



OPTIMALISASI PENERAPAN *SELF HEALING* BAGI SISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Puspita Puji Rahayu

Program Studi.Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Nasional Karangturi.
Jl. Raden Patah 182-192, Rejomulyo, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Diterima: 07 April 2022

Direvisi: 16 Mei 2022

Disetujui: 31 Mei 2022

Abstrak

Tuntutan yang dihadapi remaja di sekolah antara lain tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapatkan nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian, tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar dan sistem belajar. berdampak pada kondisi psikis dimana siswa menjadi rentan mengalami kecemasan bahkan stres sehingga pelajar perlu mendapatkan pemahaman mengenai cara dalam menangani hal tersebut ataupun dalam menghadapi rasa bosan ketika menjalani pembelajaran daring. Salah satu cara yang dapat diajarkan kepada pelajar tersebut adalah *self healing*. Tujuan diadakan kegiatan ini yaitu untuk membantu para siswa untuk melakukan *self healing* sehingga memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan membentuk pikiran positif yang terjadi pada hidup. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah dan *focus group discussion*. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya kelancaran kegiatan dan antusiasme peserta dengan beberapa pertanyaan saat sesi *focus group discussion*.

Kata kunci: edukasi, pandemi covid-19; *self healing*.

OPTIMIZING THE IMPLEMENTATION OF *SELF HEALING* FOR STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract

The demands faced by adolescents at school include the demands of going to class, completing many assignments, getting high test scores, decisions to determine majors, anxiety facing exams, demands to be able to manage study time and study systems. have an impact on psychological conditions where students become vulnerable to experiencing anxiety and even stress so that students need to gain an understanding of how to deal with it or in dealing with boredom when undergoing online learning. One way that can be taught to these students is self-healing. The purpose of this activity is to help students to do self-healing so that they understand themselves, accept imperfections, and form positive thoughts that occur in life. The method used in this community service is the lecture method and focus group discussion. The results of community service showed that there was a smooth activity and enthusiasm of the participants with several questions during the focus group discussion session.

Keywords: education, covid-19 pandemic; *self-healing*.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu penting yang banyak dibahas dalam masa Covid-19. Perubahan sosial yang begitu cepat, perubahan gaya hidup, modernisasi teknologi informasi menyebabkan individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kebutuhan yang

menyertai. Perubahan bagi sebagian orang tidak banyak menimbulkan pengaruh, namun bagi sebagian lain dapat menimbulkan kecemasan, stress, depresi bahkan gangguan jiwa lebih berat. Hal ini karena tidak mudah menarik diri untuk dapat melakukan perubahan terutama jika sumber daya personal, ekonomi dan sosial tidak mendukung individu untuk berubah secara

* Korespondensi Penulis. E-mail: puspitapujirahayu@gmail.com

adaptif (Rahmawati, 2020). Oleh karena itu, menjaga agar mental psikis tetap sehat sejahtera individu perlu melakukan upaya penyembuhan diri begitu muncul kondisi psikologis negatif seperti kecemasan dan stres agar tidak berlanjut ke tingkat yang lebih parah (depresi dan psikotik).

Ada beberapa faktor yang membuat luka batin dan mengganggu emosi (Fajri, 2021). Kelelahan emosional ini bisa disebabkan karena cemas, perasaan sedih ditinggalkan orang tua, merasa gagal untuk mencapai sesuatu, dan masalah lainnya di masa lalu, misalnya putus cinta, pemberian harapan palsu, ketakutan dan direndahkan. Kalangan remaja terutama bagi mereka yang masih berada di bangku sekolah, termasuk kelompok yang rentan mengalami stress (Ben Mabrouk et al., 2017; Elliott, 2014; Jacob et al., 2013; van Berkel & Reeves, 2017). Di samping masih berada dalam masa pencarian jati diri yang terkadang membingungkan, mereka juga dituntut untuk bisa berhasil dalam hal akademik dan juga kehidupan sosial (Franco et al., 2019; Koudela-Hamila et al., 2020).

