PENGARUH TERAPI KOMPLEMENTER DENGAN *SELF HEALING* TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER SISWA SMA NEGERI 8 PALEMBANG 2017

Septi Ardianty
Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
E-mail : septibudi13@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa dimana individu berkembang dengan sangat drastis. Berdasarkan perkembangan psikologis, remaja akan mulai membentuk konsep diri, mengalami perkembangan intelegensi, perkembangan peran sosial, perkembangan peran gender, perkembangan moral dan religi, serta pembentukan kepribadian yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah mempunyai andil besar dalam pembentukan perkembangan psikologis remaja, sebaliknya, lingkungan sekolah juga dapat menjadi sumber permasalahan bagi remaja. Ujian akhir semester sekolah (UAS) adalah momok bagi sebagian besar remaja pada jenjang akhir. Masalah-masalah UAS yang belum menemukan jalan keluarnya membuat sebagian besar siswa yang akan menghadapi UAS merasakan kecemasan. Tujuan : Penelitian adalah untuk mengetahui Efektivitas Terapi Komplementer Dengan *Self Healing* Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Siswa SMA Negeri 8 Palembang. Metode : penelitian ini adalah quasi experiment non control group design. Teknik sampling menggunakan purposive sampling Sampel penelitian berjumlah 81 responden siswa SMA Negeri 8 Palembang. Hasil Penelitian dengan menggunakan uji wilcoxon di ketahui terdapa perbedaan nilai rerata kecemasan sebelum dan setelah terapi komplementer *self healing* yaitu 24.00 dengan *P value.* 0,00 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan bahwa terapi komplementer *self healing* terhadap kecemasan

Kata Kunci : Kecemasan, Terapi Komplementer, *Self healing*, Ujian Akhir Semester

ABSTRACT

Adolescence is a time when individuals develop very drastically. Based on the psychological development, adolescents will begin to form self-concept, experiencing the development of intelligence, the development of social roles, the development of gender roles, moral and religious development, and the formation of personalities that can be influenced by the school environment. School environments have a big share in the formation of adolescent psychological development, on the contrary, the school environment can also be a source of problems for adolescents. The final exam of the school semester (UAS) is a scourge for most teenagers at the end. UAS problems that have not found a way out make most students who will face UAS feel anxiety. Objective: The study was to determine the Effectiveness of Complementary Therapy With Self Healing Against Anxiety Facing the Final Exam Semester Students of SMA Negeri 8 Palembang.Method: This research is quasi experiment non control group design. Sampling technique using purposive sampling Samples of the study amounted to 81 respondents students SMA Negeri 8 Palembang. Result of research by using wilcoxon test in known difference difference of mean anxiety value before and after complementary self healing therapy that is 24.00 with P value. 0.00 can be concluded that there is a significant relationship that complementary self-healing therapy to anxiet.

Keywords: Anxiety, Complementary Therapy, Self healing, Final Exam

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana individu berkembang dengan sangat drastis. Berdasarkan perkembangan psikologis, remaja akan mulai membentuk konsep diri, mengalami perkembangan intelegensi, perkembangan peran sosial, perkembangan peran gender, perkembangan moral dan religi, serta pembentukan kepribadian yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah.

Lingkungan sekolah mempunyai andil besar dalam pembentukan perkembangan psikologis remaja, sebaliknya, lingkungan sekolah juga dapat menjadi sumber permasalahan bagi remaja. Ujian akhir semester sekolah (UAS) adalah momok bagi sebagian besar remaja pada jenjang akhir. Masalah-masalah UAS yang belum menemukan jalan keluarnya membuat sebagian besar siswa yang akan menghadapi UAS merasakan kecemasan.

Fenomena kecemasan menghadapi ujian pada siswa, sudah tentunya dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa. 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 siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi ujian, khususnya ujian akhir semester (Maisaro, 2011). terrwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu pertama manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami mental blocking, kedua manifestasi afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan ketiga perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar. Tingkat kecemasan yang dihadapi oleh siswa perlu diidentifikasi sejak awal, sehingga mendapatkan data yang kongkrit tentang kecemasan menghadapi ujian dalam upaya merancang program intervensi nantinya.

