

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi yaitu karya tulis ilmiah yang menjalani suatu prosedur penelitian ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai cikal bakal sarjana. Skripsi menimbulkan gangguan psikologis, salah satunya yaitu kecemasan. Kecemasan (ansietas) merupakan rasa takut yang tidak jelas disertai dengan rasa ketidakpastian. Ketegangan dalam menghadapi skripsi, ketidakberdayaan, ketidaknyamanan dan isolasi. Kecemasan yaitu pengalaman yang dirasakan individu. Kecemasan dapat dikatakan secara langsung melalui perubahan psikologis maupun perilaku bahkan dalam perubahan tidak langsung melalui respon kognitif dan afektif. (Dekawaty, 2021)

Peserta didik termasuk di dalamnya mahasiswa banyak mengalami peristiwa yang mungkin dapat menimbulkan kecemasan, seperti dalam penyusunan skripsi, banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis karya ilmiahnya dalam bentuk skripsi atau tesis. Kesulitan yang sering kali terjadi yaitu menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika Skripsi, sistematika skripsi, kesulitan mencari bahan bacaan, kesulitan mencari literature, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, kesulitan menghubungi dosen pembimbing, dan kesulitan dalam dana serta waktu yang terbatas. (Jeklin, 2016).

Mahasiswa seringkali mengalami perasaan seperti kecemasan selama proses penyusunan skripsi, kecemasan bisa terjadi karena adanya tekanan-tekanan yang dirasakan berkaitan dengan proses pengerjaan skripsi tersebut. Salah satu tekanan yang sangat mendasar yaitu bahwa skripsi yang sedang dikerjakan tersebut akan diujikan dihadapan dosen penguji, adanya batasan waktu dalam masa kuliah. Kecemasan pada mahasiswa juga dikarenakan tekanan dari orang tua yang mengharuskan lulus tepat waktu sedangkan untuk menyelesaikan skripsi diharuskan mengetahui teori tentang judul yang diambil.

Mahasiswa mengalami kecemasan juga disebabkan oleh kurangnya percaya diri, tidak suka menghadapi tantangan, diri sendiri dan dianggap tidak menyenangkan oleh lingkungan, sehingga kecemasan tersebut dapat mempengaruhi suasana hati seperti mudah marah, perasaan sangat tegang, khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, sangat sensitive, merasa tidak berdaya dan tidak mampu menyelesaikan skripsi, kurangnya support dari keluarga dan teman, kurangnya komunikasi dengan teman.

Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tentunya tidaklah mudah , tentunya akan sangat membutuhkan waktu yang panjang dan proses yang cukup rumit. Dalam pengerjaan skripsi pada umumnya banyak hal yang perlu diperhatikan dan juga perlu ada yang harus dipersiapkan seperti tenaga, biaya, dan perhatian terhadap waktu dalam pengerjaan skripsi, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami hambatan dan kesulitan saat mengerjakan skripsi. Pastinya ada mahasiswa yang optimis dengan kemampuannya dalam mengerjakan skripsi dan tidak sedikit juga mahasiswa yang pesimis dengan kemampuannya dan menyerah dalam menghadapi skripsi. (Angkatan et al., 2019)

Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya yang dapat menyebabkan kecemasan (ansietas) sehingga mengakibatkan mahasiswa kehilangan motivasi, menunda skripsi, bahkan ada juga mahasiswa yang memutuskan untuk tidak melanjutkan atau menyelesaikan skripsi. Hal tersebut tentunya sangat merugikan untuk mahasiswa yang bersangkutan dengan mengingat bahwa skripsi adalah tahap yang paling menentukan dalam mencapai gelar akademik. Selain itu usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi. (Jeklin, 2016)

Kecemasan (ansietas) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan (ansietas) berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penelitian intelektual terhadap bahaya. Kecemasan yaitu respon emosional terhadap penilaian tersebut. Kecemasan adalah suatu perasaan was-was merasa sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasakan ketidak nyamanan karena merasa adanya ancaman yang disertai dengan gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar , gemetar dan keringat dingin. (Jeklin, 2016)

