

BAB I

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak terkait dengan objek tertentu. Perasaan ini muncul karena hal-hal yang tidak diketahui dan selalu hadir dalam setiap pengalaman baru (Fitriani et al., 2023). Kecemasan sering muncul pada seseorang ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan (Suryaatmaja dan Wulandari, 2020). Namun, apabila kecemasan itu terlalu berlebihan, hal tersebut dapat menyebabkan gangguan tidur, kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, peningkatan iritabilitas, dan kemarahan (Marlita, 2023). Kecemasan tidak hanya bergantung pada faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh sumber atau rangsangan yang membangkitkan kecemasan (Saraswati et al., 2021). Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, karena rasa cemas dalam batas wajar adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia (Gerliandi et al., 2021). Salah satu bagian yang tidak terpisahkan dalam menyelesaikan studi adalah menulis karya tulis ilmiah sebagai syarat dalam mendapatkan gelar, serta disitulah sebenarnya akar permasalahan yang ada, mahasiswa tingkat akhir masih menganggap tugas akhir merupakan musuh yang menakutkan (Gustina et al., 2023).

World Health Organization (WHO) tahun 2023 menyebutkan gangguan kecemasan adalah gangguan mental paling umum di dunia, hingga memengaruhi 301 juta orang pada tahun 2019. Kecemasan meningkat drastis pada tahun 2021 dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus kecemasan dengan 51,8 juta kasus dialami oleh Wanita dan 24,4 juta kasus dialami oleh pria (Fadilah et al., 2025). Gangguan kecemasan lebih banyak dialami oleh individu berusia muda dibandingkan yang lebih tua, dengan prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok usia 20–24 tahun, yakni sebesar 1.331 kasus tambahan per 100.000 penduduk (WHO, 2021). Berdasarkan Kemenkes (2021) menyebutkan bahwa sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan angka tersebut menyebutkan bahwa ada kenaikan 6,8% dari jumlah penduduk Indonesia, dan lebih dari 23.000 mengalami depresi (Ulfianasari, Winahyu and Nainar, 2022). Survei Kesehatan Indonesia (2023) 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* (PTSD) 0,9%, dan *Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder* (ADHD) sebanyak 0,5% (Permata and Soleman, 2023). Satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir di tahun 2023 ini, menurut I-NAMHS (Lathifunnisa et al., 2024).

Berdasarkan data dari tim pengarah kesehatan jiwa masyarakat (TPKJM) provinsi Jawa Tengah menjelaskan bahwa penderita gangguan jiwa di daerah Jawa Tengah tergolong tinggi dimana totalnya ialah 107 ribu penderita atau 2,3% dari jumlah penduduk (Listyarini et al., 2023). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevelensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah tercatat sebesar 7,71%, naik 4,7% pada tahun 2013 hingga 2018. Prevelensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah menempati urutan ke 28 dengan angka sebesar 7% (Permata dan Soleman, 2023). Berdasarkan profil Kesehatan kota Surakarta tahun 2024, prevalensi kasus kecemasan yang ditemukan di kota Surakarta sebanyak 452 kasus. Adapun dari 17 puskesmas di Surakarta didapatkan hasil tiga tertinggi kasus kecemasan di Surakarta yaitu Puskesmas Sibela, Puskesmas Sangkrah, dan Puskesmas Pajang. Menurut dari hasil tersebut, Puskesmas Sibela yang memiliki jumlah kasus kecemasan tertinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Surakarta didapatkan hasil bahwa di Puskesmas Sibela memiliki total 103 kasus dengan kasus Laki-laki sebanyak 59 kasus dan Perempuan 44 kasus (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2024).

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani proses pendidikan dan menimba ilmu, serta secara resmi terdaftar di perguruan tinggi, termasuk universitas, politeknik, akademi, institut, dan sekolah tinggi (Agung et al., 2023). Namun pada tahap ini, mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi, dan kemampuan penyesuaian yang kurang baik dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan (Savitri dan Swandi, 2023). Skripsi di perguruan tinggi dapat memicu kecemasan, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir, karena merupakan syarat untuk mendapatkan gelar strata satu dalam bentuk laporan tertulis setelah melakukan penelitian ilmiah (Fauziah et al., 2024).

Kecemasan yang sering dialami mahasiswa saat menghadapi tugas akhir disebabkan oleh anggapan bahwa skripsi merupakan tugas yang sulit diselesaikan dalam waktu singkat, dan kecemasan ini dapat muncul sebelum mereka memulai setiap tahapan penyusunan skripsi (Agustianisa et al., 2022). Kecemasan yang semakin meningkat dapat menghambat komunikasi antara dosen pembimbing dan mahasiswa dalam bimbingan skripsi, karena mahasiswa merasa khawatir apabila akan bertemu dengan dosen pembimbing dan mengalami kecemasan berkomunikasi saat bimbingan skripsi (Wakhyudin and Putri, 2020). Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun proposal skripsi dengan tingkat kecemasan sedang, yaitu sebesar 41,1% (Saraswati et al., 2021).

