

## Pengaruh Efektivitas Terapi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi

Budiman, Septi Ardianty

UIN Raden Fatah, Jl. Prof.K.H.Zainal Abidin Fikri KM.3,5 Kemuning Palembang

e-mail: budibahrien@gmail.com

### Abstract

*The educational process can become a source of stressor and anxiety, especially in the final stage of a college education (thesis exam) for students. 5 of 15 College student Health Sciences Muhammadiyah Palembang experienced acute anxiety. In addition, 19 of the 67 students in STIKes Muhammadiyah who undergo remedial thesis examination have other physical complaints. Self healing using reiki energy can be utilized to reduce the anxiety state. This study investigates the effect of self healing reiki energy on anxiety. A quasi experimental design was used with the sample of forty respondents (20=intervention, 20=control group). One Way Anova was used to test the hypothesis. The results showed that there was a significant difference of the mean score of anxiety between the intervention and the control group during the post-test. Thus, treatment of self healing with reiki energy is quite effective in reducing anxiety levels.*

**Keywords:** reiki energy, anxiety, self healing, the final exam

### Abstrak

Proses pendidikan dapat menjadi sumber *stressor* dan kecemasan, khususnya pada tahap akhir dari pendidikan tinggi bagi mahasiswa (sidang skripsi). 5 dari 15 mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang mengalami kecemasan. Selain itu, 19 dari 67 mahasiswa STIKes Muhammadiyah yang menghadapi sidang skripsi mengalami keluhan fisik lainnya. *Self healing* dengan energi reiki dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Studi ini meneliti efek *self healing* dengan energi reiki terhadap kecemasan. Desain kuasi eksperimental digunakan dengan sampel 40 responden (20=intervensi, 20=kelompok kontrol). *One way anova* digunakan untuk menguji hipotesis. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan intervensi pasca tes. Dengan demikian, *self healing* dengan energi reiki dapat menurunkan tingkat kecemasan cukup efektif.

**Kata Kunci:** energi reiki, kecemasan, *self-healing*, ujian akhir

### Pendahuluan

Lingkungan pendidikan mempunyai peran besar dalam pembentukan perkembangan psikologis mahasiswa. Sebaliknya, lingkungan pendidikan juga dapat menjadi sumber permasalahan bagi mahasiswa. Ujian skripsi adalah hal yang menakutkan bagi sebagian besar mahasiswa pada jenjang akhir. Masalah-masalah ujian skripsi yang belum menemukan jalan keluarnya membuat sebagian besar mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi merasakan kecemasan.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa menyebabkan 10 mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang me-

nunda penyusunan skripsi dari 67 mahasiswa tahun 2014 (BKMAIK STIKes MP, 2015). Kondisi ini tentu saja sangat merugikan mahasiswa itu sendiri, sehingga dapat menimbulkan masa studi yang lama, biaya kuliah yang bertambah dan kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan menjadi tertunda. Ketika skripsi sudah selesai dibuat, permasalahan berikutnya adalah mahasiswa harus menghadapi ujian skripsi untuk mempertanggungjawabkan hasil penelitian yang telah dilakukannya di hadapan dewan penguji. Dalam ujian tersebut menentukan nasib mahasiswa lulus atau tidaknya.

Ujian skripsi bagi mahasiswa merupakan peristiwa yang menimbulkan kecemasan, karena di dalam ujian skripsi tersebut ia harus mampu mempertahankan dan mempertanggungjawabkan apa yang ia tulis serta mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan di hadapan dewan penguji secara ilmiah dan mendalam. Kecemasan digambarkan sebagai ketakutan, keadaan yang tidak menentu, bingung, dan adanya rasa ketidakpastian. Walaupun demikian, mahasiswa diharapkan dapat mengatasi kecemasan yang muncul karena dalam hal ini dia sendiri yang menyusun skripsi dan melakukan penelitian tetapi dalam kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian.

Hasil wawancara peneliti dengan 15 orang mahasiswa tingkat akhir di Program Studi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang diperoleh informasi bahwa 5 orang dinyatakan mengalami kecemasan akut, hal ini didukung oleh hasil layanan konseling bagian BKMAIK STIKes Muhammadiyah, bahwa sebanyak 19 dari 67 orang mahasiswa ujian skripsi mengalami remedial ujian skripsi dan ada 9 orang yang mengalami kecemasan akut dengan mengalami diare, sakit gigi, sampai dengan sesak nafas (BKMAIK STIKes MP, 2016).