Depresi dan kecemasan adalah gangguan jiwa yang sering terjadi dengan prevelensi paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6%) dengan kecemasan, dengan jumlah penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4%) hampir separuh berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) dari Kementrian Republik Indonesia (2018) menyatakan bahwa prevelensi gangguan emosional dan kecemasan pada penduduk Indonesia berusia 15 tahun keatas meningkat dari 6% di 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevelensi penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%. Dalam Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 menunjukkan bahwa Prevelensi bunuh diri pada penduduk yang berusia 15 tahun ke atas (N=722.329) sebesar 0,8% pada perempuan kemudian 0,6% pada laki-laki. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO,2017)

Kecemasan yang ringan dan sedang dapat meningkatkan kapasitas seseorang, dan kecemasan tingkat berat dan panik dapat menurunkan kapasitas seseorang. Ada dua jenis kecemasan yang pertama kecemasan positif yang menjadikan mahasiswa semangat untuk menulis dan mengerjakan skripsi lalu bisa juga memberi motivasi untuk menulis skripsi yang lebih baik. kemudian yang kedua ada kecemasan negatif menjadikan mahasiswa malas dalam menulis dan mengerjakan skripsi, kehilangan motivasi untuk menulis skripsi, menunda dalam penyusunan skripsi, bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. (Dekawaty, 2021)

Tekanan mental atau kecemasan bisa terjadi karena kepedulian yang berlebih akan masalah yang sedang dihadapi (nyata) atau juga yang dibayangkan mungkin akan terjadi. Bisa juga di sebabkan karena kecemasan dalam menghadapi skripsi pada tingkat akhir mahasiswa, sehingga perlu adanya pencegahan yang lebih dini supaya kecemasan tersebut tidak menyebabkan permasalahan baru pada penderita (Octavianus, 2018)

Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan terapi obat yang diberikan untuk mengurangi efek cemas yang dialami, sedangkan terapi non farmakologis yang dapat diberikan yaitu dengan kesadaran diri, membangun hubungan saling percaya, melindungi klien, memodifikasi lingkungan dan memotivasi kegiatan. Cara lain yang dapat diberikan pada responden yaitu dengan pendidikan kesehatan, mengenal ansietas, mengembangkan pemahaman tentang ansietas, belajar cara baru untuk menghadapi ansietas, latihan relaksasi, biofeedback, dan desentisasi sistematis. (Dekawaty, 2021)

Terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu seperti senam, yoga, acupressure, terapi aroma, terapi uap dan bisa juga dilakukan hipnosis. Cara yang dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan bisa juga dilakukan dengan latihan relaksasi tarik nafas dalam, kemudian bisa juga dengan mengerutkan dan mengendurkan otot-otot, melakukan terapi tertawa, mengajarkan pada klien relaksasi yang dilakukan untuk kontrol kecemasan yang bisa dilakukan dengan pengalihan situasi seperti dilakukannya teknik hipnosis diri lima jari. Hipnosis merupakan metode alami yang dapat digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan yang lain. (Noviana, 2019)

Hipnosis yang dapat mengubah persepsi, perilaku, bahkan sebagai mekanisme koping untuk manajemen nyeri. Hipnoterapi yaitu terapi non-farmakologi yang bekerja di alam bawah sadar klien. Yang diberikan sugesti pada sensori auditori responden yang akan

menginduksi pikiran sadar yang menyebabkan kondisi responden nyaman, dalam kondisi ini responden terbuka dan pengawasannya lemah maka dari itu sugesti pada responden akan langsung menjangkau pikiran bawah sadar sehingga program pikiran penurunan kecemasan yang sudah ditanamkan melalui sugesti dalam kondisi dilakukan hipnosis, kemudian akan memicu perubahan permanen pada desponden dalam menurunkan kecemasan, bahkan hipnosis juga dapat menurunkan rasa sakit dikarenakan otak berubah sesuai dengan saran yang di berikan pada hipnosis. (Wahyudi, 2019)

