali menjadi mahasiswa, kamu juga bisa melewati sulitnya mendapatkan ijin orang tua untuk kuliah, Maka saat ini pun kamu pasti bisa melewati stres akibat perkuliahan daring ini.” (RA/25092021)

Selain dialog positif dengan diri sendiri, yang dilakukan subjek selanjutnya yaitu meningkatkan kualitas ibadah dengan mulai membiasakan diri membaca al-qur'an tiap habis sholat meskipun hanya satu halaman, tidak menunda-nunda sholat, memperbanyak istighfar dan dzikir, serta selalu berdoa setelah selesai sholat agar stres akademik yang dimiliki menurun dan dapat dihilangkan. Setelah itu, subjek juga melakukan “*me time*” dengan mendengarkan musik kesukaan dan makan bersama sahabat di tempat langganan. Terakhir yang subjek lakukan adalah belajar menjalani pola hidup sehat, yaitu makan tepat waktu dan rajin berolah raga meski hanya jalan kaki 10 menit setiap hari.

Perubahan tingkat stres akademik dapat dirasakan langsung oleh subjek setelah melakukan rangkaian *self-healing*. Hal ini dapat dilihat dari semangat subjek untuk mulai belajar cara membuat PPT yang bagus dan belajar bagaimana cara membuat video yang menarik, subjek belajar dengan melihat *youtube* dan juga meminta bantuan teman yang pintar dalam membuat PPT ataupun video. Selain itu subjek juga semangat untuk membaca materi yang telah dibagikan dosen dan berani bertanya jika ada materi yang belum dipahami.

Subjek 5 (HI)

Subjek merupakan mahasiswa semester tujuh Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah, IAIN Madura. Subjek merupakan mahasiswi sekaligus ibu rumah tangga dan memiliki satu orang anak yang masih balita. Saat ini subjek sedang melaksanakan Praktek Mengajar atau Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) secara online. Selain sibuk dengan tugas-tugas PPL untuk membuat Rencana Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling (RPBK) dan Video pemberian layanan BK, subjek juga disibukkan dengan mengasuh anak balitanya. Padatnya aktivitas dirumah dan banyaknya tugas PPL membuat subjek mengalami stres akademik. Secara psikologis, subjek merasa sering emosi dan marah-marah tanpa alasan yang jelas, subjek juga menjadi gampang marah, subjek akan menangis sendirian di dalam kamar dan mengunci pintu kamar agar tangisannya tidak terdengar oleh suami, orang tua ataupun anaknya. Secara fisiologis, subjek sering merasa tidak lapar atau sulit sekali makan meski belum makan seharian.

Subjek belum pernah mendengar istilah *Self-healing*, meski sudah semester tujuh dan sudah mengerjakan proposal skripsi. Subjek sangat penasaran dan begitu antusias untuk melakukan *Self-healing*. Sebelum itu, subjek mencoba berdiskusi dengan suaminya terkait permasalahannya saat ini dan meminta bantuan suami untuk mendukung dan membantu proses *Self-healing* yang akan dilakukan nanti. Sang suami pun mendukung dan membantu proses *Self-healing* yang akan dilakukan istrinya.

Penerapan *self-healing* dimulai dari mencintai diri sendiri, menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Selain merenung dan berpikir tentang apa saja kelebihan dan kekurangan diri, subjek juga menanyakan pendapat suaminya mengenai apa saja kelebihan dan kelemahan dirinya. Setelah itu subjek berusaha untuk meyakinkan diri bahwa dirinya bisa menyelesaikan masalah yang saat ini dihadapi yaitu stres akademik akibat kuliah online. Subjek berdialog positif dengan dirinya sendiri, di depan cermin dan berkata:

“Apakabar ibu muda yang baik hati. Saat ini mungkin kamu lelah, kamu stres dengan urusan rumah tangga, merawat anak dan perkuliahanmu, kamu boleh sedih, marah dan menangis. Tapi kamu juga harus berjuang dan terus berusaha untuk menjadi istri, ibu dan anak yang baik untuk orang tuamu. Sedikit lagi perkuliahanmu akan selesai, jadi berjuanglah sedikit lagi. Lihatlah kamu punya anak yang lucu dan suami yang sangat mencintaimu. Jadi.. tunjukkan pada mereka bahwa kamu bisa. Dan buatlah mereka bangga terhadpmu. Kamu pasti bisa.” (HI/27092021)

Selain dialog positif dengan diri sendiri, yang dilakukan subjek selanjutnya yaitu meningkatkan spiritualitas dengan memperbanyak istighfar, memperbanyak dzikir setiap selesai shalat, menyempatkan shalat berjamaah dengan suami, dan berdoa setelah selesai shalat agar stres akademik yang dimiliki menurun dan dapat dihilangkan. Setelah itu, subjek juga melakukan “*me time*” dengan pergi ke salon kecantikan untuk *facial*, *creambath* dan pijat badan. Kegiatan ini sudah atas izin suami dan mendapat dukungan dari suami. Terakhir yang subjek lakukan adalah belajar menjalani pola hidup sehat, yaitu makan sayur setiap hari dan banyak minum air putih.

