

***SELF-HEALING* SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU OLEO**

Oleh:

Wa Ode Nila Farlin¹

Esti Agesta Nurmaida²

Sriwangi³

Universitas Halu Oleo

Alamat: JL. Kampus Hijau Bumi Tridharma, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari,
Sulawesi Tenggara (93232).

Korespondensi Penulis: nilafarlin@uho.ac.id, estiagesta@uho.ac.id,

Sriwangi@uho.ac.id

Abstract. *This study examines self-healing as a communication process for addressing academic stress among Communication students at Halu Oleo University. Using a qualitative phenomenological approach involving in-depth interviews and observations, it was found that self-healing is multidimensional and adaptive in nature. This process includes me-time, mindfulness, journaling, physical activity, spiritual practices, and positive interpersonal interactions. Students also combine emotion-focused coping to alleviate emotions with problem-focused coping to address the sources of stress. Support from digital technology, such as meditation apps, motivational content, and social media, also plays a role in these practices. Additionally, culture and religiosity enhance individual resilience. Therefore, self-healing is recognized as a communication strategy and a means of constructing meaning, highlighting the importance of social support, digital literacy, and a healthy campus environment for the well-being of students.*

Keywords: *Academic Stress, Communication process, Phenomenology, Self-healing*

***SELF-HEALING* SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU OLEO**

Abstrak. Penelitian ini mengkaji *self-healing* sebagai proses komunikasi untuk menangani stres akademik di kalangan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Halu Oleo. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologi yang melibatkan wawancara mendalam dan observasi, ditemukan bahwa *self-healing* memiliki sifat multidimensional dan adaptif. Proses ini mencakup *me-time*, *mindfulness*, *journaling*, aktivitas fisik, praktik spiritual, dan interaksi positif dengan orang lain. Mahasiswa juga menggabungkan *emotion-focused coping* untuk meredakan emosi dan *problem-focused coping* untuk menanggulangi sumber stres. Dukungan dari teknologi digital, seperti aplikasi meditasi, konten motivasi, dan media sosial, juga berperan dalam praktik ini. Selain itu, budaya dan religiositas turut memperkuat resiliensi individu. Oleh karena itu, *self-healing* diakui sebagai strategi komunikasi dan konstruksi makna yang menekankan pentingnya dukungan sosial, literasi digital, dan lingkungan kampus yang sehat untuk kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci: Fenomenologi, Proses Komunikasi, *Self-healing*, Stres Akademik

LATAR BELAKANG

Kehidupan akademik mahasiswa di perguruan tinggi sering kali diwarnai dengan tuntutan yang kompleks dari aspek akademis seperti beban tugas, ujian, penyusunan skripsi; aspek sosial seperti interaksi, ekspektasi teman dan keluarga; hingga aspek pribadi seperti keuangan, waktu, dan kesehatan mental. Tuntutan-tuntutan ini jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan stres akademik yang berkepanjangan, bahkan mendorong pada kecemasan, depresi, atau burnout. Stres akademik adalah respons psikologis dan fisiologis terhadap tekanan akademik yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk menanggulangnya Yusuf *et al.*, (2020). Kondisi ini telah dibuktikan berdampak negatif terhadap konsentrasi, prestasi akademik, kualitas hidup, dan kesehatan mental mahasiswa (Gatari, 2020).

Data dan penelitian terkini memperlihatkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan dan stres dalam kalangan mahasiswa di Indonesia sangatlah tinggi (Kesyha *et al.*, 2024). Pada tingkat nasional, angka prevalensi depresi di Indonesia tahun 2023 tercatat sebesar 1,4%. Kelompok usia muda, khususnya 15-24 tahun, menempati posisi tertinggi dengan prevalensi mencapai 2% (Kemenkes, 2023). Di Indonesia, jumlah

remaja berusia 15 tahun ke atas yang mengalami gangguan kecemasan diperkirakan mencapai sekitar 37 ribu orang. Kasus tertinggi tercatat di Provinsi Jawa Tengah dengan prevalensi 4,7% (Shanti Dewi et al., 2024). Sementara itu, Data dari Central Medic Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa jumlah kunjungan pasien anak dan remaja terus berfluktuasi seperti jumlah kunjungan menurun menjadi 10.244 pada 2019, kembali naik menjadi 11.169 pada 2020, dan menurun lagi hingga 8.496 kunjungan pada 2021 (Lisvira et al., 2023). Bahkan laporan media menyebut bahwa secara umum gangguan kecemasan pada remaja dan dewasa di Indonesia mencapai 68,7 % pada tahun 2024 (CoreNews.id, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa bukan hanya bersifat teoretis, melainkan nyata dan meluas.

Sebagian besar penelitian menggunakan metode kuantitatif dan mengukur *outcome* psikologis (tinggi rendahnya stres, kecemasan, atau kepuasan/kebahagiaan). Sedikit yang fokus pada pengalaman subjektif mahasiswa, terutama makna yang mereka bangun sendiri tentang *self-healing*, serta bagaimana bahasa, kesadaran diri, dan kepribadian berperan dalam praktik tersebut. Pendekatan fenomenologi menjadi penting agar dapat memahami bukan hanya apa yang dilakukan mahasiswa, tetapi bagaimana mereka merasakannya, apa maknanya, dan bagaimana proses internal mereka. Di sisi lainnya, perkembangan digital di Indonesia membuka peluang baru dalam konteks *mental health* dan *self-healing*. Data dari Kominfo menunjukkan bahwa Indeks Masyarakat Digital Indonesia (IMDI) terus meningkat dalam aspek keterampilan digital, adopsi teknologi, ekosistem pembelajaran digital, dan keamanan digital (BPSDM Komdigi, 2025). Peningkatan ini berarti semakin banyak mahasiswa yang memiliki akses ke sumber daya digital aplikasi *mindfulness*, platform pendukung kesehatan mental, konten media sosial yang berkaitan dengan *self-care/self-healing* yang bisa menjadi bagian dari praktik *self-healing*. Namun, literatur belum banyak mengeksplor interaksi antara akses digital/ teknologi dengan praktik *self-healing* mahasiswa secara mendalam.

