

PENGARUH *SELF-HEALING* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DI INSTITUT CITRA INTERNASIONAL TAHUN 2025

Noviani¹, Suherman^{2*}

Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional^{1,2}

*Corresponding Author : suhermansepamir61@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan sesuatu yang mengancam dan diakibatkan dari tidak seimbangnya antara tuntutan dan sumber daya individu, oleh karena itulah semakin tinggi kesenjangan yang ada maka akan semakin besar stres yang dialami oleh individu. Stres adalah suatu keadaan yang dirasa melebihi kemampuan individu yang dimilikinya. Stres juga dapat menghasilkan respon baik secara fisiologis, psikologis maupun perilaku bagi individu yang mengalaminya. Salah satu cara untuk mengatasi stres pada mahasiswa adalah dengan memberikan terapi *self-healing* jogging. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *self-healing* jogging terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa di Institut Citra Internasional Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment one group pre test* dan *post test*. Penelitian ini dilakukan pada 36 mahasiswa di Institut Citra Internasional Tahun 2026. Peneliti melakukan pengukuran awal stres, setelah itu melakukan terapi *self-healing* jogging satu minggu sebanyak 3x dilakukan minimal 30 menit, setiap masing-masing responden mendapatkan 6x perlakuan dan dilanjutkan dengan melakukan pengukuran akhir. Data yang sudah terkumpul kemudian dilakukan analisis secara univariat dan bivariate dengan uji *Wilcoxon*. Hasil menunjukkan nilai rata-rata stres pada mahasiswa pre test adalah 2,22 setelah lansia diberikan terapi *self-healing* jogging, nilai tingkat stress mahasiswa mengalami penurunan menjadi 1,31. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *self-healing* jogging terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa di Institut Citra Internasional Tahun 2025.

Kata kunci : *jogging*, mahasiswa, *self-healing*, stres

ABSTRACT

Stress is something that threatens and causes an imbalance between individual demands and resources, therefore the higher the perception, the greater the stress experienced by the individual. Stress is a condition that is felt to exceed the individual's capabilities. One way to overcome stress in students is by providing self-healing jogging therapy. This study aims to determine the effect of self-healing jogging therapy on reducing stress levels in students at the International Citra Institute in 2025. This study used a quasi-experimental design with one group pre-test and post-test. This study was conducted on 36 students at the International Citra Institute in 2026. Researchers conducted initial stress measurements, after which self-healing jogging therapy was carried out three times a week for a minimum of 30 minutes, each respondent received six treatments and continued with final measurements. The collected data were then analyzed using univariate and bivariate tests using the Wilcoxon test. The results showed that the average stress score in pre-test students was 2.22 after the elderly were given self-healing jogging therapy, the students' stress level decreased to 1.31. The Wilcoxon test results obtained a $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there is an effect of self-healing jogging therapy on reducing stress levels in students at the International Image Institute in 2025.

Keywords : *jogging*, students, stress, *self-healing*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit

dengan peringkat ke-4 di dunia (WHO, 2023). Hasil survei yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris melibatkan 487.000 orang yang masih produktif didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita sebanyak 54,62% dan pada pria sebanyak 45,38% (Agustiana *et al.*, 2024). Menurut data RISKESDAS (2018), prevalensi stres di Indonesia pada orang dewasa mencapai 20 juta jiwa atau 9,8% dari jumlah penduduk. Hal ini menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa mengalami peningkatan sehingga perlu upaya pencegahan (Gusdiansyah & Welly, 2022).

Stres pada mahasiswa timbul karena beberapa faktor, faktor biologis seperti kelelahan fisik kurangnya tidur, cedera, atau gangguan tidur dapat menyebabkan stres. Adapun faktor psikologis muncul dari adanya tekanan akademik, beban tugas, dan tuntutan akademik lainnya yang dapat menyebabkan stres. Adapun faktor sosial misalnya lingkungan kampus yang tidak nyaman, atau kurangnya fasilitas yang dapat menyebabkan stres. Menurut penelitian lain mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi di Nigeria menyatakan penyebab stres adalah tekanan dari akademisi, masalah sosial, ketidakmampuan memenuhi kebutuhan finansial, ekspektasi hasil terhadap nilai. Faktor lain penyebab stres pada mahasiswa yaitu kesulitan berkonsultasi dengan pembimbing dan tidak dapat mencari referensi di perpustakaan, serta adanya masalah pribadi dengan teman atau keluarga. Apabila stres yang tidak teratasi maka akan berdampak terhadap masalah kesehatan mental lainnya (Akunne & Nnadi, 2021; Syahril *et al.*, 2021; Tasalim & Cahyani, 2021).

