

Pemaknaan Healing Sebagai Salah Satu Bentuk Self-Care Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Putri Fatima Natasha¹, Putri Syahira², Nurul Muthia Afifah³,
Muhammad Gauvi Al-Mustakim⁴, Muhammad Falih Al-Hakim⁵, Delmira Syafrini^{6*},
Bunga Dinda Permata⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: delmirasyafrini@fis.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemaknaan mahasiswa Universitas Negeri Padang tentang *healing* sebagai kegiatan yang membantu merawat kesehatan mental mereka dalam proses perkuliahan. Healing memiliki pemaknaan ditinjau dari sisi psikologis, namun yang menarik dalam penelitian ini dari sisi sosial makna healing memiliki perbedaan sehingga mempengaruhi persepsi mahasiswa. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif, dengan jenis studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, dan studi kasus kepada 20 orang mahasiswa Universitas Negeri Padang. Narasumber diberikan pertanyaan terkait pemaknaan healing bagi mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pemaknaan healing bagi setiap mahasiswa Universitas Negeri Padang, mahasiswa Universitas Negeri Padang memaknai healing sebagai bentuk kegiatan untuk menenangkan diri dari setiap rutinitas. Bentuk kegiatan healing bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang antara lain seperti rekreasi, mengistirahatkan diri, atau sekadar meluangkan waktu untuk bersosialisasi bersama orang terdekat.

Kata Kunci: Healing; Kesehatan Mental; Mahasiswa.

Abstract

This study aims to explore how students at Universitas Negeri Padang interpret the concept of healing as an activity that helps maintain their mental well-being during the course of their academic activities. Although healing has a psychological meaning, this study highlights how, from a social perspective, the meaning of healing differs and consequently shapes students' perceptions. The research employed a qualitative method with a case study approach. Data were collected through observation, interviews, and case studies involving 20 Universitas Negeri Padang students. The participants were asked questions related to their interpretation of healing. The findings indicate that each student has their own understanding of healing. Students generally perceive healing as an activity undertaken to calm themselves from daily routines. Forms of healing activities among Universitas Negeri Padang students include recreation, resting, or simply spending time socializing with close friends or family.

Keywords: Healing; Mental health; Students.

How to Cite: Natasha, P. F. et al. (2025). Pemaknaan Healing Sebagai Salah Satu Bentuk Self-Care Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Social Empirical: Prosiding Berkala Ilmu Sosial*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2025. (pp. 425-434). Padang: Universitas Negeri Padang.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi pondasi dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mempengaruhi aktivitas manusia, yang saat ini banyak dibicarakan di khalayak umum. Apabila kesehatan mental terganggu, maka kegiatan sehari-hari manusia pun ikut terpengaruhi. Frank L.K. mengemukakan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terus tumbuh berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya (Fuad, 2016). Oleh karena itu, kesehatan mental sangat berpengaruh dalam diri kita agar dapat mengendalikan pikiran dan menahan diri dalam melakukan tindakan. Sayangnya, sering kali kesehatan mental tidak sesuai dengan yang diinginkan dan memiliki permasalahan yang ditinjau dari beberapa faktor. Dalam konteks ini, kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting yang saat ini banyak dibicarakan di khalayak umum. Pada mahasiswa, gangguan kesehatan mental yang dialami dapat berpengaruh terhadap kondisi akademik. Penelitian yang dilakukan Heiligenstein et al. (2015) dalam (Salvia, 2021) menyatakan bahwa penurunan nilai akademik sangat sering terjadi pada mahasiswa yang mengidap depresi. Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa siswa dengan gangguan akademik, 16% mengalami depresi ringan, 43% menunjukkan depresi sedang, dan 41% menunjukkan depresi berat.

Berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seperti tuntutan dan tekanan dari pekerjaan dan gaya hidup masyarakat yang menyebabkan banyak orang yang mengalami stress. Stress adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila individu sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stress menurut Hawari dalam (Farika et al., 2024). Salah satu yang menjadi penyebab menurunnya kesehatan mental yaitu stres, overthinking, dan lainnya.

Di Indonesia, data dari Badan Pusat Statistik, menunjukkan bahwa lebih dari 37% Gen Z mengalami gejala gangguan mental akibat tekanan akademik, pekerjaan, dan sosial. Menurut survei CEOWORLD Magazine (2024), tingkat stres Indonesia berada di peringkat tujuh se-ASEAN. Dari skor 0–100, tingkat stres Indonesia berada di angka 51,64 (semakin tinggi skor menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7– 71,6% menurut kemenkes RI (2019) dalam (Saifudin et al., 2023) 16% mengalami depresi ringan, 43% menunjukkan depresi sedang, dan 41% mengalami depresi berat (Suryanto & Nada, 2021). Prevalensi stres berdasarkan Journal Stresor Asean dalam WHO (2019) yang dikutip dari Saifudin (2023), persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia tenggara sebesar 39,6- 61,3%. Data lain dari World Health Organization (WHO, 2024) melaporkan bahwa tingkat kecemasan dan depresi di kalangan anak muda meningkat sebesar 25% sejak pandemi COVID-19. Hal yang sama juga dijelaskan penelitian yang dilakukan oleh Salsabilla et al. (2025) terkait tentang self care pada mahasiswa PGSD, juga menemukan adanya suatu tekanan berupa stress akibat penumpukan tugas. Stress itu sendiri berupa rasa kesedihan, kebingungan, serta kelelahan mental.