Fenomena stres akademik tidak hanya tampak dalam skala nasional, tetapi juga terlihat nyata di Universitas Halu Oleo, khususnya di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP). Berdasarkan survei internal peneliti kepada mahasiswa mahasiswa, sebanyak 62% responden mengaku sering kewalahan dengan beban tugas kuliah, 47% mengalami gangguan tidur, dan 35% merasa cemas saat menghadapi ujian

***SELF-HEALING* SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU OLEO**

atau presentasi. Hanya 15% mahasiswa yang berani mencari bantuan profesional melalui konseling kampus.

Hasil studi lapangan di Jurusan Ilmu Komunikasi UHO juga menunjukkan bahwa sekitar 70% mahasiswa memilih melakukan aktivitas mandiri untuk mengurangi stres, seperti mendengarkan musik, journaling, hingga aktivitas spiritual. Istilah *self-healing* bahkan menjadi tren yang banyak disebutkan mahasiswa angkatan 2020-2022, terutama saat menghadapi tugas akhir atau skripsi. Fakta-fakta ini memperlihatkan bahwa fenomena stres akademik di UHO tidak dapat dipandang sebagai masalah individual semata, melainkan persoalan kolektif yang membutuhkan strategi adaptif. Salah satu strategi yang semakin populer dan relevan di kalangan mahasiswa adalah praktik *self-healing*, yang tidak hanya berfungsi mengurangi stres, tetapi juga sebagai upaya membangun resiliensi dan menjaga kesehatan mental.

Urgensi penelitian ini semakin relevan di tengah meningkatnya perhatian pemerintah terhadap kesehatan mental mahasiswa. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 mencatat adanya tren peningkatan kasus gangguan kecemasan pada kelompok usia 18-24 tahun (Riskesdas, 2023), yang sebagian besar merupakan mahasiswa. Hal ini menuntut adanya solusi berbasis budaya kampus yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian tentang fenomenologi *self-healing* di kalangan mahasiswa Ilmu Komunikasi UHO diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu komunikasi interpersonal, sekaligus kontribusi praktis bagi pengembangan program pendampingan mahasiswa di perguruan tinggi.

KAJIAN TEORITIS

Stres Akademik pada Mahasiswa

Stres akademik merujuk pada kondisi tekanan mental yang muncul karena tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Sumber stres ini bisa berasal dari banyaknya tugas, ekspektasi prestasi, waktu yang terbatas, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga. Menurut Sarafino dan Smith (2014) dalam (Nasichah *et al.*, 2021), stres dipengaruhi oleh hubungan antara individu dan lingkungan sekitarnya, di mana bagaimana seseorang memandang tuntutan menjadi faktor penting dalam memicu reaksi stres. Dalam lingkungan mahasiswa, stres akademik

sering terjadi saat menghadapi ujian, penyusunan skripsi, dan tuntutan untuk mencapai standar akademik yang tinggi (Kesyha *et al.*, 2024).

Mahasiswa menjalani fase transisi perkembangan yang mengharuskan mereka untuk mandiri, beradaptasi secara sosial, dan membuat keputusan signifikan terkait akademik. Tekanan ini semakin besar ketika mereka harus menyeimbangkan antara kegiatan organisasi, pekerjaan paruh waktu, dan ekspektasi keluarga. Selye (2013) dalam (Gatari, 2020) menyatakan bahwa stres yang berlangsung lama dapat menyebabkan kelelahan baik fisik maupun psikologis, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap motivasi, konsentrasi, dan kinerja akademik. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan erat dengan penurunan kesejahteraan mental dan peningkatan risiko burnout di kalangan mahasiswa (Siregar & Putri, 2020).

Bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi, stres akademik tidak hanya terkait dengan aspek kognitif, tetapi juga emosional dan sosial, mengingat bidang ini membutuhkan keterampilan interpersonal, kemampuan presentasi, serta partisipasi aktif dalam diskusi dan praktik lapangan. Penting bagi seseorang untuk memiliki strategi pengelolaan stres yang mencakup tidak hanya aspek akademik, tetapi juga kesejahteraan mental dan emosional.

Self-Healing sebagai Strategi Pengelolaan Stres

Self-healing didefinisikan sebagai proses pemulihan diri yang secara aktif dilakukan oleh individu untuk mempertahankan keseimbangan mental, emosional, dan psikologis. Hill & Blackburn, (2017) mengemukakan bahwa self-healing merupakan usaha individu untuk memahami kondisi diri, menerima pengalaman emosional, dan melakukan aktivitas yang mendukung proses pemulihan psikologis. Proses ini tidak selalu harus bersifat klinis; dapat juga dilakukan melalui aktivitas sederhana seperti refleksi diri, relaksasi, mencatat pengalaman, serta membangun hubungan sosial yang positif.

