

**EFEKTIVITAS TERAPI *SELF HEALING* UNTUK
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

MELISSA KEZIA YULIANA TOBELI
NPM : 1511900264

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**EFEKTIVITAS TERAPI *SELF HEALING* UNTUK
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945**

SURABAYA

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Syarat – Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

MELISSA KEZIA YULIANA TOBELI

NPM : 1511900264

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melissa Kezia Yuliana Tobeli

NPM : 1511900264

Progam Studi : Psikologi

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Terapi *Self Healing* Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” yang saya tulis tidak terdapat karya orang lain dan seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian dari karya penelitian ini.

Surabaya, 27 juni 2023



Melissa Kezia Yuliana Tobeli
1511900264



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melissa Kezia Yuliana Tobeli
NPM : 1511900264
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : ~~Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclisive)* karya ilmiah saya yang berjudul:

Efektivitas Terapi *Self Healing* Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945
Pada tanggal : 20 Juni 2023

Yang Menyatakan



(Melissa Kezia Yuliana Tobeli)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Melissa Kezia Yuliana Tobeli

NPM : 1511900264

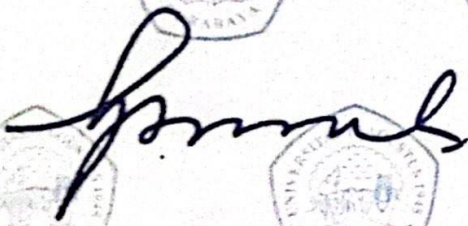
**Judul : EFEKTIVITAS TERAPI *SELF HEALING* UNTUK
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

Surabaya, 2023

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



ra. Dwi Sarwindah Sukiatni, MS., Psikolog

Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi. Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat – Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal : 4 Juni 2023
Dewan Penguji**

1. **Drs. Sahat Saragih, MS**
2. **Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni, MS., Psikolog**
3. **Amherstia Pasca Rina, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog**

()

()



Mengetahui
Dekan,

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP.20510020552

MOTTO

"aku tahu, bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu, dan tidak ada rancangan-Mu yang gagal"

Ayub 42 : 2

After all, you must make carefull plans before you fight a battle, and the more good advice you get, the more likely you are to win.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama ucapan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya skripsi ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua penuli, mama Jarni Roswati Taaha S.pd dan papa Arianto Tobeli, salah satu langkah penulis untuk bisa membanggakan orang tua. Tidak ada kata yang bisa penulis ucapkan selain berterimakasih atas segala dukungan, do'a, dan semangat yang sudah diberikan untuk penulis dalam penulis mengapai cita-cita yang selama ini penulis inginkan.

Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya terima kasih atas segala ilmu yang telah diberikan selama penulis menempuh kuliah, khususnya kepada Dra. Dwi Sarwindah Sukiati, MS., Psikolog dan Amherstia Pasca Rina, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog yang telah menjadi pembimbing penulis dengan baik dan sabar dalam membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga kepada semua pihak yang sudah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Melissa Kezia Yuliana Tobeli
Tempat, Tanggal Lahir : Makassar, 30 juli 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Pantekosta
Hobi : Menari & Menyanyi
Alamat : Kel. Pamona
No. Telp : 0853 – 9933 – 2233
Email : tobelikesya@gmail.com



B. Riwayat Pendidikan

2019 – Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2016 – 2019 : SMA GKST 1 Tentena
2016 – 2013 : SMP NEGERI 1 Pamona Utara
2013 – 2007 : SD GKST 1 Tentena

