Vol. 7. No. 1. Halaman. 413-425. Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/paradigma/index
Email: jurnalparadigmajsre@unima.ac.id

Self-healing dan Self-reward di Kalangan Mahasiswa UNNES: Sebuah Kajian Sosiologis tentang Gaya Hidup Mahasiswa Modern

Muhammad Syahrial Wibisono[1], Fulia Aji Gustaman[2]
[12]Program Studi Pendidikan Sosiologi dan Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Negeri Semarang
Email: [1]gentong171203@students.unnes.ac.id [2]gustaman@mail.unnes.ac.id

Diterima	16	Mei	2026
Disetujui	30	Juni	2026
Dipublish	30	Juni	2026

Abstract
The phenomena of self-healing and self-reward have increasingly developed among students as part of a modern lifestyle in coping with academic pressure and campus life dynamics. This study aims to analyze the reasons behind the emergence of these phenomena and how students at Universitas Negeri Semarang (UNNES) construct meaning, personal experiences, and identity through such practices. This research employs a descriptive qualitative approach, with data collected through observation and in-depth interviews involving 12 students from various faculties. The data were analyzed using the perspective of symbolic interactionism to understand the process of meaning construction. The findings reveal that self-healing and self-reward function as coping mechanisms for academic stress and are further shaped by social interactions and social media influence. Students interpret self-healing as a form of mental recovery, while self-reward is seen as a form of self-appreciation. Additionally, these practices serve as a medium for identity expression and represent a modern student lifestyle, both in private and public spheres. This study concludes that self-healing and self-reward are not only psychological practices but also carry social and symbolic meanings in students' lives.

Keywords: Self-healing, Self-reward, Students, Symbolic Interactionism, Lifestyle

Abstrak
Fenomena *self-healing* dan *self-reward* semakin berkembang di kalangan mahasiswa sebagai bagian dari gaya hidup modern dalam menghadapi tekanan akademik dan dinamika kehidupan kampus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis alasan munculnya fenomena tersebut serta bagaimana mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) mengonstruksi makna, pengalaman, dan identitas melalui praktik tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara mendalam terhadap 12 mahasiswa dari berbagai fakultas. Data dianalisis menggunakan perspektif interaksionisme simbolik untuk memahami proses pembentukan makna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-healing* dan *self-reward* muncul sebagai mekanisme *coping* terhadap stres akademik, serta berkembang melalui interaksi sosial dan pengaruh media sosial. Mahasiswa memaknai *self-healing* sebagai upaya pemulihan mental, sementara *self-reward* sebagai bentuk penghargaan diri. Selain itu, praktik ini juga menjadi sarana ekspresi identitas dan bagian dari gaya hidup mahasiswa modern, baik dalam ruang privat maupun publik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-healing* dan *self-reward* tidak hanya berfungsi secara

Copyright ©2026

psikologis, tetapi juga memiliki makna sosial dan simbolik dalam kehidupan mahasiswa.

Kata kunci: Self-healing, Self-reward, Mahasiswa, Interaksionisme Simbolik, Gaya Hidup

Pendahuluan

Gaya hidup mahasiswa pada era modern mengalami transformasi signifikan seiring dengan perkembangan teknologi, arus informasi, dan perubahan nilai sosial. Penelitian oleh Prasetyo dan Wulandari (2022) menunjukkan bahwa digitalisasi pendidikan berpengaruh terhadap perubahan perilaku dan gaya hidup mahasiswa. Selain itu, Hidayat dan Kurniawan (2023) menyatakan bahwa akses informasi yang luas mendorong mahasiswa untuk lebih mandiri dalam mengelola kehidupan akademik dan personal. Sementara itu, Lestari (2024) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting dalam kehidupan mahasiswa modern. Sebagai contoh, dalam kajian tentang gaya hidup Baiti dan Gustaman (2023) menyatakan bahwa gaya hidup tidak hanya berfungsi sebagai cara hidup, tetapi juga menjadi bentuk ekspresi identitas dan simbol perlawanan terhadap nilai-nilai dominan. Dari situ, muncul rasa solidaritas yang kuat di dalam kelompok, meskipun di sisi lain mereka sering mendapatkan pandangan negatif dari masyarakat luar.

