

**Nomor : 394/UN8. 1.2.5.4/Skripsi/2025**

**FENOMENA PENYEMBUHAN DIRI (*SELF-HEALING*) MAHASISWA  
PENDIDIKAN SOSIOLOGI FKIP ULM DALAM MENANGGULANGI  
STRES AKADEMIK**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**NAIRA NURUL ASSYIFA**

**NIM 2110114320010**



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SOSIOLOGI  
BANJARMASIN**

**2025**

**Nomor : 394/UN8. 1.2.5.4/Skripsi/2025**

**THE PHENOMENON OF SELF-HEALING OF SOCIOLOGY  
EDUCATION STUDENTS FKIP ULM IN OVERCOMING ACADEMIC  
STRESS**

**SARJANA'S THESIS**

**BY :**

**NAIRA NURUL ASSYIFA  
REG NUMBER. 2110114320010**



**LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY  
FACULTY TEACHER TRAINING AND EDUCATION  
STUDI PROGRAM OF SOCIOLOGY EDUCATION  
BANJARMASIN**

**2025**

**FENOMENA PENYEMBUHAN DIRI (*SELF-HEALING*) MAHASISWA  
PENDIDIKAN SOSIOLOGI FKIP ULM DALAM MENANGGULANGI  
STRES AKADEMIK**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Strata-1 Pendidikan Sosiologi**

**OLEH :**

**NAIRA NURUL ASSYIFA**

**NIM 2110114320010**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SOSIOLOGI  
BANJARMASIN**

**2025**

**THE PHENOMENON OF SELF-HEALING OF SOCIOLOGY  
EDUCATION STUDENTS FKIP ULM IN OVERCOMING ACADEMIC  
STRESS**

**SARJANA'S THESIS**

**Submitted In Partial Fulfillment One of The Requirement In Completing  
The for Degree of Sarjana's Education Program Strata-1 Studies In  
Sociology Education**

**BY :**

**NAIRA NURUL ASSYIFA  
REG NUMBER. 2110114320010**

**LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY  
FACULTY TEACHER TRAINING AND EDUCATION  
STUDI PROGRAM OF SOCIOLOGY EDUCATION  
BANJARMASIN**

**2025**

**FENOMENA PENYEMBUHAN DIRI (*SELF-HEALING*) MAHASISWA  
PENDIDIKAN SOSIOLOGI FKIP ULM DALAM MENANGGULANGI  
STRES AKADEMIK**

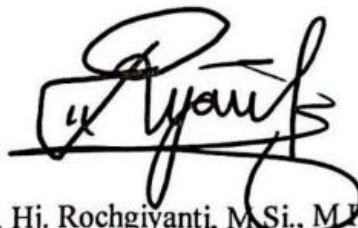
Oleh :

Naira Nurul Assyifa

Nim 2110114320010

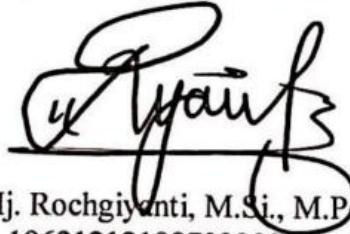
Disetujui untuk Sidang

Dosen Pembimbing



Dr. Dra. Hj. Rochgiyanti, M.Si., M.Pd.  
NIP. 196212121987032003

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Sosiologi



Dr. Dra. Hj. Rochgiyanti, M.Si., M.Pd.  
NIP. 196212121987032003

**THE PHENOMENON OF SELF-HEALING OF SOCIOLOGY  
EDUCATION STUDENTS FKIP ULM IN OVERCOMING ACADEMIC  
STRESS**

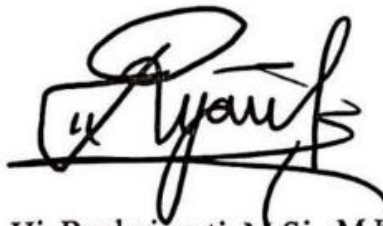
By:

