

**IMPLEMENTASI TERAPI MIND HEALING TECHNIQUE DALAM  
MENGELOLA STRES AKADEMIK MAHASISWA PASCASARJANA  
SAAT MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**



Oleh:

**Rahmi**

NIM: 23200012013

**TESIS**

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh

Gelar Master of Arts (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

**YOGYAKARTA**

**2025**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1401/Un.02/DPPs/PP.00.9/11/2025

Tugas Akhir dengan judul : Implementasi Terapi Mind Healing Technique dalam Mengelola Stres Akademik Mahasiswa Pascasarjana saat Mengerjakan Tugas Akhir

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RAHMI, S.Ag  
Nomor Induk Mahasiswa : 23200012013  
Telah diujikan pada : Kamis, 27 November 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Pengaji I  
Dr. Subi Nur Isnaini  
SIGNED

Valid ID: 6940dc4592fc



Pengaji II

Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I  
SIGNED

Valid ID: 6940d86dcc2b6



Pengaji III

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 693f73f1e6770



Yogyakarta, 27 November 2025

UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 6940db5a835aa

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmi

NIM : 23200012013

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 17 November 2025

Saya yang menyatakan,



Rahmi

NIM: 23200012013

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmi

NIM : 23200012013

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 27 November 2025

Saya yang menyatakan,



Rahmi

NIM: 23200012013

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **IMPLEMENTASI TERAPI MIND HEALING TECHNIQUE DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK MAHASISWA PASCASARJANA SAAT MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Rahmi  
NIM : 23200012013  
Jenjang : Magister (S2)  
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 18 November 2025

Pembimbing

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I

## **ABSTRAK**

Penyusunan tugas akhir merupakan fase yang sering memunculkan tekanan akademik tinggi bagi mahasiswa Pascasarjana, ditandai dengan meningkatnya kecemasan, penurunan fokus, serta kelelahan fisik dan emosional. Kondisi ini dapat menghambat produktivitas, mengganggu keseimbangan mental hingga spiritual, dan menurunkan kualitas proses akademik secara keseluruhan. *Mind Healing Technique* (MHT) hadir sebagai pendekatan yang mengintegrasikan relaksasi, afirmasi positif, dan nilai-nilai sufistik untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi MHT pada mahasiswa Pascasarjana yang mengalami stres akademik saat mengerjakan tugas akhir serta menilai dampak psikologis, fisiologis, emosional, dan spiritual yang muncul setelah mengikuti terapi ini.

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui desain studi kasus, melibatkan mahasiswa Pascasarjana yang sedang mengalami stres akademik dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi MHT. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi selama intervensi, dan dokumentasi proses terapi. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola perubahan yang terjadi pada partisipan sejak tahap persiapan, pelaksanaan, hingga pasca-terapi, sehingga memberikan gambaran holistik mengenai efektivitas MHT sebagai intervensi pengelolaan stres akademik.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa MHT memberikan perubahan signifikan pada kondisi partisipan. Pada aspek psikologis mahasiswa mengalami penurunan kecemasan, peningkatan rasa tenang, dan optimisme dalam menghadapi proses penulisan. Aspek fisiologis menunjukkan perbaikan pada kualitas tidur, relaksasi tubuh, dan menurunnya gejala psikosomatik. Secara emosional dan spiritual, peserta melaporkan munculnya rasa syukur, penerimaan diri, dan kepasrahan yang memperkuat ketahanan mental mereka. Perubahan ini juga berdampak pada relasi akademik, terutama dalam peningkatan komunikasi dengan pembimbing dan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan revisi. Secara keseluruhan penelitian ini menegaskan bahwa MHT merupakan intervensi yang relevan dan efektif dalam membantu mahasiswa Pascasarjana mengelola stres akademik melalui pendekatan yang memadukan dimensi psikologis dan spiritual.

**Kata Kunci:** Mind Healing Technique, stres akademik, mahasiswa Pascasarjana

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis berjudul "**Implementasi Terapi Mind Healing Technique dalam Mengelola Stres Akademik Mahasiswa Pascasarjana saat Mengerjakan Tugas Akhir.**" Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan alam baginda Nabi Muhammad saw, keluarga dan para sahabatnya serta seluruh umatnya yang mengikuti-Nya sampai hari kiamat.

Dengan penuh cinta dan hormat, penulis terlebih dahulu menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada orang tua tercinta, Papa dan Mama yang selalu mendukung dan mendoakan penulis hingga bisa sampai di titik ini. Penulis mengucapkan terimakasih banyak atas kepercayaan yang telah diberikan untuk merantau guna menuntut ilmu, serta pengorbanan, cinta, doa, kasih sayang, dan nasihat yang telah menjadi kekuatan terbesar mengiringi setiap langkah penulis. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan dan rahmat-Nya kepada mereka. Aamiin.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Bapak Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.Ag., M.A., selaku Direktur Pascasarjana.
3. Bapak Najib Kailani, S.Fil., M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies.
4. Bapak Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I., selaku dosen penasihat akademik yang banyak memberikan masukan dan arahan kepada penulis di saat merasa hilang arah terkait akademik. Selanjutnya selaku dosen pembimbing tesis yang senantiasa memberikan arahan, masukan, serta dukungan selama proses pelaksanaan bimbingan tesis dari awal hingga akhir. Beliau selalu berusaha meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan serta mengapresiasi segala proses yang penulis lakukan, juga memberikan banyak masukan serta arahan dalam penyusunan tugas akhir penulis. Semoga segala kebaikan beliau diberikan balasan kebaikan yang berlipat ganda oleh Allah, serta beliau dan keluarga selalu dalam lindungan dan kasih sayang-Nya, Aamiin.
5. Bapak Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd., selaku penguji saat sidang tesis, meskipun belum pernah masuk kelas beliau dan baru pertama kali berkomunikasi saat sidang berlangsung, tetapi beliau sangat terbuka dan membimbing dengan sepenuh hati. Baik saat sidang hingga revisi beliau sangat membantu dan menjelaskan dengan sabar kepada penulis hal yang kurang dari tesis ini. Semoga Allah swt membalas segala kemurahan hati beliau dan melindungi beliau dimanapun berada. Aamiin.

6. Bapak Dr. Zulfikar Ismail, Lc., MA., selaku ketua sidang sekaligus pengudi sidang tesis yang sangat membantu menyempurnakan tesis penulis dan memberikan masukan yang membangun selama proses sidang hingga selesai. Semoga segala kebaikan beliau diberikan balasan yang berlipat ganda oleh Allah swt. serta diberikan kemudahan-kemudahan sebagaimana beliau mempermudah mahasiswanya. Aamiin.
7. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen Pascasarjana Interdisciplinary Islamic Studies atas ilmu yang telah diberikan selama masa studi, serta kepada seluruh staf akademik Program Studi yang telah memberikan layanan dan bantuan administrasi dengan sepenuh hati. Semoga menjadi amal jariyah yang terus mengalir.
8. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh peneliti terdahulu yang karyanya telah memperkaya khazanah pengetahuan dan menjadi referensi penting dalam penyusunan tesis ini.
9. Uni Hidayatul Fikra, penulis menyampaikan banyak terima kasih untuk seluruh kebaikan dan ketulusannya membantu penulis dari S1 sampai S2 pun tetap banyak menerima bantuan dari uni. Semoga ke depannya uni menjadi lebih sukses lagi dan dilancarkan segala urusannya. Aamiin
10. Ucapan terima kasih tak lupa penulis sampaikan kepada rekan-rekan seperjuangan di kelas konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam 2024 Genap yang telah meneman perjuangan suka maupun duka selama menempuh jenjang S2.

11. Penulis juga menyampaikan sedikit terima kasih untuk Vina Tamarin, S.Pd., M.Pd. selaku teman perjuangan dan juga alasan utama penulis memutuskan untuk lanjut S2 berkat dorongan dan paksaan untuk mengembangkan diri bersama.
12. Tidak lupa penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada kak Nurul Zaidah untuk kesediaannya menjadi terapis dan juga sangat berperan besar membantu penulis dalam proses pengumpulan data.
13. Kepada seseorang yang sangat spesial yang kerap penulis sapa dengan panggilan aya, terima kasih karena telah menemani dan menyemangati serta memberikan apresiasi yang sangat luar biasa kepada penulis selama proses penyusunan tesis hingga sidang.
14. Terakhir ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada lima orang partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penelitian penulis, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun jasanya sangat berarti dalam penyelesaian tesis ini. Semoga tesis ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi amal jariyah yang diridhai oleh Allah Swt.

Yogyakarta, 18 November 2025

Penulis

Rahmi

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap hamdalah, penulis mensyukuri selesainya penulisan tesis ini dan mempersembahkannya kepada diri sendiri, kepada Papa Ansar dan Mama Yaniwari yang senantiasa mendukung cita-cita anaknya beserta seluruh keluarga, dan siapapun yang membaca.



## **MOTTO**

Sebagai satu-satunya harapan, jangan sampai mengecewakan.



## DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	xi
MOTTO .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian.....	14
D. Kajian Pustaka .....	16
E. Kerangka Teoritis .....	22
F. Metode Penelitian .....	31
1. Jenis Penelitian .....	31
2. Metode Pengumpulan Data .....	32
3. Teknik Analisis Data .....	33
4. Uji Validitas Data .....	34
G. Sistematika Pembahasan .....	35
BAB II BENTUK STRES YANG DIALAMI MAHASISWA PASCASARJANA SAAT MENGERJAKAN TUGAS AKHIR .....	37
A. Konsep Stres dan Stres Akademik .....	37
1. Pengertian Stres secara Umum.....	37
2. Pengertian Stres Akademik .....	39
3. Karakteristik Stres Akademik pada Mahasiswa .....	40
B. Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Pascasarjana .....	41
1. Faktor Internal .....	42
2. Faktor Eksternal.....	43
C. Manifestasi atau Gejala Stres akademik .....	46

1. Aspek Psikologis .....	47
2. Aspek Fisiologis .....	48
3. Aspek Perilaku dan Sosial .....	48
4. Aspek Spiritual .....	49
D. Klasifikasi dan Tingkat Stres Akademik .....	50
1. Stres Ringan.....	50
2. Stres Sedang .....	51
3. Stres Berat atau Kronis .....	51
E. Analisis Teoritis Berdasarkan Model Lazarus dan Folkman .....	52
1. <i>Primary Appraisal</i> (Penilaian Utama).....	52
2. <i>Secondary Appraisal</i> (Penilaian Sekunder) .....	54
3. Coping (Strategi Penyesuaian Diri).....	55
4. Reappraisal (Penilaian Ulang) .....	56
F. Pola Umum Bentuk Stres Mahasiswa Pascasarjana .....	57
<b>BAB III IMPLEMENTASI TERAPI <i>MIND HEALING TECHNIQUE</i> DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK MAHASISWA PASCASARJANA SAAT MENGERJAKAN TUGAS AKHIR.....</b>	<b>60</b>
A. Konsep dan Landasan Teoritis Terapi <i>Mind Healing Technique</i> .....	60
1. Definisi dan Prinsip Dasar MHT .....	60
2. Landasan Psikologis .....	62
3. Landasan Sufistik dan Nilai-Nilai Spiritual .....	64
B. Deskripsi Partisipan .....	65
C. Karakteristik Partisipan dan Setting Penelitian .....	67
1. Karakteristik Mahasiswa Pascasarjana yang Menjadi Subjek .....	67
2. Setting dan Konteks Implementasi .....	68
3. Peran Terapis dan Hubungan dengan Partisipan .....	68
D. Tahapan dan Prosedur Pelaksanaan Terapi <i>Mind Healing Technique</i> .	70
1. Tahap Persiapan dan Asesmen Awal.....	70
2. Tahap Pelaksanaan Terapi .....	71
3. Tahap Refleksi dan Evaluasi .....	73
E. Dinamika Pelaksanaan Terapi MHT .....	75
1. Respon Awal Mahasiswa terhadap Terapi .....	75
2. Perubahan Emosional dan Kognitif selama Terapi .....	76

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi .....	77
F. Analisis Proses Implementasi dalam Perspektif Psikoterapi Sufistik ...	78
1. Integrasi Aspek Psikologis dan Spiritual.....	78
2. Relevansi dengan Teori Coping Lazarus dan Folkman.....	79
3. Transformasi Spiritualitas Mahasiswa Pascasarjana .....	80
G. Pola Umum Implementasi MHT pada Mahasiswa Pascasarjana .....	81
<b>BAB IV HASIL DAN DAMPAK PENERAPAN TERAPI <i>MIND HEALING TECHNIQUE</i> DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK MAHASISWA PASCASARJANA SAAT MENGERJAKAN TUGAS AKHIR .....</b>	<b>84</b>
A. Hasil Penerapan Terapi pada Partisipan .....	84
1. Partisipan VT .....	84
2. Partisipan MS .....	87
3. Partisipan MF .....	90
4. Partisipan RK.....	93
5. Partisipan HZ.....	97
B. Dampak Penerapan Terapi MHT .....	100
1. Dampak Jangka Pendek.....	100
2. Dampak Jangka Panjang.....	101
3. Perubahan Pola Koping Mahasiswa Pascasarjana.....	102
C. Analisis dari Perspektif Terapis .....	103
1. Pemahaman Terapis terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pascasarjana.....	103
2. Perubahan Psikologis Partisipan setelah Terapi MHT .....	104
3. Refleksi dan Evaluasi Efektivitas Terapi.....	104
D. Korelasi antara Hasil Terapi dengan Teori Lazarus dan Folkman ....	105
1. Perubahan dalam proses appraisal .....	105
2. Pergeseran strategi coping .....	105
E. Keterkaitan dengan Psikoterapi Sufistik .....	106
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>109</b>
A. Kesimpulan.....	109
B. Saran .....	111
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>113</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>124</b>

DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	155
---------------------------	-----



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Beberapa tahun belakangan isu kesehatan mental telah menjadi topik utama dan mendapatkan perhatian khusus. Manusia mulai menyadari bahwa di samping menjaga kesehatan tubuh atau fisik, menjaga kesehatan mental ternyata tidak kalah pentingnya. Berbagai penelitian telah mengungkapkan adanya kaitan erat antara kesehatan fisik dan mental individu.<sup>1</sup> Berdasarkan laporan yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, tercatat lebih dari satu miliar orang di dunia mengalami gangguan mental dengan persentase tertinggi terjadi pada usia 15–29 tahun.<sup>2</sup> Dilansir langsung dari website WHO menyatakan bahwa satu dari tujuh anak berusia 10–19 tahun memiliki masalah kesehatan mental.<sup>3</sup> Lebih disayangkan, hanya sebagian kecil dari mereka yang mendapatkan akses ke layanan kesehatan jiwa professional.