Menurut (Priyoto, 2014) menyatakan bahwa lingkungan pendidikan mempunyai peran besar dalam pembentukan perkembangan psikologis siswa. Sebaliknya, lingkungan pendidikan juga dapat menjadi sumber permasalahan bagi siswa. Masalah-masalah yang terjadi pada lingkungan mahasiswa membuat sebagian besar mahasiswa merasakan stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat mengganggu proses belajar yang diperlukan untuk kesuksesan akademis. Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Menurut WHO (*World Health Organization*), Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan).

Pandemi ini juga berdampak pada bidang pendidikan yang mana banyak dirasakan oleh para pelajar. Menurut (Harnani, 2020) pemerintah mengharuskan kegiatan belajar mengajar dilakukan secara online atau jarak jauh dengan media pembelajaran seperti *Google Classroom*, *Zoom*, *Whatsapp Group*. Pembelajaran tersebut banyak sekali keterbatasan yang harus dihadapi seperti keterbatasan jaringan, keterbatasan referensi pembelajaran, keterbatasan waktu dan keterbatasan pemantauan perkembangan siswa

oleh guru maupun orang tua. Adanya keterbatasan tersebut siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi pembelajaran dan kesulitan saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Selain itu, siswa juga mengalami kejenuhan belajar pada masa pandemi Covid-19 juga ini mengakibatkan stres akademik pada siswa. Hal tersebut disampaikan oleh Sutarjo (2014), dimana kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang dialami siswa ketika merasa lelah, dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan beban belajar yang meningkat. Timbulnya kelelahan ini karena perasaan bersalah, tidak berdaya, tidak ada harapan, kesedihan yang mengakibatkan perasaan tidak nyaman yang dapat meningkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional sehingga dapat mengakibatkan menurunnya tingkat motivasi belajar, timbulnya rasa malas, menurunnya tingkat prestasi belajar hingga stres akademik pada siswa. Menurut (Gunarsa & Gunarsa, 2017) menambahkan bahwa kejenuhan belajar pada remaja merupakan hal yang pasti terjadi pada setiap remaja dan tidak dapat dihindari dalam belajar. Kejenuhan belajar merupakan reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan belajar dan dapat menimbulkan ketegangan, mengganggu stabilitas belajar serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh. Kejenuhan belajar pada remaja dilingkungan akademik merupakan respon terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar. Tuntutan yang dihadapi remaja di sekolah antara lain tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapatkan nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian, tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar dan sistem belajar.

Berdasarkan survei awal menggunakan media mentimeter guna melihat masalah yang dialami oleh para siswa, terlihat bahwa beberapa masalah yang dihadapi antara lain adanya ketakutan akan masa depan, putus cinta, masalah keluarga, masalah pertemanan, masalah belajar, tugas-tugas yang dihadapi di sekolah dan metode pembelajaran di sekolah yang kurang menarik.

Keadaan tersebut diatas dapat berdampak pada kondisi psikis dimana siswa menjadi rentan mengalami kecemasan bahkan stres sehingga pelajar perlu mendapatkan pemahaman mengenai cara dalam menangani hal tersebut

ataupun dalam menghadapi rasa bosan ketika menjalani pembelajaran daring. Salah satu cara yang dapat diajarkan kepada pelajar tersebut adalah *self healing*. Jika seseorang masih tidak bisa mengatasi stres maka dia bisa menemui psikolog untuk berkonsultasi, yang dilanjutkan dengan terapi atau dengan cara alternatif. Salah satu cara alternatifnya yaitu dengan melakukan *self healing* dengan melatih gelombang otak untuk tetap bertahan dalam zona ikhlas setiap hari dan mengaplikasikan semua kegiatan kita, maka akan tercipta suatu sikap hidup yang rela dan jujur didalam diri kita. Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stres dapat dilakukan dengan *self healing*. Dalam praktiknya *self healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara ilmiah (Septi, 2018).