Beberapa praktik self-healing yang sering dilakukan oleh mahasiswa meliputi waktu sendiri (*me-time*), berbicara positif kepada diri sendiri (*positive self-talk*), mindfulness, journaling, dan berbagi cerita dengan orang-orang terdekat (Nielsen *et al.*, 2014). Aktivitas ini berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu individu meredakan ketegangan emosional dan mengembalikan rasa kontrol terhadap situasi yang

***SELF-HEALING* SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU OLEO**

mereka hadapi. (Mayton, 2024) menambahkan bahwa kemampuan untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain juga merupakan aspek penting dalam pemulihan emosional yang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Penelitian oleh Madura (2021) menunjukkan bahwa praktik self-healing efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa, terutama dalam konteks pembelajaran daring. Temuan ini memperkuat argumen bahwa self-healing berfungsi tidak hanya sebagai tindakan pencegahan, tetapi juga sebagai upaya kuratif untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Dalam konteks mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP UHO, self-healing diterapkan melalui aktivitas yang melibatkan komunikasi antarpribadi, seperti berbagi cerita dan mencari dukungan sosial, yang menunjukkan hubungan erat antara proses penyembuhan diri dan praktik komunikasi.

Dengan demikian, self-healing dapat dipahami sebagai strategi adaptif yang memungkinkan mahasiswa untuk tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri, pengaturan emosi, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik.

Teori Fenomenologi

Fenomenologi adalah suatu pendekatan teoretis yang menekankan pemahaman terhadap pengalaman subjektif seseorang serta makna yang dihasilkan dari pengalaman tersebut. Menurut (Littlejohn *et al.*, n.d.) fenomenologi berfokus pada bagaimana individu mengalami realitas dan menafsirkan dunia berdasarkan kesadaran dan persepsi mereka sendiri. Dalam konteks komunikasi, pendekatan ini digunakan untuk memahami proses pembentukan makna melalui pengalaman dan interaksi sosial.

(Fadhli, 2021) menyebutkan bahwa teori fenomenologi dalam komunikasi menegaskan tiga prinsip dasar: pengalaman kesadaran, makna subjektif, dan bahasa sebagai alat untuk menyampaikan makna. Pengalaman kesadaran mengacu pada bagaimana individu mengerti kondisi emosional dan mental yang mereka alami. Makna subjektif berhubungan dengan interpretasi pribadi terhadap pengalaman tersebut, sedangkan bahasa berfungsi sebagai media untuk mengekspresikan dan berbagi makna dengan orang lain.

Pendekatan fenomenologi sangat relevan dalam penelitian tentang self-healing, karena proses pemulihan diri bergantung pada pengalaman pribadi, cara pandang terhadap stres, serta makna yang diberikan individu pada strategi coping yang mereka gunakan. Kuswarno (2009) dalam (Puspitasari & Rusmiati, 2021) menjelaskan bahwa fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali realitas psikologis dan sosial individu secara mendalam, tanpa mengabaikan konteks sosial dan budaya yang mengitarinya.

Menurut Littlejohn *et al.*, (2008) Teori fenomenologi dibangun berdasarkan beberapa asumsi utama sebagai berikut:

1. Realitas bersifat subjektif

Realitas tidaklah tunggal, melainkan tergantung pada pengalaman masing-masing individu.

2. Makna terbentuk melalui pengalaman langsung

Makna komunikasi tidak hanya berasal dari pesan itu sendiri, tetapi juga dari cara pesan tersebut dihayati.

3. Kesadaran memiliki sifat intensional

Setiap pengalaman selalu ditujukan kepada objek tertentu, seperti orang, peristiwa, simbol, atau media.

4. Pengalaman lebih penting daripada pengukuran

Fenomenologi menolak untuk mereduksi pengalaman manusia menjadi angka atau variabel semata. Peneliti perlu memahami sudut pandang partisipan. Peneliti berperan sebagai pendengar aktif yang berusaha menangkap makna subjektif dari informan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengelola stres akademik melalui praktik *self-healing*. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap kesadaran, makna personal, dan ekspresi bahasa mahasiswa terkait tekanan akademik. Lokasi penelitian ditetapkan di Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Halu Oleo (UHO) Kendari.

Informan ditentukan melalui purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif minimal semester IV, pernah mengalami stres akademik, dan memiliki pengalaman

***SELF-HEALING* SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU OLEO**

melakukan self-healing. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga dengan kriteria Lincoln dan Guba (1985), meliputi *credibility* melalui triangulasi dan *member check*, *transferability* melalui deskripsi kontekstual, *dependability* melalui audit trail, serta *confirmability* melalui *peer debriefing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis, mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Halu Oleo (UHO) mengembangkan beragam strategi *self-healing* dalam menghadapi stres akademik. Praktik tersebut dapat dipetakan ke dalam enam kategori utama: (1) *me-time* atau waktu pribadi, (2) *mindfulness* dan meditasi, (3) *journaling* dan ekspresi diri, (4) aktivitas fisik dan rekreatif, (5) praktik spiritual, dan (6) komunikasi interpersonal positif. Masing-masing bentuk tidak berdiri sendiri, melainkan sering dikombinasikan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mahasiswa. Pola ini menunjukkan fleksibilitas dan adaptasi mahasiswa dalam merespons tekanan akademik, di mana strategi *self-healing* dipilih bukan hanya berdasarkan keefektifan psikologis, tetapi juga nilai-nilai sosial dan kultural yang melingkupinya.