Tidak jauh berbeda dari yang terjadi di Indonesia, data yang didapatkan dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Sementara itu

---

<sup>1</sup> Desti Azania and Naan Naan, “Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19,” *HUMANISTIKA : Jurnal Keislaman* 7, no. 1 (2021): 26–45, <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.384>.

<sup>2</sup> World Health Organization, *World Mental Health Report Transforming Mental Health for All*, *World Health Organization* (Geneva, 2022), <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>.

<sup>3</sup> World Health Organization, “Mental Health of Adolescent,” 2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

satu dari 20 remaja Indonesia mengalami gangguan mental.<sup>4</sup> Kemudian data dari Kementerian Kesehatan tahun 2023 yang melaporkan prevalensi depresi di Indonesia sebesar 1,4% yang menunjukkan tingkat depresi tersebut didominasi oleh kelompok anak muda berusia 15–24 tahun sebesar 2%.<sup>5</sup> Meskipun dengan persentase tinggi tersebut, penelitian oleh Mubasyiroh menyatakan hanya 12,5% dari total remaja dan dewasa yang mengalami gejala depresi menerima pengobatan dari spesialis ataupun pusat kesehatan.<sup>6</sup> Tentu angka ini terhitung sangat memprihatinkan dan layak menerima penanganan yang serius.

Mahasiswa sebagai bagian dari populasi dewasa muda yang mengalami transisi dari fase remaja ke dewasa, telah menjadi kelompok yang paling beresiko terkena gangguan mental.<sup>7</sup> Berbagai faktor seperti lingkungan akademik yang kompetitif, adanya tekanan sosial, tuntutan akademik yang tinggi, serta peralihan masa remaja ke dewasa telah menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami stres akademik.<sup>8</sup> Mahasiswa berada di antara batasan remaja akhir dan memasuki dewasa awal, yang artinya juga menjadi masa pencarian jati diri yang diiringi oleh berbagai konflik menjadi faktor utama mental yang tidak stabil.<sup>9</sup>

---

<sup>4</sup> Indonesia National Adolescent Mental Health Survey, “National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian,” *Mental Health*, 2022, <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>.

<sup>5</sup> Kementerian Kesehatan, “Depresi Pada Anak Muda Di Indonesia,” 2023.

<sup>6</sup> Rofingatul Mubasyiroh, Sri Idaiani, and Indri Yunita Suryaputri, “Perilaku Pencarian Pengobatan Pada Penduduk Dengan Gejala Depresi,” *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 30, no. 1 (2020): 45–54, <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i1.2690>.

<sup>7</sup> Indah Kurniawati et al., “Dukungan Sosial Dalam Pencarian Pertolongan Kesehatan Mental Mahasiswa,” *Jurnal Keperawatan* 17, no. 2 (2025): 279–90, <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1615/1410>.

<sup>8</sup> An Al Rivaldi, “Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental,” *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 2, no. 4 (2024): 11–18, <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>.

<sup>9</sup> Ummah Karimah, Usman Al Farisi, and Wardah Sukma Nurani, “Urgensi Bimbingan Dan Konseling Untuk Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir,” in *2nd Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL)*, 2023, 128–37.

Berdasarkan survei oleh BestCollege pada tahun 2022 yang diikuti oleh 1000 mahasiswa yang tinggal di Amerika Serikat, sebanyak 46% mahasiswa menyatakan status mental yang buruk, sementara yang merasakan kesehatan mental dalam kondisi baik hanya sekitar 22%. Mayoritas mahasiswa dilaporkan mengalami berbagai gejala kesehatan mental seperti stress dengan persentase 66%, kecemasan sebesar 54%, dan meragukan diri sendiri 50%.<sup>10</sup>

Berdasarkan data tersebut dapat terlihat bahwa mahasiswa, baik program sarjana maupun pascasarjana, semakin diakui sebagai populasi yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. Sebuah meta-analisis yang mencakup lebih dari 100.000 mahasiswa dari beragam negara menemukan prevalensi depresi sebesar 33,6% (CI 29,3–37,8%) dan kecemasan 39,0% (CI 34,6–43,4%) di antara mahasiswa secara umum.<sup>11</sup> Temuan serupa juga muncul dari meta-analisis lain, yang menunjukkan bahwa sekitar sepertiga mahasiswa mengalami depresi ringan hingga berat. Ancaman psikologis seperti ini sering kali dipicu oleh tekanan akademik, transisi kehidupan, dan ekspektasi masa depan yang tinggi.<sup>12</sup>

Penelitian nasional selama pandemi menggunakan DASS-42 menemukan bahwa 12,8% mahasiswa mengalami depresi sedang, 20,9% mengalami kecemasan

<sup>10</sup> Melissa A. Venable and Megan Pietrucha, *College Student Mental Health Report*, BestColleges, 2022, <https://www.bestcolleges.com/research/college-student-mental-health/>.

<sup>11</sup> Wenzhen Li et al., “Prevalence and Associated Factors of Depression and Anxiety Symptoms among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* 63, no. 11 (2022): 1222–30, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>.

<sup>12</sup> Juhelka Nabilah, Yougi Tri Syahputra, and Maryana Maryana, “Pengaruh Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Umum,” *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 7, no. 3 (2025): 36–50, <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i3.1866>.

sangat berat, dan 13,6% mengalami stres berat.<sup>13</sup> Di bidang kedokteran melalui peninjauan terhadap 85 studi terpilih, hasilnya menunjukkan prevalensi signifikan gejala kecemasan dan depresi sedang dan berat, dengan 28,2% peserta menunjukkan skor  $\geq 10$  pada GAD-7 dan 38,9% pada PHQ-9 dengan indikasi bahwa strategi coping yang tidak efektif memicu kondisi psikologis buruk tersebut.<sup>14</sup> Jika tidak dikelola dengan baik, berbagai tekanan psikologis tentunya dapat menjadi penyebab menurunnya produktivitas akademik, melemahkan motivasi belajar, hingga berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius.<sup>15</sup>

Keadaan ini semakin mengkhawatirkan ketika ditelusuri pada jenjang mahasiswa Pascasarjana. Berbeda dengan mahasiswa strata satu, sebagian besar mahasiswa Pascasarjana sudah berusia lebih dewasa, memiliki pekerjaan, bahkan berkeluarga.<sup>16</sup> Hal tersebut menjadikan tekanan psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa Pascasarjana bersifat multidimensi. Meta-analisis global terhadap 37 studi yang melibatkan 27.717 mahasiswa pascasarjana menghasilkan laporan

---

<sup>13</sup> Nurul Romadhona et al., “Level of Depression , Anxiety , and Stress of College Students in Indonesia during the Pandemic COVID-19,” *Global Medical and Health Communication Online* 9, no. 3 (2021): 226–32.

<sup>14</sup> Ana Luisa Varrone Sartorao and Carlos Izaias Sartorao-Filho, “Anxiety and Depression Disorders in Undergraduate Medical Students During the COVID-19 Pandemic: An Integrative Literature Review,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21, no. 12 (2024): 1–14, <https://doi.org/10.3390/ijerph21121620>.

<sup>15</sup> Nazneen Ismail, Nurzatil Ismah, and Nurhanisah Senin, “Tekanan Psikologi Dalam Kalangan Mahasiswa Menurut Perspektif Kaunselor Universiti,” *Journal of Sultan Alauddin Sulaiman Shah* 12, no. 1 (2025): 15–33.

<sup>16</sup> Yunita Astriani Hardayati et al., “Efektivitas Manajemen Stres Multipel Terhadap Stres, Burn Out Dan Risiko Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan,” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 6, no. 9 (2023): 1768–75, <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3520>.

berupa 34% mengalami gejala depresi (27% ringan, 13% sedang, 8% berat), dan prevalensi ini berjalan dengan konsisten dari tahun 1980 hingga 2020.<sup>17</sup>

Mahasiswa pascasarjana menghadapi berbagai tekanan akademik yang sangat kompleks, dimulai dari tuntutan publikasi, penyusunan tesis, hingga tanggung jawab pekerjaan atau keluarga.<sup>18</sup> Sebuah riset meta analisis global yang diikuti oleh 50 studi mengungkap bahwa lebih dari sepertiga mahasiswa pascasarjana atau sebesar 34,8% mengalami kecemasan yang dipicu oleh stres, dengan prevalensi yang terus mengalami peningkatan sejak tahun 2005.<sup>19</sup> Dilansir dari laman research.com data dari *American College Health Association* tahun 2024 menjabarkan sekitar 34,4% mahasiswa Pascasarjana merasakan stres dalam 12 bulan terakhir.<sup>20</sup>

Salah satu studi menemukan bahwa sekitar 46% mahasiswa pascasarjana merasa kewalahan secara terus menerus.<sup>21</sup> Stress yang dialami berkaitan erat dengan ekspektasi akademik yang tinggi, kelelahan emosional, serta perasaan tidak kompeten.<sup>22</sup> Salah satu penelitian yang secara spesifik meneliti gambaran stres pada mahasiswa Pascasarjana khususnya Magister Psikologi Profesi dari berbagai

<sup>17</sup> Emily N. Satinsky et al., “Systematic Review and Meta-Analysis of Depression, Anxiety, and Suicidal Ideation among Ph.D. Students,” *Scientific Reports*, vol. 11 (Nature Publishing Group UK, 2021), <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93687-7>.

<sup>18</sup> Hardayati et al., “Efektivitas Manajemen Stres Multipel Terhadap Stres, Burn Out Dan Risiko Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan.”

<sup>19</sup> Ting Chi, Luying Cheng, and Zhijie Zhang, “Global Prevalence and Trend of Anxiety among Graduate Students: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Brain and Behavior* 13, no. 4 (2023): 1–16, <https://doi.org/10.1002/brb3.2909>.

<sup>20</sup> Imed Bouchrika, “Student Stress Statistic,” research.com, 2025, <https://research.com/education/student-stress-statistics#3>.

<sup>21</sup> Hannah K. Allen et al., “Stress and Burnout Among Graduate Students: Moderation by Sleep Duration and Quality,” *International Journal of Behavioral Medicine* 28, no. 1 (2021): 21–28, <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09867-8>.

<sup>22</sup> Evangelica Shane Gisela et al., “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir Yang Terlambat Lulus,” *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis* 5, no. 1 (2025): 331–41, <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>.

kampus, menemukan bahwa tuntutan akademis yang dihadapi sangat memicu stres. Meskipun sebagian mencoba mengatasi stres dengan melakukan aktivitas yang disenangi, namun sebagian lainnya masih merasa kesulitan hingga memunculkan perasaan putus asa.<sup>23</sup> Studi juga menunjukkan mahasiswa Pascasarjana memiliki tingkat stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat stress yang di alami oleh mahasiswa sarjana.<sup>24</sup>

Sejumlah penelitian yang menghasilkan angka-angka tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Pascasarjana berada dalam risiko tekanan mental yang sangat tinggi, bahkan melebihi rata-rata mahasiswa umum. Berbagai tekanan berupa beban riset penelitian, deadline publikasi, pembiayaan studi, serta ketidakpastian karier tampil sebagai faktor yang memperparah kerentanan kesehatan mental mahasiswa pascasarjana dan menjadi faktor penyebab stres.<sup>25</sup> Maka dibutuhkan intervensi yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk mengelola stress akademik tersebut, agar dapat menjaga kestabilan dan kesehatan mental.

Seiring meningkatnya kesadaran terhadap isu kesehatan mental, berbagai intervensi psikologis telah diujikan dan diterapkan sebagai upaya mengelola stres akademik pada mahasiswa. Beberapa di antaranya seperti teknik meditasi *mindfulness* yang efektif menurunkan stress serta meningkatkan kesejahteraan

<sup>23</sup> Arini Rachmawati and Zainil Abidin, “Stress Among Psychologist Candidates,” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 13, no. 3 (2024): 380–87, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i3.15290>.

<sup>24</sup> Tammy Wyatt and Sara B. Oswalt, “Comparing Mental Health Issues among Undergraduate and Graduate Students,” *American Journal of Health Education* 44, no. 2 (2013): 96–107, <https://doi.org/10.1080/19325037.2013.764248>.

<sup>25</sup> Abdul Mahfuzh Zulfiqar Putra Hamid and Evi Martha, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis,” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 5, no. 3 (2022): 283–89, <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i3.2148>.

psikologis pada mahasiswa.<sup>26</sup> Teknik relaksasi juga menjadi salah satu alternatif yang digunakan sebagai upaya untuk mengelola stres dengan cara menurunkan kecemasan pada mahasiswa.<sup>27</sup> Namun meskipun berbagai intervensi tersebut telah memberikan dampak positif, dalam praktiknya tidak semua mahasiswa mampu menerapkan serta merasa cocok dengan metode yang terkesan terlalu teknis.