Cara-cara tersebut, sebagai contoh antara lain terkait dengan keberadaan energi tubuh dan cakra, dengan metode yang berdasarkan ide keseimbangan. Cakra manusia bertanggungjawab terhadap banyak aspek kesehatan manusia – kerja sistem endoktrin misalnya bisa menjadi sebuah penyakit yang dapat mempengaruhi proses pikiran manusia. Keseimbangan cakra dapat meyakinkan bahwa seluruh sistem tubuh fisik manusia bekerja secara benar dan bahwa kesehatan mental manusia juga dalam kondisi seimbang. Terdapat beberapa cara untuk penyeimbangan cakra, antara lain melalui treatment terapi, yoga dan meditasi, latihan, terapi warna dan cahaya, penyehatan aura, penyeimbangan dengan tangan dan pendulum, aromaterapi, terapi sentuhan, pikiran positif, afirmasi dan hypnosis.

Self healing merupakan salah satu metode yang cukup mendapatkan perhatian karena dianggap bisa membantu seseorang untuk mengendalikan emosi dan amarah (Chan et al., 2013; Crane & Ward, 2016). *Self healing* secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata healing sendiri diartikan sebagai “a process of cure”: suatu proses pengobatan/penyembuhan. *Self healing* dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang (Crane & Ward, 2016).

Dengan latar belakang tersebut, maka Fakultas Psikologi Universitas Nasional

Karangturi bekerja sama dengan SMA Masehi Kudus untuk membagikan informasi dan menyampaikan hal positif mengenai *self healing* pada siswa kelas X dan XI pada jam pelajaran Bimbingan dan Konseling. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan pemahaman kepada peserta didik dalam menangani permasalahan-permasalahanyang muncul di dalam kehidupan sehari-hari terutama saat pandemi Covid-19. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan dengan tujuan untuk membantu para siswa untuk melakukan *self healing* sehingga memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan membentuk pikiran positif terjadi dalam hidup.

METODE

Bentuk metode pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan metode ceramah (penyampaian materi) dan *focus group discussion* yang dipandu oleh Ibu LP sebagai guru bimbingan konseling dan pembawa acara. Kegiatan berlangsung secara daring (dalam jaringan) melalui media *google meet*. Adapun peserta yang terlibat yaitu siswa dan siswi kelas X dan XI SMA Masehi Kudus. Kegiatan sosialisasi acara tersebut dilakukan oleh panitia SMA Masehi Kudus dengan membuat poster kegiatan. Poster kegiatan dibagikan kepada peserta melalui *whatsapp group*, dan menempelkan pada majalah dinding sekolah. Gambar 1 dibawah ini menunjukkan gambar poster yang dibagikan panitia kepada peserta.



Gambar 1. Poster Kegiatan *Self Healing* di SMA Masehi Kudus

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam waktu pelajaran Bimbingan dan Konseling hari Selasa tanggal 5 April 2022 pukul 11.30 sampai 12.30 WIB. Tema *self-healing* menjadi permintaan atas kebutuhan dari SMA Masehi Kudus. Sasaran yang ditargetkan adalah peserta siswa-siswi kelas X dan XI. Jumlah siswa kurang lebih 130 orang yang terdaftar, sebanyak 76 orang yang tergabung dalam *google meet*. Peserta didominasi oleh kelas X.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu tahap pertama persiapan yang dilakukan dengan komunikasi dan diskusi antara pihak panitia SMA Masehi Kudus dan bagian Marketing dan Komunikasi (Markom) Universitas Nasioanal Karangturi, atas kebutuhan permintaan dari SMA Masehi Kudus. Selanjutnya, adanya penunjukan tugas oleh Dekan Fakultas Psikologi, yang diberikan kepada salah satu dosen untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

Pada tahap kedua pelaksanaan, dimana pelaksanaan secara daring melalui *google meet*, *link* telah dibuat oleh panitia SMA Masehi Kudus, selanjutnya diberikan kepada peserta didik dan dosen sebagai narasumber. Tahapan terakhir yaitu tahap ketiga evaluasi, yaitu melakukan evaluasi terhadap kegiatan, dengan cara membagikan *google form*. Selanjutnya data yang dikumpulkan, dianalisis dan diinterpretasikan.

