

FENOMENA HEALING CULTURE PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR : SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR)

Regina Shafa An Najmah

Universitas Negeri Surabaya
25120664009@mhs.unesa.ac.id

Mochammad Arista Ferdiansyah

Universitas Negeri Surabaya
25120664098@mhs.unesa.ac.id

Nursyifa Salsabila Rahmadani Manik

Universitas Negeri Surabaya
25120664127@mhs.unesa.ac.id

Syalwah Ilmiah Nadifah

Universitas Negeri Surabaya
25120664141@mhs.unesa.ac.id

Ahmad Fahrezi Fadhil Anam

Universitas Negeri Surabaya
25120664305@mhs.unesa.ac.id

Abstract

This research is motivated by the increasing level of academic stress among final-year students who face the demands of completing their thesis, time pressure, and anxiety about the future, which has led to the emergence of healing culture as an alternative strategy for maintaining mental health. This study aims to analyze the phenomenon of healing culture, its role in managing academic stress, and the shift in its meaning among students. The method used is a Systematic literature review (SLR) following PRISMA guidelines, through the search of articles on Google Scholar and Publish or Perish within the 2021–2026 period, with the selection process carried out through identification, screening, and eligibility stages, resulting in 12 relevant articles for analysis. The findings indicate that self-healing serves as an effective emotional regulation strategy in reducing stress, increasing happiness, and strengthening students learning motivation, with practices such as journaling, mindfulness, and self-reflection proven to provide sustainable positive impacts. However, the study also reveals a shift in the meaning of healing into a consumptive lifestyle influenced by social media trends, which has the potential to become an avoidance mechanism for problems. In conclusion, the effectiveness of healing culture largely depends on self-awareness, self-efficacy, and social support, thus requiring a proper understanding to

ensure it remains oriented toward mental health and academic achievement.

Keywords: *Academic Stress; Final Year Students; Healing culture*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi, tekanan waktu, serta kecemasan terhadap masa depan. Fenomena ini mendorong munculnya budaya *healing* sebagai strategi alternatif dalam menjaga kesehatan mental. Fokus penelitian ini adalah menganalisis fenomena *healing culture*, perannya dalam mengelola stres akademik, serta pergeseran maknanya di kalangan mahasiswa. Metode yang digunakan adalah *Systematic literature review* (SLR) dengan pedoman PRISMA, melalui penelusuran artikel pada *Google Scholar* dan *Publish or Perish* dalam rentang tahun 2021–2026. Proses seleksi dilakukan melalui tahap identifikasi, *screening*, dan *eligibility* hingga diperoleh 12 artikel yang relevan untuk dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-healing* berperan sebagai strategi regulasi emosi yang efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan, serta memperkuat motivasi belajar mahasiswa. Praktik seperti *journaling*, *mindfulness*, dan refleksi diri terbukti memberikan dampak positif yang berkelanjutan. Namun, ditemukan pula adanya pergeseran makna *healing* menjadi gaya hidup konsumtif yang dipengaruhi tren media sosial, sehingga berpotensi menjadi mekanisme penghindaran masalah. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa efektivitas *healing culture* sangat bergantung pada kesadaran diri, efikasi diri, serta dukungan sosial, sehingga perlu pemahaman yang tepat agar tetap berorientasi pada kesehatan mental dan pencapaian akademik.

Kata Kunci: *Stres Akademik; Mahasiswa Tingkat Akhir; Healing Culture*

PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir kerap mengalami beban psikologis yang berat saat mengerjakan skripsi. Proses bimbingan yang panjang, revisi berulang, serta *deadline* yang mendekat sering memicu rasa khawatir dan tidak percaya diri. Situasi ini membuat banyak mahasiswa merasa tertekan dan sulit berkonsentrasi. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir cenderung memiliki kecemasan, karena tugas akhir dianggap sebagai penentu kelulusan dengan waktu tertentu (Hikmah & Alzhura Mufqi, 2025). Tanpa penanganan yang tepat, tekanan ini dapat berujung pada penurunan kesehatan mental.