Perubahan tingkat stres akademik dapat dirasakan langsung oleh subjek setelah melakukan rangkaian *self-healing*. Hal ini dapat dilihat dari semangat subjek untuk menyiapkan materi untuk tugas PPL meskipun dilakukan sambil merawat anak. Subjek juga sering menelpon Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan teman-temannya untuk *sharing* terkait tugas dan materi selama PPL. Subjek juga mendapatkan dukungan dan batuan dari suami serta orang tua sehingga subjek merasa dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik.

HASIL DAN BAHASAN

Dalam praktiknya *self-healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah (Budiman & Ardianty, 2018). Proses *self-healing* dalam penelitian ini mencakup; (1) mencintai diri sendiri (mengerti dan memahami kelebihan dan kelemahan diri sendiri), (2) bersedia/yakin untuk menolong diri sendiri dan dialog positif dengan diri sendiri, (3) meningkatkan spiritualitas/kegiatan ibadah, (4) melakukan “*me time*”, dan (5) menerapkan pola hidup sehat.

Perubahan tingkat stres akademik pada kelima subjek setelah melakukan rangkaian *sel healing* adalah subjek 1 (AL) semangat untuk membuka kembali materi, semangat untuk

bertanya dan menghubungi teman-teman saat ada materi perkuliahan yang belum ia pahami. Subjek 2 (MF) semangat untuk mencari referensi materi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, internet dan media sosial yang berkaitan dengan materi yang belum subjek pahami. Subjek 3 (SB) semangat untuk membuat jadwal kuliah dan menempelkannya di dinding lemari pakaian dan di dinding kamar tidur, subjek juga mengatur alarm di *handphone* (HP) miliknya agar semakin ingat jadwal perkuliahan. Subjek 4 (RA) semangat untuk mulai belajar cara membuat ppt yang bagus dan belajar bagaimana cara membuat video yang menarik, belajar dengan melihat *youtube* dan juga meminta bantuan teman yang pintar dalam membuat ppt ataupun video. Subjek 5 (HI) semangat untuk menyiapkan materi untuk tugas PPL meskipun dilakukan sambil merawat anak. Subjek juga sering menelpon Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan teman-temannya untuk *sharing* terkait tugas dan materi selama PPL.

Perubahan yang dialami oleh kelima subjek sesuai dengan penelitian Septi Septi Ardianty Budiman bahwa kecemasan mahasiswa mengalami penurunan setelah diberikan intervensi berupa *self-healing*. Gangguan psikologis kecemasan ringan hingga sedang seperti kecemasan yang diakibatkan karena stres akademik dapat ditanggulangi dengan teknik *self-healing* (Budiman & Ardianty, 2018). Kegiatan pertama yang dilakukan kelima subjek adalah mencintai diri sendiri, mencintai diri dalam artian mengerti dan memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Hurlock mengatakan bahwa konsep diri sebagai gambaran diri tentang aspek fisiologis maupun psikologis yang berpengaruh pada perilaku individu dalam penyesuaian diri dengan orang lain. Sejauh mana individu menyadari dan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, maka akan berpengaruh terhadap pembentukan konsep dirinya (Hurlock, 2012). Maka dari itu dapat dikatakan bahwa, konsep diri khususnya konsep diri akademik yang positif sebagai salah satu acuan untuk berprestasi. Salah satu karakteristik individu yang memiliki identitas diri yang baik adalah dengan konsep diri yang baik pula (Dariyo, 2004). Konsep diri yang baik inilah yang akan menimbulkan motivasi positif. Fernald dan Fernald mengatakan dalam memunculkan motivasi seseorang untuk berprestasi dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah konsep diri. Konsep diri sebagai gagasan tentang diri sendiri yang berisi cara pandang individu terhadap dirinya sebagai pribadi (Dariyo, 2004).

