PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP *SELF HEALING* PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

CICI SOPIA WILDANI
NIM. 3022019050

PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM



FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos) dalam Ilmu Dakwah dan Konseling

Oleh:

Cici Sopia Wildani
NIM: 3022019050

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Nengsih, M.Pd	**Masdalifah Sembiring, MA**
NIP. 19860522 202019 2 009	NIP. 19700705 201411 2 006

PENGESAHAN

Skripsi berjudul **"Persepsi Mahasiswa Terhadap Self Healing di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam".** An. Cici Sopia Wildani, NIM: 3022019050 Prodi Bimbingan dan Konseling Islam telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa, pada tanggal 25 Februari 2025

Skripsi telah diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Langsa, 08 Mei 2025
Panitia Sidang Munaqasah Skripsi
Program studi Bimbingan dan konseling Islam
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
IAIN Langsa

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Nengsih, M.Pd	**Masdaliifah Sembiring, MA**
NIP 19860522 202019 2 009	NIP 19700705 201411 2 006
Penguji I	**Penguji II**
Dr, Mawardi Siregar, MA	**Awaluddin, M.Pd**
NIP 19761116 200912 1 002	NIP. 19830114 202321 1 014

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin Adah dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri
(IAIN) Langsa

Dr. T. Wildan, MA
NIP. 19841128 201903 1 002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: CICI SOPIA WILDANI
Tempat Tanggal Lahir	: Kebun Tiga, 11 Mei 2001
Fakultas/Program Studi	: FUAD / Bimbingan Dan Konseling Islam
Alamat	: Dusun III Halaban Keude, Desa Halaban, Kec. Besitang Kab.Langkat

Menyatakan bahwa Skripsi saya yang berjudul **"Persepsi Mahasiswa Terhadap Self Healing Di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam".** Adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri, tidak merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pemikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi orang lain, maka saya siap menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Langsa, 24 Januari 2025



CICI SOPIA WILDANI
NIM. 3022019050

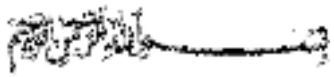
ABSTRAK

Cici Sopia Wildani, 2025. Persepsi Mahasiswa Terhadap *Self Healing* Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Self healing yang dilakukan oleh Mahasiswa BKI sangat beragam, mulai dari pergi ke pantai, mendaki gunung, makan cemilan favorit bahkan hanya sekedar rebahan sudah mereka anggap sebagai *self healing.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam dan metode *self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian (1) persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam umumnya positif, dengan banyak yang menyadari manfaatnya dalam mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan mental. Mahasiswa menganggap *self healing* sebagai suatu cara yang efektif untuk mengelola tekanan dalam kehidupan akademik dan pribadi, seperti dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, serta mengistirahatkan pikiran dari kecemasan. Selain itu, mahasiswa juga merasa bahwa penerapan *self healing*, seperti melalui refleksi diri, meditasi, atau teknik lainnya, dapat membantu mahasiswa fokus pada solusi masalah, bukan terjebak pada masalah itu sendiri. (2) Metode *self-healing* yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam seperti *mindfulness*, *self-compassion*, dan menulis ekspresif berkaitan erat dengan teori *spiritual well-being*, khususnya dalam dimensi *inner peace*, *personal meaning*, dan *connection with the transcendent*. Melalui *mindfulness*, mahasiswa melatih kesadaran diri yang utuh, yang bukan hanya sekadar pengelolaan stres tetapi juga sebagai upaya menghadirkan ketenangan batin dan refleksi spiritual. Praktik *self-compassion* mencerminkan sikap menerima diri sebagai makhluk yang lemah dan membutuhkan kasih sayang, yang sejalan dengan pemahaman spiritual tentang pentingnya bersikap lembut pada diri sendiri sebagaimana Allah Maha Penyayang terhadap hamba-Nya. Sedangkan menulis ekspresif memberi ruang untuk mengungkapkan pengalaman emosional secara jujur dan menjadi sarana refleksi spiritual yang memperkuat hubungan dengan diri, makna hidup, dan dengan Tuhan, sehingga ketiganya mendukung secara utuh kesehatan mental dan spiritual mahasiswa.

Kata Kunci: ***Persepsi, Mahasiswa, Self Healing Prodi Bimbingan dan Konseling Islam***

KATA PENGANTAR



Assalammu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah penulis ucapkan puji dan syukur atas kehadirat Allah SWT, Yang Maha Kuasa karena kasih sayang dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawab setiap mahasiswa diakhir perkuliahannya.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak tidak bisa menyelesaikan penelitian ini. Maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Tuhan yang Maha Esa, tanpa kehendak-Nya, perlindungan, serta pertolongan-Nya penulis tidak akan sampai pada tahap ini.
2. Ayahanda April Andi dan Ibunda tercinta Hanisah, yang telah membesarkan, mendidik, dan memberikan kasih sayang nya sepenuh hati, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
3. Bapak Prof. Dr. Ismail Fahmi Arrauf Nasution, MA, selaku Rektor pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa.
4. Bapak Dr. Mawardi Siregar, MA, selaku Dekan Fakultas ushuluddin Adab dan Dakwah Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa.
5. Bapak Marimbun, M.Pd, selaku Ketua Program Studi bimbingan konseling islam Fakultas ushuluddin Adab dan Dakwah Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa.
6. Bapak Marimbun, M.Pd, selaku pembimbing pertama dan Ibu Sabrida M. Ilyas, M.Ed selaku dosen pembimbing kedua dalam penulisan skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk mengoreksi dan memberikan saran-saran selama penyusunan skripsi ini.

7. Terimakasih untuk diri sendiri yang telah berjuang bersama melewati semua ini, terimakasih untuk selalu semangat, selalu yakin kalau kita mampu dan terimakasih untuk tetap tegar dan kuat dikala badai menerpa.
8. Terimakasih kepada sahabat saya Nanda Meyrita & Halimatun Sakdiah yang telah memberikan support terbaik dan berjuang bersama hingga kita mampu sampai di titik ini.
9. Kepada Suami Tercinta "Azhar" yang telah menemani perjalanan menempuh pendidikan saya yang panjang tanpa rasa mengeluh,beliau senantiasa rela dan bersedia menjalani hubungan jarak jauh dengan penulis,terimakasih telah mendengar keluh kesah penulis, berkontribusi dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga, dan materi. Terimakasih telah menjadi bagian dalam perjalanan hingga penyusunan skripsi ini selesai. Semoga Allah SWT selalu memberikan keberkahan dalam segala hal yang kita lalui. Dan juga Anak saya "Muhammad Arsya" terimakasih telah menjadi penyemangat dan menemani mama hingga sampai saat ini,terimakasih telah menjadi anak pintar anak yg pengertian,terimakasih telah menjadi bagian terindah dalam hidup mama.
10. Dan terimakasih kepada keluarga tercinta Ibu, Bapak, mertua saya, ipar saya, tante saya, sepupu saya dan kepada semua pihak yang telah membantu penulis selama ini, terutama dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Langsa, 29 Juli 2024

Penulis,

Ainil Sabrina

DAFTAR ISI

PENGESAHAN
ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI..... iv

BAB I : PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah..... 5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.. 6
D. Penjelasan Istilah.. 6
E. Kajian Terdahulu 7
F. Kerangka Teori. 10
G. Sistematika Penulisan. 12

BAB II : KAJIAN PUSTAKA
A. Persepsi. 13
1. Pengertian Persepsi 13
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi. 15
3. Proses Terbentuknya Persepsi. 17
4. Indikator-Indikator Persepsi. 18
5. Persepsi dalam Islam. 20
B. Bimbingan Konseling Islam. 23
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam. 23
2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Islam. 24
3. Asas-Asas Bimbingan Islam. 26
4. Metode Bimbingan Islam. 30
C. *Self Healing*..... 32
1. Pengertian *Self Healing* 32
2. Faktor-Faktor *Self Healing*..... 33
3. Metode-Metode *Self Healing*. 35
D. Konsep Islam dalam Memaknai *Self Healing*..... 37

BAB III : METODE PENELITIAN
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 41
C. Sumber Data..... 42
D. Teknik Pengumpulan Data..... 43
E. Teknik Analisis Data..... 44

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 47
B. Hasil Penelitian. 48
C. Pembahasan..... 76

BAB V : PENUTUP
A. Kesimpulan 83
B. Saran-Saran 84

DAFTAR PUSTAKA 85

LAMPIRAN.....

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dianggap sebagai makhluk yang utuh. Memiliki pikiran, perasaan dan kemampuan yang luar biasa untuk mengendalikan diri dan menyelesaikan masalah sendiri. Pikiran dan perilaku manusia saling berhubungan, jika pikiran manusia positif maka perilakunya pasti positif, begitu juga sebaliknya, jika pikiran manusia negatif maka perilakunya juga akan negatif tanpa disadari. Kehidupan manusia seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan, konflik, atau permasalahan hidup yang terus menerus, jika tidak disikapi dengan baik akan menimbulkan masalah kesehatan mental. Salah satu upaya penyembuhan gangguan kesehatan mental adalah dengan melakukan *self healing*.[1]

Self healing mengandung makna penyembuhan diri karena kata *self healing* diartikan sebagai proses penyembuhan/pengobatan. Penyembuhan diri dimaksudkan sebagai proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri melalui proses percaya diri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor pendukung eksternal.[2] 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 alamiah. *Self healing* adalah cara penyembuhan

[1] Afni Mulyani Harefa, *Self-Healing dalam Al-Qur'an Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)* (Jakarta:UIN Syarif Hidayatullah, 2022), h. 89.

[2] Patricia J. Crane, Suzzanne F. Ward, *"Self-healing and Self-Care For Nurses*", AORN Journal, 104 (5).

penyakit bukan dengan obat-obatan, tetapi dengan menyembuhkan dan melepaskan perasaan dan emosi yang terpendam jauh di dalam tubuh.[3]

Beberapa cara untuk melakukan *self healing* dengan melakukan *me time* meluangkan seluruh waktu, memikirkan diri sendiri terlebih dahulu, tidak terlalu sibuk memikirkan orang lain. Meluangkan waktu untuk diri sendiri akan membuat merasa lebih bermakna. Membiarkan pikiran negatif mengalir akan membuat tenang akibat kesedihan, kekecewaan, kemarahan hingga kesedihan. Emosi negatif dibiarkan mengalir tetapi melawan lebih membuat terjebak kedalam kesehatan mental. Untuk sejenak membiarkan tubuh dan pikiran merasakan perasaan negatif dan selanjutnya untuk membuat fikiran positif, menyemangati diri sendiri dengan kata kata motivasi seperti "semuanya akan berlalu". Fokus pada diri sendiri juga perlu agar mudah mengatasi setiap luka yang dialami dan mencoba untuk berdamai dengan keadaan, menerima dan menjadikan sebagai pelajaran kehidupan yang membuat diri kedepannya lebih bermanfaat. Bisa juga dengan mencari tempat yang membuat tenang, membuat situasi pada diri sendiri dengan memahami setiap masalah dan emosi yang ada dalam diri. Lebih meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri, merespon setiap hal buruk dengan ikhlas, berupaya untuk membebaskan diri dari luka yang mendalam, memberi waktu diri sendiri untuk memaafkan segala yang terjadi.[4]

Pemahaman istilah *self healing* kerap kali salah persepsi misalnya anggapan paling umum, katanya *self healing* itu jalan-jalan atau liburan padahal

---

[3] Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self* (Surabaya: UNESA University Press, 2021), h. 92.