Berdasarkan konteks tersebut muncul kebutuhan untuk mengekplorasi pendekatan alternatif yang lebih bersifat praktis dan mudah diterapkan, salah satunya ialah terapi *Mind Healing Technique* (MHT). Terapi MHT merupakan sebuah metode yang mengkombinasikan antara relaksasi, afirmasi positif dan visualisasi dengan fokus utama pada penyembuhan pikiran. Tujuan utama yang hendak dicapai dalam terapi MHT adalah menciptakan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan emosi. Secara teoritis terapi MHT dapat membantu mahasiswa mengamalkan pola pikir positif, menurunkan ketegangan mental, serta mengembangkan daya tahan psikologis dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Sebelum membahas intervensi yang digunakan dalam membantu mengelola stres akademik pada mahasiswa Pascasarjana, peneliti terlebih dahulu memulai dengan pembahasan mengenai psikoterapi sufistik yang merupakan landasan dari terapi *Mind Healing Technique* (MHT). Psikoterapi sufistik merupakan sebuah metode penyembuhan mental berbasis nilai-nilai tasawuf yang mengintegrasikan

<sup>26</sup> Intan Prima Ratna Sari et al., “Kajian Literatur Tentang Pengaruh Mindfulness Terhadap Pengurangan Stres Akademik Pada Mahasiswa,” *HUMANITIS: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis* 3, no. 1 (2025): 201–10.

<sup>27</sup> Ni Luh Emilia et al., “Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Peserta Uji Kompetensi Di Stikes Bala Keselamatan Palu,” *An Idea Health Journal* 2, no. 03 (2022): 111–16, <https://doi.org/10.53690/ihj.v2i03.126>.

praktik spiritual seperti dzikir, shalat, muhasabah, dan taubat.<sup>28</sup> Menurut Khairunnas Rajab, psikoterapi sufistik bertujuan untuk menyucikan jiwa dan mengatasi penyakit psikologis dengan memanfaatkan maqamat (tingkatan spiritual) dan ahwal (kondisi batin).<sup>29</sup> Pendekatan ini tentunya tidak hanya akan berfokus pada kesehatan mental saja, tetapi juga pada pengembangan spiritual dalam diri individu. Pada dasarnya, praktik sufistik ini telah lama dikenal dan diterapkan sebagai metode penyembuhan alternatif yang efektif. Menurut Mustamir Pedak dalam buku karya Muhammad Basyrul Muvid, sufi healing menggunakan prinsip tasawuf seperti tawakal, sabar, dan taskiyatun nafs untuk membantu individu kembali kepada fitrah mereka.<sup>30</sup> Metode ini juga telah diterapkan di berbagai klinik terapi berbasis Islam yang menggabungkan terapi syariat, hakikat, dan makrifat dalam proses penyembuhan.

Psikoterapi sufistik menawarkan solusi yang tidak hanya menyentuh aspek mental, tetapi juga mencakup aspek spiritual.<sup>31</sup> Para sufi sejak dahulu telah menggunakan metode introspeksi mendalam untuk membantu pasien memahami akar masalah psikologis yang mereka rasakan dan membangun keseimbangan batin. Dalam sejarah Islam, tokoh-tokoh sufi seperti Syekh Abd al-Shamad al-Palimbani telah mengembangkan metode sufistik untuk membantu individu mencapai kesempurnaan jiwa. Pendekatan ini melibatkan praktik dzikir yang benar

---

<sup>28</sup> Diana Kurniati Kartika et al., “Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental 1,2,3,” *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 2, no. 2 (2025): 78–85.

<sup>29</sup> Khairunnas Rajab, “Psikoterapi Sufistik Tela’Ah Atas Dimensi Psikologi dan Kesehatan Mental dalam Sufisme,” *Ta’dib* 11, no. 2 (2008): 103–15, <https://doi.org/10.31958/jt.v11i2.141>.

<sup>30</sup> Muhammad Basyrul Muvid, *Tasawuf Kontemporer*, ed. Budiyadi, 1st ed. (Jakarta: AMZAH, 2020).

<sup>31</sup> Imroatul Husna and Khadijah, “Dimensi Spiritual Dalam Psikoterapi : Dampak Praktik Sufi Terhadap Kecemasan dan Depresi,” *DA’WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 4, no. 1 (2024): 14–24, <https://doi.org/10.36420/dawa>.

untuk menenangkan jiwa yang lemah dan menderita depresi.<sup>32</sup> Hal ini menunjukkan bahwa sufisme memiliki potensi besar dalam menangani masalah kesehatan mental di era modern.

Psikoterapi sufistik juga relevan dalam konteks dunia modern karena mampu menjawab kebutuhan manusia akan solusi spiritual. Tasawuf menawarkan pendekatan baru terhadap masalah psikologis dengan memberikan solusi berbasis nilai-nilai agama Islam yang sejalan dengan Al-Quran dan Hadist.<sup>33</sup> Dengan meningkatnya kebutuhan akan terapi berbasis spiritual, urgensi penerapan psikoterapi sufistik akan menjadi semakin tinggi. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan psikoterapi sufistik dapat membantu remaja mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Misalnya, penelitian tentang manajemen emosi pada remaja Surabaya menunjukkan bahwa terapi taubat, muhasabah, zikir, dan shalat mampu mencegah tindakan bunuh diri. Hal ini memperkuat argumen bahwa pendekatan sufistik dapat menjadi intervensi efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres.

Dalam praktiknya psikoterapi sufistik menggunakan kombinasi antara teknik spiritual dan psikologi modern. Teknik yang dipakai seperti komunikasi terapeutik berbasis nilai tasawuf telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.<sup>34</sup> Pendekatan ini tidak hanya memiliki dampak

<sup>32</sup> Aisyatin Kamila, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan,” *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2022): 40–49, <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.

<sup>33</sup> Ida Afidah et al., “Pembinaan Mental Spritual Melalui Psikoterapi Sufistik Berbasis Alquran Bagi Peserta Sekolah Ibu di Kecamatan Coblong,” *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ* 8, no. 3 (2021): 322–27, <https://doi.org/10.32699/ppkm.v8i3.1939>.

<sup>34</sup> Nur Eva et al., “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas Sebagai Moderator,” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 5, no. 3 (2024): 122–31, <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>.

menyembuhkan, tetapi juga membangun karakter positif pada individu. Psikoterapi sufistik juga berkontribusi dalam membantu klien menemukan ketenangan batin melalui praktik spiritual seperti tafakur atau meditasi. Prinsip dasar terapi ini adalah semua kesembuhan hanya datang dari Allah SWT semata.<sup>35</sup>

Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) secara garis besar merupakan sebuah inovasi dari psikoterapi sufistik yang praktek terapinya berfokus pada sumber kekuatan alamiah manusia yakni berupa pemrograman pikiran atau disebut juga dengan *Mind Programing*.<sup>36</sup> Di dalam praktek terapi MHT terdapat beberapa program yang di antaranya ialah terapi diri sendiri, terapi orang lain, dan sebagainya. Terapi MHT bekerja dengan landasan membangkitkan energi pikiran melalui upaya pemrograman pikiran yang akan sangat mempengaruhi tubuh manusia, baik secara fisik maupun psikis.<sup>37</sup> Dalam sistematika praktek MHT, pikiran memegang kendali utama atas tubuh yang mana hal ini akan berdampak besar pada citra diri, fisik dan juga kesehatan manusia. Sementara itu dalam sudut pandang psikoterapi sufistik, pada penerapannya terapi MHT ini memiliki enam nilai sufistik yaitu yakin, khusyu', ikhlas, pasrah, syukur serta terakhir mahabbah.<sup>38</sup>

Berbagai penelitian terdahulu mengenai efektivitas terapi MHT telah mengantarkan penulis untuk menjadikannya sebagai salah satu alternatif intervensi dalam membantu mengelola stres akademik pada mahasiswa, khususnya

---

<sup>35</sup> Husna dan Khadijah, "Dimensi Spiritual Dalam Psikoterapi : Dampak Praktik Sufi Terhadap Kecemasan dan Depresi."

<sup>36</sup> Hidayatul Fikra, Naan, dan Muhtar Gojali, "Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi," *Jurnal Syifa Al-Qulub* 6, no. 1 (2021): 1–24.

<sup>37</sup> Rizki Fadilah, "Nilai-Nilai Sufistik Dalam Proses Terapi Pikiran MHT (Mind Healing Technique)," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 3 (2021): 264–75, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i3.15592>.

<sup>38</sup> Rahmi, Dian Siti Nurjanah, dan Naan, "Komparasi Nilai Sufistik Dalam Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dengan Terapi Mind Healing Technique," *Jurnal Riset Agama* 3, no. 3 (2023): 450–62, <https://doi.org/10.15575/jra.v3i3.32356>.

mahasiswa Pascasarjana. Di mulai dari persoalan penyakit fisik, psikosomatis, hingga mental telah diselesaikan oleh terapi ini, contohnya penelitian mengenai efektivitas terapi MHT untuk menghentikan kecanduan rokok pada siswa MAN 2 Kota Bandung.<sup>39</sup> Kemudian penelitian mengenai kontribusi terapi MHT dalam mengatasi stress pembelajaran jarak jauh pada peserta didik di masa pandemi *covid-19*.<sup>40</sup> Serta penelitian tentang penggunaan terapi MHT dengan metode jarak jauh sebagai upaya untuk mengatasi nyeri menstruasi pada wanita.<sup>41</sup>

Mahasiswa tentunya juga membutuhkan dukungan emosional yang kuat untuk mengelola stres dan menghadapi tekanan akademik yang dihadapi. Terapi berbasis tasawuf dapat membantu mengembangkan ketahanan mental melalui penguatan iman dan pembentukan akhlak mulia.<sup>42</sup> Ini artinya pendekatan sufistik disini tidak hanya berfungsi sebagai terapi, tetapi juga sebagai alat pendidikan karakter. Dengan mengajarkan dan membiasakan nilai-nilai seperti sabar dan syukur melalui praktik spiritual,<sup>43</sup> terapi ini dapat membantu mahasiswa Pascasarjana membangun kepribadian yang lebih kuat dan membantu mereka mengendalikan diri sebagai upaya mengelola stres akademik yang dialami.

<sup>39</sup> Asep Encu dan Heni Hasanah, “Penerapan Mind Healing Technique (MHT) Untuk Terapi Berhenti Merokok Siswa MAN 2 Kota Bandung,” *MADRASCIENCE: Jurnal Pendidikan Islam, Sains, Sosial, dan Budaya* 2, no. 2 (2020): 66–77.

<sup>40</sup> Heni Hasanah, Kokom Komariah, dan Yayan Ristamanjaya, “Kontribusi Mind Healing Technique (MHT) dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJ) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19,” *Madaris: Jurnal Guru Inovatif* Edisi Khusus (2022): 113–27.

<sup>41</sup> Fikra, Naan, dan Gojali, “Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi.”

<sup>42</sup> Dewi ainul Mardliyah, “Terapi Psikospiritual dalam Kajian Sufistik,” *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 14, no. 2 (2016): 234–244, <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1157>.

<sup>43</sup> Abur Hamdi Usman, Syarul Azman Shaharuddin, dan Norsaleha Mohd Salleh, “Elemen Syukur dalam Psikoterapi Islam : Adaptasi Terhadap Rawatan Pedofilia,” *JPI Jurnal Pengajaran Islam* 13, no. 1 (2020): 86–97.

Sebagai upaya untuk mangawali penelitian, peneliti memulai dengan mengadakan observasi awal berupa mengamati perilaku mahasiswa Pascasarjana yang sedang menyusun tugas akhir serta melakukan diskusi dengan beberapa mahasiswa Pascasarjana di beberapa kampus islam. Peneliti menemukan bahwa sebagian besar merasakan tekanan psikologis serta kerentanan akan stres saat menyusun tugas akhir. Adapun tekanan tersebut muncul akibat kesulitan mencari referensi, hubungan personal keluarga, kesulitan menghubungi dosen, keterbatasan waktu serta kesukaran membagi waktu.

Beberapa mahasiswa telah berupaya mengatasi stres melalui cara sederhana seperti melakukan hal yang disenangi, beristirahat yang cukup, berbagi cerita sesama teman, bahkan melakukan doa, namun tampaknya belum berhasil secara optimal untuk mengelola stres. Penelitian sebelumnya mengenai gambaran stres mahasiswa Magister Psikologi Profesi juga mengemukakan bahwa sebagian partisipan penelitian masih mengalami kesulitan untuk mengelola stres sehingga mengharapkan kajian tersebut menjadi referensi dalam pengembangan program intervensi sebagai upaya pengelolaan stres yang di alami oleh mahasiswa Pascasarjana. Oleh karena itu temuan yang didapatkan menunjukkan adanya kebutuhan akan teknik pengelolaan stres yang lebih terarah.

Minimnya kajian ilmiah yang secara khusus membahas tentang implementasi psikoterapi sufistik khususnya terapi MHT dalam konteks pendidikan tinggi menjadikan penelitian ini relevan untuk dilakukan. Belum banyak riset yang secara spesifik menggali mengenai mahasiswa Pascasarjana, dengan kompleksitas peran serta tekanan yang khas, mengimplementasikan psikoterapi sufistik sebagai

upaya mengelola stres. Melihat tingginya angka stres di kalangan mahasiswa pascasarjana, keterbatasan akses layanan profesional, serta potensi besar dari praktik sufistik yang relevan dengan kultur masyarakat Indonesia, maka penelitian mengenai implementasi terapi MHT dapat memberi sumbangsih keilmuan yang belum pernah dibahas sebelumnya.

Selain mengisi celah dari segi intervensi, terdapat pula kekosongan metodologis dalam sejumlah literatur yang ada. Mayoritas penelitian mengenai stres akademik cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif, yang menitikberatkan pada pengukuran tingkat stres atau efektivitas dari intervensi yang diterapkan secara statistik. Meskipun memang mengukur efektivitas dari intervensi dinilai penting, mendalami implementasi dari intervensi tersebut yang tidak dapat ditangkap secara utuh oleh angka melalui pendekatan kualitatif juga tidak kalah pentingnya.