Bentuk dan Praktik *Self-Healing* Mahasiswa

***Me-Time* sebagai Ruang Pemulihan Diri**

Sebagian besar informan menekankan pentingnya menyediakan waktu untuk diri sendiri. *Me-time* dilakukan dalam bentuk sederhana, seperti menonton film, mendengarkan musik, atau sekadar beristirahat tanpa gangguan. Bagi mahasiswa, aktivitas ini berfungsi untuk menurunkan ketegangan dan mengembalikan energi sebelum kembali menghadapi beban akademik. Hasil penelitian dari informan menyatakan bahwa ia memanfaatkan strategi *self-healing* sederhana berupa aktivitas relaksasi seperti mendengarkan musik, tidur, atau berjalan santai. Aktivitas tersebut berfungsi sebagai bentuk *coping* untuk menghentikan sejenak tekanan akademik dan memulihkan ketenangan pikiran. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memilih aktivitas ringan dan mudah dijangkau di lingkungan sekitar sebagai cara praktis untuk menurunkan stres dan

menjaga keseimbangan emosional. Memilih berhenti sejenak dengan mendengarkan musik, tidur, atau berjalan santai di sekitar kos dapat dipahami sebagai bentuk strategi self-healing berbasis *emotion-focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *emotion-focused coping* merujuk pada upaya individu mengelola atau mengurangi tekanan emosional yang muncul akibat stres, bukan langsung menyelesaikan sumber masalahnya. Aktivitas relaksasi seperti musik, tidur, maupun jalan santai menjadi mekanisme adaptif yang membantu informan menenangkan pikiran, menurunkan kecemasan, serta memulihkan energi emosional sebelum kembali menghadapi tuntutan akademik.

Analisis ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih strategi yang relatif mudah dilakukan, bersifat personal, dan memberi efek jangka pendek dalam meredakan tekanan. Hal ini sejalan dengan penelitian terkini yang menegaskan bahwa generasi muda lebih banyak memanfaatkan aktivitas rekreatif dan relaksasi sederhana sebagai bentuk *self-care* ketika menghadapi beban akademik (Wulandari & Widiyasavitri, 2021). Dengan demikian, praktik yang dilakukan informan merefleksikan kecenderungan mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan akademik melalui *coping emosional* yang tidak menyelesaikan sumber stres, tetapi efektif menjaga stabilitas psikologis. Peneliti juga paparkan tabel ringkas yang membandingkan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* berdasarkan temuan penelitian.

Tabel 1. Bentuk *Coping* Mahasiswa dalam *Self-Healing*

Jenis <i>Coping</i>	Contoh Strategi	Tujuan Utama	Contoh dari Mahasiswa
<i>Emotion-Focused Coping</i>	-Mendengarkan musik -Tidur -Jalan santai -Menonton hiburan -Berdoa atau meditasi	Mengurangi tekanan emosional, menenangkan pikiran, menjaga keseimbangan psikologis	“Kalau sudah terlalu banyak tugas, biasanya saya berhenti sejenak. Saya dengar musik, tidur, atau sekadar jalan-jalan di sekitar kos.”
<i>Problem-Focused Coping</i>	-Manajemen waktu	Mengatasi langsung sumber stres, memperbaiki	Mahasiswa mengatur prioritas tugas, berdiskusi dengan dosen terkait

***SELF-HEALING* SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU OLEO**

Jenis <i>Coping</i>	Contoh Strategi	Tujuan Utama	Contoh dari Mahasiswa
	-Membuat jadwal belajar -Diskusi dengan dosen -Belajar kelompok -Mencari referensi tambahan	kondisi pemicu tekanan	kesulitan materi, atau menyusun rencana belajar yang lebih terstruktur.

Sumber: Penulis, 2025

Tabel ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengombinasikan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* dalam praktik self-healing mereka. *Emotion-focused coping* lebih diarahkan pada stabilisasi emosional jangka pendek, sementara *problem-focused coping* berfokus pada pemecahan akar masalah. Keduanya saling melengkapi, sehingga mahasiswa tidak hanya merasa lebih tenang secara emosional, tetapi juga mampu mengurangi sumber tekanan akademik.

***Mindfulness* dan Meditasi Digital**

Praktik *mindfulness* dan meditasi menjadi strategi yang semakin populer di kalangan mahasiswa. Aktivitas ini dilakukan baik secara manual (latihan pernapasan dan fokus pikiran) maupun dengan bantuan aplikasi digital berbasis meditasi. Peningkatan akses digital di kalangan mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan oleh Indeks Masyarakat Digital Indonesia (BPSDM Komdigi, 2025), turut mendukung praktik ini. Dari hasil temuan pada salah satu mahasiswa semester VIII memanfaatkan aplikasi digital meditasi sebagai sarana *self-healing*. Praktik ini menunjukkan adanya adaptasi terhadap teknologi dalam mengelola stres, di mana penggunaan aplikasi membantu membentuk rutinitas baru yang awalnya singkat namun berkembang menjadi lebih konsisten. Hasil yang dirasakan berupa ketenangan dan berkurangnya beban pikiran menegaskan bahwa media digital dapat menjadi instrumen efektif dalam mendukung coping emosional mahasiswa.

Hal ini sekaligus memperlihatkan bagaimana ruang digital tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai ruang terapeutik untuk menjaga kesehatan mental.

Mindfulness terbukti mampu menurunkan gejala stres dan kecemasan melalui peningkatan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini (Salsabila & Widyasari, 2021). Hasil penelitian ini mengonfirmasi literatur bahwa meditasi singkat selama 10-15 menit per hari dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa UHO, *mindfulness* dipandang sebagai strategi *self-healing* modern yang dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian tanpa membutuhkan fasilitas khusus.

Journaling & Ekspresi Diri

Beberapa informan memilih menulis jurnal atau menuangkan pikiran ke dalam bentuk catatan pribadi. Aktivitas ini berfungsi sebagai katarsis emosional. Informan menggunakan *jurnaling* atau menulis di buku harian sebagai bentuk *self-healing*. Aktivitas ini berfungsi sebagai sarana ekspresi diri, di mana informan menuangkan kecemasan sekaligus merefleksikan hal-hal positif yang patut disyukuri. Proses menulis tidak hanya membantu melepaskan emosi negatif, tetapi juga membangun kesadaran reflektif yang menumbuhkan rasa lega dan lebih seimbang secara emosional. Dengan demikian, *jurnaling* berperan ganda: sebagai media katarsis untuk mengurangi kecemasan, sekaligus sebagai strategi untuk memperkuat pandangan positif dalam menghadapi tekanan akademik maupun personal.