[4] Anissa Firdaus, *Berdamai dengan diri sendiri, kapan ini dilakukan?"* (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021), h. 32.

sebenarnya tidak sesederhana itu, makna istilah penyembuhan atau *self healing* dalam mahasiswa mengacu pada penyembuhan diri individu yang secara psikologis berada dalam kondisi yang membuat dirinya tertekan atau menimbulkan stres. Dalam melakukan *self healing* sendiri terdapat metode penanganan yang harus disesuaikan dengan kebutuhan, kemampuan untuk menerapkan *self healing* setiap orang berbeda-beda dan tergantung dengan kecocokan model *self healing* yang dilakukan, namun beberapa orang sering kali salah mengartikan kata *self healing*, dari fenomena yang terjadi *self healing* itu dianggap sebagai jalan-jalan, *self healing* itu kegiatan yang boros, *self healing* itu cuma untuk orang patah hati, *Self healing* bisa langsung menyembuhkan secara total. Padahal untuk melakukan *self healing* tidak harus jalan-jalan keluar kegiatan ini bisa dilakukan di rumah dengan meditasi,bernyayi, menulis.[5]

Dari hasil observasi *self healing* yang dilakukan oleh Mahasiswa BKI juga sangat beragam, mulai dari pergi ke pantai, mendaki gunung, makan cemilan favorit bahkan hanya sekedar rebahan sudah mereka anggap sebagai *self healing.* Dari hasil wawancara awal kepada beberapa mahasiswa BKI didapatkan alasan mereka melakukan *self healing* yaitu karena jenuh atas tugas-tugas selama perkuliahan, ada juga yang melakukan *self healing* hanya sekedar ingin mencari suasana baru, sedang ada masalah dan karena putus cinta. Mereka menganggap setelah mereka melakukan kegiatan *self healing* akan merasa baikan,

[5] Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self (*Surabaya: UNESA University Press, 2021), h. 95.

kenyataannya setelah mereka melakukan kegiatan *self healing* masalah yang mereka hadapi tidak selesai dan bersifat sementara.[6]

Penelitian mengenai persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di program studi Bimbingan dan Konseling Islam menarik untuk diteliti karena *self healing* atau penyembuhan diri sendiri adalah pendekatan yang semakin populer di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa. Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan akademis, sosial, dan pribadi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa memandang *self healing* sebagai metode untuk mengatasi berbagai tantangan ini. Penelitian ini akan memberikan wawasan tentang bagaimana mahasiswa menggunakan metode *self healing* dalam kehidupan sehari-hari dan sejauh mana mereka mengintegrasikannya dengan nilai-nilai dan praktik keagamaan mereka.

Penelitian ini juga penting karena dapat mengidentifikasi kebutuhan dan preferensi mahasiswa dalam mengelola kesehatan mental mereka. Dengan memahami persepsi mahasiswa terhadap *self healing*, program studi Bimbingan dan Konseling Islam dapat mengembangkan kurikulum dan layanan yang lebih relevan dan efektif. Hal ini akan memungkinkan program studi untuk lebih baik mempersiapkan mahasiswa sebagai konselor yang mampu menerapkan teknik-teknik *self healing* dalam pekerjaan profesional mereka di masa depan. Selain itu, penelitian ini dapat menginformasikan pengembangan program-program pelatihan

[6] Hasil wawancara awal kepada beberapa mahasiswa BKI pada 10 Juni 2023.

yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan mereka dalam *self healing.*

Dalam perspektif Islam, *self healing* memiliki dasar yang kuat, karena Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesejahteraan fisik dan mental. Konsep *self healing* dapat dikaitkan dengan praktik ibadah dan dzikir (mengingat Allah), yang dikenal memiliki efek menenangkan dan menyejukkan hati. Selain itu, ajaran Islam menekankan pentingnya tawakkal dan sabar sebagai cara untuk menghadapi dan mengatasi masalah hidup. Oleh karena itu berdasarkan pemaparan diatas penelitian ingin mengetahui kesalahan persepsi *self healing* mahasiswa BKI dan metode seperti apa yang cocok pada mahasiswa BKI karena itu peneliti tertarik meneliti penelitian ini dengan judul **"Persepsi Mahasiswa Terhadap *Self Healing* Prodi Bimbingan dan Konseling Islam".**

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam?
2. Bagaimana metode *self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini telah disesuaikan dengan akademik yang diajukan, yaitu:

1. Untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
2. Untuk mengetahui metode *self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Institusi Pendidikan

   Bisa digunakan sebagai media informasi untuk kegiatan dan mengajar, bisa juga sebagai sumber ilmu pengetahuan tentang ilmu dan bisa dijadikan sebagai referensi.

2. Bagi Mahasiswa

   Bisa menjadikan manfaat untuk sumber informasi dan pengetahuan khususnya pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam mengenai *self healing.*

3. Bagi peneliti

   Upaya menambah wawasan ilmu terkait *self healing.*

D. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya salah pengertian dalam memahami judul skripsi di atas, maka penulis merasa perlu menegaskan kembali beberapa istilah yang penting dalam penulisan ini yaitu:

1. Persepsi adalah pendapat, pemikiran, pemahaman dan juga penafsiran.

Cara pendang terhadap sesuatu atau mengutarakan pemahaman hasil olahan daya fikir. Artinya persepsi berkaitan dengan faktor-faktor eksternal yang di respon melalui panca indera, daya ingat dan daya jiwa.[7] Persepsi dalam penelitian peneliti adalah persepsi atau pandangan mahasiswa terhadap *self healing.*

2. *Self healing* adalah sebuah proses yang mengacu pada pemulihan psikologis seorang individu yang mengalami gangguan. Proses penyembuhan diri yang berperan utama pada diri sendiri seringkali menghasilkan hasil yang beragam dan berbeda karena setiap individu memiliki karakteristik masing-masing.[8]
3. Prodi Bimbingan dan Konseling Islam adalah program studi yang mempelajari tentang konsep konseling dan pendidikan yang berkaitan dengan karakter, intelektual sampai psikologis peserta bimbingan melalui pendekatan yang dilakukan secara Islami.[9]

E. Kajian Terdahulu

Dalam melakukan penelitian yang penulis laksanakan di perlukan referensi yang di antaranya kajian pustaka. Hal ini penulis lakukan sebagai bentuk pengkayaan akan referensi yang penulis gunakan sebagai dasar atau penguat untuk penelitian ini. Sebagai literatur dalam penelitian terkait dengan penelitian terdahulu yaitu sebagai berikut:

---

[7] Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: Pustaka Setia, 2016), h. 445.

[8] Nailal Izah, *Implementasi Metode Self Healing dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Siding Skripsi Di Iain Kudus* (Kudus:IAIN Kudus, 2022), h. 14.

[9] Echols dan Saddily, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gramedia, 2013), h. 38.

Skripsi Budiman, Septi Ardianty dengan judul "*Pengaruh Ektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energy Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi"*. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa terapi *Self-Healing* dengan energy reiki cukup efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Gangguan psikologi kecemasan ringan hingga sedang dapat ditanggulangi dengan *Self-Healing.* Karena *Self-Healing* sendiri itu dapat dilakukan secara individu atau kelompok dan *Self-Healing* dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.[10]

Perbedaan penelitian pertama dengan peneliti adalah jika peneliti memfokuskan penelitiannya terhadap persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Sedangkan penelitian pertama meneliti mengenai pengaruh ektivitas terapi self healing menggunakan energy reiki terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi. Sedangkan persamaannya sama-sama meneliti tentang *self healing.*

Skripsi Lia Amaliatul Islami berjudul "*Self Healing dalam mengatasi Post Power Syndrom*". Penelitian menguraikan untuk mengatasi post-power syndrome yang dialami, dengan cara membiasakan berolahraga, mengikuti kegiatan keagamaan, mengikuti kegiatan kemasyarakatan,, mencari lapangan pekerjaan, dan mendekatkan diri kepada Tuhan dan peran keluarga pun sangat berpengaruh dalam membantu dalam proses penyembuhan *post-power syndrome*.[11]

---

[10] Budiman, Septy Ardianty, *Pengaruh Ektivitas Terapi Self-Healing Menggunakan Energy Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi* (Palembang:UIN Raden Fatah 2017), h. 141-148.

[11] Lia Amalatul Islami, *Self-Healing dalam mengatasi Post-Power Syndrome* (Banten:UIN SMH, 2020), h.101.

Perbedaan penelitian kedua dengan peneliti adalah jika peneliti memfokuskan penelitiannya terhadap persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Sedangkan penelitian kedua meneliti mengenai *self healing* dalam mengatasi *post power syndrom.* Sedangkan persamaannya sama-sama meneliti tentang *self healing.*

Jurnal M. Anis Bachtiar, Aun Falestien Faletehan yang berjudul "*Self Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi*" Dalam penelitian ini didapatkan Studi yang menekankan pada data pre-test dan post-test dalam praktek *self healing* di pencak silat Pagar Nusa ini menghasilkan dua poin penting: 1). *Self healing* adalah aktivitas terstruktur yang seimbang dalam hal melibatkan proses pengembangan spiritual misal pembaiatan, pengajian dan penguatan raga misal pencak silat, pelatihan pernafasan. 2). *Self healing* memiliki dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi. Selain indikator pada ledakan emosi dan kesulitan dalam pengambilan keputusan yang masih dialami peserta setelah post-test, mayoritas siswa menunjukkan indikasi perubahan positif karena bisa menghilangkan indikator-indikator emosi negatif lain seperti merasa jengkel, merasa gelisah, merasa frustasi karena harus menunggu sesuatu, selalu berfikir negatif, merasa sulit berkonsentrasi, merasa marah, dan merasa kehilangan rasa humor.[12]

Perbedaan penelitian ketiga dengan peneliti adalah jika peneliti memfokuskan penelitiannya terhadap persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Sedangkan penelitian ketiga meneliti

[12] M. Anis Bachtiar, Aun Falestien Faletehan *"Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi" Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *6* (1), 41-54.

mengenai *self healing* sebagai metode pengendalian emosi. Sedangkan persamaannya sama-sama meneliti tentang *self healing.*

F. Kerangka Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian adalah teori spiritual *well being* atau dikenal dengan kesejahteraan spiritual. Spiritualitas selalu melekat pada setiap individu bagiamanapun bentuknya. Tiap individu secara bertahap akan merasakan kebutuhan akan pertolongan dari yang Maha Kuasa pada saat dalam kesulitan, merasakan kehampaan tanpa adanya Tuhan atau bahkan sampai pada titik pencarian identitas diri yang semuanya menjadi inti dari perkembangan psikologis dan spiritual yang akan berpengaruh pada kesejahteraan spiritual.[13]

Gomez dan Fisher menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual adalah suatu keadaan yang merefleksikan perasaan positif, perilaku dan kognisi dari hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, serta hubungan dengan Yang Maha Kuasa (*transcedent*) dan alam, yang pada akhirnya memberikan individu suatu rasa identitas, keutuhan, kepuasan, suka cita, keindahan, cinta, rasa hormat, sikap positif, kedamaian dan keharmonian batin, serta tujuan dan arah dalam hidup. Kesejahteraan spiritual dapat menjadi indikator kualitas kehidupan individu, karena individu yang sejahtera secara spiritual menjalani kehidupan secara harmoni baik sebagai pribadi maupun sebagai bagian lingkungan sosial.

