HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 04, 2026
Revised: June, 04, 2026
Available online: June, 07, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Pengaruh terapi komplementer dengan *self-healing* terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi ujian akhir semester

Nor Milawati*, Siti Noorbaya

STIKES Mutiara Mahakan Samarinda
Korespondensi penulis: Nor Milawati. *Email: normilawa08@gmail.com

Abstract

Background: Adolescence is a developmental phase characterized by rapid physical, psychological, and social changes. The campus environment plays a crucial role in supporting this development, but it can also be a source of stress, particularly when facing academic demands such as final exams. This stress often triggers anxiety in students, particularly in their final year. Therefore, effective management efforts are needed, one of which is through complementary self-help therapy that focuses on emotional management and psychological well-being.
Purpose: To determine the effectiveness of complementary self-help therapy on students' anxiety levels during final exams.
Method: This study used a quasi-experimental design with a non-control group approach. The sample consisted of 81 students from the Midwifery and Hospital Administration study program at Mutiara Mahakam Health College, Samarinda, East Kalimantan. The sample was selected using a purposive sampling technique. Data were collected using an anxiety measurement instrument before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon test with a significance level of $p < 0.05$.
Results: There was a decrease in anxiety levels after complementary self-healing therapy, with a mean difference of 24.00 and a p-value of 0.000. This indicates a significant difference between anxiety levels before and after the intervention.
Conclusion: There was a decrease in anxiety levels after complementary self-healing therapy, with a mean difference of 24.00 and a p-value of 0.000. This indicates a significant difference between anxiety levels before and after the intervention.
Suggestion: Complementary self-healing therapy programs can be routinely implemented for students, especially before final exams, to reduce anxiety levels and improve student learning readiness and overall psychological well-being.

Keywords: Anxiety; Complementary Therapy; Final Exams; Mental Health; Self-healing.

Pendahuluan: Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan cepat pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Lingkungan kampus memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan tersebut, namun juga dapat menjadi sumber tekanan, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik seperti ujian akhir semester. Tekanan ini sering memicu kecemasan pada mahasiswa, khususnya pada tingkat akhir. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang efektif, salah satunya melalui terapi komplementer self-healing yang berfokus pada pengelolaan emosi dan kesejahteraan psikologis.
Tujuan: Untuk menganalisis efektivitas terapi komplementer *self-healing* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *non control group design*. Sampel penelitian berjumlah 81 mahasiswa dari program studi Kebidanan dan Administrasi Rumah Sakit STIKES

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.2919

Mutiara Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi $p < 0.05$.

Hasil: Adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi komplementer *self-healing*, dengan selisih nilai rata-rata sebesar 24.00 dan p-*value* sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Simpulan: Terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi penyembuhan diri komplementer, dengan perbedaan rata-rata 24.00 dan nilai p 0.000. Ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi.

Saran: Program terapi komplementer *self-healing* dapat diterapkan secara rutin bagi mahasiswa, khususnya menjelang ujian akhir semester guna menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan belajar serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Kata Kunci: Kecemasan; Kesehatan Mental; *Self-healing*; Terapi Komplementer; Ujian Akhir Semester.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental saat ini menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan mental, khususnya pada kelompok usia produktif. Salah satu gangguan mental yang paling sering ditemukan adalah gangguan kecemasan. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), lebih dari 264 juta individu di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, sehingga menjadikannya sebagai salah satu masalah kesehatan mental utama secara global. Kondisi ini menimbulkan berbagai dampak negatif, antara lain penurunan tingkat produktivitas, terganggunya interaksi sosial, serta meningkatnya beban pembiayaan layanan kesehatan Masyarakat (World Health Organization, 2025).