Masalah kesehatan mental mahasiswa Indonesia semakin menjadi perhatian serius akhir-akhir ini. Gejala kelelahan, hilangnya semangat belajar, dan rasa cemas yang berkepanjangan kerap dialami oleh mereka yang sedang

menyelesaikan studi. Kondisi ini berdampak pada penurunan prestasi dan motivasi akademik secara keseluruhan. Burnout akademik tidak hanya berdampak pada kelelahan emosional, tetapi juga dapat menurunkan motivasi belajar dan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik (Syavina et al., 2025). Dukungan dari lingkungan sekitar menjadi sangat penting untuk mencegah dampak yang lebih buruk

Tekanan akademik yang terus meningkat mendorong munculnya berbagai cara baru untuk menjaga keseimbangan emosi di kalangan mahasiswa. Generasi Z cenderung mencari aktivitas yang dapat memberikan ketenangan di tengah rutinitas kampus yang padat. Praktik ini perlahan menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari. *Healing* bagi Gen Z berfungsi sebagai strategi regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) untuk menata ulang perspektif terhadap masalah (Thoyibah & Surawan, 2025). Hal ini menunjukkan adanya kesadaran yang semakin tinggi terhadap pentingnya kesehatan mental.

Mahasiswa kini mulai mengembangkan cara internal untuk mengelola tekanan yang mereka hadapi. Mereka melakukan berbagai kegiatan yang membantu menenangkan pikiran dan mengembalikan energi. Pendekatan ini dianggap mampu meningkatkan daya tahan mental. *Self-healing* melibatkan proses komunikasi intrapersonal melalui *journaling*, *me-time*, dan praktik spiritual untuk menenangkan pikiran (Ode et al., 2026). Dengan demikian, mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik yang kompleks.

Banyak bukti menunjukkan bahwa *self-healing* dapat menjadi solusi yang cukup ampuh bagi mahasiswa tingkat akhir. Kegiatan sederhana yang dilakukan secara rutin ternyata mampu menciptakan perasaan lebih bahagia dan rileks. Efek positif ini terasa baik dalam jangka pendek maupun panjang. Terapi *self-healing* terbukti secara signifikan ($p < 0,05$) efektif dalam meningkatkan tingkat kebahagiaan mahasiswa tingkat akhir di Surabaya (Tobeli et al., 2023). Oleh sebab itu, praktik ini semakin banyak diadopsi oleh mahasiswa.

Berada di alam terbuka sering kali dijadikan salah satu pilihan untuk memulihkan kondisi mental. Mahasiswa merasakan ketenangan saat menyepi sejenak dari hiruk-pikuk perkuliahan. Pengalaman ini memberikan kesegaran pikiran yang sulit didapat di ruangan tertutup. Praktik *self-healing* memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan empati, rasa syukur, dan kepercayaan diri pada mahasiswa (Azizunnisa, 2025). Kontak dengan alam ternyata mampu memperbaiki mood dan mengurangi ketegangan secara alami.

Sayangnya, pemahaman tentang *healing* di kalangan mahasiswa tidak selalu tepat. Banyak di antara mereka mengubah praktik *healing* menjadi aktivitas yang lebih bersifat hiburan dan gaya hidup. Pengaruh media sosial mempercepat perubahan cara pandang ini. Terjadi pergeseran makna *self-healing* menjadi perilaku konsumtif (belanja/nongkrong berlebihan) akibat

pengaruh tren pasca pandemi (Putri & Hidayah, 2024). Akibatnya, *healing* justru dapat menimbulkan masalah baru, terutama dari segi keuangan.

Upaya meningkatkan kualitas diri juga banyak dilakukan mahasiswa untuk mengatasi tekanan yang ada. Mereka berusaha membentuk pola pikir yang lebih positif dan kebiasaan yang mendukung kesejahteraan. Proses ini membantu mereka tetap produktif meski dalam situasi sulit. "*Self-improvement* tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengubah pola pikir, membangun kebiasaan positif, serta mengelola stres dan emosi secara lebih adaptif (Selvy Dwi Anggraini et al., 2024). Pendekatan ini melengkapi upaya *healing* yang mereka lakukan.