Beranjak dari data tersebut, muncul fenomena yakni "*Healing*" atau *self-care* yang kini menjadi trending di kalangan mahasiswa sebagai bentuk motivasi atau untuk melepaskan kelelahan mereka dengan istirahat di tempat yang mereka inginkan. Istilah "*Healing*" kini sering digunakan untuk merujuk pada aktivitas yang berorientasi pada pengembalian keseimbangan emosi, seperti berkumpul bersama teman, melakukan perjalanan, serta berbagai aktivitas hiburan di platform digital (Firda & Surawan, 2025). Gaery et al. (2022) dalam (Halijah, 2023) berpendapat bahwa tren healing terjadi di masa pandemi Covid-19 dan berlangsung terus hingga sekarang. Menurutnya, selama pandemi, mobilitas masyarakat dibatasi dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan kebanyakan di rumah. Ketika keadaan membaik, masyarakat Indonesia, jika berlibur, hanya terbatas di dalam negeri. Healing atau self-healing menjadi trend di berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. Biasanya, postingan yang bertema jalan-jalan, berwisata, kulineran, nongkrong di café, atau bersenang-senang dipublikasikan di media sosial, termasuk di Instagram dengan memberikan caption healing atau #healing (Halijah, 2023). Namun, menurut Mulyasih & Diniarizki, (2019) healing bukan hanya tentang mencari kesenangan bagi diri sendiri, melainkan sebagai upaya penyembuhan diri baik dari masalah yang sedang dihadapi maupun pencarian solusi akan masalah tersebut. Karena dengan *self-care* lah salah satu cara kita untuk menjaga kesehatan mental dan batin kita dari kehidupan ini.

Realitas ini juga terjadi pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, yang dimana juga terjadi hal yang sama, yaitu banyaknya tuntutan akademik yang mengakibatkan mahasiswa Universitas Negeri Padang mengalami stress. Kondisi emosional mempengaruhi kelancaran, motivasi, serta performa dalam pembelajaran mereka di perkuliahan. Apabila emosi yang dimiliki bersifat positif, maka mereka akan lebih bersemangat dan tugas dapat terselesaikan dengan baik serta tepat waktu, sedangkan emosi negatif

menurunkan konsentrasi, memicu prokrastinasi, yaitu membuat mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas. Hal ini menunjukkan bahwa *healing* bukan hanya sekadar tren gaya hidup, melainkan sebuah kebutuhan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup modern. *Self-healing* menurut ilmu psikologi merupakan metode untuk menyembuhkan trauma atau gangguan mental yang dapat dilakukan secara mandiri dan faktor-faktor eksternal untuk menunjang keberhasilan proses pengobatan ini. Melalui metode penyembuhan ini sudah banyak pasien yang berhasil sembuh dari depresi dan trauma (Rahmatika, 2023). Penerapan metode self-healing dalam psikologi tampak berbeda dengan yang dilakukan oleh masyarakat. Mereka menganggap self-healing adalah suatu kegiatan dengan cara pergi berjalan-jalan ke tempat yang indah dan disukai, sehingga cukup membutuhkan biaya dan waktu, ditambah dengan keadaan pada saat itu yang belum memungkinkan untuk keluar jauh. Hal inilah yang kemudian menjadi pemaknaan baru dalam kata *healing* itu sendiri

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan berbagai penelitian sebelumnya dengan menyediakan analisis yang lebih kontekstual dan menyeluruh tentang cara mahasiswa Universitas Negeri Padang memahami healing sebagai praktik self-care dalam rutinitas akademik serta kehidupan sehari-hari. Penelitian Feka (2023) terbatas pada eksplorasi makna kata “healing” dan “refreshing” melalui pendekatan sosiolinguistik, tanpa memasukkan pengalaman pribadi responden, sehingga pembahasannya hanya mencakup aspek bahasa dan konteks sosial secara luas. Lalu penelitian Andhayani et al. (2023) menggambarkan hubungan stres akademik dengan self-healing melalui skala pengukuran, tapi tidak menjelaskan interpretasi mahasiswa terhadap healing, makna yang mereka berikan pada aktivitas, atau pemahamannya sebagai upaya pemulihan pribadi yang kontekstual. Berbeda dari Aisa et al., (2021) yang fokus pada self-healing sebagai metode mengurangi stres kuliah daring, Penelitian lain dari Halijah (2023) juga terbatas karena hanya mengamati tren healing di Instagram dan motivasi posting, tanpa melihat praktik di luar dunia digital. Adapun Tobeli et al., (2023) dan Budiman & Ardianty (2018) menekankan dampak self-healing pada kebahagiaan atau pengurangan kecemasan melalui metode eksperimental, namun tidak mengulas pemahaman mahasiswa tentang konsep tersebut atau faktor sosial yang mempengaruhi pilihan aktivitas.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini memaparkan terkait pemaknaan healing yang diambil dari pengalaman nyata mahasiswa, dengan melibatkan wawasan dan pandangan mendalam terkait healing. Pemaknaan healing bagi mahasiswa disajikan dengan lebih luas dari motivasi kebutuhan, bentuk kegiatan hingga perannya dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini memiliki perbedaan pada penelitian sebelumnya, yaitu secara umum, penelitian ini bertujuan untuk memaparkan mengetahui sejauh mana pemaknaan kegiatan healing terhadap mahasiswa Universitas Negeri Padang sebagai bentuk self-care, serta mengukur efektivitas kegiatan tersebut dalam mengurangi stres dan meningkatkan pengaturan kesehatan mental.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan wawancara mendalam kepada 20 informan, yaitu menanyakan hal yang berkaitan pengalaman pribadi, pandangan, dan praktik healing di lingkungan kampus, dengan pertanyaan yang fleksibel untuk memungkinkan narasumber berbagi cerita terkait pengalaman pribadi. Selain wawancara, penelitian ini juga menggunakan observasi, dimana peneliti mengamati bagaimana mahasiswa Universitas Negeri Padang dalam memaknai *healing*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2025. Data yang diperoleh dari hasil wawancara kemudian dianalisis untuk memperkuat hasil bacaan dan penelitian yang sudah didapatkan dari studi pustaka dan hasil wawancara. Data yang kami peroleh dari hasil rekaman suara wawancara didengarkan dengan seksama, lalu diulas kembali dengan teknik analisis data interaktif, yaitu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh peneliti. Dengan metode penelitian ini, penelitian diharapkan mampu memberikan wawasan penelitian secara mendalam terkait topik healing dalam konteks mahasiswa di lingkungan kampus.

