

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa di akhir studi di mana mereka diharuskan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, dalam waktu terbatas untuk memenuhi persyaratan kelulusan (Roelyana & Listiyandini, 2020). Mahasiswa mengalami banyak ketegangan dan kecemasan selama proses menyusun tugas akhir. Untuk menyusun tugas akhir, membaca adalah salah satu dari banyak sumber penelitian yang dibutuhkan. Mereka dapat menemukan sesuatu dan belajar lebih banyak tentang apa yang harus dilakukan dengan membaca. Untuk melakukannya, mereka harus memiliki keinginan dan keinginan untuk melakukannya (Rahmi & Marnola, 2020).

Masalah umum yang sering dihadapi mahasiswa yang sedang membuat karya tulis ilmiah yaitu tidak memiliki keterampilan menyusun karya tulis ilmiah, kurangnya kemampuan akademik, dan kurangnya minat penelitian adalah masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa saat membuat karya tulis ilmiah. Faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan saat menyelesaikan tugas akhir adalah kesulitan dalam mengajukan judul, kesulitan dalam mencari referensi, kesulitan dalam menulis kalimat penelitian, dan lamanya pencarian pada subjek penelitian. Proses bimbingan dengan dosen juga dapat menimbulkan kecemasan pada siswa karena dapat mempengaruhi lancarnya penyusunan tugas akhir. Hal-hal seperti proses bimbingan yang tidak teratur, kurang komunikasi dengan dosen, mahasiswa yang bingung menentukan hasil apa yang harus ditulis, dan kecemasan saat berhadapan dengan dosen pembimbing merupakan beberapa contoh masalah lain yang dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa (Widigda et al., 2022)

Semua orang dapat mengalami kecemasan, terutama mereka yang sering menghadapi masalah dan tuntutan dalam hidup mereka, termasuk pelajar. Adanya perubahan fisiologis dan perilaku serta respon kognitif dan emosional merupakan beberapa cara kecemasan dapat diungkapkan secara

langsung (Stuart., 2016). Reaksi terhadap stress sumber kecemasan, dan ketika salah menangani kecemasan dapat mengurangi kemampuan untuk mengatasi stressor (Hardiyati et al., 2020).

WHO menyatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan kesehatan jiwa yang umum dengan prevalensi yang sangat tinggi (HIMPSI, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi, lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sedangkan Data dari *World Health Organization* (WHO) 2021 menunjukkan bahwa hampir 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kecemasan. Dengan perkiraan 150 juta dari mereka adalah orang dewasa, muda, dan 57% mengalami kecemasan selama studi sarjana, yang paling banyak adalah mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan data dari Kemenkes (2019) gangguan kecemasan menduduki peringkat kedua dari gangguan mental di Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), 6 juta anak muda di Indonesia memiliki tingkat kecemasan sedang hingga berat. Tingkat kecemasan usia dewasa muda menurut Depkes RI (2019) sudah mencapai nilai 6 juta jiwa pada level cemas sedang – berat, dan penyebab utamanya adalah kesulitan menyesuaikan diri, kemampuan akademik (internal), hambatan lingkungan seperti masalah sosial ekonomi (eksternal). Kondisi ini menyebabkan masalah yang serius bagi sebagian orang dengan masalah kecemasan, hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa kasus bunuh diri mahasiswa yang pada awalnya terjadi masalah kecemasan hingga mengalami depresi yang berat. Survei Kesehatan Indonesia (2022) mengenai kesehatan mental pada remaja, mendapatkan hasil 5,5% remaja usia 15-24 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, *Post Traumatic Syndrome Disorder* (SPTSD) 0,9%, dan *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD) sebanyak 0,5%.

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 9,8% remaja berusia 18 hingga 22 tahun mengalami gangguan kecemasan. Provinsi Sulawesi Tengah mengalami tingkat gangguan kecemasan tertinggi sebesar 19,8%, dan Provinsi Jambi mengalami tingkat terendah sebesar 3,6%. Masalahnya terutama karena kesulitan menyesuaikan diri, kemampuan akademik, dan masalah sosial ekonomi lingkungan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah tercatat sebesar 7,71%, naik 4,7% pada tahun 2013 hingga 2018. Prevalensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah menempati urutan ke 28 dengan angka sebesar 7% (Kemenkes RI., 2018). Jawa Tengah tidak berada pada peringkat satu dibandingkan dengan Sulawesi Tengah, Namun di Pulau Jawa, Jawa Tengah menempati peringkat dua sebesar 7,7% setelah Jawa Barat sebesar 12,1%.

Seseorang dapat mengalami stres karena kecemasan yang berlebihan, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, mental, dan fisiologis seseorang. Ketakutan yang berlebihan dapat memengaruhi perilaku seseorang, seperti ketakutan yang berlebihan. Gangguan kecemasan dapat menjadi faktor yang signifikan pada individu yang cenderung melakukan bunuh diri. Kondisi gangguan kecemasan dijelaskan sebagai suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan dalam mengendalikan pikiran, ucapan, dan perilakunya. Hal ini menciptakan ketidaksejajaran antara berbagai aspek kehidupan mereka, menimbulkan beban mental yang berat. Hal ini dapat berdampak besar pada kesejahteraan dan kinerja seseorang dalam hidup, serta kondisi fisik. Karena kecemasan meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan gangguan pernapasan secara tidak langsung. Selain itu, akan berdampak fisik, seperti pusing dan sakit kepala. Selain itu, efek ini dapat mempengaruhi kekebalan tubuh (imunitas) seseorang, yang dapat menyebabkan ketakutan yang lebih besar terhadap hal-hal tertentu. Karena rasa takut yang berlebihan terhadap

beberapa hal mengganggu daya berfikir, ingatan, dan kejernihan pikiran (Gumantan et al., 2020).