Berdasarkan paparan di atas, jelas terlihat bahwa stres akademik pada mahasiswa pascasarjana merupakan isu serius yang memerlukan perhatian ilmiah dan praktis. Oleh karena itu penelitian dengan judul “**Implementasi Terapi Mind Healing Technique dalam Mengelola Stres Akademik Mahasiswa Pascasarjana saat Mengerjakan Tugas Akhir**” menjadi sangat relevan dengan dunia pendidikan, tidak hanya untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, tetapi juga untuk menjawab kebutuhan nyata mahasiswa Pascasarjana dalam mengelola stres akademik. Lebih lanjut temuan penelitian diharapkan mampu memperluas wacana psikoterapi sufistik khususnya terapi MHT dalam konteks

pendidikan tinggi di Indonesia serta memberikan kontribusi positif bagi kesehatan mental secara umum.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka terbentuklah beberapa rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa Pascasarjana saat mengerjakan tugas akhir?
2. Bagaimana langkah-langkah implementasi terapi *Mind Healing Technique* pada mahasiswa Pascasarjana dalam mengelola stres saat mengerjakan tugas akhir?
3. Apa hasil dan dampak penerapan terapi *Mind Healing Technique* pada mahasiswa Pascasarjana dalam membantu mengelola stres saat mengerjakan tugas akhir?

## C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Setelah merumuskan pertanyaan penelitian di atas, maka selanjutnya adalah jawaban dari pertanyaan di atas sebagai tujuan dari penelitian yang berkaitan erat dengan masalah yang dirumuskan merupakan jawaban dari sebuah penelitian.<sup>44</sup> Adapun tujuan dalam penelitian ini terdiri pula atas tiga bagian yakni sebagai berikut.

---

<sup>44</sup> Ahmad Fauzi et al., *Metodologi Penelitian*, ed. Eka Safitry, 1st ed. (Banyumas: CV. Pena Persada, 2022).

1. Mendeskripsikan bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa Pascasarjana saat mengerjakan tugas akhir.
2. Menjabarkan langkah-langkah implementasi terapi *Mind Healing Technique* yang dilakukan pada mahasiswa Pascasarjana untuk mengelola stres akademik yang dialami saat penyusunan tugas akhir.
3. Menganalisis hasil serta dampak penerapan terapi *Mind Healing Technique* dalam membantu mahasiswa Pascasarjana mengelola stress akademik yang dialami saat penyusunan tugas akhir.

Adapun signifikansi dari penelitian adalah kontribusi terhadap ilmu pengetahuan yang sudah ada sebelumnya. Melalui pendekatan dengan mengambil sudut pandang mahasiswa Pascasarjana, penelitian ini berpotensi memberikan perspektif baru dalam mengelola persoalan kesehatan mental yang terjadi di kalangan generasi muda saat ini.

1. Secara teoritis, penelitian diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian di bidang psikologi kesehatan dan psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami implementasi psikoterapi sufistik terapi *Mind Healing Technique* pada mahasiswa Pascasarjana serta penerapan terapi tersebut untuk mengelola stres dalam penyelesaian tugas akhir. Dari sisi empiris, penelitian ini menyajikan data aktual tentang pengalaman mahasiswa Pascasarjana dalam memanfaatkan pendekatan spiritual untuk mengelola stres yang dialami dalam masa penyusunan tugas akhir. Temuan penelitian nantinya juga dapat memperkaya literatur yang

berfokus pada kesehatan mental di kalangan mahasiswa, baik pada mahasiswa Pascasarjana maupun mahasiswa secara umum.

2. Secara praktis, penelitian ini menawarkan sebuah intervensi dan alternatif pendekatan yang kontekstual, aplikatif, dan selaras dengan nilai-nilai keagamaan yang diyakini mahasiswa. Penelitian memberikan gambaran nyata mengenai implementasi terapi *Mind Healing Technique* yang dilakukan pada mahasiswa Pascasarjana yang mengalami stres saat menyelesaikan tugas akhir, sehingga dapat menjadi rujukan bagi mahasiswa lainnya yang sedang mengalami persoalan serupa, agar memiliki alternatif penyembuhan mental yang berbasis psikoterapi sufistik.

#### D. Kajian Pustaka

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan dari penelitian ini, diantaranya yaitu, pertama artikel yang berjudul "*Coping Religius sebagai Strategi Penanggulangan Stres dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir*" karya Eko Giono dan Surawan. Penelitian ini mengeksplorasi peran coping religius dalam mengatasi stres dan kecemasan mahasiswa menjelang kelulusan. Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan seperti doa, meditasi, dan refleksi spiritual efektif meredakan stres, meningkatkan harapan dan optimisme, serta memperbaiki kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya meredakan beban psikologis, tetapi juga mendorong tumbuhnya harapan, optimisme, serta

memperkuat kesehatan mental mahasiswa sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun pribadi.<sup>45</sup>

Kedua, penelitian yang juga menjadi landasan adalah penelitian berupa tesis berjudul "Kemandirian Klien: Mengatasi Stres Melalui *Self-Healing* Berbasis Tasawuf" karya Alfiyah Laila Alfiyatih. Penelitian bertujuan mengungkap makna, proses, dan dampak *self-healing* berbasis tasawuf di RSB Toms Hepi. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, dengan analisis berdasarkan teori Gerald Corey dan konsep tasawuf al-Ghazali yakni takhalli, tahalli, dan tajalli. Hasil menunjukkan bahwa stres klien sering tidak disadari dan berdampak pada fisik serta psikis. *Self-healing* berbasis tasawuf membantu klien membangun kemandirian emosional melalui refleksi diri, berpikir positif, dan pengendalian emosi, sehingga mereka mampu mengatasi stres secara mandiri.<sup>46</sup>

Ketiga, studi krusial selanjutnya adalah kajian yang berjudul "Strategi Koping dan Stres Akademik pada Mahasiswa Magister" karya dari Khairun Najah. Penelitian kuantitatif korelasional ini meneliti hubungan strategi koping dengan stres akademik pada 50 mahasiswa Magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dengan menggunakan skala Likert dan analisis Pearson Product Moment, diperoleh koefisien korelasi 0,527 dengan signifikansi 0,000. Hasil yang di dapatkan

---

<sup>45</sup> Eko Giono and Surawan Surawan, "Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Juperan: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 04, no. 02 (2025): 393–400.

<sup>46</sup> Alfiyah Laila Afifiyatih, "Kemandirian Klien : Mengatasi Stres Melalui Self-Healing Berbasis Tasawuf," *UIN Sunan Kalijaga* (UIN Sunan Kalijaga, 2020).

menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan, artinya semakin baik strategi coping mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademiknya.<sup>47</sup>

Keempat, studi lain yang tidak kalah pentingnya dan menjadi acuan dalam penelitian ini ialah artikel berjudul "Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya" yang merupakan tulisan Nur Rulifatur Rohmah dan M. Mahrus. Penelitian disini memotret kesehatan mental mahasiswa yang menjadi perhatian penting karena masa kuliah penuh dengan tantangan adaptasi, tekanan akademik, dan masalah pribadi. Sumber stres dapat berasal dari dalam diri, seperti tuntutan pribadi, ketidakpastian masa depan, serta manajemen waktu yang buruk, maupun dari luar, seperti beban kuliah, masalah keuangan, hingga kurangnya dukungan sosial. Adapun hasil yang ditemukan ialah untuk mengatasi stres, mahasiswa disarankan mengelola waktu dengan baik, melakukan relaksasi dan mindfulness, mencari bantuan profesional atau sosial, serta rutin berolahraga.<sup>48</sup>

Kelima, studi selanjutnya yang juga merupakan pengantar dari kajian yang ditulis adalah tesis oleh Dea Fanny Marina yang berjudul "Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pascasarjana yang Mengerjakan Tugas Akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta" Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk strategi regulasi emosi serta faktor-faktor yang memengaruhi strategi tersebut pada mahasiswa pascasarjana yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Hasil penelitian

---

<sup>47</sup> Khairun Najah, "Strategi Koping Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister," *Jurnal Kreativitas Pendidikan Modern* 6, no. 2 (2024): 105–15.

<sup>48</sup> Nur Rulifatur Rohmah and M Mahrus, "Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya," *JIEM Journal of Islamic Education and Management* 5, no. 1 (2024): 36–43.

menunjukkan dua temuan utama. Pertama terdapat lima bentuk strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Kedua terdapat enam faktor yang memengaruhi strategi regulasi emosi, yaitu faktor budaya, nilai agama, kepribadian, keterampilan individu, kondisi psikologis, dan faktor lingkungan.<sup>49</sup>

Keenam, berikutnya adalah tesis berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Nilai Nilai Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Stres Akademik Mahasiswa” yang disusun oleh Eka Aprilianti. Penelitian ini menguji efektivitas konseling kelompok berbasis nilai Islam dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy dalam meningkatkan resiliensi stres akademik pada 8 mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang memiliki resiliensi rendah. Menggunakan desain one group pre-test and post-test dengan instrumen ARS-30, data dianalisis melalui uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan resiliensi akademik dari kategori rendah ke tinggi, sehingga konseling kelompok berbasis nilai Islam terbukti efektif untuk mengatasi stres akademik mahasiswa.<sup>50</sup>

Ketujuh, terkait terapi *Mind Healing Technique* terdapat beberapa penelitian yang mendasari sesuai dengan kesamaan teknik di dalamnya, beberapa penelitian itu berupa artikel berjudul “Efektivitas Afirmasi Positif terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa” oleh Anindia Ramadani,

---

<sup>49</sup> Dea Fanny Marina, “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Pascasarjana Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” (UIN Sunan Kalijaga, 2024).

<sup>50</sup> Eka Aprilianti, “Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Nilai Nilai Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Stres Akademik Mahasiswa” (UIN Sunan Kalijaga, 2024).

Najwa Alfa Syaroya, Marcelina Debi Novita, Salsabila Indriyanti, dan Suci Anisa Fitri. Penelitian quasi eksperimen ini menguji efektivitas afirmasi positif dalam menurunkan stres akademik pada 10 mahasiswa psikologi angkatan 2023. Intervensi berupa pelatihan kartu afirmasi positif dilakukan dalam empat sesi selama dua minggu. Hasil analisis paired sample t-test menunjukkan adanya penurunan signifikan skor stres akademik ( $p = 0.008$ ), sehingga afirmasi positif terbukti efektif mengurangi stres akademik mahasiswa.<sup>51</sup>

Kedelapan, studi krusial selanjutnya adalah kajian yang berjudul "*Managing Stress During Self Isolation Using Mind Healing Technique Therapy*" karya dari Chyril Futuhana Ahmad dan Husnul Qodim. Artikel ini mencoba untuk mengetahui kontribusi terapi *Mind Healing Technique* dapat membantu seseorang mengelola stress saat melakukan isolasi mandiri di masa pandemi *Covid 19*. Adapun hasil yang didapatkan oleh penelitian kualitatif ini membuktikan terapi MHT dapat membantu seseorang menghadapi stress yang dirasakan saat isolasi mandiri. Subjek mengatakan bahwa mereka merasakan perubahan yang signifikan pada psikologis mereka, yang sebelumnya stress mendominasi dan membuat mereka tertekan. Setelah implementasi dari terapi MHT, mereka menjadi lebih tenang dan merasa damai.<sup>52</sup>

Kesembilan, berikutnya artikel berjudul "*Kontribusi Mind Healing Technique dalam Mengatasi Stres Pembelajaran Jarak Jauh Peserta Didik Masa*

---

<sup>51</sup> Anindia Ramadani et al., "Efektivitas Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa," *Journal of Basic Education Studies* 8, no. 1 (2025): 154–62, <https://ejurnalunsam.id/index.php/jbes/article/view/11941%0A>.

<sup>52</sup> Chyril Futuhana Ahmad and Husnul Qodim, "Managing Stress During Self-Isolation Using Mind Healing Technique Therapy," *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 7, no. 1 (2022): 11–22.

Pandemi Covid-19” karya Heni Hasanah, Kokom Komariah dan Yayan Ristamanjaya Penelitian sequential eksplanatory ini menguji pengaruh penerapan *Mind Healing Technique* (MHT) dalam mengatasi stres Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). MHT dilakukan melalui visualisasi, self-healing, paradigma shift, dan afirmasi positif secara daring. Analisis paired sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan ( $p = 0,000$ ), dengan penurunan jumlah siswa stres dari 58% menjadi 51%. Hasil kualitatif melalui triangulasi data memperkuat temuan bahwa MHT efektif menurunkan stres peserta didik selama pandemi Covid-19.<sup>53</sup>

Kesepuluh, studi yang juga mendukung penelitian adalah artikel berjudul “Penerapan *Expressive Counseling* dengan Metode *Mind Healing Technique* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja” yang disusun oleh Nursan Prangbakat dan Anisa Sofiana. Penelitian studi kepustakaan ini meninjau efektivitas *Mind Healing Technique* (MHT) sebagai alternatif terapi untuk mereduksi kecemasan sosial, khususnya pada remaja. MHT menggunakan pendekatan spiritualitas melalui afirmasi berulang, self-talk, serta bahasa alam bawah sadar yang dipadukan dengan perasaan positif. Hasil kajian menunjukkan adanya relevansi kuat bahwa MHT efektif sebagai metode konseling maupun terapi mandiri dalam mengurangi kecemasan sosial dan gangguan kesehatan mental remaja.<sup>54</sup>

---

<sup>53</sup> Hasanah, Komariah, and Ristamanjaya, “Kontribusi Mind Healing Technique (MHT) Dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19.”

<sup>54</sup> Nursan Prangbakat and Annisa Sofiana, “Penerapan Expressive Counseling Dengan Metode Mind Healing Technique Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja,” *Abara: Jurnal Konseling Pastoral* 2, no. 1 (2024): 44–53.