Kecemasan umumnya muncul sebagai reaksi terhadap tekanan yang berlebihan serta ketidakmampuan individu dalam mengelola stres secara efektif. Dalam konteks pendidikan, tuntutan akademik, khususnya ujian akhir semester, menjadi salah satu faktor utama yang memicu timbulnya kecemasan pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen stres yang rendah berpotensi mengalami berbagai dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi, gangguan pola tidur, serta penurunan kinerja akademik (Kinkie, Sabbilla, & Subroto, 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menjelang ujian dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional dan penurunan fungsi memori, yang pada akhirnya berdampak pada hasil belajar secara keseluruhan (Pantu, Karmiyati, & Winarsunu, 2020).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap munculnya kecemasan, khususnya pada periode evaluasi akademik. Tuntutan untuk mencapai prestasi optimal, ekspektasi dari keluarga, kompetisi akademik, serta tingginya beban tugas akademik sering kali berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan kecemasan pada mahasiswa (Mubarok, Opier, Ramopoly, Judijanto, & Junizar, 2025). Kecemasan yang muncul menjelang ujian dapat dikategorikan sebagai bentuk khusus dari kecemasan performa, yang berpotensi memengaruhi fungsi kognitif, seperti daya ingat dan konsentrasi, serta dalam kondisi tertentu dapat memicu terjadinya serangan panik. Secara internasional, berbagai survei di sejumlah negara melaporkan bahwa lebih dari 30% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat selama periode ujian (Andhayani, Rizka, Kholiza, & Mariam, 2023).

Gangguan kecemasan menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang semakin banyak ditemukan di Indonesia, terutama pada kelompok usia produktif, termasuk mahasiswa. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 9.8% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, yang meliputi kondisi stres, kecemasan, dan depresi ringan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Mahasiswa sebagai kelompok yang rentan kerap dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, ekspektasi sosial, serta pencarian jati diri, yang secara signifikan dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan berlebihan, khususnya dalam menghadapi ujian akhir semester (Hanum, 2024).

Nor Milawati*, Siti Noorbaya

STIKES Mutiara Mahakan Samarinda
Korespondensi penulis: Nor Milawati. *Email: normilawa08@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.2919

Salah satu pendekatan yang kini semakin dikenal dan digunakan adalah terapi komplementer dengan metode *self-healing* (Mutohharoh, 2022). Metode ini menekankan pada kekuatan penyembuhan dari dalam diri sendiri, melalui teknik relaksasi, pernapasan sadar, afirmasi positif, dan kesadaran emosi. Teknik ini bertujuan untuk membangun kembali keseimbangan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan ketahanan emosional. Selain itu, persepsi masyarakat Indonesia terhadap terapi komplementer cukup positif. Studi menemukan bahwa lebih dari 50% partisipan memiliki persepsi dan sikap yang baik terhadap terapi komplementer, dan hal ini mendorong penerimaan yang lebih luas terhadap intervensi non-obat seperti *self-healing* (Sawiji, Kamelia, & Agustin, 2022).