Teori spiritual *well-being* terkait *self healing* bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam menyoroti pentingnya dimensi spiritual dalam

[13] Cooper, *Well-being Productivity And Happiness At Work* (London: Palgrave Macmilan, 2011), h. 44.

proses penyembuhan diri. Teori ini menekankan bahwa kesejahteraan spiritual, yang mencakup hubungan individu dengan nilai-nilai keagamaan, berperan krusial dalam membentuk persepsi dan praktik *self healing* mahasiswa. Dalam konteks ini, ditemukan bahwa mahasiswa cenderung mencari dukungan dalam ajaran agama Islam, ritual keagamaan dan komunitas keagamaan sebagai sumber kekuatan spiritual yang mendorong proses penyembuhan mahasiswa.[14]

Selain itu, teori kesejahteraan spiritual menunjukkan bahwa pemahaman diri yang mendalam, introspeksi spiritual, dan pencarian makna hidup menjadi elemen-elemen utama dalam proses *self healing.* Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam, melalui penguatan kesejahteraan spiritual, dapat mengalami peningkatan ketahanan mental dan emosional, membentuk pondasi yang kuat untuk mengatasi tantangan akademik dan kehidupan pribadi. Oleh karena itu, implementasi intervensi atau program bimbingan konseling di Prodi tersebut dapat difokuskan pada pengembangan aspek spiritual mahasiswa sebagai bagian integral dari strategi *self healing* dengan tujuan memperkuat kesejahteraan spiritual mereka sebagai sumber daya utama dalam menghadapi berbagai permasalahan dan rintangan.

[14] *Ibid.,* h. 45.

G. Sistematika Penulisan

Penulisan penelitian ini, secara keseluruhan di bagi menjadi lima bab yang terdiri atas:

Bab I berisi pendahuluan dan merupakan gambaran umum yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, penjelasan istilah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian terdahulu, kerangka teori dan sistematika penulisan.

Bab II memuat tentang teori-teori yang berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bab III membahas tentang metodologi penelitian yaitu jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan panduan penelitian.

Bab IV membahas hasil penelitian dan pembahasan tentang persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam dan metode *self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam.

Bab V berisi penutup dan kesimpulan dan dilengkapi pula dengan saran-saran, kemudian di tutup dengan daftar pustaka dan lampiran-lampiran penting lain.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa adalah peralihan dan peningkatan status dari Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Zawiyah Cot Kala Langsa. Perlaihan ini sesuai dengan Peraturan Presiden RI Nomor 146 Tahun 2014 yang ditandatangani langsung oleh Presiden Susilo Bambang Yudhoyono. Zawiyah Cot Kala sendiri didirikan pada tahun 1980 merupakan hasil keputusan Seminar Sejarah Islam di Rantau Pertamina Kuala Simpang. Bahkan nama tersebut diambil dari sebuah nama lembaga pendidikan tinggi terbesar di Asia Tenggara yang tertua di Bayeun sekitar abad ke-4 H.[1]

Program Studi BKPI atau Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam merupakan salah satu program studi yang mengkaji keilmuan Bimbingan dan Konseling secara komprehensif, yaitu keilmuan Islam dan Barat. Prodi BKPI bertujuan menghasilkan lulusan yang pakar dalam bidang keilmuan BK serta memiliki keahlian dalam bidang Bimbingan dan Konseling yang berlandaskan nilai-nilai Islami sertamenghasilkan lulusan yang berakhlakul karimah, berilmu, dan beramaliah. Prospek Lulusan Prodi BKPI adalah Menjadi Guru Bimbingan dan Konseling Profesional di sekolah, Guru BK di Pendidikan Non Formal, Konselor di Lembaga Sosial pemerintahan dan non pemerintahan, widyaiswara, Konselor Pernikahan di KUA.

[1] https://iainlangsa.ac.id/pages/sejarah-kampus di akses pada Tanggal 08 Agustus 2022.

B. Hasil Penelitian

1. Persepsi Mahasiswa terhadap *Self Healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Persepsi mahasiswa terhadap *self-healing* secara umum mencerminkan pandangan mereka tentang upaya mandiri untuk memulihkan kondisi mental, emosional, dan fisik tanpa intervensi profesional secara langsung. Mahasiswa sering menganggap *self-healing* sebagai cara untuk menghadapi tekanan akademik, permasalahan pribadi, dan tantangan kehidupan sehari-hari melalui metode seperti meditasi, refleksi diri, olahraga, atau aktivitas kreatif. Pemahaman mereka terhadap *self-healing* dipengaruhi oleh pengetahuan tentang kesehatan mental, pengalaman pribadi, serta akses terhadap informasi atau komunitas yang mendukung praktik tersebut. Persepsi ini juga bisa bervariasi, tergantung pada tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam mengelola emosinya dan efektivitas metode yang mereka gunakan.

a. Tanggapan

Tanggapan adalah reaksi seseorang terhadap suatu stimulus, informasi, atau peristiwa yang diterima. Reaksi ini bisa berupa komentar, tindakan, atau perubahan sikap yang menunjukkan bagaimana seseorang merespons sesuatu yang terjadi di sekitarnya. Dalam konteks komunikasi, tanggapan sering kali mencerminkan pemahaman atau interpretasi individu terhadap pesan yang diterima, yang dapat berupa dukungan, kritik, atau saran. Tanggapan juga berguna untuk menciptakan interaksi yang dinamis, baik dalam hubungan personal maupun profesional.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Waktu ditanya soal *self-healing*, aku jawab kalau *self-healing itu* tentang gimana kita bisa nyembuhin diri sendiri, baik fisik maupun mental, tanpa terlalu bergantung sama orang lain atau obat-obatan. Biasanya, aku lakukan dengan hal-hal yang bikin aku rileks, kayak jalan-jalan, olahraga ringan, atau curhat ke teman. Aku merasa self-healing ini lumayan efektif buat bikin aku lebih tenang, meski nggak langsung bikin semuanya beres. Kalau diterapin sama nilai-nilai Islam, kayak doa dan zikir, itu makin kerasa banget dampaknya karena hati jadi lebih adem dan lebih bisa nerima keadaan dengan lapang".[2]

Self-healing merupakan proses mandiri untuk memulihkan kondisi fisik dan mental tanpa sepenuhnya bergantung pada pihak lain atau penggunaan obat-obatan. Praktik *self-healing* dilakukan melalui aktivitas seperti jalan kaki, olahraga ringan, atau berbagi cerita dengan orang terdekat, yang dirasakan cukup efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Lebih lanjut, penerapan nilai-nilai Islam seperti doa, zikir, dan shalat menjadi elemen penting yang memberikan rasa ketenangan mendalam, membantu individu lebih mudah menerima dan menghadapi masalah dengan sikap sabar dan ikhlas.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self-healing* itu kayak cara buat kita bisa ngatasin rasa capek atau emosi yang muncul tiba-tiba tanpa sebab. Biasanya, aku coba ngelakuin hal-hal yang bikin aku tenang, kayak dengerin musik, istirahat, atau sekadar merenung sendiri. Setelah itu, rasanya emosi jadi lebih stabil dan aku merasa lebih baik. Menurutku, *self-healing* itu sangat efektif buat kesehatan mental karena bisa bantu kita lebih santai dan nggak terlalu terbebani. Kalau dikaitin sama nilai-nilai Islam, kayak doa atau zikir, itu malah makin bagus karena hati jadi lebih adem dan terarah".[3]

---

[2] Hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 23 Desember 2024.

[3] Hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 5 Januari 2025.

Pemahaman sederhana tentang *self-healing* sebagai proses untuk mengatasi kelelahan emosional tanpa penyebab yang jelas. Responden cenderung memanfaatkan aktivitas yang memberikan ketenangan untuk mengelola stres, seperti istirahat atau mendengarkan musik. Manfaat yang dirasakan berupa peningkatan stabilitas emosional dan kesehatan mental secara keseluruhan. Selain itu, penerapan nilai-nilai Islam, seperti doa dan zikir, dianggap sangat relevan dalam meningkatkan efektivitas *self-healing,* karena memberikan ketenangan batin yang lebih mendalam dan membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Aku, *self-healing* itu cara buat nyembuhin diri sendiri dari dalam, terutama soal emosi dan pikiran. Caranya, aku biasanya ngelakuin hal-hal positif yang aku suka, kayak memaafkan diri sendiri, jalan-jalan, atau ngelakuin hobi. Setelah itu, aku ngerasa lebih baik, lebih bisa ngontrol diri, dan nggak gampang stres. Menurutku, *self-healing* ini sangat bermanfaat karena bikin aku lebih fokus sama hal-hal positif buat diri sendiri. Apalagi kalau ditambah dengan mendekatkan diri ke Allah, kayak rajin sholat, zikir, dan lebih tertib ibadah, rasanya hati jadi lebih tenang dan hidup terasa lebih bermakna".[4]

Self-healing sebagai proses penyembuhan dari dalam diri yang berfokus pada pemulihan emosional dan mental. Pendekatan yang digunakan melibatkan aktivitas positif dan reflektif, seperti memaafkan diri sendiri serta melakukan kegiatan yang disukai. Responden mengaku bahwa manfaat utama yang dirasakan adalah kemampuan untuk mengontrol diri dan menciptakan keseimbangan emosional. Lebih jauh, penerapan nilai-nilai Islam dalam *self-healing*, seperti

[4] Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 15 Desember 2024.

memperbaiki hubungan dengan Allah melalui sholat lima waktu, zikir, dan ketaatan terhadap ajaran agama, dianggap sebagai elemen yang memperkuat efektivitas proses penyembuhan ini. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi komponen integral dalam meningkatkan kesehatan mental dan emosional individu.

Hasil wawancara dengan Dwi Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self-healing* itu, menurutku, adalah cara buat ngejauhin diri dari hal-hal yang bikin stres. Biasanya aku lakukan dengan me time atau main bareng anak dan suami. Setelah itu, rasanya emosiku lebih terkontrol dan aku jadi lebih tenang. Menurutku, self-healing ini penting banget karena bisa bantu aku lebih ngontrol diri. Apalagi kalau ditambah mendekatkan diri ke Allah, kayak rajin sholat dan zikir, hati rasanya jadi lebih tenang dan damai".[5]

Self-healing sebagai upaya untuk menghindari sumber stres dengan cara-cara yang sederhana namun efektif, seperti meluangkan waktu pribadi (*me time*) dan melakukan aktivitas bersama keluarga. Manfaat utama yang dirasakan adalah kemampuan untuk mengontrol emosi dan mencapai ketenangan mental. Responden juga menekankan pentingnya *self-healing* sebagai sarana untuk meningkatkan kendali diri. Selain itu, aspek spiritual, seperti mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, dipandang sangat berpengaruh dalam proses penyembuhan diri karena memberikan rasa tenang dan kedamaian batin. Hal ini menunjukkan bahwa perpaduan antara pendekatan emosional, aktivitas keluarga, dan nilai-nilai keagamaan berkontribusi secara signifikan terhadap keberhasilan *self-healing*.

---

[5] Hasil wawancara dengan Dwi Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 8 Desember 2024.