Kebiasaannya menulis di buku harian saat stres dapat dipahami sebagai bentuk *emotion-focused coping*. Menurut (Zhuhra et al., 2022), strategi ini digunakan individu untuk mengurangi tekanan emosional tanpa langsung menyelesaikan sumber masalahnya. Dengan menuliskan apa yang membuat cemas, informan melakukan katarsis emosional yang membantu menurunkan ketegangan batin. Sementara itu, dengan menuliskan hal-hal yang disyukuri, ia membangun perspektif positif yang memperkuat resiliensi. Temuan ini konsisten dengan literatur terkini tentang *expressive writing*. Penelitian (Estria, 2020) menunjukkan bahwa menulis pengalaman emosional secara rutin dapat meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan gejala kecemasan di kalangan mahasiswa. Berdasarkan temuan peneliti lampirkan tabel ringkas yang merangkum bentuk-bentuk *journaling* mahasiswa dan fungsi *self-healing* masing-masing.

***SELF-HEALING* SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU OLEO**

Tabel 2. Bentuk *Journaling* dan Fungsinya dalam *Self-Healing* Mahasiswa

Bentuk <i>Journaling</i>	Deskripsi	Fungsi <i>Self-Healing</i>
<i>Venting Emotions</i>	Menuliskan hal-hal yang membuat cemas, marah, atau stres.	Katarsis emosional, membantu melepaskan beban pikiran, dan menurunkan intensitas emosi negatif.
<i>Gratitude Writing</i>	Mencatat hal-hal yang disyukuri setiap hari.	Menumbuhkan rasa syukur, meningkatkan optimisme, dan memperkuat keseimbangan psikologis.
<i>Self-Reflection Writing</i>	Merefleksikan pengalaman sehari-hari, kesalahan, atau pencapaian tertentu.	Membantu memahami diri, mengembangkan kesadaran reflektif, serta memperkuat resiliensi.
<i>Goal-Oriented Writing</i>	Menuliskan target jangka pendek atau panjang, termasuk rencana akademik.	Memberikan arah, memperkuat motivasi, serta mengurangi rasa tidak berdaya dalam menghadapi stres.
<i>Positive Affirmation</i>	Menulis kalimat atau pesan positif untuk diri sendiri.	Meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi <i>self-doubt</i> , dan memperkuat regulasi emosi positif.

Sumber: Penulis, 2025

Tabel 2 memperlihatkan bahwa *journaling* memiliki banyak dimensi: mulai dari pelepasan emosi negatif, penguatan emosi positif, hingga membangun refleksi dan motivasi. Kombinasi berbagai bentuk *journaling* ini memungkinkan mahasiswa menjadikan aktivitas menulis sebagai alat *self-healing* yang adaptif dan multifungsi, sesuai kebutuhan psikologis mereka dalam menghadapi tekanan akademik maupun personal. Selain jurnal fisik, ada juga mahasiswa yang mengekspresikan diri melalui media sosial, meskipun sering dalam bentuk status singkat atau postingan dengan bahasa

metaforis. Ekspresi ini memperlihatkan bagaimana bahasa menjadi kendaraan makna, sesuai dengan konsep fenomenologi.

Aktivitas Fisik & Kreatif

Olahraga ringan, jalan santai, atau kegiatan rekreasi seperti berkunjung ke pantai menjadi pilihan lain bagi mahasiswa. Aktivitas fisik terbukti membantu menurunkan ketegangan tubuh sekaligus memperbaiki suasana hati. Dari temuan pada mahasiswa laki-laki, mereka memanfaatkan aktivitas fisik dan olahraga sebagai bentuk *self-healing*. Bermain futsal bersama teman-temannya menjadi sarana untuk melepaskan kejenuhan sekaligus menyalurkan energi secara positif. Walaupun tubuh merasa lelah, aktivitas ini justru membantu meringankan beban pikiran dan memberikan rasa lega. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga berperan ganda: selain menjaga kesehatan fisik, juga efektif sebagai mekanisme coping untuk mengurangi stres akademik melalui pelepasan ketegangan emosional dan terciptanya interaksi sosial yang menyenangkan.

Aktivitas fisik seperti bermain futsal yang dipilih informan berperan sebagai bentuk *problem emotion-focused coping*. Secara langsung olahraga mengalihkan perhatian dari stresor (fungsi *problem-avoidance* sementara) dan secara emosional menurunkan ketegangan melalui pelepasan endorfin sehingga memberi efek relaksasi dan peningkatan mood. Selain itu, olahraga kolektif seperti futsal juga menyediakan *social support* dan kesempatan rekreasi sosial dua faktor yang memperkuat efek terapeutik olahraga terhadap stres akademik. Dengan demikian, pilihan informan untuk bermain futsal menegaskan bahwa intervensi sederhana berbasis aktivitas fisik dan koneksi sosial efektif sebagai strategi *self-healing* yang mudah diakses oleh mahasiswa.

Praktik Spiritual

Dimensi spiritual juga menjadi bagian penting dari praktik *self-healing*. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa berdoa, membaca Al-Qur'an, atau mengikuti pengajian kampus menjadi cara mereka menemukan ketenangan batin. Dari temuan pada informan perempuan semester VI, dia memanfaatkan praktik spiritual seperti shalat tahajud dan doa sebagai bentuk *self-healing*. Aktivitas ini memberikan ketenangan batin, membantu mengurangi kecemasan, serta menumbuhkan sikap ikhlas dalam menghadapi keadaan.