Kesehatan mental, terutama kecemasan, telah menjadi perhatian yang meningkat di berbagai daerah Indonesia, termasuk di Provinsi Kalimantan Timur. Seiring meningkatnya tuntutan akademik dan persaingan di dunia pendidikan tinggi, mahasiswa di wilayah ini menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan kecemasan, terutama menjelang ujian akhir semester (Deviany & Syakurah, 2025). Fenomena di lapangan menunjukkan adanya peningkatan kunjungan ke layanan konseling dan sebagian besar kasus yang ditangani berkaitan dengan kecemasan akademik. Meskipun Kalimantan Timur memiliki beberapa institusi pendidikan tinggi terkemuka, akses terhadap layanan kesehatan jiwa formal seperti psikolog dan psikiater masih terbatas di beberapa kabupaten. Kondisi geografis dan ketersediaan tenaga kesehatan mental yang tidak merata menjadi tantangan tersendiri dalam penanganan gangguan mental ringan hingga sedang seperti kecemasan. Oleh karena itu, perlu dikembangkan pendekatan non-farmakologis atau terapi komplementer yang bisa dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa untuk menurunkan kecemasan, terutama dalam konteks akademik. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah *self-healing*, yakni metode penyembuhan yang dilakukan secara sadar dan aktif melalui teknik pernapasan, afirmasi positif, meditasi, dan kesadaran diri. Pendekatan ini dinilai cocok diterapkan dalam lingkungan kampus karena tidak membutuhkan peralatan khusus, murah, dan bisa dilakukan tanpa pengawasan tenaga medis (Trimurtini & Mulyani, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer, termasuk *self-healing*, efektif dalam mengurangi gejala kecemasan. Sebagai contoh, melakukan penelitian terhadap mahasiswa keperawatan yang menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint sebagai bentuk terapi komplementer berhasil menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan ($p < 0.05$) (Fatimah, Suryanto, Setyoningrum, Purwaningsih, Sanusih, Suwanti, & Sujati, 2026). . Hasil ini menguatkan potensi terapi alami yang bisa dijadikan alternatif dalam manajemen stres mahasiswa. Selain itu, pendekatan berbasis spiritualitas dan persepsi masyarakat terhadap terapi komplementer juga memiliki korelasi positif. Studi oleh menyebutkan bahwa persepsi positif masyarakat terhadap terapi komplementer berkaitan erat dengan penerimaan dan efektivitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa pendekatan seperti *self-healing* dapat diterima dengan baik di masyarakat Kalimantan Timur yang memiliki nilai budaya dan spiritualitas yang kuat (Fatimah et al., 2026).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *self-healing* memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan. Berbagai teknik yang digunakan dalam *self-healing*, termasuk meditasi kesadaran, latihan pernapasan dalam, serta afirmasi positif, terbukti mampu mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons stres, sekaligus meningkatkan aktivasi sistem saraf parasimpatis yang mendukung terjadinya respons relaksasi (Nurdiana, 2024).

Walaupun *self-healing* memiliki potensi yang cukup besar sebagai pendekatan dalam mengatasi kecemasan, penerapannya pada mahasiswa di Indonesia, khususnya pada periode menjelang ujian akhir semester, masih belum banyak mendapat perhatian dalam penelitian ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini perlu dilakukan untuk menelaah secara lebih mendalam pengaruh terapi komplementer *self-healing* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan quasi-experimental melalui desain *pre-test* dan *post-test non-control group design*. Penelitian dilaksanakan di lingkungan kampus STIKES Mutiara Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur. Penelitian dilakukan pada periode

Nor Milawati*, Siti Noorbaya

STIKES Mutiara Mahakan Samarinda
Korespondensi penulis: Nor Milawati. *Email: normilawa08@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.2919

akademik saat mahasiswa dalam persiapan dan pelaksanaan ujian akhir semester, karena pada fase ini mahasiswa memiliki potensi mengalami kcemasan akademik. Waktu pelaksanaan penelitian meliputi beberapa tahapan berkala, seperti: 1) tahapan persiapan penelitian, 2) tahap pengumpulan data, 3) tahap pengolahan dan analisis data, 4) tahap penyusunan laporan penelitian. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif semester akhir pada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Sarjana Administrasi Rumah Sakit, dengan jumlah sampel sebanyak 81 partisipan.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (1) mahasiswa aktif pada semester berjalan, (2) sedang menghadapi ujian akhir semester dalam waktu dekat, (3) memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi, dan (4) bersedia menjadi partisipan penelitian. Seluruh partisipan diberikan intervensi berupa terapi komplementer *self-healing* berbasis reiki. Intervensi berfokus pada penyaluran energi kehidupan universal ke dalam tubuh halus (*etheric body*) untuk memulihkan keseimbangan energi individu. Intervensi diberikan secara mandiri oleh mahasiswa setelah diberikan pelatihan dengan durasi 30 menit per sesi, frekuensi 1 kali sehari dan dilakukan selama 7 hari berturut-turut menjelang ujian akhir semester.

