



PENGARUH METODE *SELF HEALING* DENGAN TEKNIK *TOUCH HEALING* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SKRIPSI

Sawiji^{1*}, Kasiffah Kamelia¹, Ike Mardiaty Agustin²

¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong, Sangkalputung, Gombong, Kec. Gombong, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54411, Indonesia

²Program Studi Keperawatan Program Diploma III, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong, Sangkalputung, Gombong, Kec. Gombong, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54411, Indonesia

*sawijiamani@gmail.com

ABSTRAK

Proses penulisan skripsi menimbulkan kecemasan pada hampir setiap mahasiswa tingkat akhir. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah bisa dengan menggunakan terapi *self healing* dengan tehnik *touch healing*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *self healing* dengan tehnik *touch healing* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan *pre* dan *post test without control grup*. Terapi dilakukan sebanyak 3 kali dalam 3 hari yang berbeda dan masing-masing terapi dilakukan selama 15-20 menit. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling* dan didapatkan 40 responden. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner skala HARS dan dilakukan sebanyak 2 kali sebagai *pre* dan *post test*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan terapi kecemasan sebanyak 20 orang (50%) mengalami kecemasan tingkat sedang dan setelah dilakukan terapi tingkat kecemasan sedang turun menjadi 10 orang (25%). Uji pengaruh menunjukkan nilai p adalah 0,000, hasil ini membuktikan terdapat pengaruh metode *self healing* dengan tehnik *touch healing* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh metode *self healing* dengan tehnik *touch healing* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong.

Kata kunci: kecemasan; self healing; skripsi; teknik touch healing

THE EFFECT OF SELF HEALING METHOD WITH TOUCH HEALING TECHNIQUE ON STUDENTS' ANXIETY IN FACING THE THESIS

ABSTRACT

The process of writing a thesis causes anxiety in almost every final year student. One way to deal with anxiety is to use self-healing therapy with touch healing techniques. The purpose of this study was to determine the effect of self-healing methods with touch healing techniques on student anxiety in dealing with thesis at Muhammadiyah University of Gombong. The method used in this research is quasi-experimental with pre and post test without control group. Therapy was carried out 3 times in 3 different days and each therapy was carried out for 15-20 minutes. The sampling technique was carried out using purposive sampling and obtained 40 respondents. Data was collected through a HARS scale questionnaire and was carried out 2 times as a pre and post test. The results showed that before anxiety therapy, 20 people (50%) experienced moderate level of anxiety and after therapy, the level of moderate anxiety decreased to 10 people (25%). The effect test shows the p value is 0.000, this result proves that there is an effect of the self-healing method with touch healing techniques on student anxiety in dealing with thesis at Muhammadiyah University of Gombong. The conclusion of this study is that there is an effect of the self-healing method with touch healing techniques on student anxiety in dealing with thesis at Muhammadiyah University of Gombong.

Keywords: anxiety; self-healing; thesis; touch healing technique

PENDAHULUAN

Skripsi ialah suatu karya tulis yang bersifat ilmiah sebagai tugas akhir mahasiswa. Skripsi wajib ditulis dan diselesaikan serta merupakan syarat terakhir agar mahasiswa dapat memperoleh gelar sarjana. Proses penulisan skripsi tidaklah mudah, dan bagi sebagian mahasiswa ada yang merasa sangat kesulitan untuk menulis skripsi. Hal ini membuat beberapa dari mahasiswa ada yang menunda dalam penyusunan skripsi, bahkan ada beberapa yang memilih untuk tidak menyelesaikan skripsi dikarenakan berbagai hal yang dialami selama mengerjakan skripsi (Rizkiyati, 2019).