C. Riwayat Organisasi

2016 – 2017 : OSIS SMP NEGERI 1 Pamona Utara
2018 – 2019 : Anggota PMR

D. Kemampuan

Teknologi : Microsoft office (Word, Excel, Powerpoint)
Bahasa : Indonesia (Aktif), Inggris (Pasif)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Amherstia Pasca Rina, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku Ketua Prodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Dra. Dwi Sarwindah Sukiati, MS., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 1 dan Amherstia Pasca Rina, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dalam membimbing penulis saat menyelesaikan penulisan skripsi.
5. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmunya dengan sangat baik selama penulis menempuh studi.
6. Terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang sudah memberikan rahmat-NYA dan kekuatan kepada penulis dalam kehidupan penulis dan terimakasih juga kepada kedua orangtua saya, terimakasih atas doa, support dan kasih sayang yang diberikan dan tidak pernah kurang kepada penulis selama ini. Yang telah memenuhi segala kebutuhan penulis agar dapat menyelesaikan studinya. Dan terimakasih telah menjadi alasan utama penulis untuk menyelesaikan studi ini tepat dengan waktunya.
7. Koko yan, kaka yaya, koko andri, ce vany, lisa, marvel selaku saudara kandung, selaku kaka ipar, dan keponakan penulis yang selalu memberikan bantuan doa dan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
8. Terimakasih untuk om, tante, sepupu penulis yang sudah membantu penulis selama penyusunan skripsi ini berlangsung, yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu menjadi tempat penulis untuk berkeluh kesah.
9. Terimakasih untuk teman seperjuangan penulis yaitu ruth loi, jeanet grace, vione, deviola galuanta, tessa galamba yang telah memberikan dukungan kepada penulis saat menjalani perkuliahan ini.
10. Semua pihak yang sudah membantu dalam penulisan skripsi yang tidak bisa

seya sebutkan satu persatu.

11. Yang terakhir penulis mengucapkan terimakasih pada diri sendiri yang sudah bisa dan mau berjuang selama menempuh pendidikan walaupun banyak sedih, senang yang sudah di hadapi, terimakasih dan ayo tetap berjuang.

**EFEKTIVITAS TERAPI *SELF HEALING* UNTUK MENINGKATKAN
KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Melissa Kezia Yuliana Tobeli

tobelikesva@gmail.com

Abstrak

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi self healing untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen untuk mencapai tujuan penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir untag surabaya. Alat ukur menggunakan skala kebahagiaan dan modul terapi self healing. data penelitian di analisis menggunakan non parametrik Mann Whitney U Test. Hasil penelitian yang menggunakan analisis data non parametrik Mann Whitney U Test mendapatkan hasil Z skor = -2.241 signifikansi 0,025 ($p > 0,05$). Maka adanya perbedaan tingkat kebahagiaan pada kelompok eksperimen. Pada hasil ini dapat dimaknai bahwa terapi self healing efektif diberikan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis yang berbunyi terapi self healing efektif digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir di universitas 17 agustus 1945 surabaya di terima.

Kata Kunci : Kebahagiaan, Terapi Self Healing

**EFFECTIVENESS OF SELF HEALING THERAPY TO INCREASING
HAPPINESS IN FINAL STATE STUDENTS OF AUGUST 17 1945
UNIVERSITY OF SURABAYA**

Faculty of Psychology, University of August 17, 1945, Surabaya

Melissa Kezia Yuliana Tobeli

tobelikesya@gmail.com

Abstrack

This study aims to determine the effectiveness of self-healing therapy to increase happiness in final year students. This study uses quantitative experiments to achieve research objectives. The subjects used in this study were final year undergraduate students in Surabaya. The measuring tool uses a happiness scale and a self-healing therapy module. research data were analyzed using non-parametric Mann Whitney U Test. The results of the study using the non-parametric data analysis of the Mann Whitney U Test yielded a Z score = -2,241 with a significance of 0.025 ($p > 0.05$). So there are differences in the level of happiness in the experimental group. In this result it can be interpreted that effective self-healing therapy is given to increase happiness in final year students. The hypothesis that self-healing therapy is effectively used to increase happiness in final year students at the university of 17 August 1945 in Surabaya is accepted.