Stres yang tidak teratasi akan berdampak kepada biologis seperti sistem kekebalan tubuh melemah, sulit tidur, sakit kepala. Adapun dampak psikologis dapat menyebabkan depresi, kecemasan, bahkan dapat membuat kehilangan motivasi. Dan yang terakhir dampak sosial bisa menyebabkan isolasi diri atau menarik diri dari interaksi sosial. (Rahmadani & Daulay, 2023). Selain itu, dampak dari adanya stres juga dapat ditunjukkan dari timbulnya perilaku sulit untuk fokus, sulit memahami materi, hilangnya keinginan untuk belajar, tidak nafsu makan, kehilangan semangat dalam melakukan kegiatan, dan mengalami penurunan IPK (Norma *et al.*, 2021). Dampak yang dihasilkan dari stres bermacam-macam, dampak tersebut dapat ditemukan dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan kehilangan nafsu makan. Sedangkan dampak yang paling berat yaitu bunuh diri. Dengan kata lain, stres berujung pada *distress* (Merry & Mamahit, 2020). Menurut Tobeli *et al* (2023) menyatakan bahwa tingkat stres akademik akibat perkuliahan dapat dilakukan dengan *self-healing*. *Self-healing* secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata *healing* sendiri diartikan sebagai "*a process of cure*" suatu proses pengobatan/penyembuhan. Penelitian yang dilakukan Sari & Aryanto (2022) bahwa *Self-Healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan bantuan obat-obatan, tetapi dengan menghilangkan perasaan cemas dan ledakan emosi yang tersembunyi di dalam tubuh (Tobeli *et al*, 2023).

Mekanisme kerja pada *self-healing* yang dilakukan dengan cara jogging sebagai upaya untuk mengurangi stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Ketika melakukan jogging otak akan melepaskan hormon endorfin yang dapat menghilangkan stres dan membuat bahagia, sehingga kesehatan mental dapat terjaga dengan baik. Jogging dapat melatih fungsi organ tubuh agar tetap baik, sehingga dapat terhindar dari berbagai penyakit salah satunya adalah stres. Jogging juga membuat perasaan yang *positif* sehingga tercipta kesehatan mental yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Wike berjudul "*Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population*" menunjukkan bahwa jogging sangat berdampak pada penurunan tingkat stres mahasiswa. Pada mahasiswa tingkat akhir, aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat memberikan manfaat kesehatan seperti peningkatan kesehatan mental dan pengurangan stres. Ketika seseorang jogging, tubuh akan membentuk kondisi fisik yang tangguh sehingga kondisi psikis pun akan merasa rileks dan senang. Oleh karena itu, jogging dapat menangkal stres. jogging direkomendasikan sebagai kegiatan untuk mengurangi stres. Melihat banyaknya manfaat dari jogging, penting bagi mahasiswa untuk

rutin berolahraga Menurut penelitian (Handayani & Fithroni, 2022; Harahap *et al.*, 2020; Rahayu *et al.*, 2024).

Menurut penelitian Yusi *et al* (2023) jogging tidak hanya dapat meningkatkan daya tahan tubuh akan tetapi juga efektif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental pada seseorang dilakukan selama 20-60 menit sehari hal ini menurut beberapa literatur sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mentalnya serta kebugaran terhadap tubuh seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa jogging yang dilakukan selama 20-60 menit sehari dapat memberikan efek pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental terhadap seseorang (Yusi *et al*, 2023). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-healing* untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan di Institut Citra Internasional Tahun 2025.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Institut Citra Internasional, dengan waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada tanggal 1 Desember hingga 21 Desember 2025, yang mencakup seluruh rangkaian kegiatan penelitian mulai dari tahap persiapan dan perizinan, pengumpulan data, dan analisis data. Jumlah populasi dari penelitian ini adalah 170, jumlah populasi tidak dihitung berdasarkan rumus perhitungan sampel. Sampel pada penelitian ini berjumlah 36 mahasiswa di Institut Citra Internasional. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik *sampel random sampling*, yaitu teknik penentuan responden berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan mengisi kuesioner. Analisa data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel dan analisis bivariat Uji statistiknya menggunakan *wilcoxon* yang merupakan *nonparametrik test*.