***SELF-HEALING* SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU OLEO**

Hal ini menunjukkan bahwa *coping religius* berperan penting dalam memperkuat penerimaan diri (*acceptance*) dan resiliensi mahasiswa.

Melalui praktik spiritual, informan tidak hanya meredakan emosi negatif, tetapi juga membangun makna positif atas pengalaman stres akademik yang dialami. Melalui ritual ibadah, informan berusaha menenangkan diri, mengurangi kecemasan, dan membangun penerimaan (*acceptance*) terhadap kondisi yang tidak bisa segera diubah. Strategi ini tidak menyelesaikan sumber masalah secara langsung, tetapi efektif dalam menstabilkan emosi dan memperkuat resiliensi psikologis. Temuan pada informan memperlihatkan bahwa praktik religius bukan hanya ekspresi iman, melainkan juga strategi *self-healing* yang relevan secara psikologis. Spiritualitas berperan sebagai mekanisme regulasi emosi, menumbuhkan rasa ikhlas, serta memperkuat penerimaan diri di tengah tekanan akademik. Praktik spiritual ini memperlihatkan bahwa *self-healing* tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga religius, sesuai dengan nilai-nilai budaya mahasiswa UHO yang sebagian besar beragama Islam. Penulis juga membuat tabel ringkas yang membandingkan coping spiritual dengan bentuk coping lain.

Tabel 3. Perbandingan Bentuk Coping Mahasiswa dalam Self-Healing

Jenis Coping	Contoh Praktik	Fungsi Utama	Dampak terhadap Self-Healing
<i>Spiritual Coping</i>	Shalat tahajud, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an	Regulasi emosi melalui kedekatan spiritual, penerimaan diri	Menurunkan kecemasan, menumbuhkan rasa ikhlas, memperkuat resiliensi dan makna positif.
<i>Fisik Coping</i>	Olahraga (futsal, jogging), jalan santai, rekreasi alam	Melepaskan ketegangan fisik dan mental, meningkatkan endorfin	Membuat pikiran lebih ringan, tubuh lebih segar, serta menumbuhkan energi baru untuk belajar.

Jenis Coping	Contoh Praktik	Fungsi Utama	Dampak terhadap Self-Healing
<i>Digital Coping</i>	Meditasi melalui aplikasi, mendengarkan musik via YouTube, konten motivasi di Instagram/TikTok	Relaksasi cepat, akses informasi, dan hiburan	Memberi ketenangan sesaat, meningkatkan mood, tetapi berpotensi menimbulkan distraksi atau <i>overuse</i> .
Sosial <i>Coping</i>	Curhat ke teman, diskusi dengan dosen, dukungan keluarga	Mendapatkan validasi, solusi praktis, dan dukungan emosional	Meningkatkan rasa tidak sendirian, memperkuat jejaring sosial, dan mengurangi perasaan terisolasi.

Sumber: Penulis, 2025

Tabel 3 memperlihatkan bahwa mahasiswa mengembangkan berbagai bentuk coping yang saling melengkapi. Coping spiritual menekankan penerimaan dan ketenangan batin, coping fisik fokus pada pelepasan energi, coping digital memberi kemudahan akses relaksasi modern, sementara coping sosial menyediakan dukungan interpersonal. Kombinasi keempat bentuk coping inilah yang membuat praktik self-healing mahasiswa bersifat multidimensional, adaptif, dan kontekstual.

Komunikasi Interpersonal Positif

Dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun pasangan terbukti menjadi sumber kekuatan dalam mengelola stres. Mahasiswa sering melakukan *venting* (curhat) sebagai bentuk *self-healing*. Komunikasi interpersonal, baik dengan sahabat, keluarga, maupun pasangan, menjadi strategi yang sering digunakan mahasiswa sebagai *self-healing*. Dukungan sosial berupa mendengarkan, memberi saran, atau sekadar menemani terbukti membantu mahasiswa merasa lebih diterima dan tidak sendirian. Temuan pada penelitian ini informan memanfaatkan dukungan sosial melalui komunikasi interpersonal sebagai bentuk *self-healing*. Dengan bercerita kepada sahabat, informan memperoleh pelepasan emosional yang membuat beban terasa lebih ringan, meskipun masalah inti tidak langsung terselesaikan. Hal ini menunjukkan bahwa validasi dan pendengaran empatik

***SELF-HEALING* SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU OLEO**

dari orang terdekat berperan penting dalam menurunkan ketegangan emosional. Praktik ini sejalan dengan konsep *emotion-focused coping*, di mana individu mencari kenyamanan emosional dan rasa lega melalui interaksi sosial yang suportif.

