

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk menulis karya tulis ilmiah (skripsi) yaitu berisi tentang suatu topik dalam bidang tertentu, berdasarkan hasil penelitian yang ditulis oleh para ahli, penelitian lapangan atau hasil pengembangan (eksperimen). Tugas Akhir sebagai salah satu karya ilmiah yang dihasilkan oleh mahasiswa merupakan salah satu syarat wajib yang harus dijalankan oleh mahasiswa jenjang Diploma maupun Sarjana. Proses penyusunan tugas akhir dilakukan secara individual oleh masing-masing mahasiswa. Selama proses penyusunan tugas akhir mahasiswa mengalami berbagai ketegangan dan kecemasan yang dihadapi dalam menyusun tugas akhir. Dibutuhkan banyak sumber penelitian untuk menyusun tugas akhir yaitu salah satunya membaca. Dengan membaca, mereka dapat menemukan sesuatu dan menambah pengetahuan tentang apa yang harus dilakukan, dan harus memiliki semangat dan dorongan untuk melakukannya. (Rahmi & Marnola, 2020).

Masalah umum yang sering dihadapi oleh mahasiswa yang sedang membuat karya tulis ilmiah yaitu tidak memiliki keterampilan menyusun karya tulis ilmiah, kemampuan akademik mahasiswa yang kurang, dan mahasiswa yang kurang tertarik pada penelitian. Faktor penyebab lain yang ditimbulkan dari kecemasan dalam menghadapi tugas akhir yaitu sulitnya pengajuan judul, adanya kesulitan pada pencarian referensi, kesulitan dalam menulis kalimat penelitian, dan lamanya pencarian pada subyek penelitian. Masalah lain yang dapat menimbulkan kecemasan yaitu pada proses bimbingan dengan dosen, karena dapat mempengaruhi proses kelancaran dalam menyusun tugas akhir. Proses bimbingan yang tidak teratur, kurang komunikasi dengan dosen, mahasiswa yang mengalami kebingungan dalam menentukan hasil yang akan ditulis, dan juga kecemasan saat berhadapan dengan dosen pembimbing, itu

semua adalah contoh yang dapat meningkatkan kecemasan pada mahasiswa (Widigda dan Setyaningrum, 2018).

Masalah-masalah lain yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun karya tulis ilmiah yaitu seperti stress, berpikiran negatif, ketegangan atau beban karena tuntutan akademik, adanya praktek klinik, lingkungan sosial budaya, penyesuaian diri, tugas askep, sosial sebagai mahasiswa, adanya tuntutan dari masyarakat. Faktor kecemasan yang lain yaitu adanya mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua untuk menyelesaikan tugas akhir, dan *deadline* masa penulisan tugas akhir seperti batas akhir pendaftaran ujian. Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan alumni yang masih nganggur juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka (Putri, 2020).

Kecemasan bisa menyerang siapa saja, terutama orang yang sering menghadapi tantangan dan tuntutan dalam hidupnya, termasuk mahasiswa. Kecemasan adalah sebuah ketakutan yang tidak jelas dengan sebuah perasaan yang tidak pasti, ketidaknyamanan, ketidakberdayaan, dan isolasi. Kecemasan adalah pengalaman subjektif pada diri sendiri. Kecemasan dapat diungkapkan secara langsung dengan cara-cara berikut yaitu adanya perubahan fisiologis dan perilaku secara langsung melalui respon kognitif dan emosional (Stuart, 2016). Kecemasan merupakan perasaan yang tidak nyaman dan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Kecemasan merupakan hasil dari reaksi terhadap kondisi stres, dan jika kecemasan salah penanganan dapat menurunkan kemampuan seseorang untuk mengatasi stressor (Hardiyati, 2020).

Kecemasan yang berlebihan dapat mengakibatkan seseorang merasa stress. Stress dapat memberikan dampak yang nyata pada seseorang, yaitu secara fisik, psikologis, intelektual dan fisiologis. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak pada perilaku seseorang, seperti rasa takut yang berlebihan. Hal ini dapat berdampak besar pada kesejahteraan dan kinerja seseorang dalam hidup. Dampak yang sangat besar dari kecemasan yang berlebihan dapat

mempengaruhi kondisi fisik. Karena ketika seseorang merasa cemas, secara tidak langsung meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan gangguan pernapasan. Selain itu juga akan mempengaruhi fisiologi berupa pusing dan sakit kepala. Dampak ini juga dapat memengaruhi kekebalan tubuh (imunitas) seseorang, menciptakan ketakutan yang meningkat terhadap sesuatu. Karena rasa takut yang berlebihan terhadap beberapa hal tersebut mengganggu kejernihan pikiran, daya berfikir, dan ingatan dalam belajar (Mahfud & Gumantan, 2020).