King (2010) menyatakan bahwa siswa yang mengalami kecemasan seringkali mengalami perut kaku. Hal ini merupakan perasaan yang normal yang menunjukkan kecemasan yang normal. Kecemasan adalah sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas, dan bersifat menyebar. Kecemasan yang dialami oleh siswa ini menyebabkan siswa 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 energy reiki. Self healing menggunakan energy reiki terhadap pasien mampu mereduksi kecemasan maupun penurunan tekanan darah sistolik secara signifikan (Engebretson & Wardell, 2002).

Potter (dalam Ameling, dkk, 2001) menunjukkan tentang adanya keuntungan terhadap self healing menggunakan energy 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 (2002) menunjukan bahwa 67% pasien yang mengalami kecemasan berhasil mereduksi tingkat kecemasan dengan menggunakan *self healing*.

Sui (2004) 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 Amaling dan Anderson, 2009) menegaskan bahwa hal ini dapat dicapai melalui berbagai mekanisme, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, latihan kebugaran, citra, meditasi. Miles, P. and True, G. (2003) mengatakan bahwa dalam terapi *self healing*, ada beberapa tahapan yang harus dilakukan oleh terapis dalam mengatasi kecemasan seorang siswa di sekolah pertama siswa bergabung dengan terapis dan menceritakan kembali kisahnya. Pada tahapan ini pendekatan yang dilakukan masih berbasis klien, yang bertujuan membantu anak mulai merasa dirinya lebih baik. Kedua menumbuhkan perasaaan frustasi dan fantasi. Seorang siswa akan mulai berhubungan dengan emosinya dan berangsur-angsur mulai terharu. Sehingga, dia akan mulai membelokkan pembicaraan dan menunjukkan resistensinya. Tahapan ini bertujuan memunculkan kesadaran dan mengenali masalahnya dan tahap selanjutnya siswa akan mengembangkan prespektifnya atau pandangan yang berbeda terhadap dirinya. Langkah ini akan merekontruksi dan menebalkan kisah yang lebih dipermasalahkan yang dihadapi dan memperkuat prespektif mereka.

SMA Negeri 8 Palembang Merupakan salah satu SMA unggulan di Palembang, dengan jumlah Siswa 1200 dari kelas sepuluh hingga tiga belas. Dari target penelitian adalah siswa kelas 13 terdiri dari 310 siswa terdiri dari 4 Kelas IPS dan 10 Kelas IPA. Dengan pengalaman ujian nasional lulus 100 % namun berdasarkan wawancara dengan 8 orang siswa dari kelas IPA, perasaan takut menghadapi ujian akhir semester.

Berdasarkan uraian fenomena di atas peneliti merasa tertarik untuk

melakukan kajian lebih mendalam mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Komplementer Dengan *Self Healing* Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Siswa SMA Negeri 8 Palembang".

METODELOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah penelitian *quasi experiments* dengan menggunakan desain penelitian tanpa kelompok kontrol yang dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Komplementer Dengan *Self Healing* Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Siswa SMA Negeri 8 Palembang.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 302 orang yaitu Siswa kelas XII jurusan IPA dan IPS di SMA Negeri 8 Palembang tahun akademik 2016-2017. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi, dan didaptkan sampel penelitian berjumlah 81 siswa

Analisis data penelitian ini adalah Analisis data deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan karakteristik siswa. Variabel dipersentasikan dalam persentase dan frekuensi jika data berbentuk nominal dan ordinal, bila dalam bentuk interval dan rasio maka data dipersentasikan dalam bentuk *mean* dan standar deviasi karena data tidak berdistribusi normal dan Analisis data inferensial yaitu untuk pengaruh *self healing* terhadap kecemasan menghapi ujian akhir semester. Sebelum dilakukan analisis dilakukan uji asumsi dan uji normalitas data terlebih dahulu. Uji normalitas data yang digunakan adalah dengan menghitung nilai *skewness* serta nilai *kurtosis.* Selanjutnya peneliti menggunakan uji parametrik *Wilcoxon* untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Data Desktiptif