King (2010) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan seringkali mengalami perut kaku. Fenomena kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa banyak dialami oleh mahasiswa, dan manajemen kecemasan yang salah dapat memberikan dampak negatif pada individu tersebut. Kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk, dan perilaku motorik yang tidak terkendali

menyebabkan maha-siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi ujian, khususnya ujian skripsi (Maisaroh dan Falah, 2011).

Nevid (2007) menyatakan bahwa ujian merupakan salah satu sumber kecemasan bagi seseorang. Sama halnya dengan pendapat Santrock dan Lindquist (2007) yang mengatakan bahwa adalah hal yang wajar jika seseorang kadang kala merasa cemas atau khawatir saat menghadapi kesulitan dalam proses akademik, termasuk saat akan mengerjakan atau menempuh ujian. Manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu yang pertama manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran mahasiswa, sehingga membuat mahasiswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab pertanyaan dan mengalami *mental blocking*. Kedua manifestasi afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan dan ketiga perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar (Casbarro, 2005).

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ini menyebabkan mahasiswa ingin mencari rasa aman, nyaman serta berusaha untuk dapat keluar dari kegelisahan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi keadaan cemas ini adalah melakukan *self healing* dengan menggunakan energi reiki. *Self healing* menggunakan energi reiki terhadap pasien mampu mereduksi kecemasan maupun penurunan tekanan darah sistolik secara signifikan (Engbretson dan Wardell, 2007).

Potter (dalam Ameling dan Anderson, 2009) menunjukkan tentang adanya keuntungan terhadap *self healing* menggunakan energi reiki sebagai terapi komplementer bagi pasien yang mengalami kecemasan akut sehingga mengalami psikosomatis seperti gangguan tidur dan penyakit mag kronis. Penelitian yang dilakukan oleh

Ishaq (2007) menunjukkan bahwa 67% pasien yang mengalami kecemasan berhasil mereduksi tingkat kecemasan dengan menggunakan *self healing*. *Self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan (umumnya dari gangguan psikologis, trauma), didorong oleh dan diarahkan oleh pasien, sering hanya dipandu oleh insting. Proses tersebut menghadapi nasib campuran karena sifat amatir, meskipun motivasi diri merupakan aset utama. Nilai penyembuhan diri terletak pada kemampuannya untuk disesuaikan dengan pengalaman unik dan persyaratan individu. Proses ini dapat membantu dan dipercepat dengan teknik introspeksi seperti meditasi dan terapi gestalt. Penyembuhan diri dapat merujuk kepada otomatis, proses homeostatik tubuh yang dikendalikan oleh mekanisme fisiologis yang melekat dalam organisme.

Sui (2009) mengatakan bahwa *self healing* juga dapat dicapai melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan. Pendekatan ini dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. Penelitian Hawkes (dalam Ameling dan Anderson, 2009) menegaskan bahwa hal ini dapat dicapai melalui berbagai mekanisme, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, latihan kebugaran, citra, meditasi.

Berdasarkan uraian fenomena di atas peneliti merasa tertarik untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai efektivitas terapi *self healing* menggunakan energi reiki terhadap penurunan kecemasan menghadapi ujian skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah.

Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran serta ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh

dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan produktivitas berkurang, hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara (Az-Zahroni, 2015).

Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan 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 alamiah. Cara-cara tersebut, sebagai contoh antara lain terkait dengan keberadaan energi tubuh dan cakra, dengan metode yang berdasarkan ide keseimbangan. Cakra manusia bertanggung jawab terhadap banyak aspek kesehatan manusia. Kerja sistem endoktrin misalnya bisa menjadi sebuah penyakit yang dapat memengaruhi 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 hipnosis (Glennis, 2008).