Hampir setiap mahasiswa tingkat akhir di setiap perguruan tinggi mengalami problem yang sama ketika mengerjakan skripsi, yaitu problem kecemasan. Problem kecemasan tersebut terjadi karena banyak mahasiswa yang menganggap bahwa skripsi adalah suatu tugas yang berat karena mahasiswa terpaksa tidak akan memperoleh gelar sarjananya atau ditunda wisudanya apabila tidak dapat menyelesaikan skripsi berdasarkan batas waktu yang telah ditetapkan untuk mengerjakan skripsi. Apalagi dengan adanya beberapa mahasiswa dari angkatan sebelumnya yang memilih menunda dalam menyelesaikan proses penyusunan skripsi, sehingga membuat semakin berfikir negatif mahasiswa yang akan menjani skripsi sampai menimbulkan berbagai persoalan yang pelik (Susilo & Eldawaty, 2017).

Mahasiswa kerap mengalami kecemasan dalam proses penyusunan skripsi. Oktary dalam (Widiarti, 2015) mengatakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diduga kuat mengalami peningkatan kecemasan. Kecemasan tersebut terjadi karena banyak tekanan dan tuntutan yang dirasakan dan dihadapi selama proses pengerjaan skripsi. Dan salah satu tekanan yang mendasar adalah bahwa skripsi nantinya harus dipertahankan dan dipertanggungjawabkan didepan dosen penguji. Dan faktor lain yang menyebabkan kecemasan adalah apabila skripsi belum selesai pada batas waktu yang diberikan maka mahasiswa akan ditunda kelulusannya dan tidak boleh mengikuti wisuda (Rizkiyati, 2019).

Dalam suatu riset berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizkiyati di fakultas dakwah program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) IAIN Purwokerto dengan judul "*Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto Angkatan 2015*" kecemasan yang dirasakan mahasiswa yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi menunjukkan hasil sebagai berikut, dari 47 mahasiswa. 25,53% mahasiswa mengalami kecemasan tingkat panik, 23,40% cemas berat, 27,57% mempunyai tingkat kecemasan sedang dan 23,40% merasakan kecemasan ringan. Prosentasi yang paling banyak dialami mahasiswa yaitu tingkat kecemasan sedang yaitu 13 mahasiswa (27,57%) adalah prosentase yang paling banyak (Rizkiyati, 2019). Dalam riset lain yang telah dilakukan oleh Wardiani (2020) menunjukkan data dari 116 mahasiswa sebanyak 38,8% tidak mengalami kecemasan, 8,6% cemas ringan, 23,3% cemas sedang, 15,5% cemas berat, dan 13,8% mengalami cemas sangat berat.

Berdasarkan riset yang lain juga dijabarkan dalam studi pendahuluan pada penelitian yang dilakukan oleh Budiman dan Septi Ardianty yang meneliti tentang kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sekaligus metode untuk mengatasi kecemasan dengan judul "*Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*" juga menunjukkan data dari 15 mahasiswa didapatkan hasil 5 mahasiswa mengalami cemas akut, hal ini juga didukung oleh bagian layanan konseling BKMAIK UNIVERSITAS Muhammadiyah, bahwa sebanyak 19 dari 67 mahasiswa ujian skripsi mengalami remedial ujian skripsi dan ada 9 mahasiswa yang mengalami cemas akut. (Budiman & Ardianty, 2017). Dalam penelitian ini selain meneliti tentang kecemasan yang

dirasakan mahasiswa dalam menghadapi skripsi juga menyebutkan bahwa ada salah satu cara atau metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan ialah dengan menggunakan *self healing*.

Self healing ialah suatu istilah yang dalam tindakanya berprinsip bahwa sebenarnya seseorang dapat memperbaiki dan mengobati tubuhnya sendiri secara ilmiah melalui cara-cara tertentu. Caranya yaitu menggunakan keberadaan energi dan cakra yang ada didalam tubuh dengan berprinsip pada keseimbangan. Cakra adalah sesuatu yang bertanggungjawab terhadap banyak aspek kesehatan. Cakra yang seimbang dapat meyakinkan bahwa semua sistem tubuh fisik manusia bekerja secara benar dan kesehatan mental manusia juga menjadi dalam kondisi seimbang. (Glennis 2008 dalam Budiman & Ardianty, 2017).