Komunikasi interpersonal meliputi dukungan emosional, informasi, dan validasi yang diberikan individu kepada orang lain. Menurut Dedi Mulyana (2000) dalam (Anggraini *et al.*, 2022) mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan interaksi antara individu yang bertemu secara langsung, sehingga setiap peserta dapat merespons reaksi satu sama lain secara langsung, baik melalui kata-kata maupun isyarat nonverbal. Dalam kasus ini, meskipun masalah yang dihadapi informan tidak langsung terselesaikan, tindakan bercerita kepada sahabat menghadirkan dukungan emosional berupa empati dan rasa didengarkan, yang pada gilirannya menurunkan beban psikologis. Selain itu, praktik ini juga merefleksikan *self-disclosure*, yakni keterbukaan diri dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan personal kepada orang lain. Self-disclosure berfungsi membangun keintiman relasional, meningkatkan rasa saling percaya, serta menciptakan ruang aman untuk mengekspresikan emosi (Malonda *et al.*, 2025). Dalam konteks *coping*, *self-disclosure* membantu mahasiswa mengeluarkan emosi terpendam sehingga muncul rasa lega, sekaligus memperkuat ikatan sosial yang menjadi sumber dukungan berkelanjutan. Komunikasi empatik dalam lingkaran pertemanan mahasiswa berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik. Praktik bercerita kepada sahabat bukan sekadar aktivitas emosional sesaat, melainkan strategi *self-healing* yang didasari oleh kualitas hubungan interpersonal, validasi sosial, dan kepercayaan yang terbangun melalui self-disclosure. Berdasarkan hasil temuan, peneliti juga menampilkan tabel ringkas yang membandingkan peran dukungan sosial dalam proses self-healing mahasiswa.

Tabel 4. Peran Dukungan Sosial dalam *Self-Healing* Mahasiswa

Jenis Dukungan Sosial	Deskripsi	Contoh dalam Praktik Mahasiswa	Fungsi dalam Self-Healing
Emosional	Pemberian empati, perhatian, dan rasa didengarkan.	Mahasiswa bercerita kepada sahabat dan merasa lega karena	Mengurangi kecemasan, memberikan

Jenis Dukungan Sosial	Deskripsi	Contoh dalam Praktik Mahasiswa	Fungsi dalam Self-Healing
		mendapatkan validasi perasaan.	rasa tidak sendirian, menurunkan beban emosional.
Informasional	Pemberian nasihat, saran, atau solusi praktis terkait masalah yang dihadapi.	Teman atau dosen memberikan tips manajemen waktu atau strategi belajar saat mahasiswa merasa stres.	Membantu mahasiswa menemukan cara menghadapi stresor, memperkuat strategi coping yang adaptif.
Instrumental	Bantuan nyata berupa dukungan finansial, materi, atau tenaga.	Keluarga membantu biaya kuliah atau teman membantu menyelesaikan tugas kelompok.	Mengurangi beban praktis, sehingga mahasiswa dapat lebih fokus pada pemulihan emosional.

Sumber: Penulis, 2025

Tabel 4 ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan multidimensi dalam proses *self-healing* mahasiswa. Dukungan emosional membantu stabilisasi psikologis, dukungan informasional memperkuat kapasitas *problem-solving*, sedangkan dukungan instrumental mengurangi beban praktis yang menjadi sumber stres. Kombinasi ketiganya memperlihatkan bahwa *self-healing* tidak hanya bergantung pada upaya individu, tetapi juga pada kualitas relasi sosial yang mengelilinginya.

***SELF-HEALING* SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU OLEO**

Teori komunikasi interpersonal menekankan pentingnya interaksi tatap muka sebagai sarana pertukaran pesan, pembentukan hubungan, dan dukungan sosial (Anggraini *et al.*, 2022). Dalam penelitian ini, komunikasi interpersonal terbukti memiliki peran vital dalam *self-healing* mahasiswa. Dalam perspektif komunikasi, interaksi interpersonal bukan hanya sarana curhat, tetapi juga menjadi ruang validasi pengalaman di mana mahasiswa merasa bahwa perasaan mereka dipahami oleh orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *self-healing* mahasiswa Ilmu Komunikasi UHO merupakan kombinasi antara strategi modern dan tradisional. Aktivitas seperti *mindfulness*, *journaling*, dan rekreasi mencerminkan adopsi praktik *self-healing* global, sementara praktik spiritual dan komunikasi interpersonal positif mencerminkan pengaruh budaya lokal. Fenomena ini sesuai dengan konsep strategi coping holistik, yaitu strategi yang memadukan aspek psikologis, sosial, dan spiritual untuk menghadapi stres (Abbas *et al.*, 2020). Mahasiswa tidak hanya memilih satu strategi tunggal, tetapi mengombinasikan berbagai bentuk sesuai konteks. Misalnya, seorang mahasiswa yang merasa tertekan oleh skripsi dapat memulai dengan *journaling*, lalu menenangkan diri melalui doa, dan mengakhiri dengan rekreasi bersama sahabat.

Dari perspektif fenomenologi, *self-healing* dipahami sebagai pengalaman yang sarat makna (Wang & Urban, 2020). Kesadaran akan kebutuhan untuk menjaga diri sendiri, makna subjektif dari aktivitas yang dilakukan, serta penggunaan bahasa (baik dalam *journaling* maupun komunikasi interpersonal) menjadi kunci pemahaman atas praktik ini. Temuan ini menegaskan bahwa *self-healing* bukan hanya mekanisme fisiologis, tetapi juga merupakan proses komunikasi dan konstruksi makna. Berikut penulis lampirkan ringkasan praktik *self-healing* mahasiswa Ilmu Komunikasi UHO.