Naira Nurul Assyifa

Reg Number. 2110114320010

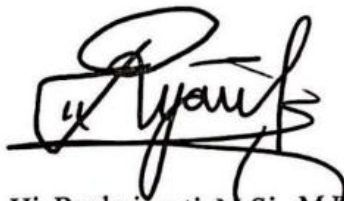
Approved for Defend

Advisor



Dr. Dra. Hj. Rochgiyanti, M.Si., M.Pd.  
NIP. 196212121987032003

Approved by,  
Coordinator Study Program of Sociology Education



Dr. Dra. Hj. Rochgiyanti, M.Si., M.Pd.  
NIP. 196212121987032003

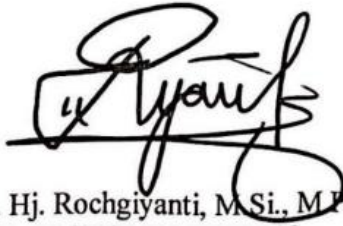
**LEMBAR PENGESAHAN DAN PERSETUJUAN**

Skripsi oleh Naira Nurul Assyifa, NIM 2110114320010

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada 2025

Dewan Penguji



Dr. Dra. Hj. Rochgiyanti, M.Si., M.Pd.  
NIP : 196212121987032003

Ketua



Dr. Yuli Apriati.,S.Sos.,M.A  
NIP : 198404162008122006

Anggota



Cucu Apriati, S.Pd.,M.Pd  
NIP : 1992203102019032018

Anggota

Mengetahui  
Koordinator Program Studi  
Pendidikan Sosiologi



Dr. Dra. Hj. Rochgiyanti, M.Si., M.Pd.  
NIP. 196212121987032003

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan  
Ilmu Pengetahuan Sosial



Dr., Drs. Sidharta Adyatma, M.Si.  
NIP. 196710032002121001

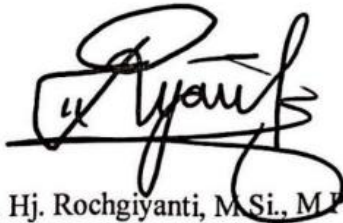
**LETTER OF APPROVAL**

Sarjana's Thesis by Naira Nurul Assyifa, Reg Number 2110114320010

Has been defended in front of the examining council

On , 2025

Examining Council



Dr. Dra. Hj. Rochgiyanti, M.Si., M.Pd.  
NIP. 196212121987032003

Chair Person



Dr. Yuli Apriati.,S.Sos.,M.A  
NIP : 198404162008122006

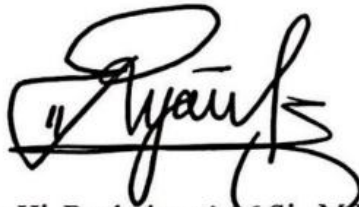
Member



Cucu Widaty, S.Pd.,M.Pd  
NIP : 1992203102019032018

Member

Approved by  
Coordinator Study Program  
Sociology Education



Dr. Dra. Hj. Rochgiyanti, M.Si., M.Pd.  
NIP. 196212121987032003

Approved by  
Head of Department  
Social Science Education



Dr., Drs. Sidharta Adyatma, M.Si.  
NIP. 196710032002121001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naira Nurul Assyifa

Nim : 2110114320010

Program Studi : Pendidikan Sosiologi

Jurusan : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplak dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Hal-hal yang berkaitan dengan teknik penulisan, telah sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah Program Studi Pendidikan Sosiologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Banjarmasin, 2025

Yang Membuat Pernyataan



  
Naira Nurul Assyifa  
NIM. 2110114320010

## ABSTRAK

Naira Nurul Assyifa, 2025. Fenomena Penyembuhan Diri (*Self-Healing*) Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Lambung Mangkurat Dalam Menanggulangi Stres Akademik. Skripsi Program Studi Pendidikan Sosiologi, Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing : Rochgiyanti.

Kata Kunci : *Self-healing*, stres akademik, mahasiswa, kesehatan mental, *coping mechanism*.

Fenomena *self-healing* menjadi salah satu respons adaptif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Self-healing* merupakan proses penyembuhan diri secara mandiri yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan emosional dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mendeskripsikan faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Lambung Mangkurat. (2) Menjelaskan metode *self-healing* yang diterapkan mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. (3) Mengungkap kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan *self-healing*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Teknik pemilihan informan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa yang mengalami gejala stres akademik dan telah menerapkan *self-healing* dengan jumlah informan 10 orang, 7 perempuan dan 3 laki-laki. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber, teknik, dan waktu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Faktor penyebab stres akademik meliputi faktor eksternal yaitu tekanan dari tuntutan keluarga, konflik dalam pertemanan, dan tekanan dari dosen serta tekanan internal seperti *overthinking* dan *perfeksionisme*. (2) Metode *self-healing* yang diterapkan mahasiswa bervariasi, mulai dari mendengarkan musik, jalan-jalan, olahraga, bermain *game*, hingga berkonsultasi dengan psikolog. (3) Kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan *self-healing* antara lain keterbatasan finansial dan tidak adanya teman atau *partner* untuk mendampingi dalam proses penyembuhan diri.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self-healing* menjadi strategi penting mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental di tengah tuntutan akademik. Meskipun bersifat personal, keberhasilan penerapan *self-healing* dipengaruhi oleh kondisi sosial, ekonomi, dan psikologis mahasiswa. Saran dalam penelitian ini ditujukan bagi mahasiswa agar lebih terbuka dalam mengelola stres dan berani mencari bantuan profesional bila diperlukan, serta bagi institusi pendidikan untuk menyediakan ruang aman dan dukungan psikologis yang memadai bagi mahasiswa.