Dalam penelitian (Budiman & Ardianty, 2017) tersebut diatas juga dijelaskan tentang “Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi” juga menunjukkan terapi *self healing* dengan energi reiki cukup dikatakan efektif jika digunakan untuk mengurangi kecemasan. Dari kecemasan ringan hingga sedang dalam waktu yang relatif singkat yaitu antara 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Hal ini ditunjukkan dengan prevalensi hasil sebelum dilakukan intervensi *self healing* rata-rata kecemasan adalah 69,37 sedangkan skor kecemasan setelah dilakukan intervensi menjadi 63,81. Angka tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan terhadap kecemasan dalam menghadapi skripsi.

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Anderson 2015 tentang “*The effects of Healing Touch on Pain, Nause and Anxiety*” disebutkan bahwa terapi *self healing* melalui sentuhan atau *touch healing* dapat digunakan untuk menurunkan rasa nyeri, mual, dan kecemasan setelah dilakukan intervensi pada pasien yang telah dilakukan tindakan bedah bariatri. Dan berdasarkan temuan ini, maka temuan ini layak dijadikan referensi dan bisa diterima oleh seseorang yang mengalami rasa nyeri, mual, dan kecemasan dan tetap dengan dilakukan tindakan medis pada kasus tertentu (Anderson, 2015).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti-peneliti sebelumnya, tentang gambaran kecemasan yang dirasakan hampir setiap mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi skripsi. Penulis tertarik untuk meneliti tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di lokasi yang berbeda dan dengan menggunakan teknik yang berbeda yaitu dengan teknik sentuhan dan juga sekaligus ingin mengetahui apakah ada pengaruh metode *self healing* dengan teknik sentuhan untuk menurunkan kecemasan dari tingkat yang berat sampai tingkat yang ringan, berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Anderson 2015 tentang “*The effects of Healing Touch on Pain, Nause and Anxiety*”. Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong program studi keperawatan dan farmasi.

Survei pertama dari studi pendahuluan di UNIVERSITAS Muhammadiyah Gombong mendapatkan hasil sekitar 177 mahasiswa yang terdiri dari 119 mahasiswa prodi keperawatan program sarjana dan 58 mahasiswa tingkat akhir program farmasi yang akan mengikuti sidang proposal dan sidang hasil dari bulan Januari sampai bulan September 2021. Hasil wawancara dengan 10 orang yang terdiri dari 7 mahasiswi dan 3 mahasiswa dengan menggunakan lembar skala HARS pada hari Kamis, 02 Januari 2021 didapatkan hasil 2 orang mengalami cemas ringan, 5 orang mahasiswa cemas sedang, dan 3 orang mahasiswa cemas berat. Dan ada beberapa dari mereka yang mengatakan bahwa mereka mengalami kecemasan dengan tanda gejala seperti pusing, sering begadang karena mengerjakan skripsi, perasaannya tidak nyaman

dan was-was ketika berusaha menghubungi dosen pembimbing, ketika akan melakukan bimbingan skripsi dan sebagainya. Dan mereka mengatakan belum tahu mengenai metode *self healing* dengan *touch healing* untuk membantu mengurangi kecemasan yang mereka rasakan dalam menghadapi skripsi. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *self healing* dengan teknik *touch healing* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi di Universitas Muhammadiyah Gombong.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *casual* (pengaruh) dengan menggunakan metode *quasi experiment design* dan menggunakan pendekatan *one group pre-test design* dan *post-test design*. Dalam penelitian ini melibatkan responden yang mendapatkan perlakuan atau intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa tingkat akhir semester 8 yang terdiri dari program studi keperawatan program sarjana yang berjumlah 119 mahasiswa dan mahasiswa program studi farmasi yang berjumlah 58 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Gombong pada tanggal 20 Juni-27 Juli 2021. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Kriteria Inklusi adalah mahasiswa tingkat akhir semester 8 yang sudah menyelesaikan semua SKS selama perkuliahan, mahasiswa prodi s1 keperawatan dan s1 farmasi, mahasiswa tingkat akhir semester 8 yang sedang mengerjakan skripsi dan mahasiswa yang bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi ialah mahasiswa tingkat 1 sampai 3, mahasiswa prodi kebidanan dan mahasiswa d3 keperawatan dan didapatkan 40 responden yang diambil dari 30 orang mahasiswa dari prodi keperawatan dan 10 orang dari prodi farmasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 yaitu kuisioner skala *HARS* dan modul Terapi *Self healing* dengan tehnik *touch healing*. Modul ini peneliti membuat dengan cara mengadopsi dan memodifikasi dari jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Redho dkk dengan judul "*Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post OP*" (Redho, Sofiani, & Warongan, 2019). Modul ini telah dilakukan uji expert oleh pakar ahli keperawatan jiwa pada tanggal 17 Juni 2021 dan dinyatakan layak digunakan. Analisis univariat dan analisa bivariat dilakukan dalam penilaian penelitian ini dengan uji *Paired t Test*.