Berdasarkan berbagai fenomena tersebut, berbagai penelitian telah membahas manfaat *self-healing* dan *self-improvement* dalam mengatasi stres akademik, namun masih terdapat keterbatasan dalam kajian yang secara khusus mengkaji fenomena *healing culture* di kalangan mahasiswa semester akhir secara komprehensif. Selain itu, sebagian besar penelitian lebih menekankan pada dampak positif *self-healing*, sementara kajian yang menyoroti pergeseran makna *healing* menjadi gaya hidup konsumtif masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*) terkait bagaimana *healing culture* dipahami, dimaknai, serta diimplementasikan oleh mahasiswa dalam konteks tekanan akademik yang mereka hadapi di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena *healing culture* pada mahasiswa semester akhir secara lebih komprehensif melalui pendekatan *systematic literature review* (SLR).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode *Systematic literature review* (SLR). Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan untuk memahami dan menggambarkan fenomena *healing culture* pada mahasiswa tingkat akhir secara mendalam berdasarkan data literatur yang relevan. Pendekatan kualitatif adalah cara penelitian yang menghasilkan informasi deskriptif dalam bentuk teks tertulis atau ungkapan lisan serta tindakan yang terlihat (Aspers & Corte, 2021). Metode SLR dipilih karena dapat mengenali, menilai, dan menggabungkan hasil penelitian dengan cara yang sistematis, jelas, dan terencana. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan proses pencarian, seleksi, dan pelaporan literatur dilakukan secara jelas dan dapat direplikasi (Page et al., 2021). Teknik pengumpulan informasi dilaksanakan melalui kajian pustaka dari berbagai tulisan ilmiah yang berkaitan, dengan pemilihan referensi memakai metode

purposive sampling. Setelah itu, informasi dianalisis melalui langkah-langkah pengurangan data, pengelompokan, dan penarikan kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Perumusan pertanyaan penelitian dalam studi ini didasarkan pada *research gap* yang telah diidentifikasi pada bagian pendahuluan, yaitu masih terbatasnya kajian yang secara komprehensif mengintegrasikan temuan terkait fenomena *healing culture*, khususnya dalam kaitannya dengan efektivitas sebagai strategi regulasi emosi serta pergeseran maknanya menjadi gaya hidup konsumtif di kalangan mahasiswa. Dalam merumuskan pertanyaan penelitian, studi ini menggunakan pendekatan SPIDER (*Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research type*) yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif (Rehman, n.d.). Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi bagaimana fenomena *healing culture* pada mahasiswa tingkat akhir, bagaimana perannya dalam mengelola stres akademik, sejauh mana efektivitasnya sebagai strategi regulasi emosi, serta bagaimana pergeseran maknanya menjadi gaya hidup konsumtif. Pertanyaan penelitian ini dirancang agar dapat dijawab melalui proses sintesis terhadap hasil-hasil penelitian yang relevan.

Strategi pencarian literatur dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dengan menggunakan database ilmiah Google Scholar sebagai sumber utama penelusuran artikel. Pemilihan basis data ini didasari oleh luasnya jangkauan serta kemampuannya dalam memberikan beragam publikasi ilmiah yang sesuai dengan tema penelitian, khususnya pada bidang pendidikan dan psikologi. Proses pencarian literatur dilakukan dengan membatasi rentang tahun publikasi, yaitu dari tahun 2021 hingga 2026, guna memastikan bahwa artikel yang digunakan merupakan literatur terkini yang sesuai dengan perkembangan fenomena *healing culture* di kalangan mahasiswa. Dalam proses penelusuran, digunakan kombinasi kata kunci seperti "*healing culture*", "*self-healing*", "*academic stress*", "*final year students*", "*mental health*" dan "*self-improvement*" yang disusun memanfaatkan operator Boolean seperti AND, OR, dan NOT untuk mendapatkan hasil pencarian yang tepat dan terarah.

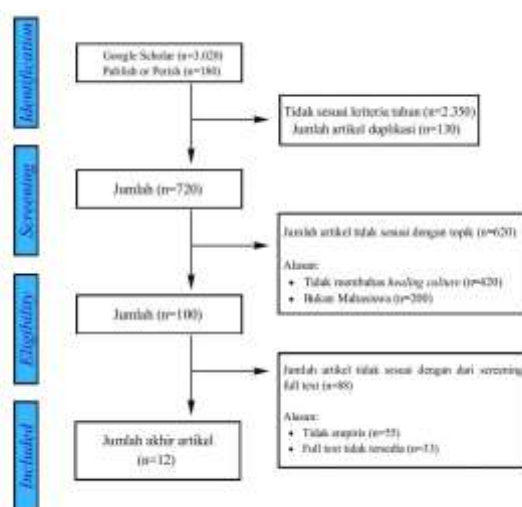
Hasil pencarian awal kemudian dikumpulkan pada tahap identifikasi dan dilanjutkan dengan proses penghapusan duplikasi untuk memastikan bahwa setiap artikel yang dianalisis merupakan data yang unik. Proses ini dilakukan guna meningkatkan akurasi dan kualitas literatur yang akan digunakan dalam penelitian. Seluruh tahapan pencarian literatur ini dirancang secara sistematis agar mampu menjangkau artikel yang relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel ilmiah yang dipublikasikan pada tahun 2021–2026 untuk menjamin kebaruan penelitian; (2) menggunakan desain penelitian empiris, baik kuantitatif, kualitatif, maupun