## **ABSTRACT**

Naira Nurul Assyifa, 2025. The phenomenon of self-healing of Sociology Education students at Lambung Mangkurat University in overcoming academic stress. Thesis Sociology Education Study Program, Department of Social Science Education. Faculty of Teacher Training and Education. Lambung Mangkurat University. Advisor: Rochgiyanti.

Keywords: Self-healing, academic stress, students, mental health, coping mechanism.

The phenomenon of self-healing is one of the adaptive responses of students in dealing with academic pressure. Self-healing is an independent self-healing process carried out to maintain emotional and mental balance. This research aims to: (1) Describing the factors that cause academic stress in Sociology Education students at Lambung Mangkurat University. (2) Describing self-healing methods applied by students in overcoming academic stress. (3) Revealing the obstacles faced by students in applying self-healing.

This research uses descriptive qualitative method. The informant selection technique uses purposive sampling with the criteria of students who experience symptoms of academic stress and have applied self-healing with a total of 10 informants, 7 women and 3 men. Data collection techniques were conducted through in-depth interviews, observation, and documentation. Data were analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Data validity was tested using triangulation of sources, techniques, and time.

The results showed that (1) Factors causing academic stress include external factors such as pressure from family demands, conflicts in friendships, and pressure from lecturers as well as internal pressures such as overthinking and perfectionism. (2) Self-healing methods applied by students vary, ranging from listening to music, traveling, sports, playing games, to consulting a psychologist. (3) The obstacles faced by students in applying self-healing include financial limitations and the absence of friends or partners to assist in the self-healing process.

Based on the results of this study, it can be concluded that self-healing is an important strategy for students in maintaining mental health in the midst of academic demands. The suggestions in this study are aimed at students to be more open in managing stress and dare to seek professional help when needed, as well as for educational institutions to provide safe space and adequate psychological support for students.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Fenomena *Self-Healing* pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Lambung Mangkurat dalam Menanggulangi Stres Akademik”. Penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidaklah sempurna, mengingat keterbatasan pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan yang dimiliki. Namun, dengan upaya maksimal yang disertai semangat dan ketekunan, penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi para pembaca yang memiliki perhatian terhadap isu kesehatan mental dan strategi penanganan stres akademik di kalangan mahasiswa.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima banyak dukungan, bimbingan, doa, serta bantuan baik secara moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan tulus, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat, atas segala dukungan dan kebijakan yang memungkinkan penulis menyelesaikan studi di universitas ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat,

yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi penulis untuk melaksanakan penelitian.

3. Bapak Dr. H. Sidharta Adytama, M.Si, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, atas izin dan dukungannya dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Dra. Hj. Rochgiyanti, M.Pd., M.Si., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Sosiologi sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah dengan sabar memberikan arahan, masukan, dan bimbingan secara intensif kepada penulis selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
5. Ibu Yuli Apriati, S.Sos., M.A. selaku Penguji I dan Ibu Laila Azkia, S.Sos.,M.Si selaku Penguji II pada saat seminar proposal yang kemudian berganti karena ibu Laila sedang melanjutkan studi, semoga urusan ibu dipermudah. Kemudian berganti ke ibu Cucu Widaty, S.Pd.,M.Pd selaku penguji II yang telah memberikan kritik, saran, dan arahan konstruktif untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Sigit Ruswinarsih, S.Sos., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan dukungan dan bimbingan selama penulis menempuh pendidikan di program studi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat yang telah membagikan ilmu, pengalaman, dan motivasi selama penulis menempuh perkuliahan.

8. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada orang tua tercinta, Bapak Yuli Hartono dan Ibu Leny Arlini, atas doa yang tak pernah henti, kasih sayang yang tulus, serta dukungan yang tak tergantikan dalam setiap langkah penulis. Bapak dan Mamah adalah sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Meski beribu cobaan dan hinaan datang silih berganti, kalian tetap berdiri tegar dan sabar, tidak pernah goyah dalam menyemangati penulis untuk terus maju. Dalam kesederhanaan, kalian selalu berusaha memberikan yang terbaik tanpa pernah mengeluh. Terima kasih telah menjadi tempat pulang, tempat berlindung, dan tempat penulis belajar arti perjuangan serta ketulusan. Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh cinta dan rasa syukur, sebagai wujud kecil terima kasih atas segala pengorbanan dan cinta tanpa syarat yang selama ini kalian berikan.
9. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada kakak tercinta, Yoga Yogaswara Kusnandar, yang sempat merasakan bangku perkuliahan hanya selama satu tahun karena keterbatasan biaya. Meski demikian, semangat dan ketegaranmu telah menjadi inspirasi besar bagi penulis untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan ini. Kakak adalah alasan penulis tidak pernah berhenti bermimpi. Terima kasih telah menjadi sosok panutan yang luar biasa. Skripsi ini penulis persembahkan juga untukmu, sebagai bagian dari impian yang kini penulis lanjutkan.
10. Kepada seseorang yang bernama Jaya Hari Santoso saya ucapkan terima kasih karena telah menjadi sumber kekuatan, inspirasi serta dukungan yang tiada henti sejak penulis berada di bangku SMP hingga penulis mampu

menyelesaikan skripsi ini, kehadiranmu sangatlah berharga bagi penulis. Semoga selalu sehat, bahagia, dilancarkan segala urusan, dan semoga semesta selalu merestui kita.

11. Seluruh informan penelitian yang telah bersedia memberikan waktu, banyak bantuan informasi, dukungan dan motivasi kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
12. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada sahabat kos tercinta, Elyana Septiani, yang telah kebersamai selama empat tahun dalam suka dan duka perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, saling bantu, dan tawa yang selalu menguatkan. Kehadiranmu adalah anugerah dalam perjalanan ini. Serta Dewi Sartika yang turut serta membantu ketika penulis kesusahan semasa pengerjaan skripsi ini, tiada kata lain selain ungkapan terima kasih, semoga masalah yang selama ini belum juga terselesaikan, mampu membuatmu tumbuh menjadi sosok yang kuat, cerdas dan selalu cantik.
13. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat terbaik yang penulis temui di bangku perkuliahan: Deviana Siti Aisha, Selpi Anggraini, Faradilla Alda Yanti, dan Novia Eliza Ramadhani. Terima kasih telah menjadi teman cerita, teman berjuang, dan penyemangat di kala lelah. Kehadiran kalian membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan penuh warna.
14. Terima kasih yang mendalam penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat yang telah kebersamai sejak masa SD, SMP, SMA, hingga kuliah: Nurhidayah, Eliyani Mukaromah, Erlin Karlina, Sa'diah, Riska Mawar

Setyawati, Dinda Rezawati, dan Fauziah yang kini telah menjadi seorang ibu. Kehadiran kalian adalah bagian berharga dalam hidup penulis penuh kenangan, tawa, dan pelajaran yang tumbuh bersama waktu. Terima kasih telah tetap menjadi rumah hingga saat ini.

15. Teman-teman dari Program Studi Pendidikan Sosiologi angkatan 2021 yang berjuang bersama dan selalu memberikan dukungan, semangat, do'a, bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.
16. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun secara tidak langsung, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan sebagaimana semestinya.
17. Terima kasih untuk diriku sendiri, Naira Nurul Assyifa, yang telah melewati begitu banyak luka, lelah, dan keraguan, namun tetap memilih untuk bertahan dan melangkah. Terima kasih sudah tidak menyerah ketika dunia terasa berat, ketika tangis lebih sering hadir daripada tawa, dan ketika rasanya ingin berhenti. Terima kasih telah terus mencoba, bahkan ketika tak ada yang tahu betapa kerasnya perjuangan yang kamu simpan dalam diam. Kamu telah bertumbuh, kamu telah mengobati banyak luka, dan kamu telah membuktikan bahwa kelembutan hati bukanlah kelemahan, melainkan kekuatan yang luar biasa. Skripsi ini bukan hanya bukti dari pencapaian akademik, tapi juga bukti bahwa kamu mampu melewati hari-hari tergelapmu dan tetap memilih untuk percaya pada cahaya. Teruslah berjalan, teruslah mencintai dirimu, karena kamu layak untuk semua hal baik yang sedang dan akan datang.

Atas segala bantuan dari semua pihak tersebut, penulis hanya mampu mengucapkan terimakasih tak terhingga semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat-Nya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan, sehingga segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan sebagai masukan demi lebih baiknya skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi kita semua dan atas perhatiannya penulis ucapkan terimakasih.