HASIL

Karakteristik Responden

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Juni sampai 25 Juli 2021 di Stikes Muhammadiyah Gombong. Responden dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 40 responden yang terdiri 30 responden dari program studi keperawatan dan 10 responden dari program studi farmasi. Berdasarkan karakteristik dari segi usia dan jenis kelamin didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=40)

Karakteristik responden	Keterangan	f	%
Usia	a. 21 tahun	12	30,00
	b. 22 tahun	21	52,50
	c. 23 tahun	6	15,00
	d. 24 tahun	1	2,50
Jenis kelamin	a. Perempuan	32	80,00
	b. Laki-laki	8	20,00

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa karakteristik responden yang diikutsertakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: dari segi usia, responden yang paling banyak adalah yang usianya 22 tahun yaitu sebanyak 21 responden (52,5%), sedangkan dari jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 32 responden (80%).

Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi

Penelitian ini memberikan hasil berupa gambaran tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi sebelum dan sesudah diberikan terapi *self healing* dengan tehnik *touch healing*. Berikut hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *self healing* dengan tehnik *touch healing*:

Tabel 2.

Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi *self healing* dengan tehnik *touch healing* (n=40)

Tingkat kecemasan	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Berat sekali	0	0,00	0	0,00
Berat	7	17,50	2	5,00
Sedang	20	50,00	10	25,00
Ringan	9	22,50	16	40,00
Tidak ada kecemasan	4	10,00	12	30,00

Tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan yang dialami responden sebelum diberikan terapi *self healing* dengan tehnik *touch healing* kecemasan yang paling banyak dialami adalah kecemasan tingkat sedang yaitu sebanyak 20 responden (50%) dan setelah diberikan terapi *self healing* dengan tehnik *touch healing* kecemasan tingkat sedang turun menjadi 10 responden (25%). Hasil pengaruh pemberian terapi *self healing* dengan tehnik *touch healing* dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.

Pengaruh Pemberian Terapi *Self Healing* dengan Tehnik *Touch Healing* terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi (n=40)

	Mean	Std. Deviation	Sig	Uji
Pretest	22,28	5,835	0,000	Paired t test
Posttest	18,08	5,521		

Berdasarkan uji *paired t test* di atas, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *self healing* dengan *touch healing* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong.

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi *Self Healing* dengan Metode *Touch Healing*.

Tingkat kecemasan yang dialami responden atau mahasiswa sebelum diberikan terapi *self healing* dengan tehnik *touch healing* paling banyak adalah kecemasan sedang yaitu sebanyak 20 responden (50%) sedangkan yang untuk prosentase yang paling sedikit adalah responden yang tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 4 orang (10%), dan setelah diberikan terapi *self healing* dengan tehnik *touch healing* responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang turun menjadi 10 orang (25%). Menurut analisa peneliti, kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa menurun setelah dilakukan terapi *self healing* dikarenakan adanya responden dalam suasana yang nyaman saat melakukan terapi, kemudian dengan adanya sentuhan tangan dari

diri sendiri diatas dada menjadikan responden lebih merasakan *mind fullness* sehingga responden merasakan kehadiran dirinya sendiri dan menjadikan responden merasa lebih rileks dan lebih siap dalam menghadapi tantangan apa yang akan dihadapi.