Penelitian kesebelas serta terakhir yang juga menjadi pengantar dari penelitian yang dilakukan ialah artikel berjudul "Sufism and mental health: A Phenomenological Exploration of the Experiences of Followers of Sufi Quantum Therapy in Indonesia". Penelitian yang disusun oleh Syamsul Bakri, M. Agus Wahyudi dan Isn Anita Noviya Andriyani ini mengkaji peran praktik Sufi Quantum terhadap kesehatan mental remaja dengan studi fenomenologis pada tiga santri Pondok Pesantren Darul Afkar Klaten. Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama, yaitu kedamaian batin dan pengendalian stres, perasaan keterhubungan dengan Tuhan, refleksi diri dan penyucian spiritual, serta penerimaan diri. Keempat aspek ini berkontribusi pada berkurangnya stres psikologis, meningkatnya kesejahteraan emosional, dan tumbuhnya ketahanan pribadi. Dengan demikian, praktik Sufi Quantum tidak hanya memperdalam spiritualitas, tetapi juga berfungsi sebagai intervensi terapeutik yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan melindungi individu dari gangguan psikologis.<sup>55</sup>

## E. Kerangka Teoritis

### 1. Stres Akademik

Stres akademik dimaknai sebagai keadaan yang terjadi pada mahasiswa di saat menghadapi tekanan atau tuntutan yang berkaitan dengan kegiatan akademik.<sup>56</sup> Stres Akademik merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis

---

<sup>55</sup> Syamsul Bakri, M. Agus Wahyudi, and Isn Anita Noviya Andriyani, "Sufism and Mental Health: A Phenomenological Exploration of the Experiences of Followers of Sufi Quantum Therapy in Indonesia," *Multidisciplinary Reviews* 8, no. 7 (2025): 1–7, <https://doi.org/10.31893/multirev.2025219>.

<sup>56</sup> Ahmad Shofi Mubarok et al., *Psikologi: Stres Akademik Dan Penanganannya*, ed. Efitra, 1st ed. (Jambi: PT Sonpedia Publishing, 2025).

yang dialami mahasiswa ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimiliki.<sup>57</sup> Penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa stres akademik merupakan fenomena kompleks yang dialami mahasiswa Pascasarjana, khususnya ketika menghadapi fase penyusunan tugas akhir.

Sebagai upaya untuk memahami fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan teori stres dan coping dari Lazarus dan Folkman sebagai *grand theory* yang mendefinisikan stres sebagai hubungan tertentu antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai sesuatu yang membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki, sehingga memiliki kemungkinan membahayakan kesejahteraannya.<sup>58</sup> Teori ini berlandaskan kepada paradigma *Transactional Model of Stress and Coping* yang menjelaskan bahwa stres bukan semata-mata kondisi internal, melainkan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya.<sup>59</sup> Dengan kata lain stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas atau sumber daya individu untuk mengatasinya. Dalam konteks mahasiswa Pascasarjana, proses penyusunan tesis sering dipersepsi sebagai tekanan karena melibatkan tuntutan akademik, keterbatasan waktu, dan ekspektasi yang tinggi.

---

<sup>57</sup> Marhamah and Musfichin, “Peran Koping Religius Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Al Husna* 6, no. 1 (2025): 49–63, <https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.6432>.

<sup>58</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984).

<sup>59</sup> Sarah Anastasya, “Pengaruh Stress Akademik Terhadap Perilaku Cyberfloating Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Medan,” *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 8, no. 6 (2025): 6015–19, <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8160>.

Terdapat dua komponen utama dalam teori ini, yakni penilaian kognitif atau *Cognitif Appraisal* dan *Coping*. Lazarus menekankan bahwa respon individu terhadap stres sangat ditentukan oleh proses *appraisal* atau disebut juga dengan penilaian.<sup>60</sup> Komponen pertama Appraisal di artikan sebagai proses penilaian kognitif yang dilakukan oleh individu terhadap sebuah situasi, untuk menentukan situasi tersebut relevan dengan kesejahteraan dirinya serta respon yang harus diberikan. Penilaian kognitif terbagi dua yaitu *Primary Appraisal* yang membuat individu menilai suatu situasi tersebut merupakan ancaman, tantangan, atau netral. Apabila situasi tersebut dinilai memiliki potensi menimbulkan kerugian, maka muncullah persepsi stres. Kemudian *Secondary Appraisal* ialah saat individu mengevaluasi kemampuan diri serta sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi tuntutan tersebut, yang mana tentunya sangat menentukan strategi coping yang akan digunakan.<sup>61</sup> Mahasiswa Pascasarjana yang menilai penyusunan tesis sebagai ancaman cenderung mengalami kecemasan dan stres, sedangkan yang melihatnya sebagai tantangan akan lebih mampu melakukan adaptasi positif.

Penilaian kognitif menjadi kunci dalam munculnya stres, karena setiap mahasiswa merespons tuntutan akademik secara berbeda tergantung pada persepsi, sumber daya, dan strategi coping yang digunakan.<sup>62</sup> Komponen

---

<sup>60</sup> Nasib Tua Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional,” *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1–11, <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.

<sup>61</sup> Risma Mutia et al., “Analysis of User Adaptation to the My Capella Application Based on the Coping Model of User Adaptation (CMUA),” *Sistemasi: Jurnal Sistem Informasi* 14, no. 4 (2025): 1897–1908, <https://doi.org/10.32520/stmsi.v14i4.5328>.

<sup>62</sup> Muhammad Ardhi Alim et al., “Efektivitas Teknik Journaling Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Publishing* 2, no. 4 (2025): 1–10.

kedua yaitu *Coping* yang dimaknai sebagai usaha kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu. Dalam kerangka ini coping dibagi menjadi dua yaitu *Problem-Focused Coping*, strategi yang berfokus pada pemecahan masalah seperti mencari informasi, menyusun rencana atau mengulur waktu. Kemudian *Emotion-Focused Coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi seperti melakukan relaksasi, berdoa, dukungan sosial, atau afirmasi positif. Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) dapat dipahami sebagai strategi untuk melatih *Emotion-Focused Coping*, yakni upaya menenangkan pikiran dan emosi agar individu mampu kembali berfungsi optimal menghadapi tekanan akademik.

Seiring dengan perkembangan ilmu psikologi, pemahaman mengenai stres akademik tidak hanya dikaitkan dengan faktor internal mahasiswa, tetapi juga faktor eksternal yang bersifat struktural. Misalnya penelitian Misra dan Castillo yang menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa sering kali diperburuk oleh perbedaan budaya, masalah adaptasi lingkungan, dan keterbatasan dukungan sosial.<sup>63</sup> Selain itu, berbagai studi terdahulu telah menegaskan bahwa mahasiswa Pascasarjana memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi dibanding mahasiswa S1, karena kompleksitas penelitian, tuntutan publikasi ilmiah, serta tuntutan peran ganda sebagai pekerja maupun anggota

---

<sup>63</sup> Ranjita Misra and Linda G Castillo, “Academic Stress Among College Students : Comparison of American and International Students,” *International Journal of Stress Management* 11, no. 2 (2004): 132–48, <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>.

keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak bisa dilepaskan dari konteks sosial dan struktural yang melingkupinya.<sup>64</sup>

Kerangka teoritis ini memberikan landasan kuat bagi penelitian mengenai implementasi terapi MHT pada mahasiswa Pascasarjana. Dalam konteks penyusunan tugas akhir mahasiswa seringkali mengalami stres akibat beban akademik, tekanan waktu, serta tuntutan kualitas penelitian. Berdasarkan teori Lazarus stres tersebut muncul melalui proses *Appraisal* saat mahasiswa menilai tesis sebagai ancaman yang dapat menghambat kelulusan (*Primary Appraisal*), sekaligus merasa sumber daya pribadi seperti waktu, energi, dan dukungan sosial tidak mencukupi (*Secondary Appraisal*). Akibatnya stres akademik menjadi meningkat dan bila tidak ditangani segera akan berdampak kepada kesejahteraan psikologis bahkan berpotensi menjadi *Burnout*.<sup>65</sup>

Melalui penerapan terapi MHT mahasiswa dapat menggunakan *Emotion Focused Coping* untuk menenangkan diri, meningkatkan regulasi emosi yang berguna untuk mengatur dan menetapkan reaksi diri terhadap pencapaian,<sup>66</sup> serta menafsirkan tugas akhir sebagai tantangan yang dapat dilalui dengan makna positif. Dengan demikian kerangka teoritis penelitian berupa Teori Lazarus dan Folkman mengenai stres, *coping* dan *appraisal* yang menjadi

---

<sup>64</sup> Levina Wicaksono and Lena Nessyana Pandjaitan, “Hubungan Subjective Well Being Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister,” *Calyptra* 7, no. 2 (2019): 1488–98.

<sup>65</sup> Dewi Purnamasari, Siti Fitriana, and Ismah, “Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Psikoedukasia* 1, no. 3 (2024): 545–61.

<sup>66</sup> Agustin Mega Purnamawati and Ahmad Fauzi, “Strategi Ibu Tunggal ( Single Mother ) Dalam Membentuk Regulasi Diri Remaja,” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 7, no. 1 (2023): 165–82.

payung utama dalam menjelaskan stres dan coping bekerja dalam dinamika mahasiswa Pascasarjana.

## 2. Terapi *Mind Healing Technique*

Secara umum terapi *Mind Healing Technique* (MHT) di dalam penerapannya menggunakan pendekatan psikoterapi sufistik. Adapun istilah psikoterapi sufistik merupakan suatu alternatif pendekatan penyembuhan mental yang mengintegrasikan prinsip-prinsip tasawuf dalam praktik terapi psikologis.<sup>67</sup> Pendekatan ini memiliki tujuan untuk menyucikan jiwa dan memperbaiki kesehatan mental individu melalui praktik spiritual seperti dzikir, shalat, muhasabah, dan taubat. Psikoterapi sufistik tidak hanya berfungsi sebagai terapi kesehatan mental, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan potensi individu dan mengurangi stres emosional.<sup>68</sup> Pendekatan yang digunakan memberikan solusi berbasis spiritual yang relevan bagi individu yang menghadapi tekanan hidup di era modern.

Adapun tujuan utama dari psikoterapi sufistik mencakup fungsi preventif, penyembuhan, dan pengembangan kualitas spiritual serta karakter individu. Fungsi preventif bertujuan untuk membantu individu terhindar dari situasi yang membahayakan jiwa, mental, dan spiritual. Kemudian fungsi penyembuhan mendukung individu dalam mengatasi gangguan mental, sementara fungsi pengembangan berfokus pada peningkatan kualitas keimanan dan karakter

---

<sup>67</sup> Mubasyaroh, “Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan,” *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 193–210, [http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/Mubasyaroh\\_Mubasyaroh](http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/Mubasyaroh_Mubasyaroh).

<sup>68</sup> Muhamad Firdaus Bin Alias, “Gaya Pendidikan Rasulullah SAW dalam Psikoterapi Islam,” *An-Nuha* 3, no. 2 (2023): 174–90, <https://doi.org/10.24036/annuha.v3i2.289>.

seseorang.<sup>69</sup> Dengan demikian psikoterapi sufistik tidak hanya berfokus pada penyembuhan tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang lebih baik.

Dalam konteks modern psikoterapi sufistik menawarkan solusi bagi individu yang menghadapi tekanan hidup akibat perkembangan teknologi dan globalisasi. Penelitian yang ada saat ini menunjukkan banyak orang yang mengalami stres dan depresi akibat tuntutan kehidupan yang semakin kompleks.<sup>70</sup> Psikoterapi berbasis tasawuf memberikan pendekatan yang merekonstruksi sisi spiritualitas manusia modern dengan nilai-nilai Islami agar kembali kepada Allah SWT yang menciptakan kita dengan hati yang dihiasi rasa syukur. Pendekatan sufistik melibatkan tahapan *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji), dan *tajalli* (mendapatkan pencerahan spiritual).<sup>71</sup> Ketiga tahapan ini memiliki tujuan utama untuk membawa individu menuju pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan Sang Pencipta.

Selanjutnya pembahasan mengenai intervensi dalam penelitian, yang merupakan salah satu jenis psikoterapi sufistik yaitu terapi *Mind Healing Technique* (MHT) adalah sebuah teknik yang dikembangkan dengan tujuan penyembuhan berbagai persoalan mencakup penyakit mental, psikosomatik,

---

<sup>69</sup> Hermala Fitriani dan Zuhair Abdullah, “Relevansi Konsep Neurosains Spiritual Taufiq Pasiak Terhadap Psikoterapi Sufistik,” *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 1, no. 2 (2021): 141–60, <https://doi.org/10.28918/jousip.v1i2.4458>.

<sup>70</sup> Muhammatul Hasanah, “Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam,” *Jurnal Ummul Qura* XIII, no. 1 (2019): 104–16, <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>.

<sup>71</sup> Jarman Arroisi, Rohmah Akhirul Mukharom, and Maulida ‘Izzatul Amin, “Sufistic Phsycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah,” *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21, no. 2 (2021): 253–78, <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884>.

bahkan trauma masa lalu.<sup>72</sup> Terapi MHT mulanya dikembangkan oleh seorang pakar di bidang keilmuan tasawuf psikoterapi yang bernama Ahmad Jais al-Sambasy pada tahun 2016.<sup>73</sup> Terapi ini dikembangkan sebagai sebuah inovasi dalam kajian psikoterapi sufistik yang berkerja dengan penggunaan afirmasi-afirmasi positif melalui pendekatan spiritualitas.

Terapi MHT berupaya menumbuhkan kesadaran dalam diri manusia tentang kelemahan dirinya dan betapa besarnya kekuasaan Sang Pencipta untuk merubah dirinya menjadi lebih baik dengan melakukan afirmasi berulang-ulang.<sup>74</sup> Terapi MHT terdiri atas beberapa bentuk program, diantara ialah terapi yang digunakan untuk diri sendiri (*Self-Healing*), terapi untuk orang lain (*Healing for Other*), terapi massal dan juga terapi jarak jauh. Menurut ahli dari metode pengobatan ini, penerapan terapi MHT tidak memerlukan tenaga fisik, melainkan hanya berfokus pada pengelolaan pikiran melalui penggunaan PIN atau kode-kode tertentu. Maka kode-kode khusus inilah yang menjadi sarana utama dalam pelaksanaan terapi sehingga menjadikannya efektif dalam menjawab berbagai permasalahan yang dirasakan oleh klien. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terapi MHT sepenuhnya meyakini bahwa kesembuhan hanya datang dari Sang Pencipta, dan kewajiban manusia cukup

---

<sup>72</sup> Robiah Al Khodijah Adawiyah, “Pin Rileks, Tenang, Damai (RTD) Dalam Terapi Mind Healing Technique (MHT) Perspektif Tasawuf,” *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 229–37.