Kegiatan kedua yaitu bersedia atau yakin bisa untuk menolong diri sendiri dan dilanjutkan berdialog positif dengan diri sendiri. Pada tahapan inilah subjek diharapkan

dapat mengembangkan konsep diri yang positif. Franken dalam Huitt menyatakan bahwa terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa konsep diri merupakan dasar semua perilaku yang bermotivasi. Konsep diri memberikan peningkatan diri menuju pribadi ideal, dan pribadi ideal menciptakan motivasi dalam berperilaku (Huitt, 2011). Konsep diri merupakan variabel yang akan ikut menentukan bagaimana individu merasakan, menerima, dan merespon diri dan lingkungannya. Apabila individu menilai dirinya kurang baik, maka individu akan menganggap remeh dan membayangkan kegagalan usahanya, sedangkan bila individu menerima dirinya baik, maka individu akan bersikap optimis terhadap usahanya sehingga kemungkinan untuk sukses tinggi. Ketika individu yakin dan percaya bahwa diri sendiri mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi saat ini, maka dengan mudah individu akan dapat mengatasi permasalahan stres akademiknya.

Kegiatan ketiga yaitu meningkatkan spiritualitas atau meningkatkan ibadah pada Sang Pencipta yaitu Allah SWT. Pada kegiatan ini kelima subjek membiasakan diri sholat tepat waktu dan tidak menunda-nunda. Shalat adalah perpaduan antara aktivitas fisik dan psikis, kegiatan ini merupakan kegiatan yang luar biasa. Shalat memadukan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual. Dari segi gerakan dan bacaannya, shalat dapat dijadikan sebagai terapi fisik dan psikis. Fisik berkaitan dengan gerakannya yang memberikan manfaat untuk kesehatan tubuh, dan psikis berkaitan dengan bacaannya yang memberikan manfaat bagi mental dan akhlak (rohani) (Syukur, 2012).

Setelah sholat, kelima subjek melanjutkan dengan memperbanyak istighfar dan memperbanyak dzikir. Esensi zikir adalah hadirnya hati yang muraqabah. Muraqabah adalah keadaan meditasi dimana antara makhluk dan Sang Pencipta terjadi hubungan dan perasaan saling menjaga. Penelitian yang dilakukan oleh Kumala, dkk. (2017) tentang terapi spiritualitas dengan cara berzikir menyatakan jika dengan terapi zikir dapat meningkatkan ketenangan jiwa. Zikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Terapi zikir dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan secara fisik, emosi maupun kognitif dan membuat tubuh menjadi rileks (Bakri, 2009). Berzikir dapat menembus seluruh bagian tubuh hingga ke tiap-tiap sel dalam tubuh itu sendiri. Pada saat ini tubuh manusia merasakan relaksasi atau pengendoran syaraf sehingga ketegangan jiwa akibat tidak terpenuhinya kebutuhan jasmani maupun rohani akan berkurang atau menghilang sama sekali dan hal ini berpengaruh terhadap kesehatan jasmani

maupun rohani (Anggraeni & Subandi, 2014). Setelah berdzikir dilanjutkan dengan berdo'a dengan harapan agar stres akademik yang dimiliki menurun dan dapat dihilangkan.

Kegiatan keempat yaitu melakukan "me time". Me time adalah meluangkan waktu sejenak untuk diri sendiri dengan melakukan aktivitas yang disukai kapan dan dimana saja. Dalam hal ini, kelima subjek melakukan me time dengan cara yang berbeda sesuai dengan kesukaan dan hobi masing-masing. Subjek pertama Pergi ke pantai dengan mendengarkan deburan ombak. Subjek kedua pergi sowan kepada ibu Nyai di pondok pesantrennya dulu serta bertemu teman-temannya semasa mondok untuk melepas rindu dan mengingat pengalaman indah selama di pondok pesantren. Subjek ketiga menonton film komedi yang disukai. Subjek keempat mendengarkan musik kesukaan dan makan bersama sahabat di tempat langganan. Subjek kelima pergi ke salon kecantikan untuk *facial*, *creambath* dan pijat badan. Manfaat dari melakukan me time adalah memberikan kesempatan otak untuk beristirahat, menjernihkan pikiran, mengurangi stres, sekaligus merevitalisasi tubuh.

Kegiatan kelima yaitu menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan ini dimulai dari perubahan aktivitas fisik seperti pola makan dan tidur serta kegiatan olahraga. Subjek pertama merubah pola tidur yang awalnya tidak teratur dan tidur selalu larut malam berubah menjadi tidur tepat waktu di bawah jam sembilan malam. Subjek kedua merubah pola makan yang tidak teratur menjadi makan lebih teratur dan mengurangi makan gorengan. Subjek ketiga mengurangi merokok dan banyak minum air putih dari pada minum-minuman manis dan bersoda. Subjek keempat makan tepat waktu dan rajin berolah raga meski hanya jalan kaki 10 menit setiap hari. Subjek kelima memulai makan sayur setiap hari dan banyak minum air putih. Penelitian yang dilakukan oleh Litalien dkk menunjukkan bahwa metode pengendalian stress, termasuk stres akademik tidaklah hanya dengan terapi psikologis atau spiritual semata. Harus ada keseimbangan dengan turut menyertakan adanya penyegaran fisik (Litalien et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kelima subjek mengalami penurunan tingkat stres akademik setelah melakukan *self-healing*. Kelima subjek mengalami penurunan tingkat stres akademik terlihat pada perubahan secara fisik, kelima subjek sudah tidak merasa lemas, tubuh semakin sehat dan tidak mudah lelah. Sedangkan secara psikis, kelima subjek sudah siap dan kembali aktif mengikuti perkuliahan daring, semangat mengerjakan tugas yang diberikan dosen dan semangat untuk bertanya serta mencari tahu

