

SKRIPSI

**PENGARUH METODE *SELF HEALING* DENGAN
TEKNIK *TOUCH HEALING* TERHADAP
KECEMASAN MAHASISWA PROFESI NERS
DALAM MENGHADAPI UJI KOMPETENSI
DI STIKES BINA USADA BALI**



**NI PUTU DESI LESTARI
C1122071**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH METODE *SELF HEALING* DENGAN
TEKNIK *TOUCH HEALING* TERHADAP
KECEMASAN MAHASISWA PROFESI NERS
DALAM MENGHADAPI UJI KOMPETENSI
DI STIKES BINA USADA BALI**

**NI PUTU DESI LESTARI
C1122071**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Desi Lestari
NIM : C1122071
Jurusan : Keperawatan
Judul Proposal : Pengaruh Metode *Self healing* dengan Teknik *Touch healing* terhadap Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners dalam Menghadapi Uji Kompetensi
Di STIKES Bina Usada Bali

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 25 Mei 2026



Ni Putu Desi Lestari

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH METODE *SELF HEALING* DENGAN
TEKNIK *TOUCH HEALING* TERHADAP
KECEMASAN MAHASISWA PROFESI NERS
DALAM MENGHADAPI UJI KOMPETENSI
DI STIKES BINA USADA BALI**

Diajukan Oleh:

**NI PUTU DESI LESTARI
C1122071**

Mangupura, 05 Juni 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 11.06. 0046

Pembimbing II



dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes.
NIDN. 0814046102

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu
Keperawatan Ketua**



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 24 Juni 2026

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:
Ketua Penguji



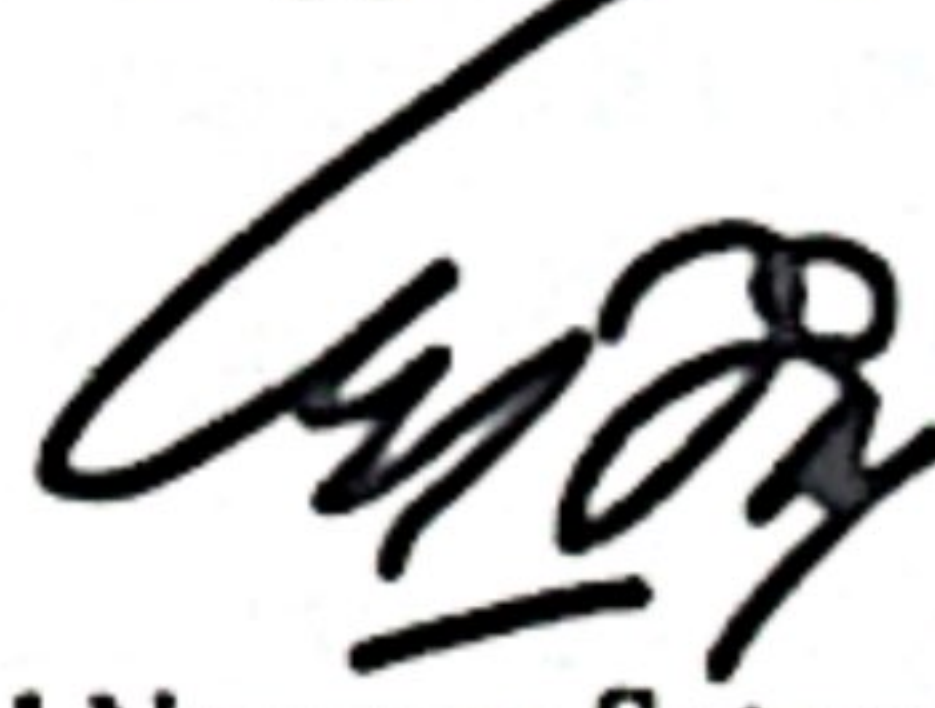
Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kep
NIP/NIK : 12.07.0051

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 11.06. 0046

Anggota Penguji



dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes.
NIDN. 0814046102

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Ketua



Ns. I Luh Acha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas petunjuk dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Self healing* dengan Teknik *Touch healing* terhadap Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners dalam Menghadapi Uji Kompetensi di STIKES Bina Usada Bali” ini tepat pada waktunya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang memfasilitasi peneliti selama menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usada Bali
2. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan S1 Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bapak Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada peneliti.
5. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun segala kekurangan tentunya akan masih banyak ditemukan sehingga harus segera diperbaiki. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan penelitian selanjutnya.