Hasil wawancara dengan Ovita Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self-healing* itu kayak proses buat nyembuhin dan *nge-refresh* diri sendiri. Biasanya aku suka jalan-jalan, menyendiri, atau kasih afirmasi positif ke diri sendiri. Rasanya jadi lebih tenang, terus aku bisa fokus lagi buat aktivitas sehari-hari. Menurutku, *self-healing* ini efektif banget buat ngurangin stres dan kecemasan, bahkan bikin aku lebih percaya diri. Apalagi kalau ditambah dengan ibadah seperti salat dan zikir, hati rasanya jauh lebih tenang karena kita mendekat ke Allah".[6]

Self-healing sebagai proses pemulihan dan penyembuhan mandiri. Teknik yang digunakan mencakup aktivitas relaksasi, seperti berjalan-jalan, menyendiri, dan afirmasi diri, yang bertujuan memberikan ketenangan pikiran dan kesempatan untuk beristirahat. Manfaat yang dirasakan meliputi peningkatan ketenangan mental, kemampuan menjalani aktivitas harian dengan lebih optimal, serta pengurangan tingkat stres dan kecemasan, yang pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri. Responden juga menekankan bahwa nilai-nilai Islam, seperti pelaksanaan salat dan zikir, memberikan kontribusi penting dalam menciptakan ketenangan batin dan memperkuat efektivitas *self-healing*. Hal ini menunjukkan hubungan positif antara praktik spiritual dan pemulihan kesehatan mental.

b. Pendapat

Pendapat adalah pandangan atau pemikiran seseorang mengenai suatu hal berdasarkan pengetahuan, pengalaman, atau keyakinannya. Pendapat bersifat subjektif, sehingga dapat berbeda antara satu individu dengan yang lain, meskipun membahas topik yang sama. Dalam diskusi atau debat, pendapat menjadi kontribusi penting untuk memperkaya sudut pandang dan memungkinkan

[6] Hasil wawancara dengan Ovita Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 12 Desember 2024.

terjadinya pertukaran ide. Pendapat juga dapat didasarkan pada fakta, tetapi sering kali dipengaruhi oleh nilai-nilai pribadi atau emosi individu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Menurutku, *self-healing* itu penting banget buat menghadapi masalah sehari-hari. Kalau lagi stres karena tugas kuliah atau ujian, biasanya aku suka istirahat sebentar, jalan-jalan, atau dengerin musik yang bikin tenang. Rasanya cukup membantu sih, jadi aku bisa lebih fokus dan nggak terlalu tertekan. Setelah coba *self-healing,* aku merasa lebih lega, lebih bisa mengontrol emosi, dan masalah yang tadinya berat jadi lebih ringan. Kalau digabung sama ajaran Islam, kayak doa, sabar, dan zikir, *self-healing* itu jadi makin berasa manfaatnya. Rasanya pikiran dan hati jadi lebih damai".[7]

Self-healing memiliki peran signifikan dalam membantu individu mengatasi masalah sehari-hari, terutama dalam menghadapi tekanan akademik seperti tugas dan ujian. Aktivitas seperti istirahat sejenak, berjalan-jalan, atau mendengarkan musik dianggap efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Efektivitas metode ini dirasakan melalui peningkatan fokus, perasaan lebih tenang, dan kemampuan untuk mengelola emosi secara lebih baik. Selain itu, responden menilai bahwa mengintegrasikan ajaran Islam, seperti doa, sabar, dan zikir, ke dalam praktik *self-healing* dapat memberikan manfaat tambahan berupa kedamaian batin dan keseimbangan mental, menunjukkan hubungan sinergis antara pendekatan spiritual dan psikologis dalam manajemen stres.

[7] Hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 23 Desember 2024.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Menurutku, *self-healing* itu bagus banget buat bantu ngatasi masalah sehari-hari. Kalau lagi stres karena kuliah, *self-healing* yang aku lakukan, seperti jalan-jalan atau ngelakuin aktivitas yang bikin nyaman, sangat membantu. Rasanya setelah *self-healing,* aku merasa lebih baik dan lebih tenang. Metodenya juga cukup efektif sih, karena aku jadi bisa fokus lagi dan nggak terlalu stres. Kalau digabung sama ajaran Islam, kayak zikir atau doa, itu makin bagus. Aku jadi lebih paham bahwa dengan mendekatkan diri ke Allah, proses *self-healing* jadi lebih bermakna".[8]

Responden memberikan tanggapan positif terhadap *self-healing* sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah sehari-hari. Praktik ini dianggap sangat membantu, terutama ketika dihadapkan pada stres dan tekanan akademik. Responden menilai metode *self-healing* yang dilakukan, seperti menjalani aktivitas positif, sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental. Setelah melakukan *self-healing,* perubahan signifikan dirasakan berupa perasaan yang lebih baik dan ketenangan dalam menghadapi situasi. Selain itu, responden menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai Islam, seperti doa dan zikir, dalam self-healing. Hal ini tidak hanya memberikan ketenangan jiwa, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual, sehingga menciptakan keseimbangan mental dan emosional yang lebih holistik.

Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self-healing* itu penting banget buat sehari-hari, apalagi kalau lagi stres atau cemas. Aku biasanya ngobrol sama diri sendiri, kayak refleksi, atau ngelakuin hal-hal yang bikin senang. Cara ini menurutku sangat efektif, karena aku merasa lebih tenang dan lebih bahagia setelahnya. Perubahan

[8] Hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 5 Januari 2025.

> yang aku rasain juga besar banget, karena aku jadi lebih positif dan fokus. Kalau digabung sama ajaran Islam, kayak salat dan zikir, *self-healing* jadi makin maksimal. Rasanya bukan cuma tenang, tapi juga lebih dekat sama Allah".[9]

Self-healing dianggap oleh responden sebagai metode yang sangat membantu dalam mengatasi masalah sehari-hari, seperti stres dan kecemasan. Praktik ini mencakup refleksi diri dan aktivitas positif yang disenangi. Responden menilai metode ini sangat efektif, karena mampu memberikan perubahan signifikan berupa peningkatan ketenangan dan kebahagiaan. Selain itu, integrasi nilai-nilai Islam, seperti salat dan zikir, memberikan dimensi spiritual dalam proses *self-healing.* Hal ini tidak hanya membantu menyembuhkan diri secara emosional, tetapi juga memperkuat hubungan dengan Tuhan, sehingga menciptakan keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual.

Hasil wawancara dengan Dwi Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self-healing* itu efektif banget buat bantu mengatasi masalah sehari-hari, soalnya bisa bikin kita lebih tenang. Kalau lagi kuliah dan ngerasa stres, *self-healing* kayak ngasih waktu buat kita istirahat dari tekanan itu. Aku ngerasa cara ini efektif banget karena aku jadi lebih bisa ngontrol emosi dan lebih tenang. Apalagi kalau digabung sama ajaran Islam, kayak salat dan mendekatkan diri ke Allah, rasanya hati jadi lebih damai dan semua masalah terasa lebih ringan".[10]

Self-healing dinilai sangat efektif oleh responden dalam membantu mengatasi permasalahan sehari-hari, khususnya dalam mengelola stres dan tekanan yang muncul selama masa perkuliahan. Praktik ini memberikan efek menenangkan serta meningkatkan kemampuan kontrol emosi. Responden juga

[9] Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 15 Desember 2024.

[10] Hasil wawancara dengan Dwi Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 8 Desember 2024.

menilai bahwa menggabungkan *self-healing* dengan ajaran Islam, seperti salat dan pendekatan spiritual kepada Allah, memberikan manfaat yang lebih besar. Proses ini tidak hanya mengarah pada penyembuhan emosional, tetapi juga memperkuat aspek spiritual, yang keduanya berkontribusi pada keseimbangan dan ketenangan jiwa.

Hasil wawancara dengan Ovita Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Menurut saya, *self healing* itu sangat membantu. Kalau saya lakukan, aktivitas sehari-hari saya nggak terganggu. Dalam kuliah, *self healing* juga bikin saya lebih fokus dan konsentrasi, jadi tugas kuliah bisa lebih mudah diselesaikan. Saya merasa setelah melakukannya, saya bisa lebih lega, bisa mengontrol dan melepaskan emosi, dan nggak terbebani masalah. Saya jadi lebih fokus pada solusi, bukan masalah. Menggabungkan *self healing* dengan ajaran Islam, seperti salat dan zikir, itu sangat bagus. Selain mendekatkan diri ke Allah, juga memberikan ketenangan batin dan solusi untuk masalah".[11]

Self-healing dianggap sangat efektif dalam mengatasi permasalahan sehari-hari, terutama dalam mengurangi gangguan aktivitas yang timbul akibat stres. Penggunaannya dalam konteks perkuliahan terbukti meningkatkan fokus dan konsentrasi, sehingga membantu responden dalam menyelesaikan tugas akademik. Responden melaporkan perubahan signifikan setelah praktik *self-healing,* termasuk peningkatan kemampuan untuk mengontrol emosi dan fokus pada solusi, bukan masalah. Penggabungan antara *self-healing* dan ajaran Islam, seperti salat dan zikir, memperkuat ketenangan emosional dan spiritual, serta meningkatkan kemampuan untuk mendapatkan solusi melalui kedekatan dengan Allah.

---

[11] Hasil wawancara dengan Ovita Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 12 Desember 2024.

c. Penilaian

Penilaian adalah proses evaluasi atau pengukuran terhadap sesuatu berdasarkan kriteria tertentu. Penilaian dilakukan untuk menentukan nilai, kualitas, atau keberhasilan suatu objek, tindakan, atau hasil kerja. Penilaian dapat bersifat objektif jika didasarkan pada standar yang jelas dan terukur, atau subjektif jika lebih banyak melibatkan pandangan dan preferensi pribadi. Penilaian sering digunakan dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari, untuk memberikan umpan balik atau keputusan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Menurut saya, *self-healing* itu sangat efektif dalam mengatasi stres kuliah. Dengan melakukan hal-hal seperti meditasi, refleksi diri, atau bersyukur, saya jadi lebih tenang dan bisa lebih fokus. Self healing juga membantu saya untuk tetap tenang dan menghadapi masalah dengan kepala dingin. Metode yang saya gunakan cukup mudah, seperti merenung atau meditasi sebentar, dan langsung terasa manfaatnya. Saya cukup puas dengan hasil yang saya dapatkan, stres saya berkurang, dan saya jadi lebih fokus. Sebagai mahasiswa BK Islam, self healing sangat penting karena bisa membantu mengelola stres, menjaga kesejahteraan mental, dan membuat kita tetap tenang saat membantu orang lain".[12]

Self-healing terbukti efektif dalam membantu mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa, terutama dalam konteks kuliah. Melalui praktik seperti meditasi, refleksi diri, dan bersyukur, individu dapat mencapai ketenangan emosional yang berujung pada peningkatan fokus dan kemampuan untuk mengelola stres secara lebih efektif. Metode yang digunakan, yang mencakup teknik sederhana seperti merenung atau meditasi singkat, dinilai mudah diterapkan dan memberikan

[12] Hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 23 Desember 2024.

dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental. Hasil yang diperoleh dari praktik *self-healing* menunjukkan kepuasan yang tinggi, dengan penurunan tingkat stres dan peningkatan fokus. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, *self-healing* memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan mental, yang esensial untuk mendukung kemampuan mereka dalam memberikan bantuan yang efektif kepada orang lain.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self healing* sangat efektif bagi saya dalam mengatasi stres kuliah. Dengan menerapkannya, saya merasa lebih tenang dan bisa lebih fokus. *Self healing* sangat membantu kesejahteraan mental saya, terutama dalam mengelola emosi. Metode yang saya gunakan sangat mudah untuk diikuti dan diterapkan, jadi saya bisa melakukannya kapan saja. Saya sangat puas dengan hasilnya karena emosi saya jadi lebih baik dan lebih terkendali. Sebagai mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, *self healing* sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena membantu kita untuk mengelola emosi dan menjaga kesejahteraan mental".[13]

Penerapan *self-healing* terbukti efektif dalam mengatasi stres yang muncul dalam kehidupan perkuliahan. Praktik *self-healing* yang diterapkan dapat membantu individu untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka, dengan memberikan kemudahan dalam mengelola emosi. Metode yang digunakan, yang relatif sederhana, terbukti mudah diikuti dan diterapkan, memungkinkan individu untuk memperoleh manfaat langsung, seperti peningkatan kendali diri dan penurunan tingkat stres.