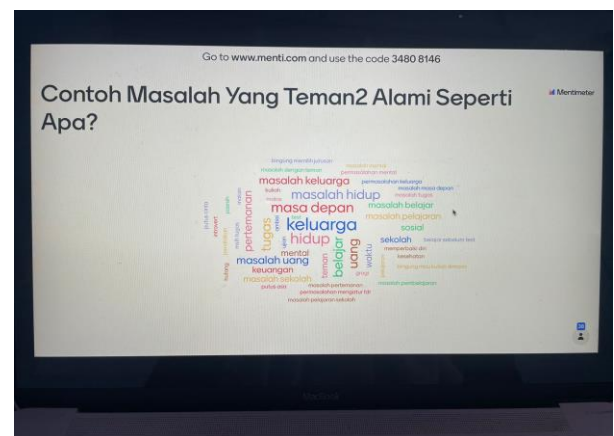
Dalam proses pelaksanaan, kegiatan dibuka dengan doa bersama terlebih dahulu yang dipimpin oleh guru Bimbingan dan Konseling, Sesudah itu, kegiatan dibuka dengan *ice breaking* dengan permainan “saya bilang” untuk melihat seberapa jauh siswa fokus terhadap kegiatan, mengingat acara di adakan tengah hari. Dilanjutkan dengan sesi komunikasi Interaktif dengan Peserta menggunakan Mentimeter, dimana narasumber memberikan dua pertanyaan kepada peserta : (1) apakah peserta saat ini memiliki masalah?; (2) masalah apa yang sedang Anda hadapi saat ini?. Sejumlah siswa menjawab pertanyaan melalui www.menti.com dan memasukkan kode yang diberikan oleh narasumber, untuk menjawab pertanyaan tersebut, sehingga terjalin interaksi melalui *polling* dan komentar. Pemaparan materi atau ceramah diberikan pada peserta dengan pokok bahasan diantaranya definisi *self healing*, siapa yang membutuhkan *self healing*, kapan individu membutuhkan *self healing*, mengapa

self healing perlu dilakukan, mengenal konflik, penyebab luka psikologis, *self love*, cara melakukan *self healing*, dan manfaat *self healing*. Selanjutnya, diadakan *Focus Group Discussion*, dengan tujuan menyamakan setiap persepsi atas isu/masalah yang dihadapi oleh para peserta, yang pada akhirnya melahirkan kesepakatan dan pengertian baru. Sesi kegiatan diakhiri dengan foto bersama antara guru, narasumber dan peserta siswa dan siswa kelas X dan XII SMA Masehi Kudus.

Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, terukur dengan indikator kepuasan peserta terhadap kegiatan, dalam acara dosen mengajar dengan tema *self healing*. Peserta dibagikan link evaluasi kegiatan melalui *google form* untuk melihat efektivitas kegiatan yang berjalan dan manfaatnya dirasakan oleh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan survei awal menggunakan media mentimeter terlihat bahwa beberapa masalah yang dihadapi siswa diantaranya mengalami ketakutan akan masa depan, putus cinta, masalah keluarga, masalah pertemanan, masalah belajar tugas-tugas yang diberikan di sekolah, serta metode pembelajaran yang diajarkan disekolah. Terlihat pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Gambaran Masalah Yang Dialami Peserta SMA Masehi Kudus