Mangupura, Mei 2026

Peneliti

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Mei 2026

Ni Putu Desi Lestari

Pengaruh Metode Self healing dengan Teknik Touch healing terhadap Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners dalam Menghadapi Uji Kompetensi di STIKES Bina Usada Bali

Xiv + 67 halaman + 7 tabel + 1 gambar + 10 lampiran

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode self healing dengan teknik touch healing terhadap tingkat kecemasan mahasiswa profesi Ners di STIKES Bina Usada Bali dalam menghadapi uji kompetensi. Uji kompetensi merupakan beban akademik tinggi yang sering memicu kecemasan berat, gangguan konsentrasi, hingga penurunan performa mahasiswa. Desain penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test post-test design. Populasi penelitian melibatkan 60 mahasiswa profesi Ners tahun ajaran 2025-2026 yang diambil menggunakan teknik total sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi (pre-test), mayoritas responden mengalami kecemasan tingkat sedang (36,7%) dan berat (28,3%). Setelah diberikan intervensi teknik touch healing selama 20-30 menit, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, di mana mayoritas responden (45,0%) beralih ke kategori kecemasan ringan. Karakteristik responden didominasi oleh perempuan (68,3%) dan rentang usia dewasa awal sekitar 21 tahun (48,3%). Analisis data menggunakan uji statistik menunjukkan nilai signifikansi p-value sebesar 0,01 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode self healing dengan teknik touch healing terhadap penurunan kecemasan mahasiswa. Simpulan penelitian ini adalah metode self healing melalui touch healing dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif.

Kata Kunci: Self Healing, Touch Healing, Kecemasan, Mahasiswa Ners, Uji Kompetensi.

Daftar Pustaka : 35 (2016-2026)

***SCHOOL OF NURSING BINA USADA BALI
BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM***

Thesis, Mei 2026

Ni Putu Desi Lestari

The Effect of Self-Healing Method with Touch Healing Technique on Nursing Professional Students' Anxiety in Facing Competency Tests at STIKES Bina Usada Bali

Xiv + 67 pages + 7 tables + 1 figure + 10 appendices

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of self-healing methods using touch healing techniques on the anxiety levels of nursing students at STIKES Bina Usada Bali during competency tests. Competency tests are a high academic burden that often triggers severe anxiety, impaired concentration, and decreased student performance. This study used a pre-experimental method with a one-group pre-test post-test design. The study population involved 60 nursing students from the 2025-2026 academic year, selected using a total sampling technique. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The results showed that before the intervention (pre-test), the majority of respondents experienced moderate (36.7%) and severe (28.3%) anxiety. After 20-30 minutes of touch healing intervention, anxiety levels significantly decreased, with the majority (45.0%) shifting to the mild anxiety category. Respondents were predominantly female (68.3%) and young adults (48.3%). Data analysis using statistical tests showed a p-value of 0.01 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of self-healing using touch healing techniques on reducing student anxiety. The conclusion of this study is that self-healing through touch healing can be an effective non-pharmacological therapy

Keywords: *Self-Healing, Touch Healing, Anxiety, Nursing Students, Competency Test.*

Citation : 35 (2016-2026)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Dasar Kecemasan.....	10
B. Konsep Dasar <i>Self healing</i>	14
C. Konsep Dasar <i>Touch healing</i>	20
D. Kerangka Teori.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	31
A. Karangka Konsep	31
B. Hipotesis.....	32

C. Definisi Operasional.....	33
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Populasi, Sampel, Sampling.....	35
1. Populasi	36
2. Sample Penelitian	37
3. Teknik Sampling	38
C. Tempat Penelitian	41
D. Waktu Penelitian.....	43
E. Etika Penelitian	44
F. Alat Pengumpulan Data	45
G. Pengolahan dan Analisa Data	49
BAB V HASIL PENELITIAN.....	50
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
B. Analisis Univariat.....	52
C. Analisis Bivariat.....	55
BAB V PEMBAHASAN	57
A. Interpretasi Penelitian.....	57
B. Keterbatasan Penelitian.....	58
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Penelitian dan Pendidikan.....	60
BAB VII PENUTUP.....	61
A. Simpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional	32
Tabel 5.1 Karakteristik berdasarkan Usia	45
Tabel 5.2 Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pre Test.....	47
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Post Test.....	48
Tabel 5.5 Hasil Analisis Korelasi	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	30
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur *Self healing*