Instrumen pengumpulan data digunakan dalam penelitian ini kuesioner skala kecemasan yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan indikator kecemasan akademik. Kuesioner diberikan pada dua waktu yaitu, *pre-test* dan *post-test*. Instrumen diuji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*, dinyatakan valid jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ yang berarti butir pertanyaan mampu mempresentasikan tingkat kecemasan secara akurat. Uji reliabilitas meggunakan uji statistik *Cronbach's Alpha*, dinyatakan reliabel dan konsisten digunakan untuk pengukuran berulangapabila memiliki nilai alpha > 0.60. Tingkat kecemasan mahasiswa, skor empiris dibagi menjadi tiga kategori yaitu, kategori tinggi jika nilai skor partisipan > $(\mu + 1.\sigma)$, kategori sedang jika nilai skor partisispan pada rentang $(\mu - 1.\sigma) \leq (\mu + 1.\sigma)$, kategori rendah jika nilai skor partisipan < $(\mu - 1.\sigma)$.

Pengolahan data dilakukan melalui empat tahapan standar pengolahan data statistik yaitu, editing memeriksa kembali kelengkapan data jawaban dari kuesioner, coding mengubah data kualitatif untuk mempermudah proses tabulasi dan input, entry data memasukkan kode data yang siap ke dalam *software*, cleaning data melakukan pengecekkan ulang terhadap data yang telah diinput. Analisis univariat menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat menguji perbedaan pada tingkat kecemasan partisipan sebelum dan sesudah diberikan terapi *self-healing*, uji yang digunakan Uji Wilcoxon. Jika nilai p <0.05, maha H_0 ditolak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Nilai p > 0.05 maka H_0 diterima, tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Nor Milawati*, Siti Noorbaya

STIKES Mutiara Mahakan Samarinda
Korespondensi penulis: Nor Milawati. *Email: normilawa08@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.2919

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan (N=81)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(23.84±0.71)(23-25)
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	40/49.4
Perempuan	41/50.6
Tingkat Kecemasan (n/%)	
Tinggi	35/43.2
Sedang	32/39.5
Rendah	14/17.3

Berdasarkan Tabel 1. partisipan dalam penelitian ini berusia pada rentang 23-25 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 partisipan (50.6%), dan memiliki kategori kecemasan tinggi sebanyak 35 partisipan (43.2%).

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi *Self-Healing*

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Maks	selisih	Uji Statistik	p-*value*
Pre-test	99.33	99.00	3.84	45-130	24.00	-10.05	0.000
Post-test	75.30	75.00	3.74	34-100			

Berdasarkan Tabel 2. hasil uji *pre-test* menunjukkan, bahwa nilai *median* tingkat kecemasan sebesar 99.00 dengan standar deviasi 3.84. Nilai kecemasan terendah yang diperoleh partisipan adalah 45, sedangkan nilai tertinggi mencapai 130. Setelah, diberikan terapi *self-healing* (*post-test*), nilai *median* menurun signifikan menjadi 75.00 dengan standar deviasi 3.74, nilai kecemasan terendah yang diperoleh partisipan adalah 34, sedangkan nilai tertinggi mencapai 100. Penurunan ini menghasilkan selisih nilai tengah sebesar 24.00.

Berdasarkan uji Wilcoxon, diperoleh nilai Z sebesar -10.05 dengan p-value sebesar 0.000. karena p-value < 0.005 maka H_0 ditolak dan H_α diterima. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi *self-healing*. penurunan tersebut tercermin dari perbedaan tingkat kecemasan antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, serta secara statistik menunjukkan bahwa intervensi *self-healing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, diperoleh nilai median skor kecemasan pada pengukuran pre-test sebesar 99.00, sedangkan pada post-test menurun menjadi 75.00, dengan selisih median sebesar 24.00. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z sebesar −10.05 dengan p-value sebesar 0.00. Temuan ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi *self-healing*, yang tercermin dari perbedaan skor kecemasan antara sebelum dan sesudah intervensi. Secara statistik, hasil tersebut bermakna dan menunjukkan bahwa intervensi *self-healing* berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa STIKES Mutiara Mahakam Samarinda. Hasil penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa kecemasan merupakan respons alami yang dialami oleh individu. Namun demikian, kecemasan dapat mengganggu stabilitas fisik maupun psikologis apabila tidak ditangani secara tepat dan berkelanjutan (Mahfud, A., Mahmud, Pranajaya, & Agustina, 2025).