Reiki merupakan energi alam semesta (Hadi, 2010) atau energi kehidupan yang universal (Alandydy dan Alandydy, 1999; Nield-Anderson dan Ameling, 2009). Sensei Usui menyatakan bahwa setiap benda yang ada di alam semesta ini memiliki reiki dan dinamakan energi universal yang merupakan inti dari seluruh kejadian (Hadi, 2010). Energi kehidupan yang universal ini menyatu dalam semua bentuk kehidupan dan konsep ini diterima oleh budaya-budaya yang berbeda, misalnya pada budaya pengobatan Cina dikenal

dengan istilah *chi*, pada budaya Hawaii dinamakan dengan *mana* dan pada budaya Asia dikenal dengan *prana* (Nield-Anderson dan Ameling, 2009).

Gangguan psikologis termasuk gangguan suasana hati menurut reiki terjadi karena adanya energi negatif dalam kelenjar pituitari, kelenjar adrenalin serta jantung. Kelenjar pituitari yang memiliki induk yaitu hipotalamus yang terletak di dalam otak memiliki peran utama dalam memunculkan mekanisme stres pada manusia. Fungsi hipotalamus di sisi yang lain merupakan pengendali utama dari sistem limbik, yaitu suatu mekanisme fungsi di dalam otak yang berkaitan dengan fungsi-fungsi vegetatif dan emosional, termasuk di dalamnya pengaturan kardiovaskuler, pengaturan suhu tubuh, pengaturan cairan tubuh, pengaturan hasrat makan, dan pengaturan emosi marah, sedih, senang maupun takut. Keadaan-keadaan tersebut merupakan akibat dari berbagai daya pengaktivasi atau penghambisi yang biasanya timbul di dalam otak (Guyton dan Hall, 2007).

Memahami aktivitas otak tidak dapat terlepas dari pemahaman terhadap kerja gelombang otak. Guyton dan Hall (2007) mengungkapkan bahwa perekaman listrik dari permukaan otak atau dari permukaan luar kepala dapat menunjukkan adanya aktivitas listrik yang terus-menerus timbul di dalam otak. Intensitas dan pola aktivitas listrik sangat ditentukan oleh besarnya derajat eksitasi otak sebagai akibat dari keadaan tidur, terjaga, dan akibat penyakit-penyakit otak seperti epilepsi bahkan beberapa psikosis. Terdapat beberapa macam tipe gelombang elektro-encefalografik normal yaitu gelombang *alfa*, *beta*, *teta* dan *delta*.

Gelombang alfa menurut Guyton dan Hall (2007) merupakan gelombang berirama yang timbul pada frekuensi antara 8-13 per detik dan ditemukan pada rekaman EEG pada semua orang dewasa normal sewaktu mereka terjaga dalam keadaan tenang dan dalam keadaan istirahat pikiran.

Gelombang beta timbul pada frekuensi lebih dari 14 putaran per detik, terjadi selama aktivasi ekstra pada sistem saraf pusat dan selama ketegangan, misalnya dalam keadaan bingung, stres, maupun frustrasi. Gelombang teta memiliki frekuensi antara 4-7 putaran per detik yaitu ketika seseorang dalam keadaan tidur dan bermimpi, sedangkan gelombang delta adalah gelombang yang memiliki frekuensi di bawah 3,5 per detik yang ditemukan pada keadaan orang yang tidur nyenyak dan tidak bermimpi.

Kondisi beta dengan demikian merupakan kondisi seseorang dalam keadaan aktif, terjaga sepenuhnya dan berada pada keadaan "lawan atau lari". Keadaan ini mengakibatkan kerja adrenalin meningkat, demikian juga dengan kerja kelenjar pituitari dan jantung (Hadi, 2010). Sebaliknya kondisi alfa merupakan kondisi ketika seseorang tenang, kerja adrenalin menurun, kerja kelenjar pituitari melambat, pernapasan dan detak jantung juga melambat. Kadar asam laktat yang merupakan zat yang terkait dengan stres juga mengalami penurunan, demikian pula tekanan darah serta kecukupan oksigen (Hadi, 2010).

Respon ini disebut oleh Benson sebagai respon relaks (dalam Pasiak, 2012). Respon relaksasi terjadi melalui penurunan yang bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh. Bagian-bagian tubuh akan memberikan reaksi yang menimbulkan ketenangan secara utuh. Aliran darah akan berjalan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan dan sistem saraf akan bekerja secara baik. Respon-respon relaks ini menurut Benson dapat dicapai melalui aktivitas seperti yoga maupun meditasi (Pasiak, 2012).