Hasil dan Pembahasan

Kemunculan fenomena self healing banyak diminati generasi Z saat pandemi berlangsung, tepatnya dimulai pada tahun 2021 hingga saat ini. Keberhasilan penerapan self-healing tergantung pada kepercayaan diri dan komunikasi internal, yang berarti diperlukan adanya keinginan dan kemampuan untuk melakukan dialog internal. Self-healing berguna untuk mengenali dan memahami emosi (Mutohharoh, 2022) dalam (Andhayani et al., 2023) Self-healing juga membantu mengidentifikasi masalah yang sedang dialami

individu, pola pikir, dan aspek psikologis lainnya yang berpengaruh pada kondisi saat ini Sari & Aryanto (2022) dalam (Andhayani et al., 2023) mengatakan bahwa Self-Healing adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan bantuan obat-obatan, tetapi dengan menghilangkan perasaan cemas dan ledakan emosi yang tersembunyi di dalam tubuh. Self healing biasanya dilakukan karena mahasiswa yang mengalami stress akademik (Andhayani et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan pemaknaan healing oleh mahasiswa Universitas Negeri Padang, bentuk-bentuk aktivitas yang dilakukan saat healing dan efektivitas healing bagi mereka, Berikut adalah penjelasannya:

Pemaknaan Healing Menurut Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Pemaknaan *healing* sangat beragam menurut berbagai pendapat, Menurut definisi dari sisi psikologi, healing adalah proses penyembuhan mental untuk mengatasi trauma, luka batin, kecemasan, atau masalah, emosi lainnya, bukan sekedar aktivitas hiburan atau menyenangkan diri. Tetapi, sebagian besar mahasiswa yang diwawancarai menganggap *healing* sebagai aktivitas jalan-jalan ketika mereka sedang stress atau kecapekan ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Healing juga dipaparkan berasal dari pengaruh media sosial di kalangan muda. Salah satu pemaparan diungkapkan oleh ZD (22 tahun), mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang, sebagai berikut:

“...Healing adalah kegiatan untuk merelaksasikan diri dari semua yang kita hadapi agar tidak stres. Biasanya yang menjadi penyebab stres adalah banyaknya tuntutan akademik dan lainnya. Kalau saya sendiri, bentuk healing yang saya lakukan adalah refresh pikiran, jalan-jalan, misalnya berkeliling di daerah sekitar. Healing sangat penting agar beban masalah yang dipikirkan bisa hilang seketika, dan healing bisa membuat diri lebih baik bukan hanya sekedar tren sosial untuk menenangkan pikiran...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 22 November 2025).

Dari hasil wawancara tersebut, pemaknaan healing adalah kegiatan untuk melepas stres akibat tekanan akademik atau tekanan lainnya.. Bentuk healing menurut narasumber tersebut seperti jalan-jalan yang nantinya akan dipaparkan pada sub bab selanjutnya. Pernyataan ZD serupa dengan pernyataan AK (18 Tahun) sebagai berikut:

“...Faktor yang menyebabkan stres adalah tugas akademik yang banyak dan menumpuk, melakukan healing dan *quality time* sebagai solusi saat stres, Healing adalah Kegiatan yang bisa mencuci mata agar bisa tenang, dan penting banget untuk mempengaruhi pola kelancaran mahasiswa agar pikiran lebih fresh dan tidak ada beban. Dan healing memiliki dampak yang bagus agar aktivitas bisa dilakukan dengan lebih semangat...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 20 November).

Pemaparan AK menyatakan bahwa penyebab stress utamanya adalah tuntutan tugas sejalan sama pernyataan ND, Menurut AK healing adalah kegiatan untuk mencuci mata agar bisa tenang dan penting untuk mempengaruhi pola kelancaran mahasiswa agar pikiran lebih fresh dan tidak ada beban, bahkan memaknai healing sebagai sebagai aktivitas solusi untuk menjaga kesehatan mental agar tidak stress.

Dari kedua hasil wawancara tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pemaknaan healing di kalangan masyarakat adalah kegiatan untuk menghindari stress akibat tekanan akademik ataupun tekanan lainnya, baik eksternal maupun internal, yang memiliki makna berbeda dari makna psikologis yang sebenarnya. Penyebab perbedaan makna healing antara psikologi dan beberapa orang saat ini diakibatkan oleh konten healing di sosial media, dimana kata healing digunakan saat bepergian untuk liburan untuk menenangkan pikiran. Sosial menjadi salah satu pelopor seseorang memaknai arti healing dengan pemaknaan yang berbeda. Hal tersebut juga sejalan dengan yang disampaikan oleh NZ (18 tahun) sebagai berikut.