mixed methods, sehingga menghasilkan data yang dapat dianalisis; (3) memiliki populasi penelitian berupa mahasiswa tingkat akhir; (4) secara eksplisit membahas fenomena *healing culture*, *self-healing*, atau strategi coping yang relevan dengan konteks akademik mahasiswa akhir; (5) ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris; serta (6) tersedia dalam akses *full-text* agar memungkinkan analisis secara komprehensif. Kriteria ini ditetapkan secara rasional dan konsisten dengan tujuan penelitian untuk memperoleh bukti empiris yang valid mengenai praktik *healing culture* dalam menghadapi tekanan akademik.

Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak membahas *healing culture* atau topik yang relevan, termasuk penelitian yang tidak berfokus pada mahasiswa; (2) artikel yang tidak sesuai pada tahap *screening full-text*, seperti tidak menggunakan metode empiris atau tidak tersedia dalam akses penuh; serta (3) artikel berupa *literature review*, opini, atau konseptual tanpa data empiris.

Gambar 1. Diagram Prisma Seleksi Literatur



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Proses pencarian dan seleksi artikel dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dengan mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang meliputi tahap *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *included*.

Pada tahap *identification*, penelusuran literatur dilakukan melalui *Google Scholar* dan dengan bantuan aplikasi *Publish or Perish* (PoP) menggunakan kombinasi kata kunci “*healing culture*”, “*self-healing*”, “*academic stress*”, “*final year students*”, “*mental health*”, dan “*self-improvement*”. Pencarian dibatasi

pada artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2021–2026. Hasil pencarian awal memperoleh 3.020 artikel dari *Google Scholar* dan 180 artikel dari *Publish or Perish*, sehingga total artikel yang teridentifikasi berjumlah 3.200 artikel.

Selanjutnya dilakukan proses penyaringan awal dengan mengeliminasi artikel yang tidak sesuai dengan kriteria tahun publikasi ($n = 2.350$) serta artikel duplikasi ($n = 130$). Setelah proses tersebut dilakukan, jumlah artikel yang tersisa untuk tahap berikutnya adalah 720 artikel.

Pada tahap *screening*, artikel diseleksi berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak dengan topik penelitian. Hasil seleksi menunjukkan bahwa 620 artikel dieliminasi karena tidak sesuai dengan fokus penelitian. Alasan utama penghapusan artikel tersebut adalah tidak membahas fenomena *healing culture* ($n = 420$) serta tidak menggunakan populasi mahasiswa ($n = 200$). Dengan demikian, tersisa 100 artikel yang memenuhi kriteria awal untuk dilakukan penilaian lebih lanjut.

Tahap berikutnya adalah *eligibility*, yaitu penilaian kelayakan melalui pembacaan *full-text* terhadap artikel yang telah lolos tahap *screening*. Pada tahap ini, sebanyak 88 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi, yaitu tidak menggunakan metode penelitian empiris ($n = 55$) serta artikel tidak tersedia dalam bentuk *full-text* ($n = 33$).

Setelah melalui seluruh tahapan seleksi tersebut, diperoleh 12 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dinilai layak untuk dianalisis dalam penelitian ini. Kedua belas artikel tersebut kemudian disintesis untuk mengidentifikasi temuan terkait fenomena *healing culture* sebagai strategi dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Ringkasan karakteristik artikel yang direview disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Direview

No	Penulis (Tahun)	Jumlah Sampel	Instrumen	Temuan Utama
1.	(Kustiawan et al., 2025)	15 Informan	Wawancara, Observasi	Praktik <i>healing</i> (wisata, kafe, musik, <i>self-care</i>) merupakan mekanisme adaptif mahasiswa KPI UINSU dalam menghadapi tekanan akademik.