Sewaktu seseorang yang menerima reiki dihubungkan dengan peralatan *biofeedback*, instrumen menandakan bahwa gelombang otak mereka memasuki kondisi gelombang *alpha*. Hal ini merupakan kondisi meditasi ringan yang sudah diketahui mengurangi tingkat stress dalam tubuh. Tubuh mereka menjadi rileks, dan secara

cepat merasa lebih enak (Ishaq, 2007). Reiki membantu memberikan respon rileks yang sangat besar dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung serta denyut nadi (Alandydy dan Alandydy, 1999 dalam Engebretson dan Wardell, 2007).

Bahkan menurut hasil pengamatan yang diberikan kepada para pasien *Portsmouth Regional Hospital* di Columbia yang menggunakan *treatment* komplementer reiki sebagai tambahan *treatment* praoperasi menunjukkan bahwa para pasien tersebut memiliki tingkat stres praoperasi yang rendah serta lebih tenang sehingga membantu menurunkan jumlah *pain medication* yang dibutuhkan pasca operasi (Alandydy dan Alandydy, 1999 dalam Engebretson dan Wardell, 2007). Efek kerja reiki dapat dikatakan memiliki kesamaan dengan efek meditasi yang memberikan rasa rileks. Meditasi merupakan salah satu teknik relaksasi yang terbukti mampu memberi banyak manfaat seperti mempertinggi sistem imun, mereduksi rasa sakit, di samping efek-efek psikologisnya (Benson, 2010). Efek meditasi pada aspek psikologis telah banyak diteliti. Hjeele (dalam Subandi, 2012) telah menguji bahwa orang yang melaksanakan meditasi memiliki taraf kecemasan yang lebih rendah, kontrol dirinya lebih internal dan aktualisasi dirinya lebih tinggi. Meditasi selain itu juga efektif untuk orang-orang yang mengalami stres, kecemasan, depresi serta gangguan mental yang diderita oleh manusia.

Penelitian ini menggunakan posisi penyaluran energi secara berkelompok dan pasien dalam posisi duduk dengan punggung tegak, melepas alas kaki dan telapak kaki menyentuh tanah, rileks, dan posisi dua telapak tangan terbuka di atas paha. Punggung tegak untuk memberi ruang yang cukup bagi organ-organ internal dalam bekerja dan aliran darah berjalan lancar; telapak kaki tanpa alas menyentuh lantai diafirmasikan untuk membuang energi-energi negatif (berupa penyakit fisik maupun psikis) ke dalam bumi; telapak

tangan terbuka untuk mengaktifkan cakra telapak tangan dalam menerima penyaluran energi.

### Metode Penelitian

Rancangan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experiments pre-test* dan *post-test* dengan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan pengukuran skala kecemasan dengan 30 pertanyaan yang telah di uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan pada *pretest* dan *posttest*. Penentuan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh 40 sampel dengan rincian 20 orang pada kelompok kontrol dan 20 orang kelompok intervensi. Metode analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis varians satu jalur (*One way anova*).

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1  
Perbedaan Nilai Rata-rata Kecemasan Pretest dan Posttest pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

| Variabel  | Kelompok Intervensi (n=20) | Kelompok Kontrol (n=20) | Uji statistik | p Value |
|-----------|----------------------------|-------------------------|---------------|---------|
| Pre-Test  | 69,37 10,52                | 70,41 10,22             | -0,91         | 0,36    |
| Post-Test | 63,81 09,47                | 81,45 14,57             | -4,26         | 0,00    |

Berdasarkan pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, diperoleh nilai rata-rata skor kecemasan kelompok intervensi pada saat *pretest* adalah 69,37 (SD =10,52), sedangkan skor kecemasan 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). Berdasarkan hasil penelitian tidak ada perbedaan bermakna dengan nilai ( $p=0,36$ ) variabel kecemasan pada kelompok

intervensi dan kelompok kontrol pada saat *pretest* dan terdapat perbedaan bermakna antara skor rata-rata kecemasan pada saat *posttest*, dengan nilai ( $p = 0,00$ ).