Terapi farmakologi dan non-farmakologi merupakan beberapa cara untuk mengatasi kecemasan. Obat anti cemas, misalnya ansiolitik atau anxiolytic dapat membantu mengurangi kecemasan tetapi membutuhkan ketergantungan. Ada beberapa metode non-farmakologi untuk mengurangi tingkat kecemasan tanpa efek ketergantungan, seperti terapi non-farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif distraksi, relaksasi napas dalam, relaksasi progresif, atau terapi hipnosis lima jari (Marrbun et al., 2019).

Hipnoterapi lima jari merupakan metode terapi yang menggunakan lima jari untuk membantu klien mengubah persepsi mereka tentang kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan. Hal ini dilakukan dengan memberikan perintah melalui ambang alam bawah sadar atau keadaan santai. Teknik hipnosis lima jari sedikit lebih kompleks, namun masih dapat dilakukan secara mandiri (Mawarti & Yuliana, 2021). Sistem otak yang mempengaruhi tingkah laku (limbik) seseorang dipengaruhi oleh hipnosis lima jari. Hal ini dapat mempengaruhi pengeluaran hormon adrenalin, yang dapat menyebabkan ketegangan dan kecemasan, yang menyebabkan stres. Hipnosis lima jari akan membuat klien merasa nyaman dan tenang karena mempengaruhi seluruh sistem tubuh mereka (Hastuti, Arumsari 2018). Teknik ini membantu pasien yang mengalami kecemasan karena membimbing imajinasi mereka untuk membuat bayangan yang dapat diterima dan distimulasi oleh berbagai indra. Dengan membayangkan sesuatu yang indah, perasaan akan tenang. Latihan relaksasi lima jari juga dapat membantu orang menjadi lebih optimis (Dwi Jayanti et al., 2022)

Berdasarkan penelitian Dekawaty (2021) mengenai pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. Hasil menunjukkan bahwa 77 responden yang diberi hipnosis lima jari menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Widarti (2020) di Universitas Aisyiyah Surakarta yang meneliti tentang tingkat kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran daring ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan didapatkan hasil sebanyak 36,2% mahasiswa cemas berat, sebanyak 25,9% mahasiswa dengan panik, cemas sedang sebanyak 19,5%, cemas ringan sebanyak 11,5% dan tidak ada kecemasan sebesar 6,9%. Untuk sampling diperoleh jumlah sampel sebanyak 174 responden.

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan latihan relaksasi lima jari, yang memungkinkan orang untuk berpikir positif. (Dwi Jayanti et al., 2022). Pada jurnal pengabdian rakyat menunjukkan bahwa pemberian hipnosis 5 jari dapat mengurangi stress pada masa Pandemi Covid 19 dimana peserta merasa lebih rilek serta tenang (Simanjuntak et al., 2021). Hasil Penelitian lain juga menunjukkan bahwa memberikan relaksasi lima jari dapat mengatasi kecemasan (Dwi Jayanti et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2022) mengenai gambaran tingkat kecemasan mahasiswa ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta menyatakan bahwa dari hasil wawancara pada 10 mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Surakarta diketahui bahwa 5 dari 10 mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan profesi ners merasa sering tersinggung, sering cemas, dan mudah menangis.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang saya sebarakan kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir di delapan jurusan Universitas 'Aisyiyah Surakarta" pada April 2024 melalui *Google Form* didapatkan hasil dari 60 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan sebanyak 2 mahasiswa dengan cemas berat, cemas sedang sebanyak 14, dan cemas ringan sebanyak 44. Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengangkat karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Tugas Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta". Intervensi yang diterapkan oleh penulis dalam karya tulis ilmiah adalah Hipnosis lima jari pada mahasiswa

tingkat akhir yang mengalami kecemasan dalam menyusun karya tulis ilmiah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini sebagai berikut : “Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun Tugas Akhir sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mampu mendiskripsikan hasil penerapan terapi Hipnosis lima Jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun Tugas Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan Hipnosis lima Jari di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat kecemasan mahasiswa setelah dilakukan Hipnosis lima Jari di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- c. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden berdasarkan catatan perkembangan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat untuk membudayakan pengelolaan kecemasan secara mandiri dengan menerapkan Hipnosis lima Jari kepada mahasiswa Tingkat Akhir yang mengalami kecemasan.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Sebagai penelitian pendahuluan untuk penelitian lebih lanjut tentang terapi Hipnosis lima Dari secara tepat dalam memberikan asuhan

keperawatan kecemasan kepada siswa tingkat akhir pada masa yang akan datang sebagai bagian dari peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Dapat memahami dan menambah wawasan mengenai Hipnosis lima Jari untuk mengurangi kecemasan di tatanan pelayanan keperawatan. Menerapkan tindakan nonfarmakologis terapi Hipnosis lima Jari untuk mengurangi kecemasan secara langsung pada praktek klinik keperawatan.