“...Gen z itu sudah dekat dengan teknologi. Contohnya seperti stress nih, stress itu kan kalau bisa dikaji, tidak harus healing obatnya, bisa dengan menenangkan diri saja, atau bisa dengan minum kopi atau makan es krim. Tetapi setelah gen z dekat dengan sosial media, maka terjadi perbedaan perspektif. Gen z sudah mulai terpengaruhi dengan trend sekarang yang mewajibkan healing melakukan kegiatan spesifik. Padahal, kegiatan healing bisa berbagai macam bentuknya tergantung orangnya...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 21 November 2025).

Pemaparan NZ menyatakan bahwa sosial media memiliki peran yang besar dalam penyebaran makna healing sebagai sesuatu yang menjadi trend. Sosial media memiliki algoritma yang besar dan luas sehingga konten apapun yang di posting, menyebar dengan cepat dan dikonsumsi oleh masyarakat, salah satunya mahasiswa. Terlebih jika, pemaknaan di sosial media tersebut telah ramai dibicarakan, maka banyak

generasi muda atau mahasiswa yang mengartikan healing sebagai upaya releksasi diri yang berbeda dari makna psikologis. Hal ini sejalan dengan pemaparan JM (21 tahun) yang mengatakan:

“...Dari sudut pandang saya sebagai bagian dari Generasi Z, perbedaan interpretasi healing antara Generasi Z dan pandangan psikologi dapat dijelaskan oleh kenyataan bahwa Generasi Z tumbuh di masa teknologi digital. Ini membuat berbagai elemen pemahaman healing yang logis dan praktis tersebar secara luas lewat media sosial. Generasi Z biasanya memahami healing melalui logika praktis sehari-hari, bukan berdasarkan pendekatan ilmiah kesehatan atau bidang ilmu lain yang umumnya dibahas oleh ahli psikologi...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 23 November 2025).

Penuturan JM menjelaskan healing sebagai proses relaksasi yang mencakup aspek logis dan praktis sehari-hari yang penting bagi mahasiswa Generasi Z untuk mengelola tekanan akademik. Kemudian, RA (23 tahun) menambahkan perspektifnya dengan mengatakan:

“...Healing berfungsi sebagai penghilang stres sementara melalui relaksasi dan penyegaran. Maknanya tidak jauh berbeda antara psikologi dan Generasi Z, karena keduanya bertujuan menghilangkan stres. Namun, Generasi Z lebih menekankan self-care praktis tanpa terapi formal. Dengan cara ini, individu dapat mencegah akumulasi stres dalam waktu lama. Secara keseluruhan, healing membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental di tengah jadwal kuliah yang padat...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 23 November 2025).

Pandangan RA menyoroti sifat temporer healing sebagai alat penyegaran, yang mirip dengan psikologi namun lebih sederhana untuk mahasiswa. Selain itu, HM (21 tahun) berbagi pengalaman sebagai berikut:

“...Healing adalah cara untuk merehatkan tubuh dan pikiran dari rutinitas sibuk, seperti berjalan-jalan. Perbedaan dengan psikologi timbul dari perspektif pribadi masing-masing individu. Generasi Z cenderung memilih pendekatan yang lebih ringan. Hal ini membantu menghapus stres untuk sementara. Oleh karena itu, healing bukan sekadar tren dan ikut-ikutan, melainkan kebutuhan untuk menjaga stabilitas emosional mahasiswa...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 23 November 2025)

Uraian HM menggambarkan healing sebagai relaksasi yang dipengaruhi oleh pandangan subjektif, yang krusial untuk mahasiswa di akhir studi. Healing membantu mengatasi kelelahan yang dialami mahasiswa untuk mencapai suatu keseimbangan atau life balance dalam kehidupan. Suatu kegiatan yang berorientasi mengejar suatu tujuan dengan tenaga dan usaha yang berlebih, haruslah diseimbangkan dengan kegiatan yang meringankan segala beban dan tanggung jawab sehingga tercapai keseimbangan hidup dan lebih optimal dalam menjalankan kehidupan. Healing artinya menarik diri sejenak dari aktivitas sehari-hari untuk mengembalikan kondisi diri ke kondisi awal yang lebih stabil. Kondisi stabil yang dimaksud adalah kondisi mental dalam diri yang lebih terkendali dan tidak berat seperti sebelumnya, serta mampu memilah emosi dan menentukan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya. Perbedaan pemaknaan yang dapat dilihat adalah pemaknaan dari sisi psikologis menggunakan ilmu pengetahuan formal, sementara pemaknaan menurut mahasiswa (atau dalam kalangan gen z) bersifat lebih fleksibel dan cenderung mengarah pada pembebasan, penyegaran, dan relaksasi. Adapun sebenarnya, pemaknaan healing bagi mahasiswa dan dalam pengertian psikologis tidak jauh berbeda, yaitu suatu proses penyembuhan mental seseorang dari aktivitas atau kondisi yang melelahkan.