Tabel 2. Ringkasan Praktik *Self-Healing* Mahasiswa Ilmu Komunikasi UHO

Kategori	Bentuk Aktivitas	Fungsi Psikologis	Fungsi Komunikasi
<i>Me-Time</i>	Menonton film, musik, tidur	Relaksasi, pemulihan energi	Refleksi diri
Mindfulness & Meditasi	Pernapasan sadar, aplikasi meditasi	Menenangkan pikiran,	Fokus kesadaran diri

		mengurangi kecemasan	
Journaling & Ekspresi Diri	Buku harian, tulisan pribadi, status media sosial	Katarsis emosional, refleksi	Bahasa sebagai kendaraan makna
Aktivitas Fisik & Rekreatif	Jogging, futsal, rekreasi ke alam	Meningkatkan endorfin, menurunkan stres	Interaksi sosial dalam aktivitas bersama
Praktik Spiritual	Shalat, doa, pengajian	Ketenangan batin, penerimaan diri	Komunikasi transendental
Komunikasi Interpersonal	Curhat dengan sahabat/keluarga	Dukungan sosial, rasa diterima	Validasi pengalaman

Sumber: Penulis, 2025

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan bahwa praktik *self-healing* mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Halu Oleo bersifat multidimensional, adaptif, dan bermakna, dengan memadukan strategi *me-time*, *mindfulness*, *journaling*, aktivitas fisik, praktik spiritual, dan komunikasi interpersonal. Mahasiswa mengombinasikan *emotion-focused coping* untuk menenangkan emosi jangka pendek dan *problem-focused coping* untuk menghadapi sumber stres secara langsung. Kehadiran teknologi digital memperluas ruang praktik *self-healing* melalui aplikasi meditasi, konten motivasi, dan media sosial, sementara nilai budaya dan religiusitas memperkuat resiliensi serta makna positif. Dengan demikian, *self-healing* tidak hanya dipahami sebagai upaya psikologis, tetapi juga sebagai proses komunikasi yang melibatkan bahasa, interaksi, dan konstruksi makna, sehingga pentingnya dukungan sosial, literasi digital, dan budaya kampus menjadi faktor kunci dalam membangun ekosistem akademik yang sehat secara psikologis.

Hasil penelitian ini merekomendasikan mahasiswa untuk menjalankan *self-healing* secara konsisten, sehat, dan bijak dalam memanfaatkan teknologi digital. Pihak kampus perlu memperkuat layanan konseling, meningkatkan literasi kesehatan mental, serta membangun budaya akademik yang mendukung kesejahteraan psikologis.

***SELF-HEALING* SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU OLEO**

Penelitian ini terbatas pada pendekatan kualitatif fenomenologi dengan informan terbatas di satu jurusan, sehingga temuan belum mewakili konteks yang lebih luas. Untuk itu, studi selanjutnya disarankan menggunakan metode kuantitatif atau campuran dengan melibatkan lebih banyak partisipan lintas fakultas maupun universitas, serta mempertimbangkan faktor seperti media sosial, dukungan keluarga, dan gender agar kajian tentang *self-healing* mahasiswa lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Abbas, M. A., Eliyana, P. A., Ekowati, D. D., Saud, M. M., Raza, M. A., & Wardani, M. R. (2020). Data set on coping strategies in the digital age: The role of psychological well-being and social capital among university students in Java Timor, Surabaya, Indonesia. *Data in Brief*, 30. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.105583>
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal Citra. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (Mude)*, 1(3), 337–342. <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v8i1.342>
- BPSDM Komdigi. (2025). *Indeks Masyarakat Digital Indonesia 2025*. IMDI.Sdmdigital.Id. <https://imdi.sdmdigital.id/>
- CoreNews.id. (2025). *Prevalensi Gangguan Kecemasan di Indonesia Capai 68,7 Persen*. CoreNews.Id. <https://corenews.id/2025/03/09/prevalensi-gangguan-kecemasan-di-indonesia-capai-687-persen/>
- Estria, S. R. (2020). *TERAPI MENULIS SELF-AFFIRMATION DENGAN DAILY JOURNALING UNTUK MENINGKATKAN SELF-WORTH DAN SELF-ESTEEM PADA KLIEN HARGA DIRI RENDAH SITUASIONAL*. 2, 1–9.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Kemenkes. (2023). Depresi pada anak muda di indonesia. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Kesyha, P., Br Tarigan, T., Wayoi, L., Novita, E., Kristen Indonesia, U., Mayor Jendral Sutoyo No, J., Kramat jati, K., Jakarta Timur, K., & Jakarta, D. (2024). Stigma

- Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa. *Journal on Education*, 06(02), 13206–13220.
- Lisvira, T. A., Faslih, A., & Sjamsu, A. S. (2023). Pusat Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Dengan Pendekatan Arsitektur Biofilik Di Kota Kendari. *Garis: Jurnal Mahasiswa Jurusan ...*, 32–37. <http://garis.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/35>
- Malonda, A. V., Sinolungan, J. S. V., & David, L. E. V. (2025). Gambaran Self-Disclosure pada Mahasiswa Kedokteran Pengguna Instagram di Sulawesi Utara. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3609>
- Riskesdas. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kemenkes BKKP. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Salsabila, H., & Widyasari, P. (2021). Mindfulness and academic resilience among unprivileged college students: The mediating role of self-compassion. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 18(2), 139. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v18i2.19027>
- Shanti Dewi, N. K., Muryani, N. M. S., & Yudhawati, N. S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Usia Pertengahan (15 - 18 Tahun) Terhadap Citra Diri di SMAN 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 242–250. <https://doi.org/10.47859/jmu.v10i02.523>
- Wang, S., & Urban, M. W. (2020). Self-healing polymers. *Nature Reviews Materials*, 5(8), 562–583. <https://doi.org/10.1038/s41578-020-0202-4>
- Wulandari, I. G. A., & Widiasavitri, P. N. (2021). Self-Care Mahasiswa Sarjana Psikologi dengan Ketertarikan Psikologi Klinis. *Psycho Idea*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.7215>
- Yusuf, M., Yusuf, N., Ma'wa, & Jannatul. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Zuhra, R. T., Wahid, M. H., & Mustika, R. (2022). Exploring College Adjustment in First-Year Gen Z Medical Students and Its Contributing Factors. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 29(1), 126–137. <https://doi.org/10.21315/mjms2022.29.1.12>