Perubahan orientasi tersebut mendorong mahasiswa untuk mencari keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan mental. Tekanan akademik yang tinggi serta ekspektasi sosial membuat mahasiswa rentan mengalami stres dan kelelahan emosional. Menurut Sari dan Nugroho (2022), tingkat stres mahasiswa cenderung meningkat seiring dengan beban akademik yang kompleks. Selain itu, Putra dan Ramadhan (2023) menemukan bahwa tekanan akademik berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh Wibowo (2024) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola keseimbangan hidup menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan akademik. Menurut Anggraini dan Putri (2022), aktivitas seperti rekreasi dan waktu istirahat efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Selain itu, Rahmawati dan Sari (2023) menyebutkan bahwa praktik self-care berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental. Sementara itu, Fauzan (2024) menegaskan bahwa refleksi diri menjadi salah satu bentuk self-healing yang membantu mahasiswa mengelola tekanan emosional.

Di samping self-healing, praktik self-reward juga menjadi bagian dari gaya hidup

BY NC SA

ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

mahasiswa modern. Self-reward merupakan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri atas usaha atau pencapaian yang telah dilakukan. Menurut Nugroho dan Hidayat (2022), self-reward dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Selain itu, Pratiwi dan Lestari (2023) menemukan bahwa penghargaan terhadap diri sendiri berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri. Namun demikian, Arifin (2024) mengingatkan bahwa praktik self-reward yang berlebihan dapat mendorong perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa.

Fenomena self-healing dan self-reward semakin berkembang seiring dengan pengaruh media sosial sebagai ruang ekspresi diri. Mahasiswa memanfaatkan platform digital untuk membagikan pengalaman dan aktivitas keseharian mereka. Menurut Kurnia dan Putra (2022), media sosial berperan dalam membentuk citra diri mahasiswa. Selain itu, Safitri dan Hapsari (2023) menyatakan bahwa media sosial menjadi sarana untuk memperoleh validasi sosial dari lingkungan. Wulandari (2024) juga menambahkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi kondisi emosional melalui perbandingan sosial. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Kumajas et al. (2024) yang menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi ruang bagi individu untuk membangun citra diri, menampilkan gaya hidup, serta membentuk persepsi sosial melalui berbagai konten yang dibagikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa praktik self-healing dan self-reward yang ditampilkan di media sosial tidak hanya berfungsi sebagai kebutuhan personal, tetapi juga dapat menjadi bagian dari representasi identitas dan gaya hidup mahasiswa di ruang digital.

Dalam konteks konsumsi, self-reward dapat dipahami sebagai bagian dari konsumsi simbolik yang digunakan mahasiswa untuk mengekspresikan diri. Mahasiswa sering menggunakan barang atau pengalaman sebagai simbol pencapaian dan identitas sosial. Menurut Firmansyah dan Dewi (2022), konsumsi tidak hanya bersifat fungsional tetapi juga simbolik. Selain itu, Hidayah dan Prasetyo (2023) menyebutkan bahwa gaya hidup mahasiswa modern dipengaruhi oleh pola konsumsi yang mencerminkan identitas diri. Sementara itu, Ramadhan (2024) menegaskan bahwa konsumsi simbolik menjadi bagian dari pembentukan citra sosial mahasiswa.

Fenomena ini juga menunjukkan adanya pergeseran nilai sosial dari kolektivitas menuju individualitas. Mahasiswa semakin menempatkan kesejahteraan diri sebagai

BY NC SA

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

prioritas dalam menjalani kehidupan. Menurut Lestari dan Putri (2022), perubahan nilai ini dipengaruhi oleh modernisasi dan globalisasi. Selain itu, Nugraha (2023) menyatakan bahwa mahasiswa cenderung lebih individualis dalam menentukan pilihan hidup. Sementara itu, Sari (2024) menegaskan bahwa orientasi pada diri sendiri menjadi strategi dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik.