Nor Milawati*, Siti Noorbaya

STIKES Mutiara Mahakan Samarinda
Korespondensi penulis: Nor Milawati. *Email: normilawa08@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.2919

Kecemasan umumnya dialami sebagai pengalaman subjektif yang ditandai oleh ketegangan mental dan perasaan gelisah, sebagai respons terhadap tekanan psikologis atau konflik yang dihadapi individu. Kondisi ini mencerminkan adanya kesulitan dalam mengelola permasalahan serta munculnya perasaan tidak aman. Pandangan tersebut diperkuat oleh berbagai penelitian yang mendefinisikan kecemasan sebagai pengalaman internal yang berkaitan dengan kesadaran akan adanya ancaman, meskipun sumber ancaman tersebut sering kali tidak jelas atau sulit diidentifikasi. Pada sistem yang mengoordinasikan berbagai organ tubuh melalui mekanisme hormonal dan saraf dalam upaya menghadapi stres dan mempertahankan keseimbangan internal tubuh (*homeostasis*). Namun, apabila respons stres ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama atau terjadi gangguan pada mekanisme regulasinya, ketidakseimbangan energi tubuh dapat muncul dan berkontribusi terhadap berbagai gangguan fisik, termasuk gangguan kardiovaskular, sistem imun, serta sistem pencernaan, yang secara simultan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu, sebagaimana diuraikan dalam berbagai tinjauan komprehensif mengenai mekanisme stres kronis (Isdianto, Al Indunissy, & Fitrianti, 2025).

Gangguan psikologis dapat muncul sebagai akibat dari ketidakseimbangan pada sistem energi internal, yang secara konseptual berfungsi mengatur aliran energi vital dan memengaruhi kondisi mental individu (Srimulyawati, Asrina, & Hendriani, 2025). Energi psikis negatif yang berasal dari pengalaman emosional yang menyakitkan atau pola pikir negatif yang mendalam diyakini dapat mengganggu keseimbangan sistem energi tersebut, sehingga berkontribusi terhadap terjadinya disfungsi psikologis. Dalam perspektif psikologi modern, konsep ini diadaptasi melalui pendekatan *energy psychology*, di mana stimulasi titik-titik akupresur, seperti yang diterapkan dalam *Emotional Freedom Techniques* (EFT), dianggap mampu memulihkan keseimbangan energi dan membantu mereduksi gejala psikologis tertentu. Meskipun masih menjadi perdebatan di kalangan ilmiah, EFT menunjukkan hasil yang cukup menjanjikan dalam sejumlah uji klinis dan telah diklasifikasikan dalam kategori *probable efficacy*. Pendekatan ini didukung oleh pengembangan tujuh premis empiris yang memberikan penjelasan fisiologis mengenai mekanisme kerja metode berbasis energi tersebut. Selain itu, intervensi lain seperti biofield healing jarak jauh juga dilaporkan mampu memberikan perbaikan yang signifikan terhadap kondisi psikologis dan kualitas hidup individu berdasarkan temuan penelitian terbaru, tanpa menimbulkan efek samping yang berarti (Mahfud et al., 2025).