Analisis Data Deskriptif dalam penelitian ini adalah data karakteristik kecemasan siswa, data kecemasan nilai rata-rata *pretest* dan *postest.* Berdasarkan perhitungan data hasil penelitian responden berjumlah 81 responden, adalah siswa putra SMA Negeri 8 Palembang yang ditampilkan pada berikut

Tabel 1. Karakteristik tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 8 Palembang Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS)

Kategori	Kecemasan	Jumlah (n)	Persentasi (%)
1	Tinggi	35	43,2 %
2	Sedang	32	39,5 %
3	Rendah	14	17,3 %
	Total	81	100%

Berdasarka tabel 1 berarti kecemasan tinggi memiliki rerata empiris

lebih tinggi dari rerata teoritis yang diperkirakan. Berdasarkan kategori maka terdapat 35 responden (43,2%) yang memiliki kecemasan tinggi, terdapat 32 responden (39,5%) yang memiliki kecemasan yang sedang, dan terdapat 14 responden (17,3%) yang memiliki kecemasan rendah.

Tabel 2. Nilai rata-rata kecemasan menghadapi Ujian Akhir Semester *pretest* pada Siswa SMA Negeri 8 Palembang

Variabel	*Mean*	*Med*	*SD*	Min	Max
Kecemasan	99,33	99,00	3,84	45	130

Mengacu pada tabel 2, di atas dapat dijelaskan bahwa pada *pre-test* nilai rata-rata median kecemasan adalah 99,00 dengan standar deviasi 3,84. Dengan nilai minimal adalah 45 dan maximal adalah 130.

Tabel 3. Nilai rata-rata kecemasan menghadapi Ujian Akhir Semester *Post-test* setelah diberikan Terapi *Self Healing* Siswa SMA Negeri 8 Palembang

Variabel	***Mean***	***Med***	***SD***	**Min**	**Max**
Kecemasan	75,32	75,00	3,74	34	100

Mengacu pada tabel 3, di atas dapat dijelaskan bahwa pada *post test* nilai rata-rata median kecemasan adalah 75,00 dengan standar deviasi 3,74. Dengan nilai minimal adalah 35 dan maximal adalah 100.

B. Analisa Data DInferensial

Adapun hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah terdpaat efektifitas terapi *Self Healing* terhadap kecemasan siswa menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Responden penelitian adalah siswa kelas XII SMA Negeri 8 Palembang. Hasil pengolahan dan pengujian hipotesis akan disajikan sebagai berikut : Dilanjutan dengan uji wilcoxon untuk mengetahui perbedaan nilai rerata pada dua variabel penelitian yaitu sebelum dan setelah intervensi seperti pada tabel.4 berikut ini.

Tabel 4. Perbedaan nilai rerata kecemasan siswa sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan terapi *self healing* menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) di SMA Negeri 8 Palembang

Variabel	***Pre-test***		***Post-test***		***Uji Statistik***	***P value***
	Med	*SD*	*Med*	*SD*		
Kecemasan	99,00	3,84	75,00	3,74	10,0	0,00
Selisi	24.00					

Berdasarkan tabel 4 didapatkan di ketahui nilai median pada saat *pretest* adalah 99,00 dan pada saat *post test* adalah 75,00 dengan uji hasil uji statistik -10,05 dan P value 0,00. Dapat diartikan

bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah di berikan intervensi self healing di buktikan dengan terdapat penurunan tingkat kecemasan pada saat *posttest.* Serta bermakna secara signifikan bahwa intervensi self healing berpengaruh terhadap kecemasan siswa Negeri 8 Palembang.