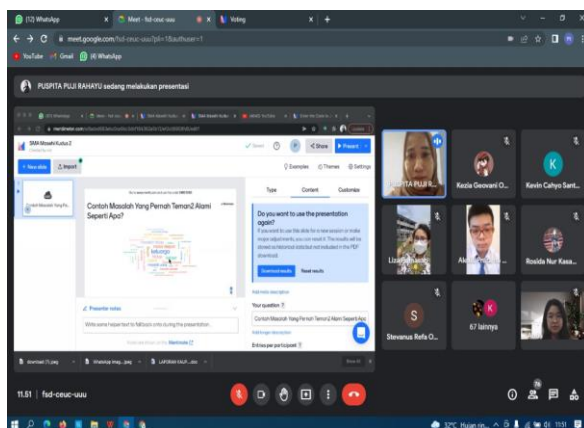
Masalah yang dihadapi para siswa, sejalan dengan penelitian (Basar, 2021) dimana siswa kurang mampu memahami isi materi yang telah dipaparkan lewat media online oleh guru, jaringan internet yang terkadang terganggu, kurangnya penggunaan media pembelajaran secara online sehingga beberapa materi pelajaran yang membutuhkan alat dan/atau

media pembelajaran tertentu tidak dapat tersampaikan oleh guru secara maksimal.

Tabel 1 Karakteristik Peserta

No	Karakteristik	N	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	36	27
	Perempuan	40	53
2	Usia		
	Remaja awal (11-13 tahun)	0	0
	Remaja Pertengahan (14-16 tahun)	76	100
	Remaja Lanjut (17-21 tahun)	0	0
2	Kelas		
	X (sepuluh)	61	80
	XI (sebelas)	15	20
3	Jurusan		
	IPA	44	58
	IPS	32	42

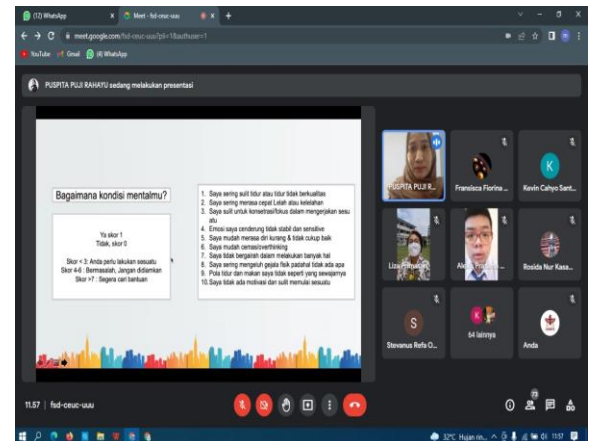
Dasar pengelompokan usia diatas sesuai dengan batasan usia, remaja dan klasifikasinya menurut (Soetjningsih, 2010), yakni: a. Masa remaja awal /dini (*Early adolescence*) umur 11 – 13 tahun. b. Masa remaja pertengahan (*Middle adolescence*) umur 14 -16 tahun. c. Masa remaja lanjut (*Late adolescence*) umur 17 – 21 tahun. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa peserta didominasi jenis kelamin perempuan, usia remaja tengah yaitu 14-16 tahun kelas X (sepuluh) dari jurusan IPA.



Gambar 3. Sesi Komunikasi Interaktif dengan Peserta

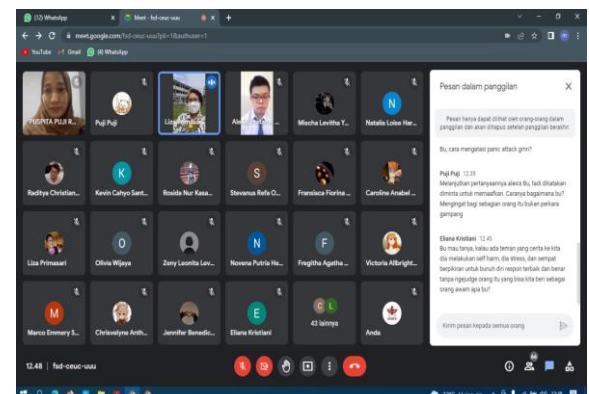
Pada sesi awal dengan siswa dimulai dengan menjalin komunikasi interaktif, melalui platform mentimeter. Komunikasi interaktif

adalah penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan yang akan mendapat tanggapan secara langsung baik melalui media dalam jaringan maupun tidak dalam jaringan (Wulandari, 2013), guna memfasilitasi antara narasumber dan peserta dalam berinteraksi, melalui *polling* dan komentar.