Banjarmasin,2025

Penulis



Naira Nurul Assyifa

NIM 2110114320010

## DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK .....	i
ABSTRACK .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian .....	9
C. Rumusan Masalah .....	10
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI .....	14
A. <i>Self Healing</i> .....	14
B. Kesehatan Mental .....	19
C. Stres Akademik .....	22
D. Mahasiswa .....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Tempat Penelitian.....	33
C. Sumber Data .....	34
D. Instrumen Penelitian.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Teknik Analisis Data .....	45
G. Pengujian Keabsahan Data.....	49
H. Jadwal Penelitian.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	56
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	56
1. Profil Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat .....	56

2. Sejarah Berdirinya Program Studi Pendidikan Sosiologi FKIP ULM .....	58
3. Sumber Daya Manusia FKIP ULM .....	59
B. Temuan Penelitian.....	59
1. Faktor Yang Melatarbelakangi Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Mengalami Stres Akademik .....	60
2. Metode <i>Self-Healing</i> Yang Diterapkan Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Dalam Menanggulangi Stres Akademik.....	84
3. Kendala Yang Dihadapi Mahasiswa Ketika Hendak Melakukan Penerapan Metode <i>Self-Healing</i> .....	107
C. Pembahasan Hasil Temuan .....	111
1. Faktor Yang Melatarbelakangi Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Mengalami Gejala Stres Akademik.....	111
2. Metode <i>Self-healing</i> Yang Diterapkan Oleh Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untuk Menanggulangi Gejala Stres Akademik.....	117
3. Kendala Yang Dihadapi Mahasiswa Ketika Hendak Melakukan Penerapan Metode <i>Self-Healing</i> .....	120
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	123
A. Kesimpulan.....	123
B. Saran.....	124
DAFTAR PUSTAKA .....	125
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	129

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. 1. Kategori gejala stres akademik dalam bentuk presentase .....	4
3.1. Tabel Informan .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. 1 Program Studi yang Mendominasi .....	3
1. 2 Data Penelitian Mahasiswa Pendidikan Sosiologi .....	3
4. 1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.....	57
4. 2 Tampak depan Program Studi Pendidikan Sosiologi.....	59
4. 3 Obat Penenang dan Surat Rujukan .....	85
4. 4 Chat Mahasiswi Berkonsultasi dengan Psikolog Online .....	87
4. 5 Pencarian <i>Google</i> dan Vitamin B Complex IPI.....	89
4. 6 Mahasiswa sedang jalan-jalan ke Wisata dan ke Duta Mall .....	92
4. 7 Mahasiswa sedang jalan-jalan malam .....	94
4. 8 Mahasiswa jalan-jalan ke alam dan cafe .....	95
4. 9 Makan-makanan manis .....	96
4. 10 Makan-makanan di cafe .....	98
4. 11 Mahasiswa berolahraga .....	100
4. 12 Mahasiswa berolahraga .....	101
4. 13 Barbel yang digunakan untuk olahraga di rumah .....	103

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
4.1. Faktor yang melatarbelakangi mahasiswa stres akademik.....	117
4.2. Metode yang digunakan untuk menanggulangi stres akademik .....	120
4. 3. Kendala yang dialami dalam menerapkan metode <i>self-healing</i> .....	122

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Daftar Informan .....	130
Lampiran 2 Pedoman Observasi .....	132
Lampiran 3 Pedoman Wawancara .....	133
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	138
Lampiran 5 Surat Penunjukan Pembimbing .....	143
Lampiran 6 Surat Rekomendasi Penelitian .....	144
Lampiran 7 Kartu Seminar.....	145
Lampiran 8 Kartu Skripsi.....	146
Lampiran 9 Buku Bimbingan Skripsi .....	147
Lampiran 10 Halaman Pengesahan Proposal Skripsi.....	151
Lampiran 11 Berita Acara Seminar Proposal.....	152
Lampiran 12 Halaman Pengesahan Seminar Hasil .....	153
Lampiran 13 Berita Acara Seminar Hasil.....	154
Lampiran 14 Revisi Seminar Hasil Penguji 1.....	155
Lampiran 15 Revisi Seminar Hasil Penguji 2.....	156
Lampiran 16 Kartu Bimbingan Jurnal.....	157
Lampiran 17 Halaman Pengesahan Skripsi.....	159
Lampiran 18 Berita Acara Ujian Skripsi.....	160
Lampiran 19 Riwayat Hidup.....	161