Faktor yang sangat besar dan turut andil menyebabkan timbulnya perbedaan pemaknaan adalah teknologi digital, dengan sosial media di dalamnya. Mahasiswa saat ini, yang mayoritas adalah generasi Z, tumbuh dalam perkembangan teknologi informasi yang berkembang pesat. Sosial media menjadi wadah penyebaran dan perkembangan informasi yang sangat cepat lewat bantuan algoritma. Ketika suatu hal atau gagasan dikemukakan oleh seseorang ataupun sekelompok orang di media sosial, informasi tersebut tersebar dengan cepat dan dapat diyakini sebagai sesuatu hal baru yang dapat diyakini masyarakat, hingga akhirnya itu menjadi sebuah *trend*. Hal tersebut kemudian mempengaruhi persepsi masyarakat, termasuk mahasiswa generasi z dalam memaknai arti *healing* yang baru. Dari sini, dapat dilihat bahwa media sosial berpengaruh terhadap persepsi seseorang atau sekelompok orang dalam memaknai sesuatu, dengan segala cepatnya akses informasi yang tersebar di media sosial. Maka dapat disimpulkan bahwa pemaknaan healing bagi mahasiswa adalah cara mereka untuk menenangkan pikiran dari segala tekanan dan beban yang ada

Bentuk-Bentuk Aktivitas Healing Pada Mahasiswa

Bentuk-bentuk aktivitas healing disini adalah upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif dan dapat membuat pikiran lebih tenang dan lega.

Aktivitas yang dilakukan pun bervariasi tergantung masing-masing individu, sesuai dengan kenyamanan mereka. Aktivitas healing yang diterapkan mahasiswa sebagai elemen self-care umumnya bersifat sederhana dan bisa dilakukan secara mandiri, seperti beristirahat, berjalan-jalan, atau terlibat dalam kegiatan rekreasi, yang kontras dengan pendekatan psikologi yang lebih sistematis. Hal ini sesuai dengan pandangan generasi Z yang memandang healing sebagai cara untuk mengurangi tekanan tanpa perlu terapi profesional. Istilah healing yang dilakukan secara sendiri tersebut terkenal dengan istilah *me-time*. Berikut tanggapan dan pendapat yang diutarakan oleh JM (21 tahun), mahasiswa Pendidikan Geografi, sebagai berikut:

“...Biasanya kalau stres itu kita bisa relax dulu, jauhkan pikiran dengan cara menonton film, atau misalnya dengan cara istirahat. Kadang saya pilih menonton film selama dua jam untuk melupakan tugas kuliah yang menumpuk, atau hanya beristirahat sebentar untuk mengembalikan energi. Ini membantu saya fokus kembali setelahnya...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 23 November 2025).

Pemaparan JM menyatakan bahwa menonton film, beristirahat seperti tidur merupakan metode efektif untuk merelaksasikan tubuh, yang memungkinkan mahasiswa menjauhkan diri dari pikiran dan permasalahan eksternal. Ini menunjukkan bahwa aktivitas rekreasi semacam ini menjadi pilihan favorit karena aksesnya mudah dan tidak memerlukan persiapan rumit. Kemudian, RA (23 tahun), mahasiswa Manajemen, menambahkan pandangan serupa sebagai berikut:

“...Biasanya healing bisa dalam bentuk mendengarkan lagu, tidur, atau menonton film. Saya sering mendengarkan lagu favorit untuk mengurangi stres, atau tidur siang jika waktu memungkinkan, dan menonton film untuk melupakan masalah sejenak. Aktivitas ini cepat dan tidak perlu biaya banyak...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 23 November 2025).

Penjelasan RA menekankan bahwa mendengarkan musik, tidur, atau menonton film adalah bentuk healing yang praktis dan langsung dilakukan. Ia menyatakan bahwa kegiatan ini dapat membantu mengurangi stres tanpa memerlukan terapi formal, sehingga sangat sesuai untuk mahasiswa yang memiliki jadwal padat. Sementara itu, HM (21 tahun), mahasiswa Sastra Indonesia, memberikan pendapat serta wawasannya sebagai berikut:

“...Aktivitas healing misalnya seperti bertemu teman, bermain futsal, dan pergi keluar. Saya suka bertemu teman untuk bercerita dan tertawa, bermain futsal untuk melepaskan energi, atau pergi keluar ke tempat favorit untuk menyegarkan pikiran. Ini membuat saya merasa lebih baik setelahnya...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 23 November 2025).

Pandangan HM menunjukkan bahwa bertemu teman, berolahraga ringan seperti futsal, atau pergi keluar adalah aktivitas healing yang mencakup aspek sosial. Ia menekankan bahwa kegiatan ini tidak hanya memberikan relaksasi tetapi juga memperkuat ikatan sosial di antara mahasiswa. Lalu, pendapat dan wawasan berikutnya dipaparkan oleh AA (23 tahun), mahasiswa Manajemen, yaitu sebagai berikut:

“...Aktivitas kalau sedang merasa stres seperti, jalan-jalan, membeli makanan, dan bertemu teman. Saya suka jalan-jalan di sekitar kampus untuk menyegarkan pikiran, membeli makanan favorit untuk menenangkan diri, atau bertemu teman untuk bercerita dan tertawa. Ini selalu membuat suasana hati saya lebih baik...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 23 November 2025).

Dari pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwasannya AA menyoroti jalan-jalan, membeli makanan, dan bertemu teman sebagai aktivitas healing yang bermanfaat. Ia menegaskan bahwa kegiatan ini memberikan peluang untuk relaksasi dan meningkatkan suasana hati ketika stres. Terkadang, bentuk healing atau *me-time* itu sendiri juga dapat berupa aktivitas yang tidak melakukan apa-apa, atau hanya sekedar berdiam diri untuk menenangkan pikiran. Bagi beberapa orang, kegiatan ini cukup ampuh untuk membuat emosi dan batin seseorang lebih stabil. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan oleh MF (18 tahun) dari prodi Psikologi, sebagai berikut:

“...Yang biasa saya lakukan saat stres adalah berdiam diri di kamar, tidak ngapa-ngapain. Hanya sekiranya makan, melihat ke kanan dan ke kiri dan kembali berdiam diri di kamar. Benar-benar tidak ada yang saya sentuh dan lakukan, hanya diam saja melamun, sampai akhirnya saya merasa sudah lebih baik atau enak sendiri dan kembali mendapatkan motivasi...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 22 November 2025).