Gambar 4. Pemaparan Materi *Self Healing*

Pemaparan materi disampaikan dengan pembahasan mengenai *self healing*. Tujuan pemberian materi ini agar siswa mampu memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan dan membentuk pikiran positif dari masalah yang dihadapi oleh siswa. Ketika siswa berhasil berhasil melakukan *self healing*, maka akan menjadi pribadi yang lebih tegar dalam menghadapi kesulitan, kegagalan dan trauma di masa lalu. Melalui Perianto (2021) melalui *self healing* peserta didik dapat menyadari bahwa permasalahan psikologis yang sedang dihadapainya dapat di selesaikan oleh dirinya sendiri. *Self-healing* merupakan sebuah proses untuk menyembuhkan diri dari luka batin (psikologis) yang dimiliki dengan bantuan kekuatan dalam diri sendiri.



Gambar 4. *Focus Group Discussion*

Partisipasi aktif peserta nampak dalam kegiatan ini, dibuktikan dengan antusiasme peserta dalam mengikuti acara hingga selesai. Kegiatan berjalan dengan lancar tanpa ada kendala dalam pelaksanaan maupun jaringan. Adapun hasil diskusi kegiatan yaitu pertanyaan pertama, bagaimana cara mengatasi *panic attack*. Serangan panik (*panic attack*) adalah kemunculan rasa takut atau gelisah yang berlebihan secara tiba-tiba tanpa sebab yang jelas. Kondisi ini bisa berlangsung selama beberapa menit hingga setengah jam. Cara yang dapat dilakukan diantaranya mengatur pernapasan dengan menghirup dan mengembuskan napas secara perlahan, menghentakkan kaki untuk membantu mengatur proses bernapas, memfokuskan panca indra, misalnya dengan makan permen atau memeluk bantal, melakukan teknik *grounding*, yaitu dengan fokus menghindari ingatan atau pikiran negatif, misalnya dengan berhitung, memperhatikan lingkungan sekitar, atau memikirkan hal yang menyenangkan. Sedangkan untuk penanganan medis bisa dengan pemberian obat, psikoterapi, atau kombinasi keduanya, tergantung pada kondisi dan tingkat keparahan yang dialami pasien.

Pertanyaan selanjutnya yaitu bagaimana cara memaafkan orang lain, mengingat tidak mudah dilakukan? Ungkapkan perasaan anda, komitmen dan yakin untuk mau melepaskan beban di hati, hentikan pikiran untuk balas dendam, posisikan diri anda sebagai orang yang melakukan kesalahan. Selain itu, fokus saja dengan masa depan. Pertanyaan terakhir yaitu ada rekan yang mengalami self harm dan stress dan terfikirkan bunuh diri, sebaiknya apa yang dapat saya lakukan? Anda dapat menjadi *support system* terdekatnya, mendukung dan mencoba memberikan arahan agar si penderita dapat menyadari perilaku dan selalu menyukuri apa yang dia. Bila perlu arahkan untuk berkonsultasi pada bantuan profesional yaitu psikolog maupun psikiater.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Evaluasi

Pernyataan	SS	S	T S	ST S
Saya merasa puas dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh SMA Masehi Kudus	28%	72%		

Pernyataan	SS	S	T S	ST S
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan harapan saya	45%	55%		
Saya merasa kegiatan pengabdian kepada masyarakat bermanfaat bagi saya	71%	26%		
Setiap keluhan/pertanyaan/pe rmasalahan yang diajukan ditindaklanjuti dengan baik oleh narasumber		100%		
Jika kegiatan ini diselenggarakan kembali, saya bersedia untuk berpartisipasi	20%	80%		