Fenomena tersebut juga tampak nyata dalam kehidupan mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES). Berdasarkan hasil observasi awal peneliti, praktik self-healing dan self-reward semakin sering dilakukan mahasiswa sebagai cara mengatasi kejenuhan akibat aktivitas akademik. Berbagai aktivitas seperti mengunjungi kafe, berwisata, membeli makanan atau barang yang diinginkan, hingga membagikan pengalaman tersebut melalui media sosial menjadi bagian dari keseharian mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa self-healing dan self-reward tidak lagi sekadar menjadi upaya pemulihan diri, tetapi telah berkembang sebagai bagian dari gaya hidup mahasiswa modern.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji self-healing sebagai strategi coping terhadap stres akademik maupun self-reward sebagai bentuk penghargaan diri yang berpengaruh terhadap motivasi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada aspek psikologis individu. Kajian yang menempatkan self-healing dan self-reward sebagai fenomena sosial yang berkaitan dengan konstruksi makna, pembentukan identitas, serta gaya hidup mahasiswa dalam perspektif sosiologi masih relatif terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengkaji fenomena tersebut menggunakan perspektif interaksionisme simbolik pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES). Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji self-healing dan self-reward tidak hanya sebagai mekanisme psikologis, tetapi juga sebagai praktik sosial yang membentuk makna, identitas, dan gaya hidup mahasiswa melalui perspektif interaksionisme simbolik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis alasan munculnya fenomena self-healing dan self-reward serta memahami bagaimana mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) mengonstruksi makna, pengalaman, dan identitas melalui praktik tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan deskriptif

BY NC SA

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

kualitatif yang bertujuan memahami fenomena secara mendalam dalam kondisi alamiah dengan peneliti sebagai instrumen utama (Sugiyono, 2017). Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji fenomena self-healing dan self-reward pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) sebagai bagian dari gaya hidup mahasiswa modern. Teknik pengambilan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam. Observasi digunakan untuk melihat secara langsung praktik self-healing dan self-reward di lingkungan kampus, sedangkan wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman, makna, serta alasan mahasiswa dalam melakukan aktivitas tersebut.

Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2026 hingga bulan Maret 2026 dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan memahami fenomena secara mendalam dalam kondisi alamiah dengan peneliti sebagai instrumen utama (Sugiyono, 2017). Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji fenomena self-healing dan self-reward pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) sebagai bagian dari gaya hidup mahasiswa modern. Teknik pengambilan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam. Observasi digunakan untuk melihat secara langsung praktik self-healing dan self-reward di lingkungan kampus, sedangkan wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman, makna, serta alasan mahasiswa dalam melakukan aktivitas tersebut. Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang berlokasi di Sekaran, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang, Jawa Tengah. Lokasi ini dipilih karena wilayah ini merupakan kawasan kampus yang memiliki beragam latar belakang mahasiswa, serta menunjukkan kecenderungan gaya hidup modern di kalangan mahasiswanya. Fenomena self-healing dan self-reward tampak cukup menonjol di lingkungan kampus ini, baik dalam kehidupan akademik, aktivitas sosial, maupun representasi mahasiswa di media sosial.

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena self-healing dan self-reward yang terjadi secara alami di lingkungan mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES). Melalui teknik ini,

BY NC SA

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

peneliti dapat menggali makna, pengalaman, serta cara mahasiswa mengonstruksi praktik tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan teknik observasi dan wawancara mendalam (in-depth interview). Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung aktivitas mahasiswa yang berkaitan dengan praktik self-healing dan self-reward di lingkungan kampus maupun di luar kampus. Sementara itu, wawancara dilakukan secara semi terstruktur agar peneliti dapat memperoleh data yang lebih mendalam dan fleksibel sesuai dengan pengalaman informan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena tidak hanya dari sisi perilaku, tetapi juga dari makna subjektif yang diberikan oleh mahasiswa.

Prosedur analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan mengacu pada model analisis interaktif Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2017), yang mencakup tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Proses ini dimulai dari pengumpulan data melalui observasi dan wawancara mendalam terhadap mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES), sehingga diperoleh berbagai informasi berupa catatan lapangan, transkrip wawancara, dan dokumentasi yang relevan dengan fenomena self-healing dan self-reward. Data yang terkumpul kemudian diseleksi dan difokuskan melalui proses reduksi, dengan cara memilah informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian serta mengelompokkannya ke dalam tema-tema seperti latar belakang munculnya praktik tersebut, bentuk aktivitas yang dilakukan, dan makna yang diberikan oleh mahasiswa. Selanjutnya, data disusun dan disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang terstruktur agar memudahkan dalam melihat pola dan keterkaitan antar temuan. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan hasil analisis secara menyeluruh, disertai proses verifikasi atau pengecekan ulang terhadap data untuk memastikan keabsahan dan konsistensinya. Melalui tahapan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam dan utuh mengenai fenomena yang dikaji.