2.	(Tobeli et al., 2023)	20 Mahasiswa	Skala Kebahagiaan (Kuesioner)	Terapi <i>self-healing</i> terbukti secara signifikan ($p < 0,05$) efektif dalam meningkatkan tingkat kebahagiaan mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.
3.	(Padamaley et al., 2024)	88 Mahasiswa	Kuesioner (Self efficacy, dukungan sosial, stres)	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa FKM Undana.
4.	(Halijah, 2023)	Konten Instagram & User	Observasi media sosial, dokumentasi	Mahasiswa memaknai <i>healing</i> di Instagram sebagai upaya istirahat dari kebosanan dan sarana penyembuhan mental melalui postingan aktivitas traveling.
5.	(Djoar et al., 2024)	50 Mahasiswa	Kuesioner	Mayoritas mahasiswa mengalami stres karena tuntutan tugas akhir, kebutuhan lulus tepat waktu, dan tekanan dari dosen pembimbing.
6.	(Akhnaf et al., 2022)	134 Mahasiswa	Skala self-awareness & kecemasan	Kesadaran diri (<i>self-awareness</i>) membantu mahasiswa mengelola kecemasan kognitif terkait prokrastinasi dan penyelesaian skripsi.
7.	(Thoyibah & Surawan, 2025)	4 Informan	Wawancara	<i>Healing</i> bagi Gen Z berfungsi sebagai strategi regulasi emosi (<i>cognitive reappraisal</i>) untuk menata ulang perspektif terhadap masalah.
8.	(Ode et al., 2026)	7 Informan	Wawancara mendalam	<i>Self-healing</i> melibatkan proses komunikasi intrapersonal melalui <i>journaling</i> , <i>me-time</i> , dan praktik spiritual untuk menenangkan pikiran.

9.	(Putri & Hidayah, 2024)	18 Informan	Wawancara	Terjadi pergeseran makna <i>self-healing</i> menjadi perilaku konsumtif (belanja/nongkrong berlebihan) akibat pengaruh tren pasca pandemi.
10.	(Hikmah & Alzhura Mufqi, 2025)	3 Informan	Wawancara	Peningkatan keyakinan diri melalui dukungan verbal dan penguasaan materi efektif mengurangi kecemasan dalam menghadapi kritik dosen.
11.	(Azizunnisa, 2025)	5 Informan	Wawancara	Praktik <i>self-healing</i> memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan empati, rasa syukur, dan kepercayaan diri pada mahasiswa.
12.	(Elsera & Marwanti, 2024)	10 Mahasiswa	Kuesioner, evaluasi program	Penerapan metode <i>self-healing</i> secara terstruktur mampu membangkitkan kembali motivasi belajar yang menurun akibat <i>academic burnout</i> .

Berdasarkan data yang terangkum dalam Tabel 1, ditemukan bahwa fenomena stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir merupakan masalah kesehatan mental yang bersifat kronis dan memerlukan strategi penanganan yang tepat. Hasil tinjauan terhadap 12 artikel menunjukkan adanya tiga pilar utama dalam dinamika ini. Pertama, **sumber stres** mahasiswa tingkat akhir tidak hanya terbatas pada beban intelektual skripsi, tetapi juga mencakup kecemasan kognitif akan masa depan dan hambatan komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing (Artikel 5, 6, dan 10).

Kedua, peran kognitif individu sangat menentukan tingkat keparahan stres. Artikel nomor 3 dan 10 menegaskan bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) menjadi penentu apakah mahasiswa akan memandang skripsi sebagai tantangan atau ancaman. Ketiga, strategi *self-healing* telah menjadi budaya populer yang efektif bagi Generasi Z untuk melakukan regulasi emosi. Praktik ini

bervariasi mulai dari coping aktif-reflektif (seperti meditasi dan komunikasi intrapersonal) hingga coping rekreatif (seperti perjalanan wisata dan penggunaan media sosial).