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur *Touch healing*

Lampiran 3 Lembar Observasi Pre dan Post Tingkat Kecemasan

Lampiran 4 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136–153. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>
- Ardini, F. M., Wdiatmoko, M., Nurdiana, S., & Saminah, M. (2023). Pengembangan Metode Journalling Sebagai Sarana Self Healing pada Mahasiswa UNMA Banten. *Jurnal Penelitian : Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 24–32.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik Jakarta : Rineka Furqon, 30(2).
- Badar, M., Yayuk, N., & Rispiyandi. (2021a). Efektifitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan cemas pasien hipertensi yang dirawat di ruang Igd RSUD A.W Sjahranie Samarinda. *Karya Ilmiah*.
- Badar, M., Yayuk, N., & Rispiyandi. (2021b). Efektifitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan cemas pasien leukimia yang menjalankan kemotradi di RSUD A.W Sjahranie Samarinda. *Karya Ilmiah*.
- Belangi, S. P. (2024). Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self- Healing untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Socialization of Expressive Writing Therapy as a Self-Healing Approach to Improve Student Mental Health, (3).
- Corneles, S., & Losu, F. (2015). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Risiko Tinggi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(2), 91532.
- Disusun, S., Memenuhi, U., Persyaratan, S., Derajat, M., Keperawatan, S., Oleh, D., & Kamelia, K. (2021). Pengaruh Metode Self Healing Dengan Teknik Touch Healing Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Haflah, N., Sari, Y., & Rokhima, V. (2022). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Fraktur Usia Remaja di RSUD Dr . Pirngadi Medan, 7(2), 131–136.
- Karina, W. F. (2017). GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS KRETEK BANTUL. In *Karya Tulis Ilmiah*.
- Maghfirah, M., & Namira, I. (2022). Kejang Demam Kompleks. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.29103/averrous.v8i1.7947>
- Maria, Akhir, T., & Menyusun, D. (2022). (the Effecy of Yoga Gymnastics on Reducing Stress Levels in, 11(1), 30.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*.
- Notoatmodjo, S. (2012). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu*

- Keperawatan* (2nd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendidikan Praktis* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Permata, Y. N., Sriwiyati, K., & Affanin, S. (2023). Hubungan kebiasaan minum kopi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 206–211. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.957>
- Purba, L., Djabumona, M. A., Bangun, M., Sitorus, F., & Silalahi, E. (2021). Faktor Risiko Prediabetes Pada Mahasiswa Keperawatan Di Satu Universitas Swasta Indonesia Barat [Risk Factors of Prediabetes in Nursing Students At a Private University in West Indonesia]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 56. <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3460>
- Putri, L., Kurniawan, S. T., & Listiyanawati, M. D. (2023). Pengaruh Metode Self Healing Dengan Tehnik Butterfly Hug Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta Lidya. *Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 56, 1–9.
- Putri, Y. D., Eltrikanawati, T., Selvia, A., Siska, D., & Naimah. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Lansia Untuk Menjadikan Lansia Produktif Di Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(July), 1–23.
- Ramayanti, E. D., & Etika, A. N. (2022). Pengaruh Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 1. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v7i2.1017>
- Ridlo, M. R., Yoenanto, N. H., & Fardana, N. A. (2025). Efek Intervensi Mindfulness terhadap Kecemasan pada Remaja : Sebuah Sistematis Literatur Review, 9(5), 1194–1206. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7001>
- 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.
- Sugiyono. (2016a). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*.
- Sugiyono. (2016b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RD*. Bandung: alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2022). *KONSEP Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan*. (R. Indra, Ed.). Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Widyastuti, C., Nurrohmah, Rizki Rahmawati, M., Nadia, F., & Nurliawati, E. (2022). Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan. *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 295–300. Retrieved from <https://vicon.uin-suka.ac.id/index.php/icigc/article/view/689>
- Winnellia Fridina Sandy Rangkuti, Arif Nur Akhmad, & Muhammad Hari. (2021). Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, Volume 9 N(2)*, 420.

Yanti, A. K., Primatanti, P. A., & Suryanditha, P. A. (2022). Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 1–6. Retrieved from <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4597%0Ahttps://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/download/4597/3289>