Stres benar-benar dapat membuat perilaku seseorang menjadi berbeda hingga mempengaruhi cara seseorang bertindak setelahnya. Seperti tidak ingin berinteraksi dengan siapapun dan hanya ingin meluangkan waktu untuk diri sendiri saja. Sesederhana itu dapat membuat jiwa seseorang menjadi lebih

ringan, karena ketika kita mulai terhubung dengan diri sendiri, di titik itulah kita dapat mulai memahami apa yang sebenarnya kita butuhkan untuk merasa lebih baik. Ketika menyendiri, hanya ada satu-satunya diri kita dan tidak akan terpengaruhi oleh siapapun, dan kita dapat lebih sadar menentukan tindakan selanjutnya yang seharusnya kita ambil. Oleh karena inilah menyendiri dapat menjadi kegiatan *healing* tersendiri bagi beberapa mahasiswa yang dapat membuat kondisi mereka lebih tenang dan stabil.

Dari pemaparan narasumber yang telah diulas diatas, maka bentuk-bentuk aktivitas healing dapat berbeda-beda menyesuaikan dengan kenyamanan masing-masing orang. Bentuk healing tidak harus dalam bentuk yang mewah dan mahal, melainkan dengan aktivitas yang sederhana saja sudah cukup membuat beban seseorang lebih ringan dan meminimalisir stres yang dialami. Kegiatan healing bagi mereka juga merupakan suatu kegiatan yang mengisi energi kembali dan penyegaran mental diri sendiri. Dari sebagian besar pemaparan mahasiswa, maka bentuk aktivitas healing itu sendiri dapat berupa menyendiri atau mengasingkan diri, jalan-jalan menikmati alam seperti pantai, bertemu dengan orang-orang terdekat, bermain dengan hewan peliharaan, menonton film, mendengarkan lagu, membaca buku, bahkan tidur. Semua aktivitas tersebut tidak selalu mahal dan terpaksa pada uang.

Apabila ditinjau dari konsep komunikasi, pemaknaan ini sesuai dengan konsep komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal sendiri adalah komunikasi dengan diri sendiri, melibatkan persepsi diri sendiri dalam memaknai sesuatu. Apabila dikaitkan dengan pemaknaan healing, komunikasi intrapersonal berperan dalam seseorang memaknai definisi healing. Ini melewati sebuah komunikasi batin dalam diri.

Efektifitas Healing Bagi Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Praktik healing sebagai bentuk self-care telah menunjukkan manfaat signifikan bagi mahasiswa dalam mengatasi stres dan meningkatkan harmoni kehidupan akademik. Dari hasil wawancara dengan enam mahasiswa, kegiatan ini memberikan dampak psikologis positif, seperti penurunan tingkat stres, peningkatan ketenangan internal, dan kemampuan untuk melanjutkan aktivitas dengan lebih efektif. Meskipun beberapa informan menyadari bahwa efeknya bersifat temporer, secara keseluruhan, healing berkontribusi pada kesejahteraan mental, termasuk perasaan lebih tenang, pikiran yang lebih segar, dan dukungan untuk menjalani tugas harian. Salah satu pandangan disampaikan oleh Z (22 tahun), yang menyatakan:

“...Healing akan membuat perasaan tuh lebih rileks. Meskipun masalahnya tidak selesai, tapi setidaknya bisa mengurangi beban pikiran dan emosional. Healing adalah hal penting, setiap orang harus punya cara healingnya masing-masing. Saya merasa bahwa healing membantu saya sementara untuk mengurangi beban kuliah dan masalah pribadi. Dengan begitu, saya bisa kembali fokus pada tugas-tugas yang harus diselesaikan. Secara keseluruhan, ini adalah praktik yang sangat diperlukan bagi mahasiswa seperti saya untuk menjaga keseimbangan emosional...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 22 November 2025).

Deskripsi dari Z menggambarkan bagaimana healing menghasilkan relaksasi emosional dan mental, walaupun hanya sementara, yang sangat relevan bagi mahasiswa untuk menangani tekanan sehari-hari. Hal ini menekankan nilai healing sebagai pendekatan pribadi yang dapat diadopsi oleh individu mana pun untuk mempertahankan keseimbangan psikologis. Selanjutnya, JM (21 tahun) memberikan penjelasan sebagai berikut:

“...Menurut saya tujuan orang melakukan healing itu berbeda-beda, ada yang karena ingin melihat pemandangan, atau untuk mendapatkan kenangan-kenangan. Kalau saya sebagai salah satu Generasi Z melakukan healing untuk mengurangi beban pikiran, meskipun lelah secara fisik namun, pikiran akan terasa lebih lega. Sebagai mahasiswa dan Generasi Z, healing adalah salah satu faktor pendukung kehidupan dan kelancaran untuk proses perkuliahan. Saya sering menggunakan healing untuk mengeksplorasi diri melalui kegiatan sederhana seperti berjalan-jalan. Ini membantu saya mengumpulkan kenangan positif yang bisa menguatkan mental. Pada akhirnya, healing menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari saya sebagai mahasiswa...” (Wawancara dilakukan pada tanggal 23 November 2025).