Hasil dan Pembahasan

Kemunculan serta Perkembangan Self-Healing dan Self-Reward

Fenomena self-healing dan self-reward di

BY NC SA

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

kalangan mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) tidak muncul secara spontan, melainkan merupakan hasil dari interaksi antara tekanan akademik, pengalaman subjektif individu, serta lingkungan sosial yang turut membentuk pemaknaan atas tindakan tersebut. Dalam perspektif interaksionisme simbolik, tindakan individu didasarkan pada makna yang dikonstruksi melalui proses interaksi sosial serta interpretasi terhadap situasi yang dihadapi (Blumer, 1969). Dengan demikian, perilaku mahasiswa dalam melakukan self-healing dan self-reward dapat dipahami sebagai hasil dari proses pemaknaan terhadap kondisi yang mereka alami.

Berdasarkan temuan wawancara, mahasiswa cenderung memaknai stres sebagai kondisi yang menuntut adanya respons tertentu. Pemaknaan tersebut kemudian mendorong munculnya praktik self-healing sebagai strategi untuk mengelola dan mereduksi tekanan akademik yang dirasakan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa menganggap stres akademik sebagai kondisi yang menimbulkan tekanan psikologis dan membutuhkan perawatan. Kondisi ini ditandai dengan beban pikiran yang berlebihan karena harus menyelesaikan tugas kuliah. Sebagaimana disampaikan oleh salah satu informan:

”Awalnya ketika merasa stres atau memiliki banyak tugas, muncul banyak pikiran hingga kepala terasa penuh. Dalam kondisi tersebut, saya merasa membutuhkan sesuatu untuk menenangkan diri agar tidak terus memikirkan tugas-tugas tersebut” (Akmal, 7 Maret 2026).

Pernyataan dari salah satu informan tersebut menunjukkan bahwa self-healing dimaknai sebagai kebutuhan untuk mereduksi tekanan psikologis yang muncul akibat beban akademik. Praktik ini menjadi bentuk respons subjektif mahasiswa dalam mengelola stres yang mereka alami.

Selain itu, pengalaman tekanan yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai variabel lain, seperti masalah pribadi mereka dan tuntutan sosial yang mereka hadapi setiap hari. Ini menunjukkan bahwa stres yang dialami adalah kompleks dan berasal dari berbagai sumber. Sebagaimana dijelaskan oleh salah satu informan:

“Awalnya tuh nggak sadar kalau itu healing, cuma ngerasa capek aja sama pikiran, tugas tuh mulai numpuk banget, belum lagi masalah pribadi, jadi kayak semuanya itu numpuk di kepala, akhirnya ya cari pelarian,

CC BY NC SA

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

entah itu nonton, main game, atau sekadar rebahan sambil dengerin musik biar pikiran agak ringan". (Teguh, 10 Maret 2026)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa praktik self-healing pada awalnya tidak selalu dipahami sebagai suatu konsep yang disadari secara reflektif, melainkan muncul secara spontan dari pengalaman keseharian individu. Seiring dengan proses interaksi sosial, pengalaman tersebut kemudian diberi makna dan diidentifikasi sebagai bagian dari praktik self-healing. Dalam perspektif interaksionisme simbolik, hal ini mencerminkan bahwa individu secara aktif melakukan proses interpretasi terhadap pengalaman yang dialaminya. Melalui proses tersebut, individu membentuk makna tertentu yang kemudian menjadi dasar dalam menentukan tindakan yang diambil.

Selain itu, media sosial memiliki peran yang cukup signifikan dalam mempercepat penyebaran sekaligus membentuk pemaknaan terhadap praktik self-healing dan self-reward. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi digital tidak hanya menjalani pengalaman tersebut secara langsung, tetapi juga terus terpapar berbagai representasi gaya hidup yang ditampilkan melalui media sosial. Paparan tersebut secara tidak langsung memengaruhi cara pandang mahasiswa, sehingga mendorong terbentuknya pola perilaku yang cenderung mengikuti tren yang sedang berkembang.