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kecemasan merupakan respon alamiah yang dialami manusia. Kecemasan juga dapat mengganggu stabilitas fisik maupun psikis bilamana tidak segera diatasi. Taylor (Gufron dan Wati, 2012) mengatakan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai bentuk reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau munculnya rasa tidak aman pada individu. Kecemasan muncul disebabkan adanya ketakutan atas sesuatu yang mengancam pada seseorang, dan tidak ada kemampuan untuk mengetahui penyebab dari kecemasan tersebut. Efek samping dari kecemasan akan tampak pada tubuh manusia. Hal ini disebabkan bahwa tubuh manusia memiliki suatu sistem energi yang berhubungan antara satu organ dengan organ yang lain. Keseimbangan sirkulasi energi dalam seluruh anggota tubuh menjadikan sehat secara fisik maupun psikis, dan adanya ketidakseimbangan energi menyebabkan tubuh manusia menjadi sakit.

Mekanisme terjadinya gangguan psikologis pintu-pintu energi diantaranya memiliki fungsi mengendalikan dan memberikan energi pada tubuh manusia, termasuk memengaruhi dan mengendalikan kondisi psikologis manusia. Terdapat hubungan antara gangguan pintu-pintu energi dengan gangguan psikologis termasuk depresi. Sui (2009) mengungkapkan bahwa satu atau beberapa pintu energi utama yang kotor dapat menyebabkan satu atau beberapa gangguan psikologis. Kotornya satu atau beberapa pintu energi utama disebabkan oleh gangguan atau kekacauan psikis dari unsur-unsur negatif. Unsur energi negatif merupakan energi psikis negatif berasal dari pengalaman pikiran atau perasaan seseorang yang menyakitkan,

tidak menyenangkan atau secara umum bersifat negatif.

Unsur energi negatif dapat berupa pikiran takut, khawatir, harga diri rendah, rasa tidak aman, rasa gagal, gelisah, rasa ketidakpedulian, kesedihan, serta putus asa. Unsur energi negatif bila mengotori pintu-pintu energi yang utama, apalagi dalam waktu yang lama, akan menimbulkan gangguan psikologis pada individu. Gangguan *distress* termasuk depresi dalam pandangan reiki terjadi sebagai akibat kotornya pintu energi *ajna* (yang terkait dengan kelenjar hipotalamus), pintu energi jantung, dan pintu energi *solar plexus* (yang terkait dengan kerja kelenjar adrenalin). Kotornya pintu-pintu energi ini akan mengganggu masuknya energi positif dari luar tubuh serta pendistribusiannya ke tubuh energi maupun tubuh fisik seseorang yang dekat dengan pintu-pintu energi tersebut. Hal ini selanjutnya akan menimbulkan gangguan pada normalnya tubuh fisik maupun tubuh non fisiknya (Sui, 2009).

Energi kehidupan yang universal ini menyatu dalam semua bentuk kehidupan dan konsep ini diterima oleh budaya-budaya yang berbeda, misalnya pada budaya pengobatan Cina dikenal dengan istilah *chi*, pada budaya Hawaii dinamakan dengan *mana* dan pada budaya Asia dikenal dengan *prana* (Nield-Anderson dan Ameling, 2009). Energi alam semesta merupakan reiki (Hadi, 2010) atau energi kehidupan yang universal (Alandydy dan Alandydy, 1999; Nield-Anderson dan Ameling, 2009). Sensei Usui menyatakan bahwa setiap benda yang ada di alam semesta ini memiliki reiki dan dinamakan energi universal yang merupakan inti dari seluruh kejadian (Hadi, 2010). Teknik pemanfaatan reiki ditemukan pada tahun 1922 oleh Mikao Usui dari Jepang (Nield-Anderson dan Ameling, 2009). Pada bulan April 1922, Master Mikao Usui mendirikan organisasi penyembuhan yang dinamakan Usui Reiki Ryoho Gakkai yang berkedudukan di Tokyo serta mendirikan klinik

reiki di Harajuku, Aoyama. Melalui organisasi inilah Master Mikao Usui melakukan penyembuhan dengan reiki dan mulai mengajarkan reiki kepada masyarakat sekitar.