Namun, penelitian ini juga menemukan adanya dualitas dalam praktik *self-healing*. Di satu sisi, *self-healing* memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan rasa syukur dan motivasi belajar (Artikel 11 dan 12). Di sisi lain, terdapat risiko jika praktik ini dilakukan tanpa kesadaran diri (*self-awareness*) yang kuat, di mana *healing* dapat terjebak menjadi sekadar gaya hidup konsumtif yang hanya menunda penyelesaian masalah utama (Artikel 9). Oleh karena itu, sintesis dari keseluruhan literatur menyimpulkan bahwa *self-healing* yang paling efektif adalah yang dikombinasikan dengan penguatan efikasi diri dan dukungan sosial yang nyata, sehingga mampu menciptakan keseimbangan antara kesehatan mental dan pencapaian prestasi akademik.

Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini menegaskan bahwa fenomena stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir merupakan kondisi yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun sosial. Berdasarkan hasil sintesis literatur, tekanan utama berasal dari tuntutan penyelesaian skripsi, ketidakpastian proses bimbingan, serta kecemasan terhadap masa depan setelah lulus. Hal ini sejalan dengan temuan (Djoar et al., 2024) yang menyatakan bahwa stres akademik tidak hanya bersumber dari beban tugas, tetapi juga dari tekanan eksternal seperti ekspektasi sosial dan tuntutan kelulusan tepat waktu. Lebih lanjut, faktor internal seperti self-efficacy dan self-awareness memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa merespons stres tersebut. Penelitian oleh (Padamaley et al., 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mampu mengelola stres dengan lebih baik. Hal ini diperkuat oleh (Hikmah & Alzhura Mufqi, 2025) yang menyatakan bahwa peningkatan kepercayaan diri melalui dukungan sosial dan penguasaan materi dapat menurunkan kecemasan akademik secara signifikan. Dengan demikian, kemampuan kognitif individu menjadi faktor kunci dalam proses regulasi emosi.

Dalam konteks *coping strategy*, *self-healing* muncul sebagai salah satu pendekatan yang banyak digunakan oleh mahasiswa Generasi Z. Berdasarkan penelitian (Tobeli et al., 2023), *self-healing* terbukti efektif dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa tingkat akhir melalui aktivitas reflektif dan relaksasi. Selain itu, *self-healing* juga dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi intrapersonal yang membantu individu dalam memahami dan mengelola emosi mereka. (Ode et al., 2026) menjelaskan bahwa aktivitas seperti *journaling*, *me-time*, dan praktik spiritual merupakan bentuk refleksi diri yang mampu

membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik secara lebih adaptif. Dalam hal ini, *self-healing* tidak hanya berfungsi sebagai pelarian sementara, tetapi juga sebagai proses pemaknaan diri. Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan adanya pergeseran makna *self-healing* di kalangan mahasiswa. (Putri & Hidayah, 2024) mengungkapkan bahwa *self-healing* sering kali dimaknai sebagai aktivitas konsumtif seperti traveling atau nongkrong di tempat populer, yang dipengaruhi oleh tren media sosial. Hal ini didukung oleh (Halijah, 2023) yang menemukan bahwa platform seperti Instagram turut membentuk persepsi mahasiswa terhadap *healing* sebagai gaya hidup yang harus ditampilkan secara publik. Pergeseran ini menunjukkan bahwa *self-healing* tidak selalu berorientasi pada pemulihan psikologis, melainkan juga dapat menjadi bentuk validasi sosial.

Fenomena tersebut mengindikasikan adanya dualitas dalam praktik *self-healing*. Di satu sisi, *self-healing* berperan sebagai strategi efektif dalam regulasi emosi dan peningkatan kesejahteraan mental. Namun di sisi lain, jika tidak disertai dengan *self-awareness* yang baik, praktik ini dapat berubah menjadi mekanisme penghindaran (*avoidance coping*) yang justru menunda penyelesaian masalah utama. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami esensi *self-healing* sebagai proses reflektif, bukan sekadar aktivitas rekreatif. Efektivitas *healing culture* dalam mengatasi stres akademik sangat bergantung pada bagaimana individu memaknai dan mengimplementasikannya. Kombinasi antara *self-healing* yang reflektif, efikasi diri yang kuat, serta dukungan sosial yang memadai menjadi kunci dalam menciptakan keseimbangan antara kesehatan mental dan pencapaian akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena *healing culture* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan respons adaptif terhadap tingginya tekanan akademik, khususnya dalam proses penyelesaian tugas akhir. Stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh beban akademik, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti kecemasan, efikasi diri, serta dukungan sosial. *Self-healing* terbukti menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Praktik *self-healing* yang bersifat reflektif, seperti *journaling*, *mindfulness*, dan aktivitas spiritual, mampu memberikan dampak positif yang berkelanjutan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Selain itu, penguatan *self-efficacy* dan *self-awareness* juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan efektivitas *coping* terhadap stres akademik.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya pergeseran makna *healing culture* menjadi gaya hidup konsumtif yang dipengaruhi oleh tren media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *self-healing* tidak selalu dimaknai