Hal ini sejalan dengan temuan Chou dan Edge (2012) yang menyatakan bahwa media sosial dapat memengaruhi persepsi individu terhadap kehidupan orang lain, sekaligus mendorong mereka untuk menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan standar yang dianggap ideal. Dengan demikian, dalam konteks ini, self-healing dan self-reward tidak lagi semata-mata dipahami sebagai kebutuhan personal, tetapi juga sebagai bagian dari konstruksi sosial yang terbentuk dan dipengaruhi oleh representasi digital di media sosial.

Konstruksi Makna, Pengalaman Pribadi, Ekspresi Identitas, dan Status Sosial

Dalam konstruksi makna, mahasiswa UNNES cenderung memaknai self-healing sebagai upaya untuk memulihkan kondisi mental dan emosional yang terganggu akibat tekanan yang mereka alami. Aktivitas ini tidak hanya dilihat sebagai bentuk hiburan semata, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembalikan keseimbangan psikologis agar individu dapat kembali menjalankan aktivitasnya secara optimal. Sebagaimana yang disebutkan oleh informan:

"Setelah melakukan self-healing, saya

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

merasa lebih bahagia dan rileks. Beban pikiran menjadi berkurang, sehingga dapat berpikir lebih jernih untuk melanjutkan aktivitas. Secara kita kan terhibur ya setelah kita bisa menikmati waktu untuk self-healing ala kita sendiri. Artinya nanti saya bisa jadi lebih rileks saja sih untuk melanjutkan kegiatan-kegiatan lainnya" (Akmal, 7 Maret 2026)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa self-healing dimaknai sebagai bentuk pemulihan diri yang memiliki dampak nyata terhadap kondisi psikologis individu. Dalam perspektif interaksionisme simbolik, pengalaman positif yang dirasakan setelah melakukan self-healing turut memperkuat makna yang dilekatkan pada aktivitas tersebut, sehingga mendorong individu untuk mengulanginya sebagai strategi dalam menghadapi tekanan di masa mendatang.

Sementara itu, self-reward dimaknai oleh mahasiswa sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri atas usaha dan pencapaian yang telah dilakukan, khususnya setelah melewati berbagai tekanan. Sebagaimana hasil wawancara dengan salahsatu informan menyatakan bahwa :

"Self-reward merupakan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri setelah menghadapi berbagai tekanan, misalnya dengan memberikan hadiah setelah menyelesaikan tugas yang berat. Self-reward yang paling sering saya lakukan itu membeli makanan enak yang saya nikmatin sendirian itu sangat puas sekali menikmatinya setelah saya berhasil mengerjakan kegiatan yang bagi saya cukup melelahkan. Atau juga bisa dengan membeli barang yang saya suka seperti sepatu atau barang-barang lain yang saya sukai itu merupakan bentuk self-reward bagi saya" (Rama, 8 Maret 2026)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa self-reward tidak hanya bersifat praktis, tetapi juga memiliki makna simbolik sebagai bentuk pengakuan terhadap diri sendiri (self-recognition) sekaligus penghargaan secara emosional. Praktik self-healing dan self-reward tidak dapat dilepaskan dari pengalaman sosial dan proses pembentukan identitas. Mahasiswa tidak selalu melakukannya secara individual, tetapi juga dalam konteks relasi sosial. Sebagian mahasiswa memaknai self-healing sebagai ruang refleksi pribadi, sementara yang lain melihatnya sebagai aktivitas bersama yang dapat mempererat hubungan dengan teman.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa makna

BY NC SA

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

self-healing bersifat fleksibel dan kontekstual, tergantung pada bagaimana masing-masing individu mendefinisikan situasi yang mereka hadapi. Namun di sisi lain, praktik ini juga berfungsi sebagai sarana ekspresi identitas, terutama melalui media sosial. Aktivitas self-healing dan self-reward kerap ditampilkan sebagai bagian dari gaya hidup mahasiswa modern yang menekankan keseimbangan antara produktivitas dan relaksasi. Dalam perspektif dramaturgi Goffman (1959), media sosial dapat dipahami sebagai "panggung depan" di mana individu menampilkan citra diri yang ingin ditunjukkan kepada publik. Dengan demikian, self-healing dan self-reward tidak hanya berfungsi secara personal, tetapi juga memiliki dimensi sosial sebagai simbol identitas yang dikonstruksi dan dipresentasikan kepada orang lain.