<sup>73</sup> Ajeng Pertwi Rahmawati dan Cucu Setiawan, “Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing,” *Syifa Al-Qulub* 5, no. 1 (2020): 17–28, <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/9153>.

<sup>74</sup> Hasanah, Komariah, dan Ristamanjaya, “Kontribusi Mind Healing Technique (MHT) dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19.”

berusaha dengan sungguh-sungguh dan memohon pertolongan dari Allah SWT.<sup>75</sup>

### 3. Mahasiswa Pascasarjana

Mahasiswa Pascasarjana menghadapi tantangan akademik dan personal yang unik dibandingkan mahasiswa sarjana. Mereka tidak hanya dituntut untuk menguasai teori dan keterampilan praktis, tetapi juga menghasilkan karya ilmiah seperti tesis, disertasi, dan publikasi jurnal, serta berpartisipasi aktif dalam forum akademik. Tuntutan akademik ini sering berpadu dengan ekspektasi sosial dan profesional dari keluarga maupun institusi pendidikan, sehingga meningkatkan beban psikologis yang dirasakan.<sup>76</sup>

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa Pascasarjana mengalami tingkat stres akademik yang signifikan. Misra dan McKean menemukan bahwa stres terutama terkait dengan manajemen waktu, beban akademik, dan tekanan untuk meraih prestasi tinggi.<sup>77</sup> Selain tekanan akademik, peran ganda juga menjadi faktor yang menambah beban psikologis seseorang.<sup>78</sup> Tidak sedikit mahasiswa pascasarjana yang harus menyeimbangkan studi dengan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, atau peran

---

<sup>75</sup> Rahmi, Nurjanah, dan Naan, “Komparasi Nilai Sufistik dalam Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dengan Terapi Mind Healing Technique.”

<sup>76</sup> Hardayati et al., “Efektivitas Manajemen Stres Multipel Terhadap Stres, Burn Out Dan Risiko Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan.”

<sup>77</sup> Ranjita Misra and Michelle McKean, “College Students’ Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction,” *American Journal of Health Studies* 16, no. 1 (2000): 41–51, [http://content.ebscohost.com/pdf14\\_16/pdf/2000/1r0/01jan00/3308416.pdf?T=P&P=AN&K=3308416&S=R&D=s3h&EbscoContent=dGJyMMvI7ESep7U4yOvsOLCmr0ueqLFSr6y4TbeWxWXs&ContentCustomer=dGJyMOzpr1Cxq7ZNuePfgeyx44Dt6fIA](http://content.ebscohost.com/pdf14_16/pdf/2000/1r0/01jan00/3308416.pdf?T=P&P=AN&K=3308416&S=R&D=s3h&EbscoContent=dGJyMMvI7ESep7U4yOvsOLCmr0ueqLFSr6y4TbeWxWXs&ContentCustomer=dGJyMOzpr1Cxq7ZNuePfgeyx44Dt6fIA).

<sup>78</sup> Miftahul Izza Rofiqoh and Al Thuba Septa Priyanggasari, “Hubungan Resiliensi Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Peran Ganda,” *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ) 2*, no. 3 (2025): 4047–55.

sosial lain, yang dapat menimbulkan konflik peran dan meningkatkan kerentanan terhadap stress.<sup>79</sup> Namun fase dewasa awal hingga dewasa madya yang umumnya ditempuh mahasiswa Pascasarjana memungkinkan mereka memiliki kapasitas kognitif dan reflektif yang lebih matang dibanding mahasiswa sarjana. Hal ini membuka peluang untuk mengembangkan strategi coping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan personal.

Dengan demikian kesejahteraan psikologis mahasiswa Pascasarjana amat dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara tuntutan akademik, peran sosial, dan kapasitas individu dalam mengelola stres.<sup>80</sup> Kerangka ini menjadi dasar untuk meneliti mahasiswa pascasarjana dalam mengembangkan strategi coping yang adaptif untuk menjaga keseimbangan psikologis dalam menghadapi serta mengelola stres akademik yang dialami.

## F. Metode Penelitian

Bagian ini terdiri atas tiga pembahasan yaitu jenis penelitian, metode pengumpulan data, dan teknik analisis data.

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan berupa penelitian kualitatif, Creswell dikutip dari Sugiyono mendefinisikan kualitatif sebagai proses memahami dan pendalaman makna perilaku individu atau kelompok, serta menggambarkan

<sup>79</sup> Madinatul I Hidayah et al., “Gambaran Job Crafting Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Ganda,” *Journal Flourishing* 4, no. 3 (2024): 127–39, <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i32024p127-139>.

<sup>80</sup> Hamid and Martha, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis.”

persoalan sosial atau kemanusiaan.<sup>81</sup> Sementara itu Choirul Umam mengartikan penelitian kualitatif sebagai jenis penelitian yang dilakukan pada lingkungan tertentu dalam kehidupan nyata atau alamiah.<sup>82</sup> Adapun jenis penelitian yang digunakan ialah studi kasus, Naidin Syamsuddin mendefinisikan studi kasus sebagai strategi penelitian yang menyelidiki secara cermat suatu proses, aktivitas, peristiwa atau sekelompok individu.<sup>83</sup> Penelitian dilakukan dengan observasi serta wawancara mendalam kepada mahasiswa pascasarjana yang berkuliah di lima kampus islam di Indonesia. Mahasiswa yang diwawancarai adalah yang mengimplementasikan terapi *Mind Healing Technique* untuk membantu mengelola stres akademik. Sebagai data pendukung peneliti juga melaksanakan wawancara pada terapis dari terapi MHT. Dalam upaya untuk mendukung kajian agar lebih terarah dan sistematis, tentu juga diperlukan kajian kepustakaan dan studi internet guna mendapatkan data yang lebih pasti dan terbaru.

## 2. Metode Pengumpulan Data

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara secara mendalam kepada lima orang mahasiswa yang menjadi partisipan, serta kepada terapis yang melakukan terapi *Mind Healing Technique*. Wawancara dilakukan dengan jenis semi terstruktur, yang didasari pada daftar pertanyaan yang ada, namun tidak menutup kemungkinan untuk menambahkan pertanyaan

---

<sup>81</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022).

<sup>82</sup> Choirul Umam, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. Suyadi, 1st ed. (Yogyakarta: PT Penamuda Media, 2024).

<sup>83</sup> Naidin Syamsuddin and Ganda Agustina Hartati Simbolon, *Dasar-Dasar Metode Penelitian Kualitatif*, ed. Irajuana Haidar, 1st ed. (Lombok Tengah: Yayasan Hamjah Diha, 2023).

lanjutan yang masih berkaitan dengan topik yang dibahas.<sup>84</sup> Selanjutnya pemilihan partisipan dari penelitian berdasarkan pada teknik *Purposive Sampling* yang diseleksi berdasarkan kriteria tertentu,<sup>85</sup> yakni mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan Pascasarjana khususnya Magister, berkuliah di kampus islam, dalam masa penyusunan tugas akhir, mengalami stres akademik, dan bersedia mengikuti prosedur terapi MHT. Kemudian melakukan observasi dengan mengamati pengalaman mahasiswa Pascasarjana yang mengimplementasikan terapi MHT sebagai upaya untuk mengelola stres akademik serta memelihara kesehatan mental. Selanjutnya yang tidak kalah penting yaitu melakukan dokumentasi dari penelitian yang dilaksanakan. Penelitian memuat dua data sebagai dasar dari penelitian, data primer berupa wawancara dengan orang yang terlibat yaitu mahasiswa pascasarjana dan terapis yang melakukan terapi pada mahasiswa partisipan, kemudian data sekunder berupa buku, karya ilmiah, file, dan materi lainnya yang menunjang penelitian.

### 3. Teknik Analisis Data

Setelah melakukan pengumpulan sejumlah data yang ada, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data dimaknai sebagai sebuah tahapan menyikapi data, menyusun, menyaring serta mengolahnya menjadi satu struktur yang sistematis.<sup>86</sup> Analisis deskriptif dilakukan dengan langkah

---

<sup>84</sup> Syamsuddin and Simbolon.

<sup>85</sup> Saptro Haryoko, Bahartiar, and Fajar Arwadi, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, 1st ed. (Makassar: Badan Penerbit UNM, 2020).

<sup>86</sup> Haryoko, Bahartiar, and Arwadi.

memilih data yang krusial dan unik berdasarkan pada rumusan masalah penelitian.<sup>87</sup> Miles dan Huberman dalam Haryoko menyebutkan analisis data dilakukan dengan tiga cara, yaitu reduksi data yang merupakan proses penyaringan data dan pengelompokan data yang telah ditemukan, kemudian melakukan penyajian data dengan membentuk narasi yang bersifat padat informasi, dan langkah terakhir adalah melakukan verifikasi data dengan memberikan kesimpulan akhir dan saran dari penelitian yang dilakukan.<sup>88</sup>

#### 4. Uji Validitas Data

Keabsahan data dalam penelitian dipastikan melalui dua teknik utama, yaitu triangulasi sumber dan member checking, yang keduanya digunakan untuk menjaga ketepatan makna, konsistensi informasi, serta kesesuaian interpretasi dengan pengalaman partisipan. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan data dari beberapa sumber informasi yang berbeda namun saling berkaitan. Informasi yang didapatkan kemudian dipadukan dengan hasil observasi selama proses terapi termasuk respons emosional, kondisi fisik, dan dinamika kognitif yang muncul di setiap sesi. Perbandingan antar sumber ini memungkinkan peneliti menilai konsistensi temuan, sekaligus memastikan bahwa data tidak hanya bersumber dari satu perspektif tunggal. Selanjutnya validitas data diperkuat melalui member checking, yaitu proses verifikasi kembali hasil pengumpulan data kepada seluruh partisipan yang terlibat. Peneliti mengembalikan ringkasan

---

<sup>87</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*.

<sup>88</sup> Haryoko, Bahartiar, and Arwadi, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*.

wawancara, deskripsi makna pengalaman stres akademik, serta interpretasi perubahan selama terapi kepada masing-masing peserta. Partisipan diminta untuk meninjau narasi tersebut telah sesuai dengan pengalaman pribadi mereka dan apabila terdapat bagian yang perlu ditambahkan atau diklarifikasi. Proses ini memastikan bahwa interpretasi peneliti tetap berada dalam koridor pengalaman subjektif partisipan dan tidak dipengaruhi oleh asumsi pribadi peneliti. Melalui penerapan triangulasi sumber dan member checking secara bersamaan, penelitian ini menjaga kredibilitas serta akurasi data, memastikan bahwa hasil penelitian benar-benar merefleksikan kondisi stres akademik dan pengalaman mahasiswa Pascasarjana dalam menjalani Terapi MHT.

## G. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini secara garis besar tersusun atas lima bab dengan pembahasan sebagai berikut.

Bab I, berisi tentang gambaran umum penelitian yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, kajian pustaka, kerangka teoritis, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II, berisi deskripsi bentuk stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Pascasarjana saat menyusun tugas akhir.

Bab III, berisi langkah-langkah implementasi terapi *Mind Healing Technique* yang dilakukan pada mahasiswa Pascasarjana untuk membantu mengelola stres akademik yang dialami terutama pada mahasiswa yang dalam masa penyelesaian tugas akhir.

Bab IV, berisi hasil dan dampak implementasi terapi MHT pada mahasiswa Pascasarjana dalam mengelola stress yang dialami saat proses menyusunan tugas akhir.

Bab V, berisi kesimpulan akhir dan sebagai opini penutup dari penelitian yang dilakukan, serta ditutup dengan daftar pustaka atau referensi.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Mahasiswa Pascasarjana yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami bentuk stres yang kompleks, mencakup tekanan akademik, kelelahan mental, serta beban emosional yang muncul akibat tuntutan penyusunan tesis, keterbatasan waktu, dan standar akademik yang tinggi. Dari data lapangan ditemukan bahwa stres tampak melalui gejala kognitif seperti sulit konsentrasi, overthinking, dan kehilangan fokus. Kemudian gejala emosional berupa cemas, mudah tersinggung, dan rasa terbebani serta gejala fisik seperti tegang otot, gangguan tidur, dan kelelahan berkepanjangan. Selain itu peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerjaan juga memperberat tekanan yang mereka hadapi selama proses pengerjaan tugas akhir.

Proses implementasi Terapi *Mind Healing Technique* berjalan melalui beberapa tahap yang saling berkesinambungan, dimulai dari identifikasi beban psikologis, latihan pernapasan sadar, relaksasi, afirmasi diri, hingga reframing terhadap pikiran-pikiran negatif terkait tugas akhir. Intervensi dilakukan secara bertahap agar partisipan mampu menurunkan intensitas ketegangan tubuh, menstabilkan emosi, dan memulihkan kejernihan fokus. Selama proses ini mahasiswa menunjukkan kemampuan beradaptasi dengan teknik yang diberikan, mulai dari mengenali pola stresnya, mengelola respons emosional, hingga membangun kembali motivasi akademik. Data wawancara menunjukkan bahwa

sesi terapi memberikan ruang aman bagi partisipan untuk mengungkapkan beban akademiknya sekaligus mempraktikkan strategi regulasi diri yang sebelumnya tidak mereka kuasai.

Penerapan *Mind Healing Technique* menghasilkan perubahan yang signifikan terhadap kondisi stres akademik mahasiswa Pascasarjana. Berdasarkan data wawancara partisipan melaporkan penurunan kecemasan, pikiran lebih jernih, tubuh terasa lebih rileks, dan kualitas tidur membaik. Selain itu mereka menjadi lebih mampu menyusun prioritas, bekerja lebih terstruktur, dan kembali produktif mengerjakan tesis setelah sebelumnya mengalami stagnasi. Progres ini menandakan bahwa terapi MHT tidak hanya membantu meredakan gejala stres, tetapi juga memperkuat kemampuan manajemen diri, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki kesiapan mental mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Dengan demikian terapi ini terbukti memberikan dampak positif yang relevan dan aplikatif dalam konteks beban akademik mahasiswa Pascasarjana.