Filosofi reiki tentang munculnya gangguan psikologis di atas memiliki kesamaan dengan mekanisme terjadinya stres dari sisi biologis. Menurut teori James-Lange situasi yang menghasilkan emosi akan mendatangkan respon-respon yaitu otonom, perilaku serta endokrin (Carlson, 1994; Levy dkk., 1984 dalam Ishaq 2007). Dua respon yang sangat berhubungan dengan kesehatan adalah respon otonom dan respon endokrin (Carlson, 2007).

Hasil penelitian ini berdasarkan nilai rata-rata kecemasan mahasiswa kelompok intervensi sebelum adalah 69,37 (SD=10,52), sedangkan skor kecemasan pada saat *posttest* adalah 63,81 (SD=09,47), dimana terdapat penurunan angka kecemasan pada mahasiswa setelah diberikan intervensi *self healing* dengan energi reiki dengan nilai P value 0,00 diartikan mampu mengurangi tingkat kecemasan dalam waktu singkat. Energi reiki merupakan energi yang dapat diakses dari alam semesta dan disalurkan ke dalam tubuh eterik (tubuh halus/ sukma). Terapi *self healing* dapat dijadikan alternatif terapi dalam mengurangi dan mengatasi kecemasan.

### Simpulan dan Saran

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terapi *self healing* dengan energi reiki cukup efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Gangguan psikologis kecemasan ringan hingga sedang dapat ditanggulangi dengan teknik *self healing*. *Self healing* sendiri dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok (dengan dipimpin 1 orang instruktur) dan *self healing* dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Saran penelitian selanjutnya melihat efektivitas energi *pranic healing* untuk gangguan fisik dan psikologis.

### Daftar Pustaka

- Alandydy & Alandydy. (1999). Using Reiki to Support Surgical Patients, *Journal of Nursing Care Quality*, 13(4), 89-91.
- Ameling, A. & Anderson, L.N. (2009). Reiki: A Complementary Therapy for Nursing Practice, *Journal of Psychosocial Nursing*, 39(4).
- Az-Zahroni, M.S. (2015). *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani.
- Benson, J. (2010). *Consequences of the Performance Appraisal Experience*, Australia: School of Management of University of South Australia.
- BKMAIK STIKes MP. (2015). Laporan Perkembangan Mahasiswa Tahun Akademik 2014-2015.
- BKMAIK STIKes MP. (2016). Laporan Perkembangan Mahasiswa Tahun Akademik 2014-2015.
- Carlson, F. (2007). *The Tao of Physics, Menyingkap Kesejajaran Fisika Modern dan Mistisisme Timur*, Yogyakarta: Jalasutra.
- Casbarro, J. (2005). Reducing Anxiety in the Era of Highstakes Testing, *Principal Journal*, 27(2), 270-295.
- Engebretson, J. & Wardell, D.W. (2007). Experience of Reiki Session, *Alternative Therapies*, 8(2).
- Ghufroon, M.N. & Wati, S.R. (2012). *Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan Anda*, Yogyakarta: Galang Press.
- Guyton & Hall. (2007). *Anatomi dan Fisiologi Kedokteran*, Jakarta: EGC.
- Hadi, P. (2010). *Depresi dan Solusi*, Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Ishaq, I. (2007). *Mengenal Usui Reiki I dan II Intensif*, Jakarta: Delaprapta Publishing.
- King, L.A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*, Penerjemah Brian Marwensdy, Jakarta: Salemba Humanika.
- Maisaroh, E.N. & Falah, F. (2011). Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi

- Ujian Nasional (UN), *Jurnal Proyeksi*, 6(2), 78-88.
- Miles, P. & True, G. (2010). Reiki-Review of A Biofield Therapy History, Theory, Practice, and Research, *Alternative the Health Medical*, 9.
- Nevid, J. (2007). *Abnormal Psychology a Changing World*, USA: Prentice Hall Prass.
- Nield-Anderson & Ameling. (2009). *The Empowering Nature of Reiki as a Complementary Therapy*, USA New Haven Connecticut: Yale University School of Nursing.
- Pasiak. (2012). *The Psyche of The Body: A Jungian Approach to Psychosomatic*, New York: Brunner Routledge.
- Santrock, M. & Lindquist, R. (2007). *Complementary/Alternative Therapies in Nursing 4th ed.*, New York: Springer.
- Subandi. (2012). *Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Sui, C.K. (2009). *Ilmu dan Seni Penyembuhan dengan Tenaga Prana*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.