Keywords: Happiness, Self Healing Therapy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
<i>CURRICULUM VITAE</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
Abstrak.....	x
<i>Abstrack</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan dan Manfaat.....	3
1. Tujuan Penelitian.....	3
2. Manfaat Penelitian.....	3
D. Keaslian Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Kebahagiaan.....	5
1. Pengertian Kebahagiaan	5
2. Aspek Kebahagiaan	5
3. Indikator kebahagiaan	6
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	7
B. <i>Self Healing</i>	9
1. Pengertian Self Healing	9
2. Aspek Self Healing.....	9

3. Teknik <i>Self Healing</i>	10
4. Hal Negatif Dalam Diri Yang Harus di Hindari Dengan Melakukan <i>Self Healing</i>	11
C. Kerangka Berpikir	13
D. Hipotesis.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Identifikasi Variabel	15
B. Definisi Operasional	15
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	16
1. Populasi	16
2. Partisipan.....	16
D. Pengumpulan Data.....	16
1. Kebahagiaan (Y).....	16
E. Desain Penelitian	18
1. Kuesioner	19
2. Teknik Pengumpulan Data.....	19
F. Prosedur Eksperimen.....	20
1. Tahap Pertama, <i>Pre Eksperimen</i>	20
2. Tahap Kedua, terapi <i>Self Healing</i>	20
3. Tahap Ketiga, <i>Post Eksperimen</i>	20
G. Analisis Data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Pelaksanaan Penelitian	23
1. Orientasi Kanca	23
2. Subjek Penelitian	23
3. Jalannya Penelitian, terdiri dari :.....	23
B. Hasil Penelitian.....	25
1. Interpretasi Data	25
2. Hasil Analisis Mann Whitney U Test	27
C. Pembahasan.....	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	31
A. Kesimpulan.....	31

B. Suran	31
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	35
LAMPIRAN 1 SKALA KEBAHAGIAAN	36
LAMPIRAN 2 TABULASI PRE-TEST SKALA KEBAHAGIAAN	38
LAMPIRAN 3 TABULASI POST-TEST SKALA KEBAHAGIAAN	39
LAMPIRAN 4 UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS	40
LAMPIRAN 5 UJI NORMALITAS DAN UJI HOMOGENITAS	42
LAMPIRAN 6 UJI ANALISIS MANN WHITNEY U TEST	43
LAMPIRAN 7 MODUL TERAPI <i>SELF HEALING</i>	44
LAMPIRAN 8 HASIL HOMEWORK	58
LAMPIRAN 9 DOKUMENTASI KEGIATAN TERAPI	65
LAMPIRAN 10 SURAT PENGANTAR PENELITIAN	67
LAMPIRAN 11 ACC BALASAN SURAT	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Blueprint Penyebaran Aitem Kebahagiaan	17
Tabel 3. 2	Validitas Aitem Kebahagiaan	17
Tabel 3. 3	Hasil Uji Reliabilitas	18
Tabel 3. 4	Desain Penelitian.....	19
Tabel 3. 5	Skala Likert	20
Tabel 4. 1	Deskripsi Data Skor Kebahagiaan	25
Tabel 4. 2	Hasil Uji Normalitas.....	26
Tabel 4. 3	Uji Homogenitas Kebahagiaan kelompok Eksperimen.....	27
Tabel 4. 4	Hasil Deskriptif	27
Tabel 4. 5	Hasil Deskriptif Analisis Mann Whitney U.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	12
Gambar 4. 1 Grafik Pre-test dan Post-test Skala Kebahagiaan	25

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA KEBAHAGIAAN	36
LAMPIRAN 2 TABULASI PRE-TEST SKALA KEBAHAGIAAN	38
LAMPIRAN 3 TABULASI POST-TEST SKALA KEBAHAGIAAN	39
LAMPIRAN 4 UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS	40
LAMPIRAN 5 UJI NORMALITAS DAN UJI HOMOGENITAS	42
LAMPIRAN 6 UJI ANALISIS MANN WHITNEY U TEST	43
LAMPIRAN 7 MODUL TERAPI <i>SELF HEALING</i>	44
LAMPIRAN 8 HASIL HOMEWORK	58
LAMPIRAN 9 DOKUMENTASI KEGIATAN TERAPI	65
LAMPIRAN 10 SURAT PENGANTAR PENELITIAN	67
LAMPIRAN 11 ACC BALASAN SURAT	68
LAMPIRAN 12 BUKTI TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	69