Kecemasan merupakan respons adaptif terhadap ancaman yang tidak nyata dan tidak spesifik, ditandai oleh aktivasi sistem saraf otonom serta gejala seperti kekhawatiran, sakit kepala, keringat berlebih, jantung berdebar, sesak dada, nyeri perut, dan kegelisahan, yang berfungsi sebagai sinyal peringatan untuk mempersiapkan individu menghadapi potensi bahaya (Khairunnisa dan Rosmaini, 2023). Patofisiologi dari ansietas sering dikaitkan dengan Neurokimia, yakni Serotonin, *Gamma-Aminobutyric Acid* (GABA), Dopamin dan Neuroepinefrin (Savitri and Swandi, 2023). Ketidakseimbangan atau disfungsi pada zat-zat tersebut dapat memengaruhi sistem neurotransmiter dan reseptor di otak, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya gangguan kecemasan (Masaoy et al., 2020).

Kecemasan memiliki dampak positif dan negatif, ketika seseorang menjadikan suatu kecemasan sebagai bentuk motivasi maka kecemasan akan berdampak positif bagi dirinya, namun jika seseorang menjadikan kecemasan sebagai suatu bahaya atau ancaman maka akan berdampak negatif bagi dirinya (Fauzia, 2022). Dampak dari gangguan kecemasan termasuk gangguan tidur, otot tegang, sakit persendian, iritasi kulit, dan menurunnya daya ingat (Djikoren dan Hermanto, 2022). Dampak kecemasan yang tidak dapat mereka atasi akhirnya akan berpengaruh pada rendahnya prestasi akademik yang mereka raih (Kusumastuti, 2020).

Upaya untuk mengatasi dampak-dampak dari kecemasan diperlukan terapi yang tepat. Terapi farmakologis untuk mengatasi kecemasan yaitu seperti anxiolytic. Terapi tersebut dapat membantu mengurangi kecemasan namun dapat menimbulkan ketergantungan. Terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan tanpa menimbulkan ketergantungan yaitu seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif distraksi, latihan pernapasan dalam, relaksasi progresif, atau terapi hipnosis lima jari (Permata dan Soleman, 2023). Terapi Hipnosis lima jari merupakan terapi yang menggunakan 5 jari tangan, klien dibantu untuk mengubah persepsi kecemasan, stress, tegang, dan takut dengan menerima saran- saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari- jari tangan sesuai perintah (Siregar dan Telaumbnua, 2024). Menurut Mardiyani et al., (2024) didalam penelitiannya mengatakan bahwa hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malahayati Tahun 2023.

Secara umum media pembelajaran dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu media audio, media visual, dan media audio visual (Mubarok et al., 2021). Salah satu media yang dapat digunakan untuk edukasi yaitu dengan media audio visual (Selvia dan Magdalena, 2023). Media audio visual merupakan media yang menyajikan rangsangan melalui pendengaran dan penglihatan secara bersamaan (Sukma dan Puspita, 2021). Media audio-visual dapat berbentuk video, film yang bersuara, televisi, serta bingkai suara (Diana dan Firdaus, 2021).

Video animasi efektif dalam edukasi kesehatan karena mudah dipahami, menarik, efektif, dan informatif, serta mampu meningkatkan perhatian, mengurangi kebosanan, dan menyampaikan materi secara ringkas dengan kesimpulan yang mudah diterima melalui keterlibatan seluruh pancaindra (Ramadhani et al., 2024). Media sosial yang berbasis video banyak di gemari oleh kalangan remaja atau mahasiswa saat ini yaitu seperti aplikasi Tiktok dan *YouTube* karena terdapat banyak video edukasi serta video – video kreatif lainnya dari para penggunanya yang di buat semenarik mungkin agar bisa mengedukasi penonton lainnya (Anggraini dan Ubidia, 2024). Pemanfaatan media pembelajaran video dapat meningkatkan minat dan motivasi mahasiswa untuk menyimak materi dengan penuh perhatian, karena

video merupakan sarana yang tepat dan efektif dalam menyampaikan pesan serta secara signifikan mendukung pemahaman pembelajar (Aldera et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas dengan demikian tujuan penulis dalam memilih luaran video adalah untuk Memberikan Pemahaman tentang Kecemasan dan Mengenalkan Terapi Hipnosis 5 Jari sebagai Metode Relaksasi. Manfaat dari video ini adalah untuk Membantu Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa, meningkatkan fokus dan konsentrasi, menimbulkan kedamaian di hati, dan juga video dapat memberikan kesan yang lebih asik kepada penonton serta lebih mudah dipahami oleh remaja agar bisa selalu menerapkan terapi hipnosis 5 jari untuk mengurangi kecemasan. Project ini juga sebagai media belajar untuk penulis, serta sebagai pengembangan kompetensi diri.