secara tepat, sehingga berpotensi menjadi mekanisme penghindaran yang tidak menyelesaikan masalah utama. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep *self-healing* agar dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai strategi regulasi emosi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut mengenai intervensi yang efektif dalam mengarahkan praktik *healing culture* agar tetap berorientasi pada kesehatan mental, serta mengembangkan model pendekatan yang integratif antara *self-healing*, *self-improvement*, dan dukungan sosial dalam konteks pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107–118. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- Aspers, P., & Corte, U. (2021). *What is Qualitative in Research*. 1, 599–608.
- Azizunnisa, N. (2025). *Kontak dengan Alam Sebagai Media Peminimalisir Mengatasi Stres Ringan Nia Azizunnisa Pertama , penelitian yang dilakukan oleh Superwiratni dan Yayan Sugiarto dengan judul Fenomena Self Healing Untuk Penghilang stres Sebagai Promosi Pariwisata Melalui Dest.*
- Djoar, R. K., Putu, A., Anggarani, M., Airlangga, U., & Fisioterapi, P. S. (2024). FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK. 6(1), 52–59.
- Elseira, C., & Marwanti. (2024). Building Motivation Mahasiswa Tingkat Akhir dalam menghadapi Tantangan dan Stressor Tugas Akhir dengan Metode Self Healing. *Perawat Mengabdikan (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 40–48. <https://jurnal.spp.ac.id/index.php/pmkep>
- Halijah, N. (2023). Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa. *Emik*, 6(2), 234–252. <https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2091>
- Hikmah, N., & Alzhura Mufqi, A. (2025). Upaya Mahasiswa Meningkatkan Self-Efficacy dalam Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jumper: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 4(2), 131–147. <https://doi.org/10.56921/jumper.v4i2.290>
- Kustiawan, W., Ningsih, S. W., Putri, N., Sitorus, B., & Afriani, R. (2025). Budaya “Healing” sebagai Respons Lingkungan Sosial Mahasiswa terhadap Stres Akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 19838–19843.
- Ode, W., Farlin, N., Nurmaida, E. A., Oleo, U. H., & Kendari, K. (2026). SELF-HEALING SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK : STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS HALU SELF-HEALING SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK : STUDI FENOMENOLOGI. 4(1).
- Padamaley, P. M., Limbu, R., Haba Bunga, E. Z., & Manurung, I. F. E. (2024). The Relationship Between Self Efficacy And Social Support with Stress in Students who are Working on Their Final Project (Case Study of Students of Public Health Study Program of Undana FKM). *Media Publikasi Promosi*

- Kesehatan Indonesia, 7(9), 2346–2354.
<https://doi.org/10.56338/mppki.v7i9.5972>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Bmj*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Putri, A. A., & Hidayah, S. (2024). *Huma : Jurnal Sosiologi SELF HEALING GENERASI Z : BENTUK BARU PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWI FISIP ULM Huma : Jurnal Sosiologi*. 3, 245–254.
- Rehman, Y. (n.d.). *Difference between Quantitative and Qualitative Research Question- PICO vs . SPIDER*. 188–199.
- Selvy Dwi Anggraini, Marshanda Dwi Ayu Safira, Monica Eskariani, & Eni Nurhayati. (2024). Interpretasi dalam buku “Self Improvement Is it bad or good habit.” *Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 3(1), 168–179. <https://doi.org/10.55606/jpbb.v3i1.2777>
- Syavina, P., Dolifah, D., Rahmat, D. Y., Keperawatan, P. S., Keperawatan, P. S., & Keperawatan, P. S. (2025). *TERHADAP PENURUNAN ACADEMIC BURNOUT PADA*. 09(01), 9–18.
- Thoyibah, F. A., & Surawan, S. (2025). Budaya Healing Di Kalangan Mahasiswa Gen Z. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7, 23–44.
- Tobeli, M. K. Y., Sukiati, D. S., & Rina, A. P. (2023). Efektivitas Terapi Self Healing Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9916>