HASIL

Analisis univariat berdasarkan tabel 1-4, sedangkan analisis bivariat tabel 5.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Usia di Institut Citra Internasional Tahun 2025 (n=36)

Usia Remaja	Min	Max	Mean	Standar deviasi
Umur	20	23	21.11	0.785

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia minimal mahasiswa berusia 21 tahun dan usia maksimal 23 tahun. Rerata 21.11 dengan nilai standar deviasi 0.785 dan memiliki data yang normal.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin di Institut Citra Internasional Tahun 2025 (n=36)

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Perempuan	34	94.4
Laki-Laki	2	5.6
Total	36	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi mahasiswa berdasarkan jenis kelamin paling banyak pada perempuan yaitu 94,4% dan memiliki data yang normal.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Kategori *Pretest*

Kategori	Frekuensi	%
Stress Ringan	6	16.7
Stress Sedang	16	44.4
Stress Berat	14	38.9
Total	36	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi tingkat stres pada mahasiswa saat pretest paling banyak ialah kategori stres sedang sebanyak 16 orang (44.4%) dan paling sedikit ialah kategori stres ringan sebanyak 6 orang (16.7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Kategori *Posttest*

Kategori	Frekuensi	%
Stress Ringan	28	77.8
Stress Sedang	5	13.9
Stress Berat	3	8.3
Total	36	100

Berdasarkan tabel 4 distribusi tingkat stres pada mahasiswa saat posttest paling banyak ialah kategori stres ringan sebanyak 28 orang (77.8%) dan paling sedikit ialah kategori stres berat sebanyak 3 orang (8.3%).

Tabel 5. Pengaruh Terapi *Self-healing Jogging* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa di Institut Citra Internasional Tahun 2025

Kategori	N	Mean	SD	P-value
<i>Pre test</i>	36	2.22	0.722	
<i>Post test</i>	36	1.31	0.624	0.000

Berdasarkan tabel 5 menyatakan bahwa nilai rata-rata tingkat stres pada mahasiswa sebelum dilakukan terapi *self-healing jogging* adalah SD= 0.722. Setelah mahasiswa diberikan terapi *self-healing jogging*, nilai tingkat stres pada mahasiswa mengalami penurunan menjadi SD= 0.624. Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p-value = 0.000 < 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *self-healing jogging* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa di Institut Citra Internasional tahun 2025.

PEMBAHASAN

Hubungan Riwayat Alergi dengan Kejadian Dermatitis Atopik pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Tahun 2024

Stres merupakan sesuatu yang mengancam dan diakibatkan dari tidak seimbangannya antara tuntutan dan sumber daya individu, oleh karena itulah semakin tinggi kesenjangan yang ada maka semakin besar stres yang dialami oleh individu. Menurut penelitian lain stres adalah suatu keadaan yang dirasa melebihi kemampuan individu yang dimilikinya. Stres juga dapat menghasilkan respon baik secara fisiologis, psikologis maupun perilaku bagi individu yang mengalaminya (Asih *et al.*, 2018; Gamayanti & Nuilhaqim, 2018). Salah satu cara untuk mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah dengan melakukan olahraga seperti jogging. *International Council of Sport and Education* mendefinisikan jogging sebagai kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain, serta konfrontasi dengan unsur alam. Jogging merupakan aktivitas fisik terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian yang dilakukan oleh Wikei

(2015) berjudul "Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population" menunjukkan bahwa jogging sangat berdampak pada penurunan tingkat stres mahasiswa. Pada mahasiswa tingkat akhir, aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat memberikan manfaat kesehatan seperti peningkatan kesehatan mental dan pengurangan stres (Handayani & Fithroni, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat stres pada mahasiswa sebelum diberikan terapi *self-healing* jogging adalah $SD = 0.722$. Setelah mahasiswa diberikan terapi *self-healing* jogging, nilai tingkat stres pada mahasiswa mengalami penurunan menjadi $SD = 0.624$. Hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *self-healing* jogging terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa di Institut Citra Internasional tahun 2025. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya *et al* (2024) Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa olahraga lari dapat membuat mood dan kesehatan mental seseorang menjadi lebih baik dari sebelumnya. Manfaat lainnya adalah jika kita lari secara rutin hal ini dapat menjaga kebugaran tubuh dan lari termasuk aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kerja jantung, otot, sistem pernapasan, dan sistem imun. Olahraga lari memberikan beragam manfaat, baik untuk kesehatan fisik maupun mental.