[13] Hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 5 Januari 2025.

Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self healing* sangat membantu saya dalam mengatasi stres kuliah, karena dapat menenangkan diri dan mengurangi rasa cemas. Metode yang saya terapkan sangat baik, karena melalui *self healing* saya bisa menyembuhkan diri sendiri dan merasa lebih tenang. Metode ini sangat mudah untuk diterapkan, dan saya merasa puas dengan hasilnya. Selain itu, *self healing* sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama sebagai mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, karena membantu membentuk pikiran positif dari pengalaman yang telah terjadi".[14]

Penerapan *self-healing* menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam membantu mengatasi stres kuliah. Teknik ini terbukti mampu menenangkan individu dan mengurangi kecemasan yang muncul sebagai dampak dari tekanan akademik. Metode *self-healing* yang digunakan dirasakan mudah untuk diterapkan, memungkinkan individu untuk menyembuhkan diri sendiri dan memperoleh manfaat psikologis yang positif. Tingkat kepuasan yang tinggi menunjukkan bahwa praktik ini efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Sebagai mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, *self-healing* memegang peran penting dalam kehidupan sehari-hari, karena tidak hanya membantu mengelola stres, tetapi juga membantu membentuk pola pikir yang positif terhadap peristiwa yang terjadi.

Hasil wawancara dengan Dwi Aulia dan Ovita Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self healing* sangat membantu saya dalam mengatasi stres kuliah. Dengan mengubah perasaan negatif menjadi lebih positif, saya bisa lebih tenang. Ketika ada masalah, saya jadi lebih fokus pada solusinya daripada terus menerus memikirkan masalahnya. Metode *self healing* yang saya lakukan

[14] Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 15 Desember 2024.

> mudah sekali, hanya dengan beristirahat sejenak atau berbicara pada diri sendiri. Setelah melakukannya, saya merasa puas karena stres saya berkurang dan saya bisa berpikir lebih jernih. Menurut saya, *self healing* itu penting banget, terutama sebagai mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, karena kita juga sering membantu orang lain. Jadi, menjaga kesejahteraan mental itu sangat dibutuhkan supaya kita bisa tetap fokus dalam aktivitas sehari-hari".[15]

Self healing terbukti efektif dalam mengelola stres kuliah, dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Proses ini memungkinkan individu untuk lebih fokus pada solusi daripada terjebak dalam masalah yang sedang dihadapi. Dengan menerapkan metode *self healing,* seperti refleksi diri atau merenung, mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka, karena teknik ini membantu mengurangi kecemasan dan memberikan rasa ketenangan. Metode yang digunakan juga cenderung mudah diterapkan, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan. Kepuasan terhadap hasil *self healing* dapat dilihat dari berkurangnya stres dan meningkatnya kemampuan untuk berpikir lebih jernih dalam menjalani aktivitas. Dalam konteks kehidupan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, self healing menjadi penting untuk menjaga keseimbangan mental, mengingat mahasiswa sering kali dihadapkan pada tekanan akademik dan tuntutan sosial, serta kebutuhan untuk memberikan dukungan kepada orang lain.

Penerapan *self healing* sangat efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, khususnya dalam konteks perkuliahan. Dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif, mahasiswa dapat lebih fokus pada solusi daripada terjebak dalam masalah. Metode *self healing* yang diterapkan cenderung mudah diikuti dan memberikan hasil yang

[15] Hasil wawancara dengan Dwi Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 8 Desember 2024.

memuaskan, seperti berkurangnya stres dan peningkatan kemampuan berpikir jernih. *Self healing* juga memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, karena selain menjaga keseimbangan mental diri sendiri, hal ini juga mendukung kemampuan mereka dalam membantu orang lain secara efektif.

Persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam umumnya positif, dengan banyak yang menyadari manfaatnya dalam mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan mental. Mahasiswa menganggap *self healing* sebagai suatu cara yang efektif untuk mengelola tekanan dalam kehidupan akademik dan pribadi, seperti dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, serta mengistirahatkan pikiran dari kecemasan. Selain itu, mahasiswa juga merasa bahwa penerapan *self healing*, seperti melalui refleksi diri, meditasi, atau teknik lainnya, dapat membantu mahasiswa fokus pada solusi masalah, bukan terjebak pada masalah itu sendiri.

2. Metode *Self Healing* yang Dilakukan oleh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Metode *self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan pendekatan untuk mengatasi stres, tekanan, atau masalah emosional yang mungkin mereka hadapi selama masa studi. Proses ini melibatkan upaya individu untuk menyembuhkan dan menyeimbangkan diri melalui berbagai teknik.

a. *Mindfullness*

Mindfulness adalah berpikir dengan kesadaran yang penuh. Mengelola pikiran, perasaan, dan lingkungan untuk menghubungkan titik-titik yang ada

dalam pikiran. Memaknai setiap peristiwa dan kejadian yang pernah dialami dengan lebih sehat. Mindfulness dapat meningkatkan *self compassion* dan kebermaknaan hidup. *Mindfulness* bisa dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya dengan mencari tempat yang sekiranya tenang, kemudian memejamkan mata. Fokus terhadap diri sendiri dan segala pikiran yang dimiliki. Dengan penuh kesadaran, cobalah untuk memahami setiap pergulatan emosi yang ada di dalam diri. Mindfulness akan lebih baik jika dilakukan secara rutin.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self-healing* itu kayak cara kita buat nyembuhin diri sendiri, baik itu fisik, mental, atau emosional. Misalnya, kalau kita capek atau stres, kita butuh waktu untuk istirahat dan mengembalikan energi kita. Kalau kita terus-terusan dipakai tanpa istirahat, tubuh atau pikiran kita bisa jadi lelah dan nggak bisa berfungsi dengan baik. Makanya, *self-healing* penting banget biar kita bisa menjaga kesehatan tubuh dan pikiran kita agar tetap seimbang. Kalau kita bisa meluangkan waktu buat diri sendiri dan belajar untuk nggak terlalu stres, kita bisa lebih tenang dan lebih siap dalam menjalani hari-hari".[16]

Self-healing adalah konsep yang merujuk pada proses individu dalam memperbaiki kondisi fisik, mental, dan emosional secara mandiri, tanpa intervensi eksternal. Dalam kehidupan sehari-hari, *self-healing* menjadi sangat penting karena membantu individu mengelola stres dan tekanan yang terus-menerus dialami dalam aktivitas rutin. Tanpa *self-healing*, tubuh dan pikiran cenderung mengalami kelelahan, yang dapat menurunkan kapasitas fungsi individu, baik dalam konteks sosial maupun profesional. Proses ini mendorong kesadaran diri yang lebih dalam, yang penting untuk memahami perasaan dan pikiran tanpa

[16] Hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 23 Desember 2024.

penilaian berlebihan, sehingga dapat mencegah kecemasan berkelanjutan dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self-healing* itu penting banget karena saat kita merasa emosionalnya nggak baik, kita harus bisa nyembuhin diri sendiri. Ini supaya kesehatan mental kita tetap terjaga dan kita nggak terbebani dengan perasaan yang kurang baik. Misalnya, kadang-kadang kita merasa pikiran atau perasaan nggak enak, tapi kalau kita bisa fokus dan tenang, kita bisa mengatasi itu. Misalnya, dengan fokus pada pernapasan atau hanya menikmati aktivitas yang kita lakukan tanpa terganggu hal lain. Itu bisa membantu banget supaya kita tetap merasa seimbang".[17]

Self-healing merujuk pada proses individu dalam mengelola dan memperbaiki kesejahteraan mental dan emosional mereka tanpa bergantung pada intervensi eksternal. Konsep ini sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari karena mendukung individu untuk menjaga kestabilan psikologis dalam menghadapi tekanan atau stres. Dengan menerapkan mindfulness, individu diajak untuk memperhatikan pikiran dan perasaan mereka tanpa menghakimi atau bereaksi impulsif. Proses ini memungkinkan seseorang untuk lebih sadar akan perasaan mereka, fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan, dan melakukan teknik seperti pernapasan untuk menenangkan diri. Melalui praktik ini, individu dapat meningkatkan kapasitas untuk merespons situasi dengan lebih tenang dan rasional.

[17] Hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 5 Januari 2025.

Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self-healing* itu proses penyembuhan diri, terutama ketika kita merasa ada luka batin atau emosi yang terganggu. Ini penting banget supaya kita bisa menjaga keseimbangan emosional dan nggak tertekan terus. Banyak tekanan hidup yang bisa bikin kita stres, dan seringkali kita berpikir pendek tanpa memikirkan akibatnya. Kadang-kadang, saya bisa fokus pada satu hal, tapi seringkali pikiran saya teralihkan oleh hal lain. Saat merasa stres, saya biasanya coba fokus pada pernapasan untuk meredakan ketegangan, meskipun kadang saya masih kesulitan mengendalikan perasaan dan pikiran saya".[18]

Self-healing adalah proses internal yang melibatkan individu dalam mengatasi luka emosional atau stres yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dalam kehidupan sehari-hari, *self-healing* sangat penting karena memungkinkan seseorang untuk mengelola dampak negatif dari tekanan hidup yang tidak terhindarkan, dan menjaga kestabilan mental. Praktik *mindfulness,* seperti menyadari perasaan tanpa menilai atau mengendalikan pikiran, memainkan peran penting dalam proses ini. Namun, meskipun seseorang dapat melakukan teknik seperti fokus pada pernapasan untuk meredakan stres, tantangan tetap ada dalam mengendalikan emosi dan pikiran secara konsisten. Proses ini memerlukan latihan terus-menerus untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi emosi tanpa reaksi berlebihan.

Hasil wawancara dengan Dwi Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "*Self-healing* itu tentang menjauh dari hal-hal yang bisa bikin stres dan mencari aktivitas atau suasana yang bisa bikin pikiran tenang, seperti melakukan hobi atau beristirahat. *Self-healing* itu penting banget supaya

[18] Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 15 Desember 2024.