No	Rumusan Masalah	Jawaban
1	Bentuk stres mahasiswa Pascasarjana	Stres mencakup beban kognitif, emosional, fisiologis, sosial dan spiritual akibat tuntutan tesis, waktu terbatas, revisi berulang, perfeksionisme, dan peran ganda.
2	Langkah-langkah implementasi MHT	Terapi berjalan melalui relaksasi, afirmasi, visualisasi, PIN, dan internalisasi nilai sufistik. Langkah tersebut membantu mahasiswa mengenali

		stres, mengatur emosi, dan membangun pola pikir positif.
3	Dampak penerapan MHT	Terjadi penurunan tingkat stres secara signifikan yang meliputi emosi stabil, jadwal tidur membaik, fokus meningkat, meningkatkan spiritualitas serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tugas akhir.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan *Mind Healing Technique* (MHT) mampu membantu mahasiswa Pascasarjana dalam mengelola stres akademik, terutama pada fase penyusunan tugas akhir, maka terdapat beberapa arah pengembangan yang dapat dipertimbangkan untuk penerapan lebih luas. Penelitian dilakukan pada mahasiswa muslim di kampus islam, oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penerapan MHT pada mahasiswa non-muslim sebagai strategi alternatif dalam menjaga keseimbangan emosi dan pikiran ketika menghadapi tekanan akademik yang intens.

Secara praktis mahasiswa Pascasarjana disarankan untuk mengintegrasikan MHT ke dalam rutinitas belajar dan aktivitas sehari-hari. Praktik relaksasi, afirmasi positif, serta pengelolaan pikiran yang menjadi inti dari terapi ini terbukti mampu meredakan gejala stres serta meningkatkan kejernihan berpikir. Selain itu konselor akademik diharapkan dapat mengenalkan pendekatan terapi berbasis kesadaran diri

dan ketenangan mental sebagai bagian dari pendampingan non-akademik, sehingga mahasiswa memiliki ruang pemulihan psikologis yang lebih terstruktur di tengah beban studi yang tinggi.

Dari sisi teoretis penelitian ini membuka peluang bagi pengembangan kajian psikoterapi modern yang beririsan dengan konsep mindfulness dan spiritualitas. Diperlukan penelitian lanjutan dengan pendekatan yang lebih luas untuk menelaah efektivitas MHT pada populasi mahasiswa dengan karakteristik yang berbeda, seperti mahasiswa pekerja atau mahasiswa dengan tekanan akademik ekstrem. MHT bukan hanya metode terapi, tetapi juga sarana untuk membangun kesadaran diri, ketenangan batin, dan keseimbangan mental yang berkelanjutan bagi mahasiswa Pascasarjana dalam menghadapi dinamika akademik maupun tantangan pribadi mereka.



## DAFTAR PUSTAKA

### **Artikel Jurnal**

- A, Zulkifli, Ahmad Fauzi, and Mulkiyan. “Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja.” *MIMBAR: Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 8, no. 2 (2022): 1–10.
- Adawiyah, Robiah Al Khodijah. “Pin Rileks, Tenang, Damai (RTD) Dalam Terapi Mind Healing Technique (MHT) Perspektif Tasawuf.” *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 229–37.
- Afidah, Ida, N. Sausan Muhammad Sholeh, Rodhiyah Khuza’i, and Asep Ahmad Siddiq. “Pembinaan Mental Spritual Melalui Psikoterapi Sufistik Berbasis Alquran Bagi Peserta Sekolah Ibu Di Kecamatan Coblong.” *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ* 8, no. 3 (2021): 322–27. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v8i3.1939>.
- Ahmad, Chyril Futuhana, and Husnul Qodim. “Managing Stress During Self-Isolation Using Mind Healing Technique Therapy.” *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 7, no. 1 (2022): 11–22.
- Aisyatin Kamila. “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan.” *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2022): 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.
- Akbar, Muhammad Dinullah, and Elli Nur Hayati. “Hubungan Antara Emotional Focused Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister Psikologi Di Yogyakarta.” *Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora* 9, no. 3 (2023): 257–66. <https://doi.org/10.29303/jseh.v9i3.406>.
- Alias, Muhamad Firdaus Bin. “Gaya Pendidikan Rasulullah SAW Dalam Psikoterapi Islam.” *An-Nuha* 3, no. 2 (2023): 174–90. <https://doi.org/10.24036/annuha.v3i2.289>.
- Alim, Muhammad Ardhi, Ahmad Nabiel, Raja Khaeroini, and Muhammad Jamaluddin. “Efektivitas Teknik Journaling Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Publishing* 2, no. 4 (2025): 1–10.
- Allen, Hannah K., Angelica L. Barrall, Kathryn B. Vincent, and Amelia M. Arria. “Stress and Burnout Among Graduate Students: Moderation by Sleep Duration and Quality.” *International Journal of Behavioral Medicine* 28, no. 1 (2021): 21–28. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09867-8>.
- Ambarwati, Ismi Aisyah Saptyaning, Sabila Jannati, and Nadia Khairina. “Coping Mechanism Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa.” *Flourishing*

- Journal* 4, no. 2 (2024): 47–58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>.
- Aminullah, Muhammad Ramli, and Nur Hidayah. “Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Problem Based Coping Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa: Studi Komparatif.” *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan* 3, no. 2 (2018): 139–50.
- Anastasya, Sarah. “Pengaruh Stress Akademik Terhadap Perilaku Cyberfloating Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Medan.” *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 8, no. 6 (2025): 6015–19. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8160>.
- Aprilia, Namira Salsabila, and Nono Hery Yoenanto. “Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi.” *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2022): 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>.
- Arroisi, Jarman, Rohmah Akhirul Mukharom, and Maulida ‘Izzatul Amin. “Sufistic Phsycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah.” *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21, no. 2 (2021): 253–78. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884>.
- Azania, Desti, and Naan Naan. “Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19.” *HUMANISTIKA : Jurnal Keislaman* 7, no. 1 (2021): 26–45. <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.384>.
- Bakri, Syamsul, M. Agus Wahyudi, and Isnanita Noviya Andriyani. “Sufism and Mental Health: A Phenomenological Exploration of the Experiences of Followers of Sufi Quantum Therapy in Indonesia.” *Multidisciplinary Reviews* 8, no. 7 (2025): 1–7. <https://doi.org/10.31893/multirev.2025219>.
- Chen, Qin, Mengfan Chen, Lin Lin, and Xinwen Bai. “The Challenge – Hindrance – Threat Appraisal Framework and the Differential Effects on Employees’ Work Well-Being and Behaviors.” *Bahavioral Sciences* 14 (2024): 734.
- Chi, Ting, Luying Cheng, and Zhijie Zhang. “Global Prevalence and Trend of Anxiety among Graduate Students: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Brain and Behavior* 13, no. 4 (2023): 1–16. <https://doi.org/10.1002/brb3.2909>.
- Dewi, Damajanti Kusuma, Siti Ina Savira, Yohana Wuri Satwik, and Riza Noviana Khoirunnisa. “Profil Perceived Academic Stress Pada Mahasiswa Profile of Perceived Academic Stress in Students.” *Psikologi Teori Dan Terapan* 13, no. 3 (2022): 395–402.
- Emilia, Ni Luh, Juliana Neng Sarman, Nova Natalia Beba, Ida Yanriatuti, Yulian Heiwer Matongka, and Merli Novita. “Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Peserta Uji Kompetensi Di Stikes Bala Keselamatan Palu.” *An Idea Health Journal* 2, no. 03 (2022): 111–16. <https://doi.org/10.53690/ihj.v2i03.126>.

- Encu, Asep, and Heni Hasanah. "Penerapan Mind Healing Technique (MHT) Untuk Terapi Berhenti Merokok Siswa MAN 2 Kota Bandung." *MADRASCIENCE: Jurnal Pendidikan Islam, Sains, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 2 (2020): 66–77.
- Eva, Nur, Pravissi Shanti, Nur Hidayah, and Moh. Bisri. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Dengan Religiusitas Sebagai Moderator." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 3 (2024): 122–31. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>.
- Fadilah, Rizki. "Nilai-Nilai Sufistik Dalam Proses Terapi Pikiran MHT (Mind Healing Technique)." *Jurnal Riset Agama* 1, no. 3 (2021): 264–75. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i3.15592>.
- Farisi, Silmi Yaser Al, Ghea Amalia Arpandy, and Aziza Fitriah. "Hubungan Antara Fear of Failure Dengan Perfeksionisme Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 20. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2818>.
- Febri, Hendrikson. "Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres Di Tengah Kehidupan Digital." *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 2 (2024): 54–71. <https://doi.org/10.55606/corammundo.v6i2.383>.
- Fikra, Hidayatul, Naan, and Muhtar Gojali. "Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi." *Jurnal Syifa Al-Qulub* 6, no. 1 (2021): 1–24.
- Fiqih, Arthur, and Vivi Ratnawati. "Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri." In *Semdikjar* 6, 755–65. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2023.
- Firmansyah, Tegar Wahyu, and Khadijah. "Integrasi Teori Humanistik Abraham Maslow , Carl Rogers Dan Terapi Transpersonal Dalam Mewujudkan Transformasi Diri Dan Penyembuhan Psikologis." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 5, no. 3 (2025): 4511–26.
- Fitriani, Hermala, and Zuhair Abdullah. "Relevansi Konsep Neurosains Spiritual Taufiq Pasiak Terhadap Psikoterapi Sufistik." *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 1, no. 2 (2021): 141–60. <https://doi.org/10.28918/jousip.v1i2.4458>.
- Gaoi, Nasib Tua Lumban. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Giono, Eko, and Surawan Surawan. "Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Juperan: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 04, no. 02 (2025): 393–400.
- Gisela, Evangelica Shane, Emmanuella Anastacia Kinkie, Auliana Sabbilla, and Untung Subroto. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan

- Psikologis Mahasiswa Semester Akhir Yang Terlambat Lulus.” *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis* 5, no. 1 (2025): 331–41. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>.
- Hamid, Abdul Mahfuzh Zulfiqar Putra, and Evi Martha. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis.” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 5, no. 3 (2022): 283–89. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i3.2148>.
- Hardayati, Yunita Astriani, Alfunnafi’ Fahrul Rizzal, Safra Ria Kurniati, Mutianingsih, Siti Hajar Salawali, and Budi Anna Keliat. “Efektivitas Manajemen Stres Multipel Terhadap Stres, Burn Out Dan Risiko Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan.” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 6, no. 9 (2023): 1768–75. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3520>.
- Hasanah, Heni, Kokom Komariah, and Yayan Ristamanjaya. “Kontribusi Mind Healing Technique (MHT) Dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19.” *Madaris: Jurnal Guru Inovatif Edisi Khus* (2022): 113–27.
- Hasanah, Muhammatul. “Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam.” *Jurnal Ummul Qura* XIII, no. 1 (2019): 104–16. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>.
- Hidayah, Madinatul I, Marco Kemalleka, Salsabila A P Nastiti, and Dewi F Edy. “Gambaran Job Crafting Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Ganda.” *Journal Flourishing* 4, no. 3 (2024): 127–39. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i32024p127-139>.
- Husna, Imroatul, and Khadijah. “Dimensi Spiritual Dalam Psikoterapi : Dampak Praktik Sufi Terhadap Kecemasan Dan Depresi.” *DA’WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 4, no. 1 (2024): 14–24. <https://doi.org/10.36420/dawa>.
- Ihsanillah, M Mu’tamid, and Auliya. “Konsep Sabar Pada Surah Al-Baqarah Dan Implikasinya Dalam Kesehatan Mental Implikasinya Dalam Kesehatan Mental.” *AL KARIMA: Jurnal Studi Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 8, no. 1 (2024): 103–17.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. “National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian.” *Mental Health*, 2022. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>.
- Indriani, Fatma. “Pengaruh Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi Terhadap Prokratinaasi Dalam Penyelesaian Skripsi.” *Journal of Science and Social Research* 7, no. 2 (2024): 384–92.
- Iskandar, Desiree Rizkika, and Puji Lestari Suharso. “Self-Regulation as a

- Moderator Between Husband's Support and Inter-Role Conflict in Student-Mothers: Academic Demands and Role Juggling." *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan* 11, no. 3 (2025): 947–57.
- Ismail, Nazneen, Nurzatil Ismah, and Nurhanisah Senin. "Tekanan Psikologi Dalam Kalangan Mahasiswa Menurut Perspektif Kaunselor Universiti." *Journal of Sultan Alauddin Sulaiman Shah* 12, no. 1 (2025): 15–33.
- Kamalia, Shofa Nurlayly. "Pengaruh Hafalan Al-Qur'an Terhadap Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Tasawuf Psikoterapi Di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto." *Theofani: Journal of Islamic Studies and Scholarly Discourse* 1, no. 1 (2025): 47–61.
- Karimah, Ummah, Usman Al Farisi, and Wardah Sukma Nurani. "Urgensi Bimbingan Dan Konseling Untuk Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir." In *2nd Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL)*, 128–37, 2023.
- Kartika, Diana Kurniati, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan, and Syarif Kasim. "Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental 1,2,3." *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 2, no. 2 (2025): 78–85.
- Khovi, Noqti Nuril, Hasan Baharun, Rahmat Yahya, Siti Fatimah, and Hizamuddin Syah. "Fenomena Stres Akademik Pada Siswa: Pengaruh Manajemen Mutu Terhadap Kesejahteraan Psikologis Di Sekolah." *PIJAR PELITA: Journal of Early Childhood Education and Early Childhood Education* 1, no. 1 (2025): 55–69.
- Kurniawati, Indah, Suryani, Khrisna Wisnusakti, and Farahul Jannah. "Dukungan Sosial Dalam Pencarian Pertolongan Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan* 17, no. 2 (2025): 279–90. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1615/1410>.
- Li, Tongji, Jun Guan, Yishu Huang, and Xinglin Jin. "The Effect of Stress on Depression in Postgraduate Students : Mediating Role of Research Self - Efficacy and Moderating Role of Growth Mindset." *Behavioral Sciences* 15, no. 3 (2025): 1–13.
- Li, Wenzhen, Zhiya Zhao, Dajie Chen, Ying Peng, and Zuxun Lu. "Prevalence and Associated Factors of Depression and Anxiety Symptoms among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* 63, no. 11 (2022): 1222–30. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>.
- Mardliyah, Dewi ainul. "Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 14, no. 2 (2016): 234–44. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1157>.