Salen, dkk (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-healing* dengan terapi Yoga Pranayama terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana ($p = 0,000$ atau $p < 0,05$) serta terdapat penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi *self-healing*. Dari uraian diatas peneliti berasumsi bahwa terapi *self-healing* jogging dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa karena terapi ini merangsang pengeluaran zat kimia endorphin serta merangsang signal otak yang menyebabkan otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak. Terapi ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stres, menurunkan tekanan darah, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat dan terapi ini merupakan salah satu metode relaksasi sederhana melalui dua proses dengan menggunakan dan merelaksasikan otot tubuh, terapi ini bisa dilakukan sendiri sehingga mempermudah mahasiswa untuk melakukan terapi ini tanpa perlu bantuan dari orang lain. Teknik terapi ini bisa dilakukan dimana saja, jadi terapi *self-healing* jogging sangat cocok diberikan kepada mahasiswa untuk menurunkan tingkat stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *self-healing* untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi ilmu keperawatan di institut citra internasional tahun 2025 dapat disimpulkan bahwa adanya Nilai rata-rata tingkat stres pada mahasiswa di Institut Citra Internasional sebelum diberikan terapi *self-healing* jogging adalah 2,22, adanya nilai rata-rata tingkat stres pada mahasiswa di Institut Citra Internasional sesudah diberikan terapi *self-healing* jogging adalah 1,31, adanya pengaruh terapi *self-healing* jogging terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa di Institut Citra Internasional Tahun 2025.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu dan mendukung dalam menyelesaikan pembuatan penelitian ini. Terimakasih kepada kedua orang tua atas dukungan dan semangat yang diberikan selama proses penulisan penelitian ini. Tanpa adanya dukungan dan semangat yang diberikan saya tidak dapat mencapai pada proses ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiana, M., Riniasih, W., & Sukmayadi. (2024). Pengaruh jogging terhadap penurunan tingkat stres pada remaja SMAN 1 Toroh. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 9(01), 17–21.
- Akunne, L. I., & Nnadi, G. C. (2021). Causes of stress and coping strategies among final year students in Tertiary Institutions in Nigeria. *Advances in Research*, 28–35.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Semarang University Press.
- Gamayanti, R., & Nulhaqim, S. A. (2018). Konflik antara PLTU Indramayu II dengan warga Mekarsari dilihat dari teori kebutuhan manusia simon fisher. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 1(1).
- Gusdiansyah, E., & Welly. (2022). Efektivitas terapi hipnotis 5 jari dalam penurunan tingkat kecemasan akibat hipertensi. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 29(3), 285–290.
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 131–138.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.
- Juni, R., & Rahman, S. (2024). Tingkat stres yang berbeda antara pria dan wanita terhadap kejadian hipertensi di RSUD Haji Medan. *Jurnal Pandu Husada*, 5(3).
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Norma, Widiandi, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor penyebab, tingkat stres dan dampak stres akademik pada mahasiswa dalam sistem pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 11(4).
- Rahayu, D. W., Hasanuddin, A., Wicaksono, A. S., Fatah, F. M., & Ramadhan, M. M. (2024). Menelaah manfaat psikologis dari jogging: Studi tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2).
- Rahmadani, A., & Daulay, N. (2023). Analisis faktor penyebab menurunnya resiliensi akademik pada siswa MTsN. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 417.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sari, W. I. N., & Aryanto, H. (2022). Perancangan buku ilustrasi self-healing sebagai upaya mengatasi stres pada remaja perempuan di Kota Pasuruan. *Barik: Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 4(2), 49–64.
- Syahril, Janna, S. R., & Fatimah. (2021). The academic stress of final-year students in Covid-19 pandemic era. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 13(1), 80–89.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Tobeli, M. K. Y., Sukiatni, D. S., & Rina, A. P. (2023). Efektivitas terapi self healing untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- WHO. (2023). *Stress*. World Health Organization.
- Wike, H. K. (2015). *Examining the relationship between physical activity psychological well-being and stress in a college population*. University of Tennessee at Chattanooga.
- Yusi, A., Maulana, G. T., & Ridho, M. (2023). Mengoptimalkan olahraga dan kegiatan fisik untuk meningkatkan kualitas ibadah. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(2).