Penuturan JM menyoroti bahwa healing mampu menyegarkan pikiran meski tubuh lelah, dan berperan sebagai elemen pendukung bagi kehidupan mahasiswa Gen Z. Ini mengindikasikan bahwa praktik ini melampaui sekadar istirahat, melainkan juga memfasilitasi refleksi diri yang mempengaruhi kelancaran rutinitas harian. Selanjutnya, AA (23 tahun) menyampaikan pengamatannya dengan menyatakan:

“...Pengaruh healing menurut saya akan membantu merasa lebih tenang dan membantu melepaskan stres. Saya memperkirakan efektifitas healing mencapai 90% dalam mendukung kelancaran sebagai mahasiswa. Dengan praktik ini, saya merasa lebih tenang dan siap

menghadapi tantangan. Secara keseluruhan, healing membantu saya melepaskan stres dan meningkatkan kenyamanan sehari-hari..." (Wawancara dilakukan pada tanggal 23 November 2025).

Deskripsi AA menyoroti peningkatan ketenangan dan pelepasan stres melalui healing, dengan tingkat efektivitas yang diperkirakan mencapai 90% dalam mendukung kelancaran mahasiswa. Ia menekankan bahwa praktik ini membuat individu merasa lebih nyaman dan siap menghadapi tantangan. Pernyataan selanjutnya oleh AD (18 tahun):

"...Efek yang didapat setelah healing itu tergantung healing itu sendiri kalau misal healing nya di hal yang saya sukai itu bakal ngerasa plong tapi itu cuma sementara, ga lama kemudian pasti bakal ngerasa stres lagi. Untuk di pola kehidupan mahasiswa tentu healing sangat efektif karena itu dapat menyembuhkan jangka waktu sementara, kita bakal teralihkan walau sebentar..." (Wawancara dilakukan pada tanggal 21 November 2025).

Deskripsi AD (18) menjelaskan bahwa setelah melakukan aktivitas healing mereka menjadi tidak stres. Dan tentunya healing sangat efektif untuk menyembuhkan dalam jangka waktu sementara. Efek yang didapat setelah healing itu tergantung healing itu sendiri kalau misal healing nya di hal yang disukai. AD juga menjelaskan bahwa dampak healing sangat efektif bagi mahasiswa, karena dapat merehatkan diri sejenak dari problem-problem yang dialami, dan bisa melancarkan aktivitas bagi mahasiswa. Pernyataan selanjutnya oleh ST (21 tahun):

"...Setelah healing tuh yang pernah aku rasain tuh kayak lebih tenang lebih nggak banyak pikiran lagi, pemikiran yang suntuk tuh udah hilang juga, sama mood tuh lebih stabil dan stres pun juga berkurang. Kalau menurutku memang penting banget sih soalnya kan healing itu kan membantu mahasiswa mengurangi stres, kecemasan biar nggak gampang capek mental gitu soalnya kan rata-rata mahasiswa itu kan kayak mudah capek, mudah lelah karena banyak aktivitas, belum lagi yang banyak acara di kampus..." (Wawancara dilakukan pada tanggal 21 November 2025).

Menurut ST (12) menjelaskan bahwa setelah melakukan aktivitas healing, menjadi lebih tenang dan tidak memiliki beban pikiran lagi. Healing sangat penting sekali karena dapat membantu mahasiswa mengurangi stress di tengah hiruk pikuk kegiatan yang dilalui sehari-hari. Dari setiap pemaparan yang diungkapkan oleh narasumber, maka dapat disimpulkan bahwasanya healing sangat berdampak positif terhadap kesehatan mental seseorang pasca stres. Lewat rangkaian aktivitas healing yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa seperti olahraga, membaca buku, jalan-jalan, dan kegiatan lainnya sangat efektif dalam menjaga kesehatan mental agar tidak stres dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dampak yang diberikan dari healing inilah yang penting untuk menjaga keseimbangan dalam hidup. Kita perlu untuk berkonsentrasi terhadap suatu tujuan yang ingin dicapai, tetapi tak lupa untuk beristirahat sejenak untuk menetralkan pikiran sebelum nantinya melakukan berbagai kegiatan dan kewajiban. Walaupun dampak yang dirasakan tidak selalu bertahan dalam jangka waktu yang lama, tetapi cukup untuk membuat seseorang merasa lebih ringan dan lebih baik. *Healing* juga efektif dalam meningkatkan tingkat produktivitas dan efisiensi mahasiswa untuk melanjutkan kegiatan dan kewajiban nantinya. Hal ini dapat dilihat sebagai indikator dalam mewujudkan pentingnya peningkatan pengetahuan kesehatan mental karena akan sangat berpengaruh besar dalam kehidupan masa depan para generasi muda menurut (Melizsa, 2021) dalam (Rahmawati et al., 2021).

Konsep komunikasi yang digunakan adalah komunikasi intrapersonal dan komunikasi social media. Komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang terjadi di dalam diri individu, atau dengan kata lain proses komunikasi dengan diri sendiri. Terjadinya proses komunikasi ini karena adanya seseorang yang memberi arti terhadap sesuatu objek yang diamatinya atau terbetik dalam pikirannya (Sari, et al, 2018). Jika dikaitkan dengan hasil penelitian, komunikasi intrapersonal dapat dikaitkan ketika seseorang mencari cara untuk menjaga kesehatan mental dengan melakukan aktivitas yang mereka sukai. Komunikasi social media. Kehadiran media sosial sebagai dampak dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi memang luar biasa. Dengan berbagai layanan yang dapat digunakan, media sosial telah merubah cara berkomunikasi dalam masyarakat (Sari, et al, 2018). Jika dikaitkan dengan hasil penelitian komunikasi social media dapat membuat dan mengubah opini seseorang terkait healing, sebagaimana yang saat ini healing dikatakan sebagai kegiatan jalan-jalan karena konten dari platform media.