Hipnosis lima jari adalah salah satu bentuk *self hipnosis* yang menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, maka akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang maka berpengaruh dalam pengeluaran hormon-hormon (hormone Adrenalin) yang dapat memacu terjadinya stress. Kecemasan itu karena adanya faktor psikologik berupa tekanan , frustasi, tuntutan dan faktor lain yang berupa dukungan sosial. Kecemasan itu sendiri ditandai dengan munculnya beberapa gejala seperti khawatir, sakit kepala, insomnia, gangguan konsentrasi, daya ingat serta mudah tersinggung (Jeklin, 2016)

Faktor yang lain ditemukan pada kecemasan menghadapi tugas akhir yaitu sulitnya mencari literatur referensi, sulitnya pengajuan judul, setra proses sulitnya saat bimbingan dengan dosen pembimbing. Responden mengatakn mengatasi kecemasan tersebut dengan berjalan-jalan, curhat dengan teman, mengingat orang tua dan merilekskan fikiran. Teknik ini dimuali dengan melakukan proses relaksasi kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya kemudian menarik nafas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian klien didorong untuk mengosongkan pikiran sehingga pikiran yang sedang ada di dalam benak klien sementara dihilangkan dan pasien dapat lebih fokus kepada bayangan yang mereka fikirkan, kemudian mulailah klien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati. (Dekawaty, 2021).

Terapi hipnosis lima jari dapat mengontrol pasien dalam rasa nyeri , cemas, stress, fisiologis, emosi, dan cemas. Seseorang dapat kembali belajar merasakan peristiwa dalam kehidupannya yang menyenangkan dengan banyangan yang di hadirkan kembali (Noviana, 2019). Seseorang yang sudah terhipnosis akan merasakan adanya tingkat rileks yang tinggi, pikiran dan perasaan. Beberapa penelitian sebelumnya sudah meneliti tentang pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan. Hasil penelitian Banon, Dalami & Noorkasiani (2014) menunjukkan Adanya perbedaan yang signifikan, dalam kecemasan sesudah di berikan latihan hipnosis lima jari antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan $p=0,019$. Hasil penelitian Evangelista, Widodo & Widiani (2016)

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktek mandiri dengan nilai $p = 0.043 < 0.05$. (Pardede et al., 2021)

Pengaruh yang bermakna tarik nafas dalam dan terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pasien dengan nilai $p = 0,000 (p < 0,1)$ dengan nilai $z = -4,107$. Hasil penelitian Perdrde, Simanjuntak & Waruwu (2020), bahwa ada pengaruh yang signifikan pada terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien HIV/AIDS dengan nilai $p = 0,002 (p < 0,05)$. Sedangkan pada penelitian Wahyuningsih & Hidayati (2019). Ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada kelompok intervensi ($p = 0,000$) dan tidak ada pengaruh hipnosis lima jari pada penurunan kecemasan pada kelompok kontrol ($p = 1,000$). (Pardede et al., 2021)

Hasil penelitian dari (Ayu 2021) bahwa penelitian dilakukan di Stikes Muhammadiyah Palembang dengan jumlah responden laki-laki 24 orang (31,2%) dan responden perempuan sebanyak 53 orang (68,8%). Hasil dari penelitian ini didapatkan nilai $p \text{ value} < 0,005$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Stikes Muhammadiyah Palembang sebelum dan setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari.

Perbedaan dari ke tiga penelitian tersebut yaitu untuk penelitian yang pertama yang dilakukan oleh pardede, Simanjuntak & Waruwu (2020) dilakukan pada pasien yang mengalami kecemasan pada HIV/AIDS, penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih & Hidayati (2019) dilakukan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, sedangkan pada penelitian Ayu (2021) tidak ada kelompok kontrol hanya terdapat kelompok intervensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 15 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada bulan Februari 2022 di Universitas Muhammadiyah Klaten di dapatkan 12 mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang disebabkan karena susah mencari materi, dosen yang sulit untuk dihubungi dan takut jika skripsi tidak selesai dengan waktu yang sudah di targetkan, kurangnya support dari keluarga dan teman, keluarga yang mengharuskan lulus tepat waktu. Dan sebanyak 3 mahasiswa tidak merasakan kecemasan karena sudah siap untuk mengerjakan skripsi dan tidak mengalami kesulitan. Tanda-tanda kecemasan pada 12 mahasiswa yaitu merasakan mual, susah tidur, gelisah, nafsu makan berkurang.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Klaten

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang sesuai dengan latar belakang di atas adalah dasar dari peneliti untuk merumuskan masalah penelitian mengenai “Apakah Pengaruh Latihan Terapi Hipnosis Lima Jari Dapat Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Klaten ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Klaten

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Karakteristik usia dan jenis kelamin
- b. Mengidentifikasi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Klaten sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari.
- c. Mengidentifikasi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Klaten setelah diberikan hipnosis lima jari.
- d. Menganalisa pengaruh terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Klaten.

D. Mnfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan tentang pengaruh terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian mahasiswa. dalam mengurangi kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan menggunakan hipnosis lima jari sebagai salah satu metode penanganan kecemasan.

3. Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi tentang pelaksanaan terapi hipnosis lima jari ini mampu menurunkan kecemasan pada mahasiswa.

4. Bagi Perawat /Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya yang berkaitan dengan pengurangan kecemasan dengan latihan terapi hypnosis lima jari.

5. Bagi Penelitian Lain

Penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian lain yang berkaitan dengan pengaruh hipnosis lima jari terhadap mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

1. Ayu Arumasari (2015) “ Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari UnTUK Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten”

Desain yang digunakan menggunakan pra eksperimen dengan pendekatan rancangan penelitian one group pre-test post-test, dengan responden sebanyak 18 orang, setelah dilakukan pengukuran sebelum perlakuan didapatkan hasil cemas sebanyak 18 orang (100%) dan setelah mendapat perlakuan menjadi 15 orang (83,3%) mengalami kecemasan ringan dan 3 orang (16,7%) mengalami cemas sedang. Adapun uji statistik didapatkan hasil $p=0,000$ ($p<0,05$). Maka disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ada hubungan atau pengaruh yang kuat dari perilaku sebelum terapi hipnosis lima jari dan sesudah di berikan terapi hipnosis lima jari.

Perbedaan dari penelitian sebelumnya yang peneliti sebelumnya lakukan yaitu menggunakan one grub pre-test post-test sedangkan yang akan saya berikan yaitu menggunakan kelompok kontrol.

2. Jek Amidos Pradede, Darto Eli Syah Putra Hulu, Asima Sirati (2021) “Tingkat kecemasan menurun setelah diberikan terapi hipnosis lima jari pada pasien preoperatif”

Desain penelitian ini menggunakan exsperiment dengan pre-test and post-tes. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien pre operatif yang berjumlah 69 orang dan untuk pengambilan sampel menggunakan tehnik purposive sampling sebanyak 27 responden. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuisisioner. Pengujian dalam penelitan ini dalam hipnosis menggunakan uji wilcoxon $p\text{-value} = 0.000$ ($p<0.1$), maka

disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada pasien pre operatif. Dengan hasil menunjukkan bahwa hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada responden.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya dilakukan di rumah sakit yang akan peneliti lakukan yaitu variabel bebas dalam peneliti hipnosis lima jari kemudian untuk variabel terikat dalam peneliti yaitu tingkat kecemasan, metode yang akan digunakan yaitu dengan menggunakan metode pra eksperimen dengan rancangan one group pre post test design dan dengan tempat penelitian di Universitas Muhammadiyah Klaten.

3. Ayu Dekawaty (2021) "Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di Stikes Muhammadiyah Palembang"

Tindakan yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi, terapi ini bertujuan untuk mengetahui terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan pre-post test. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuisioner Hamilton Anxiety Scale (HARS) Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di stikes Muhammadiyah Palembang. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan cara purposive sampling, dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 77 mahasiswa. Dalam penelitian ini didapatkan hasil p value <0,005, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan yang dialami responden sebelum dan setelah diberikan hipnosis lima jari.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah di Stikes Muhammadiyah Palembang. Dalam penelitian ini yang akan peneliti lakukan yaitu variabel bebas dalam peneliti hipnosis lima jari kemudian untuk variabel terikat dalam peneliti yaitu tingkat kecemasan, metode yang akan digunakan yaitu dengan menggunakan metode pra eksperimen dengan rancangan one group pre post test design dan dengan tempat penelitian di Universitas Muhammadiyah Klaten.