Energi negatif dapat termanifestasi dalam bentuk pola pikir dan respons emosional, seperti rasa takut, kecemasan, ketidakamanan, rendahnya harga diri, kesedihan, hingga perasaan putus asa. Apabila akumulasi energi negatif ini berlangsung dalam jangka waktu lama dan mengganggu pusat-pusat energi utama dalam tubuh, kondisi tersebut berpotensi memicu terjadinya gangguan psikologis yang lebih serius. Dalam kerangka konseptual Reiki, gangguan psikologis seperti depresi dan distres dipandang sebagai akibat dari terganggunya pusat energi ajna yang berkaitan dengan fungsi hipotalamus, pusat energi jantung, serta pusat energi solar pleksus yang berhubungan dengan aktivitas kelenjar adrenal. Ketidakseimbangan atau terganggunya pusat-pusat energi tersebut dapat menghambat masuknya energi positif ke dalam tubuh serta mengganggu proses distribusinya ke seluruh sistem energi dan sistem fisik. Dampak lanjutan dari kondisi ini adalah terganggunya kesehatan individu, baik pada aspek fisik maupun non-fisik. Pandangan tersebut sejalan dengan temuan penelitian terkini yang menunjukkan bahwa ketidakseimbangan bioenergetik serta gangguan regulasi sistem saraf otonom memiliki keterkaitan yang signifikan dengan meningkatnya risiko gangguan mental, termasuk kecemasan dan depresi (Brata, Susanto, & Zubaidah, 2025).

Konsep energi kehidupan universal diyakini hadir dan menyatu dalam seluruh bentuk kehidupan, meskipun setiap budaya mengenalnya dengan istilah yang berbeda. Dalam pengobatan tradisional Tiongkok, energi ini disebut chi, dalam budaya Hawaii dikenal sebagai mana, sedangkan dalam berbagai tradisi Asia lainnya disebut prana. Kesamaan konsep lintas budaya tersebut menunjukkan bahwa energi vital sejak lama dipandang sebagai elemen fundamental yang menopang keseimbangan fisik, psikologis, dan spiritual manusia. Seluruh objek di alam semesta mengandung Reiki, yaitu energi universal yang merupakan esensi dasar dari segala fenomena kehidupan. Pandangan ini sejalan dengan kajian kontemporer yang memposisikan Reiki sebagai

Nor Milawati*, Siti Noorbaya

STIKES Mutiara Mahakan Samarinda
Korespondensi penulis: Nor Milawati. *Email: normilawa08@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.2919

bagian dari *biofield energy*, yakni medan energi halus yang diyakini mengelilingi dan menopang keberlangsungan kehidupan manusia. Reiki dipahami berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh, ketika energi ini berada dalam kondisi seimbang, individu cenderung memiliki kondisi fisik dan psikologis yang optimal, sedangkan ketidakseimbangan energi berpotensi memicu munculnya berbagai gangguan kesehatan (Saras, 2023).

Filosofi Reiki mengenai timbulnya gangguan psikologis memiliki keterkaitan dengan mekanisme biologis yang mendasari respons stres. Dalam kerangka teori James–Lange, stimulus yang memicu emosi akan diikuti oleh berbagai respons fisiologis, meliputi reaksi sistem saraf otonom, respons perilaku, serta aktivitas endokrin. Di antara respons tersebut, aktivasi sistem saraf otonom dan sistem endokrin dipandang memiliki hubungan yang paling erat dengan kondisi kesehatan individu. Pandangan ini didukung oleh temuan penelitian terkini yang menunjukkan bahwa stres dapat menyebabkan hiperaktivasi sistem saraf otonom serta gangguan regulasi pada aksis hipotalamus–hipofisis–adrenal (HPA axis). Disfungsi pada kedua sistem tersebut berperan penting dalam perkembangan berbagai gangguan psikologis, termasuk kecemasan dan depresi (Budiman, 2018).

Berdasarkan berbagai kajian teoretis dan temuan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dapat mengalami penurunan yang signifikan dalam waktu relatif singkat melalui penerapan terapi *self-healing*. Reiki dipahami sebagai energi kehidupan universal yang bersumber dari alam semesta dan dapat disalurkan ke dalam tubuh halus (*etheric body*) untuk membantu memulihkan keseimbangan energi individu. Oleh karena itu, terapi *self-healing* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk terapi komplementer alternatif dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa STIKES Mutiara Mahakam Samarinda menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi komplementer *self-healing*. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan *self-healing* berbasis Reiki memiliki potensi sebagai metode non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan, khususnya dalam konteks akademik saat mahasiswa menghadapi ujian akhir semester.