Menurut Budiman *Self healing* dengan tehnik *touch healing* yang dilakukan oleh seseorang dapat mereduksi kecemasan yang dirasakan dan mampu juga untuk menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan sehingga juga dapat meredakan kecemasan yang dialami seseorang (Engbreston dan Wardell dalam (Budiman & Ardianty, 2018) *Self healing* adalah salah satu metode yang digunakan untuk mengurangi kecemasan. Dalam prakteknya *self healing* itu berprinsip bahwa sebenarnya tubuh seseorang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri sendiri melalui cara-cara tertentu secara ilmiah. Cara-cara tersebut antara lain terkait dengan adanya keberadaan energi dan cakra yang ada didalam tubuh setiap orang menggunakan metode yang berdasarkan atas keseimbangan. Cakra yang ada didalam tubuh setiap orang bertanggung jawab terhadap banyak aspek kesehatan mental dalam kondisi yang seimbang.

Proses yang terjadi saat self healing berawal pada proses transmisi saat terjadi sentuhan maka terjadi proses transduksi impuls yang disalurkan melalui serabut c sebagai neuron pertama dari perifer ke medula spinalis dimana impuls tersebut mengalami modulasi sebelum diteruskan ke thalamus oleh traktus sphinotalamitikus sebagai neuron kedua thalamus, selanjutnya disalurkan ke daerah somatosentris di korteks serebrsl melalui neuron ketiga dan diterjemahkan melalui persepsi nyeri. Setelah diberikan intervensi self healing dengan tehnik sentuhan terdapat penurunan skala nyeri yang cukup signifikan dalam waktu yang singkat. Dan terapi self healing ini juga dapat dijadikan alternatif alami untuk terapi dalam mengurangi dan mengatasi kecemasan (Redho et al., 2019).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Budiman & Ardianty, 2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Efektivitas Terpi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi” yang mendapatkan hasil nilai rata-rata skor kecemasan kelompok intervensi pada saat *pretest* adalah 69,37 (SD=10,52) sedangkan pada saat *posttest* adalah 63,81 (SD=09,47) diketahui rata-rata nilai kecemasan kelompok kontrol pada saat *pretest* adalah 70,41 (SD=10,22) sedangkan pada saat *posttest* adalah 81,45 (SD= 14,57). Sehingga didapatkan hasil terdapat perbedaan bermakna antara skor rata-rata kecemasan pada saat *pretest* dan *posttest*.

Pengaruh Metode *Self Healing* dengan Tehnik *Touch Healing* Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Gombong

Berdasarkan uji statistik dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil dimana nilai $p = 0,000$ yang artinya $p < 0,05$ berarti Metode *Self Healing* dengan Tehnik *Touch Healing* Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan skripsi berpengaruh terhadap penurunan kecemasan yang dialami mahasiswa dengan hasil sebelum dilakukan intervensi *self healing* dengan tehnik *touch healing* kecemasan yang paling banyak dirasakan adalah kecemasan sedang sebanyak 20 orang (50%) dan setelah dilakukan intervensi, kecemasan yang paling banyak dirasakan adalah kecemasan ringan yaitu sebanyak 16 orang (40%).

Hampir semua mahasiswa yang telah melakukan terapi self healing mengalami penurunan kecemasan yang bermakna dibandingkan sebelum dilakukan terapi self healing. Peneliti menyimpulkan bahwa prosedur self healing dengan tehnik sentuhan ternyata dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi karena prosesi self healing dengan sentuhan membuat seseorang dalam kondisi meditatif ringan yang sudah diketahui