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya edukasi tentang *self healing* di sekolah bagi para peserta didik diharapkan mampu memahami diri sendiri, menerima keadaan diri sendiri, dan membentuk pikiran positif dengan melakukan kegiatan yang positif. Selain itu, peserta didik mengeluarkan ekspresif dan amarah yang tertunda, bahkan kenangan buruk yang disimpan sejak lama. Berdasarkan hasil survey evaluasi pengabdian kepada masyarakat ini memberikan kepuasan dan bermanfaat bagi peserta yang mengikuti kegiatan. Apabila kegiatan ini kembali diadakan, maka peserta didik bersedia untuk ikut berpartisipasi.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, maka pengabdian memberikan saran bagi peserta didik yaitu melakukan *self healing* dapat dilakukan yaitu dengan cara *forgiveness*, *gratitude*, *self compassion*, *mindfulness*, *positive self talk*, *expressive writing*, relaksasi, manajemen diri dan *imagery*. Sedangkan bagi guru bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya yang memiliki problematika psikologi serta dapat membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan berkaitan dengan masalah psikologis yang diakibatkan keadaan

yang saat ini dirasakan. Guru bimbingan dan konseling juga dapat mengimplementasi cara-cara melakukan *self healing* untuk membantu peserta didik pada saat melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Basar, A. M. (2021). Problematika pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi covid-19: studi kasus di SMPIT Nurul Fajri-Cikarang Barat-Bekasi. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 208-218.
- Ben Mabrouk, N., Bourgou, S., Staali, N., Hamza, M., Ben Hammouda, A., Charfi, F., & Belhadj, A. (2017). Does gender matter? A comparative study of post-traumatic stress disorder among children and teenager. *European Psychiatry*, 41, S431. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.413>.
- Chan, E. S., Koh, D., Teo, Y. C., Tamin, R., Lim, A., & Fredericks, S. (2013). Biochemical and psychometric evaluation of Self-Healing Qigong as a stress reduction tool among first year nursing and midwifery students. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(4), 179–183.
- Crane, P. J., & Ward, S. F. (2016). Self-healing and self-care for nurses. *AORN Journal*, 104(5), 386–400.
- Elliott, G. (2014). *Are our kids really that angry? An empirical investigation into adolescent aggression in the South African context (1st ed. NV)*. Anchor Academic Publishing.
- Fajri, D. L. (2021). Pengertian Self Healing dan Cara Melakukannya. Retrieved from <https://katadata.co.id/safrezi/berita/6197460447a80/pengertian-self-healing-dan-cara-melakukannya>
- Franco, M., Hsiao, Y.-S., Gnilka, P. B., & Ashby, J. S. (2019). Acculturative stress, social support, and career outcome expectations among international students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(2), 275–291. <https://doi.org/10.1007/s10775-018-9380-7>
- Gunarsa, & Gunarsa. (2017). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Penerbit Libri.
- Harnani, S. (2020). *Efektivitas Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19*. Retrieved <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/efektivitas-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>
- Jacob, T., EB, I., & Raz, O. (2013). Stress among healthcare students—A cross disciplinary perspective. *Physiotherapy theory and practice*, 29(5), 401–412.
- Koudela-Hamila, S., Smyth, J., Santangelo, P., & Ebner-Priemer, U. (2020). Examination stress in academic students: A multimodal, real-time, real-life investigation of reported stress, social contact, blood pressure, and cortisol. *Journal of American College Health*, 1–12.
- Perianto, E. (2021). Self healing bagi peserta didik dan orang tua pada masa pandemic covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 424-429.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Septi, A., B. (2018). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Soetjiningsih. (2010). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sutarjo, Ip. E., Arum, D. W., & Suarni, N. K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Wulandari, L. (2013). Pelaksanaan komunikasi interaktif guru dengan siswa pada standar kompetensi melalui prosedur administrasi di SMK Negeri 1 Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Yogyakarta.