PEMBAHASAN

Pengaruh terapi komplementar *pranic healing* terhadap kecemasan menghadapi ujian akhir semester siswa SMA Negeri 8 Palembang

Berdasarkan pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, diperoleh nilai rata-rata skor kecemasan nilai median pada saat *pretest* adalah 99,00 dan pada saat *post test* adalah 75,00 dengan uji hasil uji statistik -10,05 dan P value 0,00, dengan selisis median 24.00 Dapat diartikan bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah di berikan intervensi self healing di buktikan dengan terdapat penurunan tingkat kecemasan pada saat *posttest.* Serta bermakna secara signifikan bahwa intervensi self healing berpengaruh terhadap kecemasan siswa Negeri 8 Palembang.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kecemasan merupakan respon alami yang dialami manusia. Kecemasan juga dapat mengganggu stabilitas fisik maupun psikis bilamaana tidak segera diatasi. Taylor (Gufron, 2012) mengatakan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai bentuk reaksi umum dan ketidak-mampuan menghadapi masalah atau munculnya rasa tidak aman pada individu. Kecemasan muncul dikarenakan adanya ketakutan atas sesuatu yang mengancam pada seseorang, dan tidak ada kemampuan untuk mengetahui penyebab dari kecemasan tersebut. Efek samping daripada 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 mempengaruhi 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 distres termasuk depresi dalam pandangan Reiki, karena itu, terjadi sebagai akibat kotornya pintu energi *ajna* (yang terkait dengan kelenjar hipotalamus), pintu energi jantung, dan pintu energi *solar pleksus* (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 energy 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 & Ameling, 2009). Energi alam semesta merupakan Reiki (Hadi, 2010) atau energi kehidupan yang universal (Alandydy & Alandydy, 1999; Nield-Anderson & 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). Tehnik pemanfaatan Reiki ditemukan pada tahun 1922 oleh Mikao Usui dari Jepang (Nield-Anderson & 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 (Nurindra, 2010).

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 et al., 1984 dalam Ishaq 2007). Dua respon yang sangat berhubungan dengan kesehatan

adalah respon otonom dan respon endokrin (Carlson, 2007).

Dapat di simpulalkan berdasarkan penelitian dan teori terkait bahwa tingkat kecemasan dalam waktu singkat dapat diturunkan dengan terapi *self healing*, energy reiki merupakan energi yang dapat diakses dari alam semesta dan disalurkan ke dalam tubuh eterik (tubuh halus/sukma). Terapi *self healing* dapat dijadikan alternative terapi dalam mengurangi dan mengatasi kecemasan.

SIMPULAN DAN SARAN

simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Diketahui perbedaan rata-rata median 99.00 tingkat kecemasan menghadapi Ujian Akhir Semester sebelum diberikan terapi komplementer dengan *self healing* pada siswa SMA Negeri 8 Pelembang
2. Diketahui perbedaan rata-rata median 75,00 tingkat kecemasan menghadapi Ujian Akhir Semester setelah diberikan terapi komplementer dengan *self healing* pada siswa SMA Negeri 8 Pelembang
3. Diketahui perbedaan rerata dengan selisih 24,00 tingkat kecemasan dengan P value 0,00 menghadapi Ujian Akhir Semester sebelum dan setelah diberikan terapi komplementer dengan *self healing* pada siswa SMA Negeri 8 Pelembang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terapi komplemeter *self healing* terhadap penuruanan tingkat kecemasan.

Saran

1. Ramaja

Disarankan kepada remaja agar dapat menggunaan terapi komplementer secara mandiri dimanapun dan kapanpun dengan menggunakan tangan sendiri saat menghadapi munculnya perasaan kecemasan menghadapi ujian atau situasi yang sama.

2. Pihak Sekolah

Pihak sekolah dapat menerapkan dan menggunakan untuk mengendalikan dan memecahkan masalah kecemasan yang dihadapi oleh siswa dengan menggunakan koplementer *self healing,* dan menyarankan agar dewan guru terutama guru pembinaan dapat mempelajari dan menggunakannya pada saat siswa berkonsultasi dan menghadapai kecemasan.

3. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini sangat terbatas baik dari segi subjek maupun metode yang

diterapkan, maka dari itu untuk peneliti selanjutnya agar melibatkan sampel yang lebih bervariatif dan metode terapi komplementer lain seperti terapi komunitas dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alandydy & Alandydy, 1999. *Using Reiki to Support Surgical Patients*. *Journal of Nursing Care Quality*. 13(4).89-91
2. Ameling, A., Anderson, LN. 2009. Reiki: A Complementary Therapy for Nursing Practice. *Journal of Psychosocial Nursing. April, vol.39, no.4*.
3. Andrews, M., Angone, K.M., Cray, J.V., Lewis, J.A., & Johnson, P.H. 2009. *Nurses handbook of alternative and complementary therapies*. Pennsylvania: Springhouse.
4. Beck, Andrew, Bennett, Peter and Wall, Peter. 2012. *As Communication Studies The Essential Introduction.* London: Routledg
5. Benson. J, 2010. *Consequences of the performent appraisal experience*. Australia. Schooll of management of University of South Australia.
6. Carlson, Fritjof .2007, *The Tao of Physics, Menyingkap Kesejajaran Fisika Modern dan Mistisisme Timur*. Yogyakarta: Jalasutra.
7. Casbarro J. 2005. Reducing anxiety in the era of highstakes testing. *Principal Journal.* 27 (2). 270-295
8. Engebretson, J. Wardell, DW. 2007. Experience of Reiki Session. *Alternative Therapies, March/April, vol.8,no.2*.
9. Esty Rokhyani. 2009. Efektifitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Surabaya Volume 10 no.2 Desember. Hal.2*
10. Ghufron M. Nur dan Wati S, Rini. 2012. C*ara Tepat Menghilangkan Kecemasan Anda* Yogyakarta: Galang Press
11. Glennis Rogerson 2008. “Choosing Oils to Balance the Chakras and Auras” melalui www.gigonginstitute.org
12. Guyton & Hall. 2007. Anatomi dan Fisiologi Kedoketeran. EGC. Jakarta
13. Hadi P. 2010 Depresi dan solusi. Yogyakarta. Tugu Publiser
14. Hawkes, Joyce Whiteley. 2009. *Miracle of Healing: Penyembuhan Berawal dari Sel.* Bandung: Qanita.
15. Ishaq, I. 2007. *Mengenal Usui Reiki I dan II Intensif*. Jakarta: Delaprasta Publishing
16. King, L. A. 2010. *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif.*

Penerjemah : Brian Marwensdy. Jakarta : Salemba Humanika.

17. Levin, Jeff. 2010. *God, Faith, and Health Exploring the Spirituality-Healing Connection*. NY: John Wiley & Sons, Inc.
18. Littlejohn, Stephen W. 2006. *Theories of Human Communication*. USA:Wadsworth.
19. Maisaroh, E. N., & Falah, F. 2011. Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN). *Jurnal Proyeksi, Vol.6 (2), 78 — 88*.
20. Miles, P. and True, G. 2010. "Reiki--review of a biofield therapy history, theory, practice, and research". *Alternative The Health Medical*, 9.
21. Nevid, J. 2007. *Abnormal psychology a changing world.*USA Prentice Hall Prass.
22. Ni Komang Ratih. 2012. , Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional, *Skripsi* Sarjana Keperawatan, Depok: Perpustakaan UI.
23. Nield-Anderson & Ameling, 2009. *The Empowering Nature of Reiki as a Complementary Therapy.* USA New Haven Connecticut: Yale University School of Nursing
24. Nurindra,Y. 2010. *Modul Pelatihan Prana Shakti Dharana.* Jakarta: Prana Shakti International Brotherhood
25. Pasiak. 2012. *The Psyche of The Body: A Jungian Approach to Psychosomatic*. New York: Brunner Routledge
26. Roger,L. 2007. *The Psyche of The Body: A Jungian Approach toPsychosomatic*. New York: Brunner Routledge
27. Said Az-zahroni, Musfir 2015. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani
28. Santrock M. & Lindquist, R. 2007. *Complementary/alternative therapies in nursing*. 4th ed. New York: Springer.
29. Subandi. 2012. Psikologi Abnormal. Yogyakarta. Andi offset
30. Sui, Choa Kok. 2009. *Ilmu dan Seni Penyembuhan Dengan Tenaga Prana*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
31. Tim MGBK.2010*. Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah.* Jilid I. jakarta: PT.Grasindo
32. Zoller, Heather M. & Dutta, M.J. 2008. *Emerging Perspectives in Health Communication:*