secara mandiri mengenai informasi seputar materi maupun informasi perkuliahan yang belum dipahami. Proses *self-healing* dalam penelitian ini mencakup; (1) mencintai diri sendiri (mengerti dan memahami kelebihan dan kelemahan diri sendiri), (2) bersedia/yakin untuk menolong diri sendiri dan dialog positif dengan diri sendiri, (3) meningkatkan spiritualitas/kegiatan ibadah, (4) melakukan “*me time*”, dan (5) menerapkan pola hidup sehat. Kelima rangkaian proses *self-healing* merupakan aktivitas terstruktur yang seimbang dalam hal melibatkan proses pengembangan diri secara pribadi, secara spiritual (sholat, dzikir, dan doa) dan secara fisik dengan pola hidup sehat. Berbagai tahapan tersebut dilakukan dengan tujuan untuk menurunkan stres akademik mahasiswa terhadap perkuliahan daring di masa pandemi covid 19. Penerapan *self-healing* bisa dalam bentuk praktek individu atau melalui bimbingan secara terstruktur seperti pelatihan. Selain dengan *self-healing*, Perkuliahan daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stres akademik pada mahasiswa dapat dihindari.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisa, A. (2021). Terapi Mewarnai Solusi Untuk Mengurangi Stress Akademik Mahasiswa Terhadap kuliah Online. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam*, 2(2), 62-77. DOI: 10.1905/ec.v1i1.1808
- Anggraeni, W. N. & Subandi (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 81-102.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu pendekatan dan Intervensi Konseling*. Palu: Mitra Grafika.
- Bakri, S. (2009). *The Power OF Tasawuf Reiki Sheat jasmani Ruhani Dengan Psikoterapi Islami*. Yogyakarta: Galang Press.
- Beck, A. B. (2002). *Communication studies: the essential introduction*. London/New York: Routledge.
- Budiman & Ardianty, S. (2018). Pengaruh Efektivitas Terapi Self-healing Menggunakan Energi Reiki terhadap kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141-148. DOI: 10.15575/psy.v4i1.1227
- Ciccarelli, S.K. & White, J. N. (2014). *Psychology, 3rd Edition*. USA: Pears.
- Crane, P.J. & Ward, S.W. (2016). Self-Healing and Self-Care for Nurses. *AORN Journal: The Official Voice Of Perioperative Nursing*, 104(5), 386-400. DOI: 10.1016/j.aorn.2016.09.007
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Huitt, W. (2011). *Motivation to learn: An overview*. Valdosta, GA: Valdosta State University. Retrieved from <http://www.edpsycinteractive.org/topics/motivation/motivate.html>
- Hurlock, E. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Kemdikbud. (2020). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Kemdikbud.

- Kumala, O.D., Kusprayogi, Y., Nashori, F. ((2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa pada penderita lansia Hipertensi. *Psymphatic. Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-66. DOI: 10.15575/psy.v4i1.1260
- Litalien, M., Atari, D.O., Obasi, I. (2022). The influence of religiosity and spirituality on health in Canada: A systematic literature review. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 373-414. DOI: 10.1007/s10943-020-01148-8
- Mahnun, N. (2012). Media Pembelajaran (Kajian Terhadap Langkah-langkah Pemilihan Media dan Implementasinya dalam Pembelajaran). *An-Nida': Jurnal Pemikiran Islam*, 37(1), 21-35. DOI: 10.24014/an-nida.v37i1.310
- Mingo, I. & Montecolle, S. (2013). *Subjective and Objective Aspects of Free Time: The Italian Case*. Italy: Springer Science.
- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., & Tehrani, H. (2018). Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(1), 87–98. DOI: 10.22038/JFMH.2017.10060
- Shihab, M. Q. (2018). *Wawasan Al-Quran Tentang Doa dan Zikir*. Ciputat: PT Lentera Hati.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Syukur, M. A. (2012). Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20(2), 391-412.
- Wahyuni, N. E. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification. (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI)). *Jurnal Tadrib*, 3(1), 99-117. DOI: 10.19109/Tadrib.v3i1.1385
- Ward, P. J. (2016). Self-Healing And Self care For Nurses. *AORN Journal*, 104(5), 386-400.