Kata "refreshing" dan "healing" tidak hanya mengandung makna leksikal, tapi di atasnya adalah makna kontekstual. Perubahan makna kata ini disebabkan oleh perubahan sosial dan budaya, serta perkembangan zaman. Kata "refreshing" bisa saja, misalnya, dalam budaya yang produktif dan berorientasi pada prestasi mengandung makna kebebasan sejenak dari tuntutan pekerjaan. Di lain sisi, dalam budaya

yang sangat berfokus pada kesehatan dan keseimbangan, kata “healing” bisa saja mengacu pada proses pemulihan dari stress (Feka, 2023). Self-healing dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang (Aisa et al, 2021). Di kalangan mahasiswa, healing dimaknai sebagai kegiatan yang bertujuan untuk menenangkan dan menjauhkan diri sejenak dari kepenatan mental dengan kegiatan-kegiatan yang dapat mengeliminirnya (Halijah, 2023). 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 (Budiman & Ardianty, 2018). Self healing sebagai proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri melalui kepercayaan yang dimiliki serta didukung oleh lingkungan dan faktor pendukung eksternal. Self healing biasanya juga dilakukan karena mahasiswa yang mengalami stress akademik. Adapun stress akademik merupakan suatu ketegangan akibat terlalu banyak tugas yang menumpuk. Metode self healing ini juga dapat menjadi referensi kepada mahasiswa sebagai upaya dalam mengurangi stress akademik, sebagai contoh antara lain mendengarkan musik, olahraga, menyalurkan hobi, dan lain lain. (Andhayani et al., 2023).

Simpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemahaman mahasiswa Universitas Negeri Padang tentang healing tidak terpaku pada satu pengertian dan pembahasannya saja. Setiap mahasiswa memiliki cara dalam mengekspresikan arti atau bentuk kegiatan yang berbeda untuk menenangkan diri. Ada yang memilih beristirahat, berjalan-jalan, menikmati waktu sendirian, hingga menghabiskan waktu bersama teman atau orang terdekat. Hal ini menunjukkan bahwa healing sangat bergantung pada kebutuhan dan kenyamanan masing-masing individu. Temuan lain adalah healing tidak harus berupa kegiatan yang mahal atau murah. Banyak mahasiswa merasa bahwa aktivitas ringan yang dilakukan dengan santai sudah cukup membantu untuk meredakan stres dan membuat pikiran menjadi lebih tenang. Dengan kata lain, yang terpenting bukan kemewahan aktivitasnya, tetapi bagaimana kegiatan tersebut mampu memberikan rasa lega dan membantu mahasiswa mengatur kembali kondisi emosional mereka. Secara keseluruhan, healing terbukti memiliki peran positif bagi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini masih terbatas dalam pemaknaan healing bagi mahasiswa dan bagaimana dampak yang ditimbulkan dari proses healing itu sendiri. Penelitian ini juga membuka untuk studi yang lebih mendalam terkait pemaknaan healing sebagai bentuk self-care pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Rujukan

- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136-153
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi X pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Andhayani, A., Rizka, A., Kholiza, H. N., & Mariam, S. (2023). Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik. *Parade Riset*, 1(1), 135-146..
- Budiman, B. & Ardianty, S. (2018). Pengaruh efektivitas terapi self healing menggunakan energi reiki terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148.
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10>
- Feka, V. P., Ndapa Lawa, S. T. M., & Nama, D. Y. (2022). Merunut makna kata “refreshing” dan “healing”: Kajian sosiolinguistik. *Hinef: Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 2(2), 89–98.
- Firda, A., & Surawan, S. (2025). Budaya Healing Di Kalangan Mahasiswa Gen Z: Telaah Terhadap Regulasi Emosi Dalam Konteks Sosial Modern. *Jurnal Audience*, 8(1), 110–129.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Halijah, N. (2023). Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa. *Emik*, 6(2), 234-252.
- Mulyasih, R., & Putri, L. D. (2019). Trauma healing dengan menggunakan metode play therapy pada anak-anak terkena dampak tsunami di Kecamatan Sumur Propinsi Banten. *Bantenese: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 32-39.

-
- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian teoritis tentang teknik analisis data dalam penelitian kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77-84.
- Rahmatika, S., & Rozaq, A. (2023). Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10). *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam*, 9(2), 116-131.
- Rahmawati, S., Masni Erika Firmiana, & Hadiansyah, A. (2021). Manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID 19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-8.
- Safarudin, R., Zulfamanna, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian kualitatif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 9680-9694.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199-204. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Salsabilla, T. P., Ariesty, Y., Alim, J. A., & Anggriani, M. D. (2025). Analisis Self-Care Emosional Mahasiswa PGSD dalam Menghadapi Tugas Perkuliahan yang Menumpuk. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(03), 258-272.
- Sari, A. C., Hartina, R., Awalia, R., Irianti, H., & Ainun, N. (2018). Komunikasi dan media sosial. *Jurnal The Messenger*, 3(2)
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Evaluation of Mental Health Analysis of College Students at the early Covid-19 Outbreak in Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2021(2), 83-97.
- Tobeli, M. K. Y., Sukiatni, D. S., & Rina, A. P. (2023). Efektivitas terapi self healing untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 321-327. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>.