dapat mengurangi tingkat stress dalam tubuh. Tubuh mereka akan menjadi rileks, dan secara cepat akan merasa lebih baik.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat dari (Budiman & Ardianty, 2017) bahwa self healing dengan energi reiki dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Gangguan suasana psikologis termasuk gangguan suasana hati menurut reiki terjadi karena adanya pengaruh energi negatif yang ada didalam kelenjar pituitari, kelenjar adrenalin serta jantung. Kelenjar pituitari yang memiliki induk yaitu hipotalamus yang terletak didalam otak memiliki peran utama dalam memunculkan mekanisme stres pada manusia. Fungsi hipotalamus pada sisi yang lain adalah sebagai pengendali utama dari sistem limbik, yaitu fungsi yang berkaitan dengan fungsi-fungsi emosional, kardiovaskuler, pengaturan suhu tubuh, pengaturan cairan tubuh, pengaturan hasrat makan, pengaturan marah, sedih, senang, maupun takut. Sewaktu seseorang menerima reiki, tubuh mereka menjadi rileks dan secara cepat menjadi lebih baik sehingga dapat mengontrol emosi-emosi yang negatif yang mereka rasakan.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zainiyah, Dewi, & Wantiyah, 2018) dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember dengan kejadian stres mahasiswa yang menempuh skripsi dengan hasil pengukuran tingkat stres terdapat perbedaan yang bermakna terhadap stres sebelum dan setelah diberikan relaksasi afirmasi dengan rata-rata 19,2 menjadi 10,86 ($p=0,001$), dan tidak ada perbedaan stres sebelum dan setelah pada kelompok kontrol dengan rata-rata 18,73 menjadi 18,4 ($p=0,841$). Secara keseluruhan terdapat perbedaan stres antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p=0,02$, $\alpha=0,05$). Teknik relaksasi afirmasi mengurangi stres dikarenakan dapat mempengaruhi syaraf simpatis dan parasimpatis untuk memproduksi hormon endorfin, dan kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Pada dasarnya mekanisme kerja self healing dengan teknik sentuhan dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan seseorang karena dalam teknik self healing menggunakan sentuhan dapat memicu pengeluaran hormon endorfin yang menyerupai morfin yang dihasilkan tubuh secara natural. Neurotransmitter tersebut diterima oleh reseptor-reseptor syaraf secara spesifik. Keberadaan endorfin pada sinap-sinap sel syaraf sehingga dapat menghilangkan sensasi nyeri dari pengalaman emosi negatif masa lalu, sehingga membuat seseorang menjadi dalam kondisi lebih tenang, lebih rileks dan pengolahan emosi yang lebih baik yang kemudian dapat mengurangi kecemasan (Redho et al., 2019).

SIMPULAN

Kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan intervensi *self healing* dengan teknik *touch healing* kecemasan yang paling banyak dirasakan adalah kecemasan sedang sebanyak 20 orang (50%) dan setelah dilakukan intervensi, kecemasan yang paling banyak mengalami penurunan adalah kecemasan tingkat berat yaitu sebanyak 7 responden (17,5%) turun menjadi 2 responden (5%). Ada pengaruh Metode *Self Healing* Dengan Teknik *Touch Healing* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi di Stikes Muhammadiyah Gombong dengan hasil uji statistik didapatkan nilai p sebesar $<0,000$ yang artinya $<0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson. (2015). the Effect of Healing Touch on Pain, Nausea and Anxiety.

Budiman, & Ardianty, S. (2017). *Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*. *Jurnal ilmiah Psikologi*

- Juni 2017* (Vol. 4). <https://doi.org/10.15575/psy.v4il.1227>
- Budiman, & Ardianty, S. (2018). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4, 141–148. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *JOTING*. <https://doi.org/http://doi.org/10.31539/joting.vlil.491>
- Rizkiyati, R. B. (2019). *Dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto Angkatan 2015*. Purwokerto: program studi bimbingan dan konseling islam jurusan bimbingan dan konseling fakultas dakwah IAIN Purwokerto.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2017). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjaskersrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 66–74.
- Wardiani, D. A. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Saat Menjalani Skripsi Pada Masa Pandemi COVID-19*. Surakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Widiarti, A. W. (2015). *Penurunan Kecemasan Menghadapi Dengan Menggunakan Aroma Terapi Inhalasi*. Surakarta: Surakarta : Politeknik Kesehatan 2015.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Keperawatan Universitas Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6.
- World Health Organization (2011): Leptospirosis burden epidemiology reference group (LERG). Retrieved from: <https://www.who.int/zoonoses/diseases/lerg/en/index2.html>