- Marhamah, and Musfichin. "Peran Koping Religius Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." *Al Husna* 6, no. 1 (2025): 49–63. <https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.6432>.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumber Dayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101–7. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.
- Misra, Ranjita, and Linda G Castillo. "Academic Stress Among College Students : Comparison of American and International Students." *International Journal of Stress Management* 11, no. 2 (2004): 132–48. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>.
- Misra, Ranjita, and Michelle McKean. "College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction." *American Journal of Health Studies* 16, no. 1 (2000): 41–51. [http://content.ebscohost.com/pdf14\\_16/pdf/2000/1r0/01jan00/3308416.pdf?T=P&P=AN&K=3308416&S=R&D=s3h&EbscoContent=dGJyMMvI7ESep7U4yOvsOLCmr0ueqLFSr6y4TbeWxWXS&ContentCustomer=dGJyMOzpr1Cxq7ZNuePfgeyx44Dt6fIA](http://content.ebscohost.com/pdf14_16/pdf/2000/1r0/01jan00/3308416.pdf?T=P&P=AN&K=3308416&S=R&D=s3h&EbscoContent=dGJyMMvI7ESep7U4yOvsOLCmr0ueqLFSr6y4TbeWxWXS&ContentCustomer=dGJyMOzpr1Cxq7ZNuePfgeyx44Dt6fIA).
- Mohammadi, Gelavizh, Aliasghar Asgharnezhadfarid, Komeil Zahedi Tajrishi, Banafsheh Gharraee, and Reza Moloodi. "Comparative Effectiveness of Face-to-Face Cognitive-Behavioral Therapy and Combined Cognitive-Behavioral Therapy (Face-to-Face + Web-Based Application) on Maladaptive Perfectionism in College Students: A Randomized Controlled Trial." *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran* 39, no. 1 (2025): 1–10. <https://doi.org/10.47176/mjiri.39.30>.
- Mubarok, Ahmad Shofi, Neneng Mukaffa Opier, Irene Hendrika Ramopoly, Loso Judijanto, and Junizar. *Psikologi: Stres Akademik Dan Penanganannya*. Edited by Efitra. 1st ed. Jambi: PT Sonpedia Publishing, 2025.
- Mubasyaroh. "Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan." *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 193–210. <http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/MubasyarohMubasyaroh>.
- Mubasyiroh, Rofingatul, Sri Idaiani, and Indri Yunita Suryaputri. "Perilaku Pencarian Pengobatan Pada Penduduk Dengan Gejala Depresi." *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 30, no. 1 (2020): 45–54. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i1.2690>.
- Musabiq, Sugiarti A, and Isqi Karimah. "Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa." *InSight* 20, no. 2 (2018): 75–83.
- Mutia, Risma, Megawati Megawati, M. Afdal, and Inggih Permana. "Analysis of User Adaptation to the My Capella Application Based on the Coping Model of User Adaptation (CMUA)." *Sistemasi: Jurnal Sistem Informasi* 14, no. 4

- (2025): 1897–1908. <https://doi.org/10.32520/stmsi.v14i4.5328>.
- Nabila, Juhelka, Yougi Trie Syahputra, and Maryana Maryana. “Pengaruh Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Umum.” *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 7, no. 3 (2025): 36–50. <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i3.1866>.
- Nada, Sania Qotrun, Rachil Najma Shifa, and Siti Hikmah. “Strategi Meningkatkan Resiliensi Melalui Afirmasi Positif Pada Remaja Panti Asuhan Al-Hikmah.” *Karya Nyata: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 4 (2024): 152–60.
- Najah, Khairun. “Strategi Koping Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister.” *Jurnal Kreativitas Pendidikan Modern* 6, no. 2 (2024): 105–15.
- Nikarli, Mirda, Devita Citra Putri, Nabila Intan Aprilia, Quro’atul A’ini, Anindya Cahya Dewi, Kezia Doevoe Yulianti Sihombing, Ina Pembayun, Naya Aulya Putri, and Nataya Zulfa Istiqomah. “Pengaruh Stress Akademik Terhadap Pola Makan Dan Kebutuhan Gizi.” *Analisis* 3, no. 2 (2024): 164–76.
- Pertiwi, Frinda Dewi, and Ahmad Fauzi. “Pengaruh Self Efficacy Dan Perilaku Asertif Remaja Dalam Menghadapi Kasus Bullying.” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 6, no. 2 (2022): 93–101.
- Pertiwi Rahmawati, Ajeng, and Cucu Setiawan. “Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing.” *Syifa Al-Qulub* 5, no. 1 (2020): 17–28. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/9153>.
- Prangbakat, Nursan, and Annisa Sofiana. “Penerapan Expressive Counseling Dengan Metode Mind Healing Technique Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja.” *Abara: Jurnal Konseling Pastoral* 2, no. 1 (2024): 44–53.
- Purnamasari, Dewi, Siti Fitriana, and Ismah. “Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Psikoedukasia* 1, no. 3 (2024): 545–61.
- Purnamawati, Agustin Mega, and Ahmad Fauzi. “Strategi Ibu Tunggal ( Single Mother ) Dalam Membentuk Regulasi Diri Remaja.” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 7, no. 1 (2023): 165–82.
- Putwain, David. “Researching Academic Stress and Anxiety in Students: Some Methodological Considerations.” *British Educational Research Journal* 33, no. 2 (2015): 207–19. <https://doi.org/10.1080/01411920701208258>.
- Rachmawati, Arini, and Zainil Abidin. “Stress Among Psychologist Candidates.” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 13, no. 3 (2024): 380–87. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i3.15290>.
- Rahmi, Dian Siti Nurjanah, and Naan. “Komparasi Nilai Sufistik Dalam Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Dengan Terapi Mind Healing Technique.” *Jurnal Riset Agama* 3, no. 3 (2023): 450–62. <https://doi.org/10.15575/jra.v3i3.32356>.

- Rajab, Khairunnas. "Psikoterapi Sufistik Tela'Ah Atas Dimensi Psikologi Dan Kesehatan Mental Dalam Sufisme." *Ta'dib* 11, no. 2 (2008): 103–15. <https://doi.org/10.31958/jt.v11i2.141>.
- Ramadani, Anindia, Najwa alfa Syaroya, Marcelina debi Novita, and Salsabila Indriyanti. "Efektivitas Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa." *Journal of Basic Education Studies* 8, no. 1 (2025): 154–62. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jbes/article/view/11941%0A>.
- Rivaldi, An Al. "Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental." *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 2, no. 4 (2024): 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>.
- Rofiqoh, Miftahul Izza, and Al Thuba Septa Priyanggasari. "Hubungan Resiliensi Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Peran Ganda." *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)* 2, no. 3 (2025): 4047–55.
- Rohmah, Nur Rulifatur, and M Mahrus. "Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya." *JIEM Journal of Islamic Education and Management* 5, no. 1 (2024): 36–43.
- Romadhona, Nurul, Susan Fitriyana, Raden Ganang Ibnusantosa, and Titik Respati. "Level of Depression , Anxiety , and Stress of College Students in Indonesia during the Pandemic COVID-19." *Global Medical and Health Communication Online* 9, no. 3 (2021): 226–32.
- Sari, Intan Prima Ratna, Risma Ayu Sulityowati, Noer Aini Eldi, Muhammad Ilham Wakita, and Setianingrum Prima Intan. "Kajian Literatur Tentang Pengaruh Mindfullness Terhadap Pengurangan Stres Akademik Pada Mahasiswa." *HUMANITIS: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis* 3, no. 1 (2025): 201–10.
- Sartorao, Ana Luisa Varrone, and Carlos Izaias Sartorao-Filho. "Anxiety and Depression Disorders in Undergraduate Medical Students During the COVID-19 Pandemic: An Integrative Literature Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21, no. 12 (2024): 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph21121620>.
- Satinsky, Emily N., Tomoki Kimura, Mathew V. Kiang, Rediet Abebe, Scott Cunningham, Hedwig Lee, Xiaofei Lin, et al. "Systematic Review and Meta-Analysis of Depression, Anxiety, and Suicidal Ideation among Ph.D. Students." *Scientific Reports*. Vol. 11. Nature Publishing Group UK, 2021. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93687-7>.
- Steele, Claude M. "The Psychology of Self- Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self." *Advances in Experimental Social Psychology* 21 (1988): 261–302.
- Syawalani, Aisyah Surya, Sancka Stella G Sihura, and Ahmad Rizal. "The

- Relationship Between Academic Stress, Anxiety and Learning Environment with Insomnia Severity in Undergraduate Nursing Study Program Students at the University of Indonesia Maju in 2024.” *JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia* 2, no. 5 (2025): 10686–99. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>.
- Trikusuma, Gusti Ayu Ardhia Candra, and Wiwin Hendriani. “Distres Psikologis Di Masa Pandemi COVID 19 : Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis.” *INSAN: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 6, no. 2 (2021): 106–16. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.106-116>.
- Usman, Abur Hamdi, Syarul Azman Shaharuddin, and Norsaleha Mohd Salleh. “Elemen Syukur Dalam Psikoterapi Islam : Adaptasi Terhadap Rawatan Pedofilia.” *JPI Jurnal Pengajian Islam* 13, no. 1 (2020): 86–97.
- Venable, Melissa A., and Megan Pietrucha. *College Student Mental Health Report*. BestColleges, 2022. <https://www.bestcolleges.com/research/college-student-mental-health/>.
- Wahyuni, Riska Dwi, Herti Tri Nurhayati Hia, Ayu Wardani, Fera Usватун Khasanah, and Seftia Anggraini. “Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang Yang Bekerja Paruh Waktu.” *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah* 4, no. 2 (2025): 1385–98.
- Wicaksono, Levina, and Lena Nessyana Pandjaitan. “Hubungan Subjective Well Being Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister.” *Calyptra* 7, no. 2 (2019): 1488–98.
- Wijaya, Amal Danuarta. “Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur.” *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 4, no. 2 (2024): 115–26. <https://www.jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/768%0Ahttps://www.jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/download/768/255>.
- Wyatt, Tammy, and Sara B. Oswalt. “Comparing Mental Health Issues among Undergraduate and Graduate Students.” *American Journal of Health Education* 44, no. 2 (2013): 96–107. <https://doi.org/10.1080/19325037.2013.764248>.
- Yumika, Tasya, and Adijanti Marheni. “Peran Ketangguhan Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 23 (2023): 836–52. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10421397>.

## Buku

- Benson, Herbert, and Miriam Z Klipper. *The Relaxation Response*. New York: Quill, 2001.
- Cooper, Cary L., and James Campbell Quick. *The Handbook of Stress and Health*.

- 1st ed. Chichester: Wiley Blackwell, 2017.
- Fauzi, Ahmad, Baiatun Nisa, Darmawan Napitupulu, Fitri Abdillah, A A Gde Satia Utama, Candra Zonyfar, Rini Nuraini, et al. *Metodologi Penelitian*. Edited by Eka Safitry. 1st ed. Banyumas: CV. Pena Persada, 2022.
- Haryoko, Sapto, Bahartiar, and Fajar Arwadi. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. 1st ed. Makassar: Badan Penerbit UNM, 2020.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Mubarok, Ahmad Shofi, Neneng Mukaffa Opier, Irene Hendrika Ramopoly, Loso Judijanto, and Junizar. *Psikologi: Stres Akademik Dan Penanganannya*. Edited by Efitra. 1st ed. Jambi: PT Sonpedia Publishing, 2025.
- Muvid, Muhammad Basyrul. *Tasawuf Kontemporer*. Edited by Budiyadi. 1st ed. Jakarta: AMZAH, 2020.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping*. New York: The Guilford Press, 1997.
- Rossman, Martin L. *Guided Imagery for Self-Healing*. Edited by H J Kramer. 2nd ed. California: New World Library, 2000.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Syamsuddin, Naidin, and Ganda Agustina Hartati Simbolon. *Dasar-Dasar Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by Irajuana Haidar. 1st ed. Lombok Tengah: Yayasan Hamjah Diha, 2023.
- Selye, Hans. *The Stress of Life*. Revised. New York: McGraw-Hill, 1978. <https://id.scribd.com/document/798494097/Hans-Selye-The-Stress-of-Life-The-McGraw-Hill-Companies-Inc-1978>.
- Umam, Choirul. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by Suyadi. 1st ed. Yogyakarta: PT Penamuda Media, 2024.
- Tesis**
- Afiyatin, Alfiyah Laila. "Kemandirian Klien : Mengatasi Stres Melalui Self-Healing Berbasis Tasawuf." *UIN Sunan Kalijaga*. UIN Sunan Kalijaga, 2020.
- Aprilianti, Eka. "Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Nilai Nilai Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Stres Akademik Mahasiswa." *UIN Sunan Kalijaga*, 2024.
- Marina, Dea Fanny. "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Pascasarjana Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta." *UIN Sunan Kalijaga*, 2024.

### Website

Bouchrika, Imed. “Student Stress Statistic.” research.com, 2025. <https://research.com/education/student-stress-statistics#3>.

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. “National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian.” *Mental Health*, 2022. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>.

Kesehatan, Kementerian. “Depresi Pada Anak Muda Di Indonesia,” 2023.

Organization, World Health. “Mental Health of Adolescent,” 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

———. *World Mental Health Report Transforming Mental Health for All*. World Health Organization. Geneva, 2022. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>.

Venable, Melissa A., and Megan Pietrucha. *College Student Mental Health Report*. BestColleges, 2022. <https://www.bestcolleges.com/research/college-student-mental-health/>.