> kita bisa menjaga pikiran tetap sehat dan nggak terjebak dalam hal-hal negatif yang bisa mempengaruhi kehidupan kita. Sering banget saya menyadari pikiran dan perasaan saya karena kadang saya merasa kesulitan mengendalikan emosi, apalagi kalau stres datang. Fokus itu memang sulit buat saya, karena pikiran saya sering bercabang dan susah untuk hanya fokus pada satu hal. Ketika stres, saya lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan suami, jauh dari situasi yang bisa membuat stres bertambah. Mengendalikan emosi juga sangat sulit, saya merasa sering terjebak dalam perasaan".[19]

Self-healing, dalam konteks *mindfulness,* adalah upaya individu untuk menghindari faktor-faktor pemicu stres dan mencari alternatif untuk menenangkan pikiran, seperti dengan menjalani aktivitas yang menyenangkan atau mencari suasana baru. Proses ini penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai mekanisme perlindungan untuk menjaga keseimbangan emosional dan mencegah timbulnya reaksi negatif yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Keterampilan untuk menyadari dan mengelola pikiran tanpa menilai atau terlibat dalam emosi yang muncul, meskipun sering menjadi tantangan, dapat membantu individu mengurangi kecemasan dan stres. Namun, dalam beberapa kasus, seperti yang dijelaskan, kesulitan dalam fokus dan pengelolaan emosi menunjukkan pentingnya latihan berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran diri dan kontrol emosional.

Hasil wawancara dengan Ovita Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Saya paham bahwa *self-healing* itu adalah proses kita untuk mengobati dan memulihkan diri sendiri, baik secara fisik maupun emosional. Hal ini sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan menghindari tekanan yang bisa berdampak negatif dalam kehidupan kita. Saya sangat sering menyadari pikiran dan perasaan saya tanpa menilai baik atau buruk.

[19] Hasil wawancara dengan Dwi Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 8 Desember 2024.

> Meskipun saya berusaha fokus pada aktivitas sehari-hari, ada kalanya saya masih teralihkan oleh pikiran yang membuat tidak nyaman. Saat stres atau cemas, saya mencoba untuk mengatur pernapasan karena kadang saya merasa sesak di dada akibat terlalu banyak memikirkan masalah. Secara keseluruhan, saya sering mengamati pikiran dan perasaan saya tanpa terlibat secara emosional".[20]

Self-healing merupakan suatu proses yang penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis individu dengan memungkinkan seseorang untuk menyembuhkan diri sendiri dari gangguan emosional atau stres. Dalam kehidupan sehari-hari, self-healing berfungsi untuk mengurangi dampak negatif dari tekanan atau kecemasan yang dihadapi, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Kesadaran terhadap pikiran dan perasaan tanpa menilai adalah elemen kunci dalam proses *mindfulness,* yang memungkinkan individu untuk mengatasi stres tanpa bereaksi emosional berlebihan. Meskipun fokus dalam aktivitas sehari-hari terkadang terpecah, mengatur pernapasan menjadi metode efektif untuk meredakan kecemasan atau ketegangan tubuh. Praktik observasi terhadap pikiran dan perasaan tanpa keterlibatan emosional dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola stres secara lebih sehat.

b. Meningkatkan *Self Compassion*

Self compassion adalah kemampuan untuk memahami keadaan emosi diri sendiri dan juga respon emosi atas penderitaan yang dialami dengan disertai keinginan untuk menolong diri sendiri. Melalui selfcompassion, seseorang dapat memahami dirinya sendiri. *Self compassion* mampu membuat orang memaknai

[20] Hasil wawancara dengan Ovita Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 12 Desember 2024.

pengalaman yang tidak nyaman dengan emosi yang berbeda, artinya, ketidaknyamanan yang dimiliki seseorang dapat dimaknai secara positif jika meningkatkan *self-compassion.* Meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri, merespon peristiwa buruk dengan perasaan lapang dada, dan selalu berupaya membebaskan diri dari duka yang berlarut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Saat menghadapi kegagalan atau kesalahan, saya berusaha untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri. Saya sering mengingatkan diri sendiri, "Ini memang sulit, tapi aku bisa belajar dari sini." Kalau lagi sedih banget, biasanya saya nangis dulu, lalu cerita ke mama karena mama selalu jadi tempat saya berbagi segalanya. Kalau nggak bisa cerita ke mama, ya udah, saya nangis aja sampai lega. Soal bersikap baik sama diri sendiri, saya sadar kalau saya kurang melakukannya. Kadang malah lebih sering menyakiti diri sendiri secara batin, meski nggak dalam arti fisik, tapi lebih ke memendam perasaan".[21]

Meningkatkan *self-compassion* adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan mental individu, terutama saat menghadapi kegagalan atau kesalahan. Pendekatan berbicara kepada diri sendiri dengan lembut dan penuh pengertian dapat membantu seseorang mengubah pola pikir negatif menjadi positif, misalnya dengan mengarahkan fokus pada pembelajaran dan perbaikan daripada menyalahkan diri. Menyalurkan emosi melalui tangisan atau berbagi cerita dengan seseorang yang dipercaya, seperti orang tua, menjadi mekanisme koping yang efektif untuk mengurangi tekanan emosional. Namun, kurangnya sikap baik terhadap diri sendiri, seperti tidak memberikan waktu untuk pemulihan emosional, dapat berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan.

---

[21] Hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 23 Desember 2024.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Kalau saya menghadapi kegagalan atau kesalahan, biasanya saya ngomong ke diri sendiri, "Saya bisa, saya pasti bisa melewati semuanya." Kalau lagi ada masalah, saya lebih memilih untuk diam dulu, biar emosi saya bisa tenang. Setelah itu, saya suka melakukan hal-hal yang bikin saya merasa lebih baik, misalnya kegiatan yang saya senangi".[22]

Self-compassion adalah kemampuan untuk memberikan pengertian dan dukungan pada diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Dalam konteks ini, berbicara dengan afirmasi positif seperti "Saya bisa, saya pasti bisa" dapat membantu membangun kepercayaan diri dan mengurangi tekanan emosional. Selain itu, memilih untuk diam sebagai strategi awal menghadapi masalah menunjukkan kesadaran terhadap kebutuhan untuk mengelola emosi sebelum mengambil tindakan. Langkah-langkah seperti melakukan aktivitas yang memberikan kenyamanan merupakan bentuk praktik *self-care* yang dapat memperkuat kesejahteraan emosional dan menjaga stabilitas psikologis dalam jangka panjang.

Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Kalau lagi gagal atau buat kesalahan, biasanya saya ngomong ke diri sendiri, "Gapapa, jangan kecil hati. Harus semangat, kalau bukan kita yang dukung diri sendiri, siapa lagi? Semua butuh proses, yang penting kita doa dan usaha." Kalau lagi ada masalah, saya suka curhat ke orang terdekat, mengeluh sedikit, atau ambil waktu buat me time. Saya juga berusaha baik ke diri sendiri dengan memanjakan diri dan melakukan hal-hal yang saya suka".[23]

---

[22] Hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 5 Januari 2025.

[23] Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 15 Desember 2024.

Self-compassion melibatkan sikap memahami dan mendukung diri sendiri saat menghadapi kesulitan, seperti dengan memberikan afirmasi positif untuk menjaga semangat dan kepercayaan diri. Pernyataan seperti "semua ada prosesnya" mencerminkan sikap menerima kondisi sambil tetap fokus pada usaha dan doa, yang penting dalam membangun ketahanan emosional. Menuangkan perasaan melalui curhat kepada orang terdekat atau me time membantu dalam melepaskan tekanan emosional dan menciptakan ruang untuk refleksi. Sikap memanjakan diri dan melakukan aktivitas yang disukai adalah bentuk *self-care* yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.

Hasil wawancara dengan Dwi Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Saat menghadapi kegagalan atau kesalahan, saya sering bilang ke diri sendiri, "Ayo, pasti bisa diatasi. Di luar sana banyak yang nggak mampu, dan setiap orang punya prosesnya masing-masing. Ini jalan yang Tuhan kasih buat kita." Kalau lagi ada masalah, saya suka curhat ke orang terdekat, cerita, atau ambil waktu untuk me time. Saya juga berusaha bersikap baik dengan memanjakan diri, seperti melakukan hal-hal yang saya suka".[24]

Self-compassion merupakan kemampuan untuk memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri dalam menghadapi tantangan. Kalimat seperti "namanya proses manusia berbeda-beda" menunjukkan penerimaan terhadap perbedaan individu dan kesadaran akan keberagaman perjalanan hidup. Ekspresi emosi melalui berbagi cerita dengan orang terdekat dan mengambil waktu untuk me time adalah strategi efektif dalam regulasi emosi, yang membantu mengurangi stres. Selain itu, memanjakan diri merupakan bentuk self-care yang mendukung

[24] Hasil wawancara dengan Dwi Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 8 Desember 2024.

keseimbangan mental dan emosional, memungkinkan individu untuk tetap produktif dan positif meskipun menghadapi kesulitan.

Hasil wawancara dengan Ovita Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Saat menghadapi kegagalan atau kesalahan, saya suka berbicara ke diri sendiri dengan kata-kata afirmasi, biasanya pas lagi sendirian atau sebelum tidur. Kalau ada masalah, saya cenderung melampiaskan perasaan dengan melakukan aktivitas seperti mencuci, jalan-jalan, atau membaca buku. Kadang, saya juga membuat story atau quotes sebagai penyemangat. Untuk bersikap baik ke diri sendiri, saya sering memberi reward atau memutuskan untuk refreshing".[25]

Self-compassion dapat ditingkatkan melalui pendekatan afirmasi diri, yang berfungsi untuk memperkuat kepercayaan dan motivasi individu saat menghadapi kesulitan. Praktik ini sering dilakukan dalam momen reflektif, seperti sebelum tidur, untuk membantu menciptakan pola pikir yang lebih positif. Selain itu, aktivitas seperti mencuci, jalan-jalan, dan membaca buku merupakan bentuk coping mechanism yang mendukung regulasi emosi melalui pengalihan perhatian. Membuat quotes atau story juga menunjukkan upaya kreatif dalam mengekspresikan perasaan. Memberi penghargaan pada diri sendiri, seperti reward atau refreshing, adalah bentuk *self-care* yang memperkuat hubungan positif dengan diri sendiri dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

c. Menulis Ekspresif

Menulis punya kekuatan untuk menyembuhkan diri kita dari dalam. Menulis ekspresif adalah menulis untuk mengutarakan segala perasaan yang dialami, tidak perlu memperhatikan aturan seperti tanda baca, ejaan, dan

[25] Hasil wawancara dengan Ovita Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 12 Desember 2024.

sebagainya. Menulis ekspresif adalah sebuah upaya untuk mengungkapkan segala emosi yang dirasakan saat stress datang. Dengan menuliskan segala kekesalan itu dapat membantu untuk melihat masalah dari perspektif yang berbeda. Metode-metode yang dikemukakan di atas dapat dipraktikkan secara mandiri, namun akan lebih efektif jika dilakukan dengan konsultasi bersama mentor atau psikolog yang telah mengerti kondisi psikis seseorang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Saya jarang banget nulis tentang perasaan atau pengalaman pribadi, biasanya cuma ngomong dalam hati atau nangis aja kalau ada masalah. Kalau disuruh pilih, saya lebih nyaman cerita langsung lewat lisan daripada nulis. Selama ini, saya juga belum pernah nemuin solusi atau wawasan baru lewat tulisan karena memang jarang meluangkan waktu buat itu. Saya juga nggak pernah baca tulisan-tulisan lama karena memang nggak ada kebiasaan nulis sebelumnya".[26]

Praktik menulis ekspresif untuk mengelola emosi tampaknya tidak menjadi kebiasaan yang diadopsi oleh individu ini. Pilihan untuk meluapkan emosi melalui lisan atau refleksi batin menunjukkan bahwa metode ini dirasakan lebih efektif dan sesuai dengan preferensi pribadi. Minimnya pengalaman menulis ekspresif juga mengurangi potensi individu dalam menemukan wawasan baru atau solusi atas masalah yang dihadapi. Hal ini dapat menjadi peluang untuk memperkenalkan teknik menulis ekspresif sebagai alternatif yang mampu membantu individu mengelola emosi secara lebih mendalam dan terstruktur.