Selain itu, praktik self-healing dan self-reward juga memiliki dampak terhadap pola konsumsi dan gaya hidup mahasiswa. Berbagai aktivitas seperti pergi ke kafe, melakukan perjalanan, atau membeli barang sebagai bentuk self-reward dapat merefleksikan nilai-nilai tertentu, seperti kebutuhan akan kenyamanan, aktualisasi diri, hingga keinginan untuk mendapatkan pengakuan sosial. Namun tidak semua mahasiswa memaknai praktik tersebut secara konsumtif. Sebagian di antaranya mulai menunjukkan kesadaran kritis terhadap potensi konsumtivisme, sehingga memaknai self-reward dalam bentuk yang lebih sederhana dan tidak selalu berorientasi pada materi, melainkan pada kepuasan emosional yang diperoleh dari aktivitas tersebut. Dengan demikian, self-healing dan self-reward tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme coping dalam menghadapi tekanan, tetapi juga menjadi ruang refleksi sosial. Melalui praktik ini, mahasiswa dapat membentuk, dan mengekspresikan identitas dan nilai-nilai yang mereka ikuti dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Fenomena self-healing dan self-reward di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan akademik sekaligus tuntutan kehidupan modern. Praktik ini terbentuk melalui perpaduan pengalaman pribadi, interaksi sosial, serta pengaruh media sosial yang turut membentuk cara mahasiswa memaknai tindakan tersebut.

Dalam hal ini, self-healing dipahami sebagai upaya untuk memulihkan kondisi mental dan menjaga keseimbangan emosional, sedangkan self-reward dimaknai sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri atas usaha yang telah dilakukan. Kedua praktik tersebut tidak hanya berfungsi pada ranah

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

psikologis, tetapi juga memiliki dimensi sosial dan simbolik, terutama dalam proses pembentukan identitas dan gaya hidup mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berperan aktif dalam menafsirkan pengalaman yang mereka alami, sekaligus mengekspresikannya dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam ruang privat maupun di ruang publik seperti media sosial.

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan perhatian yang lebih besar dari institusi pendidikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, misalnya melalui penyediaan fasilitas dan program pendukung yang relevan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu memaknai praktik self-healing dan self-reward secara lebih bijak, sehingga tidak sekadar mengikuti tren, tetapi benar-benar sesuai dengan kebutuhan diri.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar kajian ini dikembangkan dengan pendekatan yang lebih luas, seperti studi komparatif atau penggunaan metode campuran, guna memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara self-healing, self-reward, dan kesejahteraan mahasiswa.

Daftar Pustaka

Andhayani, S., Putra, R., & Lestari, D. (2023). Self-healing sebagai strategi coping mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Jurnal Psikologi Pendidikan, 12(2), 145–158.

Anggraini, R., & Putri, N. (2022). Pengaruh aktivitas rekreasi terhadap tingkat stres mahasiswa. Jurnal Kesehatan Mental, 10(1), 55–67.

Arifin, M. (2024). Perilaku konsumtif mahasiswa dalam praktik self-reward. Jurnal Sosiologi Kontemporer, 8(1), 34–47.

Astuti, D. (2021). Gaya hidup mahasiswa dalam perspektif interaksionisme simbolik. Jurnal Sosiologi Indonesia, 15(2), 89–102.

Baiti, N. N., & Gustaman, F. A. (2023). Respon komunitas punk terhadap stigma dari masyarakat (studi kasus di Kecamatan Cepu, Kabupaten Blora). Journal of Indonesian Social Studies.

Blumer, H. (1969). Symbolic interactionism: Perspective and method. Prentice-Hall.

Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15(2), 117–121. https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324

CNN Indonesia. (2023). Fenomena self healing di kalangan anak muda untuk atasi stres. https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

Detik.com. (2023). Mahasiswa dan budaya healing: kebutuhan atau gaya hidup? https://www.detik.com

Fauzan, A. (2024). Refleksi diri sebagai bentuk self-healing pada mahasiswa. Jurnal Psikologi Modern, 9(1), 21–33.

Copyright ©2026

Featherstone, M. (1991). Consumer culture and postmodernism. Sage Publications.

Firmansyah, A., & Dewi, S. (2022). Konsumsi simbolik dalam gaya hidup mahasiswa. Jurnal Ilmu Sosial, 18(1), 77–90.

Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Doubleday.

Hidayah, N., & Prasetyo, B. (2023). Pola konsumsi dan identitas sosial mahasiswa di era digital. Jurnal Sosiologi Reflektif, 17(2), 101–115.

Hidayat, T., & Kurniawan, A. (2023). Pengaruh akses informasi terhadap kemandirian mahasiswa. Jurnal Pendidikan Modern, 11(2), 56–70.

IDN Times. (2023). Self healing dan self reward, tren gaya hidup generasi Z. https://www.idntimes.com

Kompas.com. (2024). Self reward jadi tren di kalangan mahasiswa, ini dampaknya. https://www.kompas.com

Kumajas, M. L., Lumenta, H. N., Tuerah, P. R., Rawung, H., & Mesra, R. (2024). The flexing phenomenon on social media is between educating and showing off in criminal law aspects. JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education, 5(1),274-283. https://doi.org/10.53682/jpjsre.v5i1.9851

Kumparan. (2024). Fenomena healing sebagai pelarian dari stres akademik mahasiswa. https://kumparan.com

Kurnia, D., & Putra, A. (2022). Media sosial dan pembentukan citra diri mahasiswa. Jurnal Komunikasi Digital, 6(1), 23–35.

Lestari, D. (2024). Kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Jurnal Psikologi Sosial, 13(1), 45–59.

Lestari, D., & Putri, N. (2022). Pergeseran nilai sosial mahasiswa di era modern. Jurnal Sosiologi Nusantara, 14(2), 88–100.

Mead, G. H. (1934). Mind, self, and society. University of Chicago Press.

Nugraha, R. (2023). Individualisme dalam gaya hidup mahasiswa modern. Jurnal Sosiologi Kontemporer, 7(2), 66–79.

Nugroho, A., & Hidayat, M. (2022). Pengaruh self-reward terhadap motivasi belajar mahasiswa. Jurnal Pendidikan Tinggi, 9(1), 12–25.

Prasetyo, B., & Wulandari, S. (2022). Digitalisasi pendidikan dan perubahan gaya hidup mahasiswa. Jurnal Pendidikan Indonesia, 11(1), 33–47.

Pratiwi, R., & Lestari, D. (2023). Self-reward dan kepercayaan diri mahasiswa. Jurnal Psikologi Terapan, 12(2), 78–90.

Putra, A., & Ramadhan, R. (2023). Tekanan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan, 11(2), 120–134.

Rahmawati, S., & Sari, N. (2023). Praktik self-care dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(1), 40–52.

Ramadhan, R. (2024). Konsumsi simbolik dalam pembentukan citra sosial mahasiswa. Jurnal Ilmu Sosial Kontemporer, 10(1), 55–68.

BY NC SA

ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

Safitri, A., & Hapsari, D. (2023). Media sosial sebagai sarana validasi sosial mahasiswa. Jurnal Komunikasi Sosial, 8(2), 91–105.

Sari, D. (2024). Orientasi diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial. Jurnal Psikologi Sosial, 14(1), 60–73.

Sari, N., & Nugroho, A. (2022). Tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Jurnal Kesehatan Mental, 10(2), 98–110.

Sugiyono. (2017). Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D. Alfabeta.

Tempo.co. (2024). Media sosial dan tekanan mental generasi muda. https://www.tempo.co

Wibowo, A. (2024). Manajemen keseimbangan hidup mahasiswa dan keberhasilan akademik. Jurnal Pendidikan Tinggi Indonesia, 13(1), 25–39.

Wulandari, S. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kondisi emosional mahasiswa. Jurnal Komunikasi dan Media, 9(1), 44–53.

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026