SIMPULAN

Terapi komplementer *self-healing* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan nilai median tingkat kecemasan dari 99.00 sebelum intervensi menjadi 75.00 setelah diberikan intervensi (p=0.00).

SARAN

Program terapi komplementer *self-healing* dapat diterapkan secara rutin bagi mahasiswa, khususnya menjelang ujian akhir semester guna menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan belajar serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Andhayani, A., Rizka, A., Kholiza, H. N., & Mariam, S. (2023). Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik. *Parade Riset*, 1(1), 135-146.

Brata, W. W. W., Susanto, H., & Zubaidah, S. (2025). Theoretical Underpinnings And Future Research On Academic Stress In Biological And Educational Perspectives. *Humanities And Social Sciences Communications*, 12(1), 146.

Budiman, S. A. (2018). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *PSYMPHATIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4, 141-148.

Deviany, N. F., & Syakurah, R. A. (2025). Analisis Persepsi Dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Lingkungan Kampus. *Nutrix Journal*, 9(1), 22-37.

Fatimah, F., Suryanto, Y., Setyoningrum, U., Purwaningsih, P., Sanusih, H., Suwanti, S., & Sujati, N. K. (2026). *Buku Ajar Keperawatan Komplementer Dan Alternatif*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Hanum, D. M. (2024). *Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres Dalam Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa Stikes Panti Waluya Malang* (Doctoral Dissertation, Stikes Panti Waluya Malang).

Nor Milawati*, Siti Noorbaya

STIKES Mutiara Mahakan Samarinda
Korespondensi penulis: Nor Milawati. *Email: normilawa08@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.2919

Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Dampak Kemarahan Terhadap Kesehatan: Pengaruh Emosi Negatif Pada Organ Tubuh Dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Education And Development,* 13(1), 66-74.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Diakses dari https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf

Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir Yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341.

Mahfud, A., Mahmud, S., Pranajaya, S. A., & Agustina, R. (2025). Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi Mengelola Respon Emosional Dalam Kehidupan Sehari-Hari: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 843-850.

Mubarok, A. S., Opier, N. M., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar, J. (2025). *Psikologi: Stres Akademik Dan Penanganannya*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?. J*OUSIP: Journal Of Sufism And Psychotherapy,* 2(1), 73-88.

Nurdiana, R. (2024). *Self Healing: Meraih Kembali Kebahagiaan Setelah Keterpurukan*. Yogyakarta: Laksana.

Pantu, E. A., Karmiyati, D., & Winarsunu, T. (2020). Pengaruh Tekanan Teman Sebaya Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Terhadap Ketidakjujuran Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 8(1), 54-65.

Saras, T. (2023). *Reiki: Energi Penyembuhan Untuk Kesejahteraan Dan Harmoni*. Semarang: Tiram Media.

Sawiji, S., Kamelia, K., & Agustin, I. M. (2022). Pengaruh Metode Self Healing Dengan Teknik Touch Healing Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 79-86.

Srimulyawati, T., Asrina, A., & Hendriani, D. (2025). *Stres, Emosi, Dan Penyembuhan: Psikologi Kesehatan Dalam Kehidupan Nyata.* Jakarta: PT Bukuloka Literasi Bangsa.

Trimurtini, M. P., & Mulyani, P. K. (2024). *Memberdayakan Diri Melalui Mindfulness Panduan Pengantar Untuk Mahasiswa*. Semarang: Cahya Ghani Recovery.

World Health Organization. (2025). *Mental health*. Diakses dari https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health

Nor Milawati*, Siti Noorbaya

STIKES Mutiara Mahakan Samarinda
Korespondensi penulis: Nor Milawati. *Email: normilawa08@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.2919