[26] Hasil wawancara dengan Reina Adelia Haskar Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 23 Desember 2024.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Kadang-kadang aku menulis tentang perasaan atau pengalaman pribadi, tapi nggak selalu. Setelah menulis, kadang-kadang aku jadi lebih ngerti sama diri sendiri, walaupun nggak selalu bikin lega. Aku sih lebih gampang ngomong langsung daripada nulis, karena kayaknya lebih natural aja buatku. Tapi, kalau lagi nulis, sering banget aku dapet ide atau wawasan baru yang penting buat aku. Walaupun begitu, aku jarang banget baca tulisan lama, kayak nggak kepikiran aja buat ngelihat lagi".[27]

Kebiasaan menulis ekspresif tampaknya dilakukan secara sporadis oleh individu ini, dengan manfaat yang dirasakan berupa pemahaman diri yang lebih baik meski tidak selalu menghasilkan rasa lega. Preferensi individu cenderung pada komunikasi verbal, yang dirasakan lebih alami dibandingkan dengan mengekspresikan diri secara tertulis. Namun, proses menulis ternyata mampu memunculkan wawasan baru yang dianggap penting, meskipun kebiasaan untuk meninjau kembali tulisan lama belum terbentuk. Hal ini menunjukkan bahwa menulis ekspresif memiliki potensi sebagai alat refleksi, meskipun masih memerlukan penguatan agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal.

Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Aku nggak pernah nulis tentang perasaan atau pengalaman pribadi. Buatku, cerita langsung ke orang lain itu lebih membantu dan bikin lega. Aku lebih nyaman ngomong daripada nulis, soalnya terasa lebih natural. Kalau soal solusi, aku biasanya belajar dari mengamati orang lain dan membandingkan masalah mereka dengan punyaku, bukan dari nulis. Dan karena aku nggak pernah nulis, aku juga nggak punya kebiasaan buat baca tulisan lama".[28]

---

[27] Hasil wawancara dengan Nurul Aflah Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 5 Januari 2025.

[28] Hasil wawancara dengan Aulia Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 15 Desember 2024.

Individu ini menunjukkan preferensi terhadap komunikasi verbal sebagai cara utama dalam mengelola emosi, dibandingkan dengan metode ekspresif melalui tulisan. Proses berbicara dinilai lebih efektif dalam memberikan rasa lega dibandingkan menulis. Sebagai alternatif, individu lebih cenderung memperoleh wawasan atau solusi melalui observasi pengalaman orang lain, yang kemudian dibandingkan dengan situasi pribadi. Ketidaktertarikan pada menulis ekspresif juga tercermin dalam ketidakhadiran kebiasaan untuk meninjau kembali tulisan-tulisan lama. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi lebih didasarkan pada interaksi sosial dan refleksi eksternal daripada introspeksi tertulis.

Hasil wawancara dengan Ramdani Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Aku nggak pernah nulis tentang perasaan atau pengalaman pribadi. Kalau lagi ada masalah, aku lebih suka cerita ke orang lain, itu lebih bikin lega daripada nulis. Aku juga nggak nyaman menuangkan pikiran dan perasaan lewat tulisan, lebih suka ngomong langsung. Biasanya, aku dapetin solusi atau ide baru dari melihat pengalaman orang lain dan membandingkannya dengan masalahku, bukan dari nulis. Karena nggak punya kebiasaan nulis, aku juga nggak pernah baca-baca tulisan lama".[29]

Responden menunjukkan preferensi terhadap komunikasi lisan sebagai metode utama untuk mengelola emosi dan memperoleh kelegaan. Menulis ekspresif tidak menjadi pilihan karena individu merasa lebih nyaman berbicara langsung dengan orang lain. Selain itu, wawasan atau solusi untuk permasalahan pribadi lebih sering diperoleh melalui observasi pengalaman orang lain, yang kemudian digunakan sebagai bahan refleksi. Kebiasaan untuk menulis atau membaca kembali tulisan lama tidak terbentuk, yang mencerminkan minimnya

[29] Hasil wawancara dengan Ramdani Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 8 Desember 2024.

hubungan individu dengan aktivitas menulis sebagai sarana ekspresi atau introspeksi. Hal ini menunjukkan bahwa strategi pengelolaan emosi individu cenderung bersifat interpersonal daripada intrapersonal.

Hasil wawancara dengan M. Fahmi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menyatakan bahwa:

> "Saya nggak sering banget, tapi kadang-kadang nulis perasaan di media sosial jadi cara saya untuk ungkapkan apa yang ada di hati atau pikiran saya. Setelah nulis, saya merasa lega karena saya tahu kalau masalah itu cuma terjadi di hari itu, walaupun mungkin masalah itu bisa muncul lagi suatu saat nanti. Saya lebih mudah menulis untuk ekspresikan perasaan daripada ngomong langsung. Biasanya, sebelum buat kutipan atau tulisan, saya cari referensi dulu buat nemuin solusi dari masalah saya. Saya juga suka baca-baca tulisan lama saya, dan biasanya itu bikin saya merasa lega karena saya udah bisa lewati masalah yang sebelumnya saya kira nggak bisa diselesaikan".[30]

Kecenderungan untuk menggunakan media sosial sebagai saluran ekspresi diri dan pengelolaan emosi, meskipun tidak melakukannya secara teratur. Menulis, bagi individu ini, berfungsi sebagai alat untuk melepaskan beban emosional, memberikan rasa lega, dan memberi perspektif bahwa masalah bersifat sementara, meskipun mungkin kembali muncul di kemudian hari. Dibandingkan dengan komunikasi verbal, menulis dianggap lebih mudah untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan. Selain itu, individu ini menunjukkan pendekatan proaktif dalam mencari solusi dengan terlebih dahulu mencari referensi sebelum membuat kutipan, yang menunjukkan kemampuan untuk merespons masalah dengan refleksi dan pemecahan masalah. Kebiasaan membaca

[30] Hasil wawancara dengan M. Fahmi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada 12 Desember 2024.

tulisan lama mencerminkan proses penilaian diri yang memberi rasa lega karena mengingat kembali perjalanan emosional yang telah dilalui dan diselesaikan.

Individu ini cenderung menggunakan tulisan, terutama melalui media sosial, sebagai cara untuk mengelola emosi dan mengekspresikan perasaan, meskipun tidak dilakukan secara rutin. Menulis memberikan rasa lega dan memungkinkan mereka untuk melihat masalah sebagai hal yang sementara. Dibandingkan dengan komunikasi verbal, menulis dianggap lebih efektif dalam mengekspresikan perasaan. Selain itu, individu ini menunjukkan pendekatan reflektif terhadap masalah pribadi dengan mencari referensi sebelum menulis dan sering membaca tulisan lama sebagai bentuk evaluasi diri, yang memberikan rasa lega karena mereka telah berhasil melewati tantangan yang sebelumnya dianggap sulit.

Metode *self-healing* yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam diataranya dengan *mindfulness,* mahasiswa berfokus pada kesadaran penuh terhadap pikiran dan perasaan yang muncul, sehingga dapat mengelola stres dan emosi dengan lebih baik. Meningkatkan *self-compassion* dilakukan dengan berusaha untuk bersikap lebih lembut dan penyayang terhadap diri sendiri, terutama dalam menghadapi kegagalan dan tantangan hidup. Sementara itu, menulis ekspresif digunakan sebagai cara untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi, membantu mahasiswa untuk melepaskan beban emosional dan memperoleh wawasan baru tentang diri mahasiswa.

C. Pembahasan

1. Persepsi Mahasiswa terhadap *Self Healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Mahasiswa dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam umumnya memiliki persepsi yang positif terhadap konsep *self-healing* dan menganggapnya sebagai metode yang efektif dalam mengelola stres, kecemasan, serta tekanan akademik. Mereka memahami *self-healing* sebagai proses pemulihan diri yang dilakukan secara mandiri, melalui aktivitas-aktivitas yang menenangkan seperti berjalan-jalan, olahraga ringan, mendengarkan musik, hingga refleksi diri. Kegiatan ini dianggap memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mahasiswa, terutama di tengah tuntutan kehidupan akademik yang tinggi.

Sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa praktik *self-healing* mampu memberikan ketenangan batin dan mengurangi tekanan mental. Mereka juga mengaitkan praktik ini dengan nilai-nilai Islam, seperti doa, zikir, dan shalat, yang memberikan dimensi spiritual dalam proses penyembuhan diri. Aktivitas ibadah dianggap menjadi landasan utama dalam mencapai ketenangan jiwa. Hal ini selaras dengan temuan Septi Ardianty, yang menunjukkan bahwa *self-healing* melalui pendekatan spiritual, seperti terapi energi *reiki*, dapat mengurangi kecemasan secara efektif. Proses ini bersifat fleksibel dan dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, di mana saja dan kapan saja.[31]

---

[31] Budiman, Septy Ardianty, *Pengaruh Ektivitas Terapi Self-Healing Menggunakan Energy Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi* (Palembang:UIN Raden Fatah 2017), h. 141-148.

Pentingnya pendekatan spiritual dalam praktik *self-healing* menjadi fokus utama mahasiswa. Nilai-nilai religius yang mereka anut memengaruhi cara pandang terhadap penyembuhan, di mana mendekatkan diri kepada Allah dipandang sebagai bentuk aktualisasi *self-healing* yang paling esensial. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Lia Amaliatul, mendekatkan diri kepada Tuhan, terlibat dalam kegiatan sosial dan keagamaan, serta dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam proses penyembuhan dari krisis psikologis, seperti *post-power syndrome*. Ini menegaskan bahwa *self-healing* tidak dapat dipisahkan dari konteks spiritual dan sosial mahasiswa.[32]

Selain sebagai bentuk penyembuhan, *self-healing* juga dipandang sebagai strategi untuk menjaga keseimbangan hidup dan memperkuat kontrol diri. Mahasiswa merasa bahwa praktik ini membantu dalam menjaga kestabilan emosi, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki hubungan intrapersonal. Aktivitas seperti berkumpul dengan keluarga atau menyalurkan hobi menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi beban psikologis. Integrasi aktivitas menyenangkan dan nilai spiritual membentuk keharmonisan antara tubuh, pikiran, dan jiwa, yang merupakan inti dari proses penyembuhan yang menyeluruh.

Kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental juga menunjukkan adanya pergeseran paradigma. Mereka tidak hanya bergantung pada bantuan profesional, tetapi juga berinisiatif untuk merawat diri sendiri melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Dalam hal ini, teori *spiritual well-being* menjadi relevan untuk menjelaskan bagaimana

[32] Lia Amalatul Islami, *Self-Healing dalam mengatasi Post-Power Syndrome* (Banten:UIN SMH, 2020), h.101.

dimensi spiritual berperan sebagai fondasi utama dalam praktik *self-healing*. Menurut Gomez dan Fisher, kesejahteraan spiritual mencakup hubungan positif individu dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan Tuhan, yang memberikan rasa identitas, makna hidup, dan kedamaian batin.

Teori *spiritual well-being* memberikan pemahaman bahwa setiap individu memiliki kebutuhan spiritual yang mendalam, terutama saat menghadapi tekanan atau krisis hidup. Dalam konteks mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, teori ini menjelaskan bahwa hubungan yang kuat dengan nilai-nilai keagamaan, kegiatan ibadah, dan komunitas spiritual menjadi sumber utama dalam membangun ketahanan mental. Praktik *self-healing* yang mereka lakukan didorong oleh pencarian makna hidup, refleksi spiritual, dan keyakinan akan pertolongan Allah, yang seluruhnya menjadi inti dari kesejahteraan spiritual yang utuh.[33]

Dengan demikian, persepsi mahasiswa terhadap *self-healing* sangat dipengaruhi oleh keyakinan spiritual mereka. Integrasi teori *spiritual well-being* menunjukkan bahwa penyembuhan diri bukan hanya soal mengurangi stres secara fisik atau psikologis, tetapi juga memperkuat fondasi spiritual yang mendasari keseimbangan hidup. Oleh karena itu, dalam konteks pendidikan Bimbingan dan Konseling Islam, sangat relevan jika program bimbingan mengembangkan aspek spiritual mahasiswa sebagai bagian integral dari strategi peningkatan kesejahteraan mental dan emosional. Dengan pendekatan ini, mahasiswa

[33] Cooper, *Well-being Productivity And Happiness At Work* (London: Palgrave Macmilan, 2011), h. 44.

diharapkan lebih siap secara mental dan spiritual dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

2. Metode *Self Healing* yang Dilakukan oleh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam menyadari pentingnya *self-healing* sebagai upaya untuk menjaga keseimbangan emosional, mental, dan spiritual mereka. Dalam konteks ini, *self-healing* dipandang sebagai proses penyembuhan diri secara mandiri yang mencakup dimensi fisik, mental, emosional, dan spiritual. Hal ini sejalan dengan teori *spiritual well-being* yang menekankan pentingnya hubungan yang harmonis antara individu dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan terutama dengan Tuhan. Tekanan akademik, sosial, serta beban emosional menjadi latar belakang utama mengapa mahasiswa membutuhkan metode penyembuhan diri yang menyeluruh, bukan hanya pada aspek fisik, tetapi juga spiritual.

Berbagai teknik *self-healing* yang digunakan mahasiswa, seperti *mindfulness* dan teknik pernapasan, bertujuan untuk menciptakan kesadaran penuh atas pikiran dan perasaan yang sedang dialami tanpa menghakimi. Teknik ini mampu menenangkan pikiran dan memperkuat kesadaran diri. Dalam kerangka *spiritual well-being*, kesadaran ini juga mencakup kesadaran akan kehadiran dan peran Tuhan dalam hidup mereka, sehingga praktik ini tidak sekadar teknik psikologis, tetapi juga bentuk pendekatan spiritual untuk menenangkan hati dan mendekatkan diri pada Yang Maha Kuasa.

Selain itu, *self-compassion* atau sikap belas kasih terhadap diri sendiri juga menjadi aspek penting dalam praktik *self-healing*. Mahasiswa belajar untuk tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan ketika menghadapi kegagalan, melainkan menerima diri dengan segala keterbatasan. Praktik ini sesuai dengan dimensi *personal meaning* dalam teori *spiritual well-being*, yaitu kemampuan seseorang menemukan makna dan tujuan hidupnya. Dengan memberikan afirmasi positif dan beristirahat secara sadar (*me time*), mahasiswa mampu memulihkan diri secara emosional dan spiritual.

Dalam menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan akademik atau persoalan pribadi, *self-compassion* membantu mahasiswa untuk bersikap tenang dan tidak reaktif. Mereka belajar untuk menenangkan diri terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan. Hal ini mencerminkan dimensi *inner peace* dalam spiritual well-being, yaitu keadaan batin yang tenang dan stabil dalam menghadapi kehidupan. Dukungan terhadap diri sendiri menjadi bagian dari proses pencapaian kedamaian batin yang lebih dalam.

Praktik *self-healing* dan *self-compassion* juga menunjukkan upaya mahasiswa untuk menerima diri secara utuh—dengan segala kelebihan dan kekurangan. Teknik seperti meditasi, fokus pada pernapasan, dan berbagi dengan orang terdekat menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan spiritual. Sejalan dengan temuan M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan dalam penelitian tentang *self-healing* dalam pencak silat Pagar Nusa, praktik yang seimbang antara penguatan spiritual (seperti pembaiatan dan pengajian) dan fisik (pelatihan pernapasan dan pencak silat) mampu

mengembangkan ketahanan emosional dan spiritual individu, serta mengurangi emosi negatif.[34]

Namun, dari wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa masih banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan pribadi. Mereka merasa terjebak dalam stres yang berkepanjangan, sehingga tidak dapat sepenuhnya menikmati manfaat dari teknik *self-healing*. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan lingkungan dan penguatan aspek spiritual yang lebih terarah agar *self-healing* dapat berfungsi secara maksimal.

Dengan demikian, *self-healing* dan *self-compassion* merupakan dua praktik yang saling melengkapi dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual mahasiswa. Ketika diterapkan dengan kesadaran spiritual yang mendalam, praktik ini tidak hanya membantu mahasiswa menghadapi stres, tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan, diri sendiri, dan orang lain. Teori *spiritual well-being* menjadi landasan penting untuk memahami bahwa penyembuhan sejati tidak hanya bersumber dari aspek psikologis, tetapi juga dari kedekatan spiritual yang menjadi sumber kekuatan dan makna hidup.

[34] M. Anis Bachtiar, Aun Falestien Faletehan *"Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi" Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *6* (1), 41-54.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah di uraikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Persepsi mahasiswa terhadap *self healing* di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam umumnya positif, dengan banyak yang menyadari manfaatnya dalam mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan mental. Mahasiswa menganggap *self healing* sebagai suatu cara yang efektif untuk mengelola tekanan dalam kehidupan akademik dan pribadi, seperti dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, serta mengistirahatkan pikiran dari kecemasan. Selain itu, mahasiswa juga merasa bahwa penerapan *self healing*, seperti melalui refleksi diri, meditasi, atau teknik lainnya, dapat membantu mahasiswa fokus pada solusi masalah, bukan terjebak pada masalah itu sendiri.
2. Metode *self-healing* yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam seperti *mindfulness*, *self-compassion*, dan menulis ekspresif berkaitan erat dengan teori *spiritual well-being*, khususnya dalam dimensi *inner peace*, *personal meaning*, dan *connection with the transcendent*. Melalui *mindfulness*, mahasiswa melatih kesadaran diri yang utuh, yang bukan hanya sekadar pengelolaan stres tetapi juga sebagai upaya menghadirkan ketenangan batin dan refleksi spiritual.

Praktik *self-compassion* mencerminkan sikap menerima diri sebagai makhluk yang lemah dan membutuhkan kasih sayang, yang sejalan dengan pemahaman spiritual tentang pentingnya bersikap lembut pada diri sendiri sebagaimana Allah Maha Penyayang terhadap hamba-Nya. Sedangkan menulis ekspresif memberi ruang untuk mengungkapkan pengalaman emosional secara jujur dan menjadi sarana refleksi spiritual yang memperkuat hubungan dengan diri, makna hidup, dan dengan Tuhan, sehingga ketiganya mendukung secara utuh kesehatan mental dan spiritual mahasiswa.

B. Saran-Saran

Sebagai saran dalam penyusunan skripsi ini, penyusun ingin mengemukakan himbauan:

1. Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

   Luangkan waktu untuk *self-healing* dan praktikkan *self-compassion* agar dapat mengelola stres akademik dengan lebih baik.

2. Dosen atau Pembimbing Akademik

   Bantu mahasiswa menjaga keseimbangan hidup dengan mengajarkan pentingnya *self-healing* dan *self-compassion* dalam menghadapi kegagalan.

3. Orang Tua Mahasiswa

   Ciptakan lingkungan yang mendukung anak untuk beristirahat dan menerima diri dengan baik melalui *self-compassion.*

4. Masyarakat Umum

   Praktikkan *self-healing* dan *self-compassion* untuk menjaga kesehatan mental dan mendukung orang lain dalam menghadapi kesulitan.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, Syarifuddin. *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta, 2016.

Ahmad, Mubarok. *Konseling Agama Teori dan Kasus.* Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2012.

Afni Mulyani Harefa, *Self-Healing dalam Al-Qur'an Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf).* Jakarta:UIN Syarif Hidayatullah, 2022.

Anissa Firdaus, *Berdamai dengan diri sendiri, kapan ini dilakukan.* Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.

Alsheta Marcha Nurriyana, "Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja", Jurnal Penelitian Psikologi, Vol 08, No, 03, 202.

Budiman, Septy Ardianty, *Pengaruh Ektivitas Terapi Self-Healing Menggunakan Energy Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi.* Palembang:UIN Raden Fatah 2017.

Cooper, *Well-being Productivity And Happiness At Work*. London: Palgrave Macmilan, 2011.

Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self.* Surabaya: UNESA University Press, 2021.

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya.* Jakarta: CV Darus Sunnah, 2019.

Echols dan Saddily, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia, 2013.

Fathoni, Abdurrahman. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi.* Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2016.

Hasan, M.Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Metodelogi Penelitian dan Alikasinya.* Jakarta: Ghalia Indonesia, 2019.

Lia Amalatul Islami, *Self-Healing dalam mengatasi Post-Power Syndrome*. Banten:UIN SMH, 2020.

Laurencia Barnessa, *Tempat Kesehatan Holistik di Puri Kembangan*", Jurnal Stupa, vol. 2, no 2, 2020.

M. Anis Bachtiar, Aun Falestien Faletehan *"Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi" Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *6* (1).

M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuuhan Agama*. Jakarta: PT. Golden Trayon Press, 2018.

Musnamar, Thohari. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: PD. Hidayat, 2012.

Nikmah Hadiati Salisa *"Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing"*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2012.

Nailal Izah, *Implementasi Metode Self Healing dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Siding Skripsi Di Iain Kudus.* Kudus:IAIN Kudus, 2022.

Patricia J. Crane, Suzzanne F. Ward, *"Self-healing and Self-Care For Nurses*", AORN Journal, 104 (5).

Poerwandarminta, WJS. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2015.

P. Robbins, Stephen. *Prilaku Organisasi, buku 1*. Jakarta: Salemba Empat, 2017.

Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2017.

Suryabrata, Sumadi. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali, 2017.

Sutopo, *Metode Penelitian Kualitatif.* Surakarta: UNS Press, 2018.

Sobur, Alex. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Cv Pustaka Setia, 2013.

Sukmana, Oman. *Dasar-Dasar Psikologi Lingkungan*. Malang: UMM Pres, 2013.

W. Syam, Nina. *Psikologi Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*. Bandung: Simbiosa Rekatama Media, 2016.

Walgito, Bimo. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah.* Yogyakarta: Andi Ofset, 2019.