WHO menyatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan kesehatan jiwa yang umum dengan prevalensi yang sangat tinggi (HIMPSI, 2020). *World Health Organization* menyatakan bahwa sebanyak 450 juta orang di seluruh dunia menderita masalah kesehatan akibat kecemasan. Dengan perkiraan 150 juta anak muda, 57% dari total populasi diperkirakan mengalami kecemasan akibat beban tugas saat belajar.

Indonesia menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), tingkat kecemasan di kalangan anak muda telah mencapai tingkat sedang hingga berat pada 6 juta orang. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas tahun 2018 prevalensi terjadinya gangguan kecemasan sebanyak 9,8% pada remaja usia 18-22 tahun yang terjadi gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan yang paling tinggi terjadi di Indonesia yang berada pada provinsi Sulawesi tengah kurang lebih 19,8% kemudian untuk prevalensi terendah berada pada provinsi jambi 3,6%. Untuk masalahnya terutama karena kesulitan menyesuaikan diri, kemampuan akademik (internal), dan hambatan lingkungan yaitu masalah sosial ekonomi (eksternal).

Angka prevalensi gangguan kecemasan menurut data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan kecemasan di Jawa Tengah pada remaja tercatat sebesar 7,71%. Hal tersebut menunjukkan peningkatan dibanding tahun 2013 yang hanya berjumlah 4,7%, artinya dari tahun 2013-2018 mengalami rata-rata peningkatan kurang lebih 3,01%. Prevalensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah menempati urutan ke 28 dengan angka sebesar 7% (Kemenkes RI, 2018). Memang dibandingkan dengan Sulawesi Tengah, Jawa Tengah tidak

peringkat satu, namun dipulau jawa sendiri Jawa Tengah menempati peringkat dua sebesar 7,7% setelah Jawa Barat sebesar 12,1%.

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. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2022) 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.

Kecemasan ini bisa diatasi dengan menggunakan beberapa cara, diantaranya yaitu terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi sama seperti obat anti cemas (*ansiolitik ansiolytic*) yang bisa membantu menurunkan anti cemas namun mempunyai dampak ketergantungan pada penggunaannya. Adapun beberapa cara yang bisa digunakan untuk mengurangi persoalan tingkat kecemasan pada seseorang tanpa adanya efek ketergantungan yaitu dengan menggunakan terapi nonfarmakologi seperti, psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, distraksi, relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif serta salah satunya menggunakan terapi hipnotis lima jari (Marbun, 2019).

Hipnosis lima jari merupakan metode relaksasi yang memanfaatkan kekuatan pikiran (Dekawaty, 2021). Hipnoterapi lima jari merupakan terapi yang menggunakan lima jari untuk membantu klien mengubah persepsi kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan menggerakkan jari dengan menerima perintah di ambang alam bawah sadar atau keadaan rileks (Mawarti, 2021). Berdasarkan penelitian lain juga menyebutkan hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan responden. Hipnosis lima jari merupakan salah satu terapi non farmakologi bentuk *self hipnosis* yang dapat

memunculkan efek relaksasi sehingga dapat menurunkan kecemasan, ketegangan, dan stress dari pikiran negatif seseorang yang bisa berpengaruh pada pernapasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan, pengeluaran hormon yang bisa memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress. Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem otak yang mempengaruhi tingkah laku (*limbik*) seseorang sehingga dapat mempengaruhi pada pengeluaran *hormon adrenalin* yang dapat menimbulkan ketegangan, kecemasan sehingga memacu stress. Klien yang menerima hipnotis lima jari akan merasa rileks, begitu efek pada sistem tubuh menciptakan rasa nyaman dan tenang (Hastuti & Arumsari, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dekawaty (2021) tentang pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang menunjukkan bahwa pada 77 responden setelah diberikan hipnotis lima jari menunjukkan hasil perbedaan yang signifikan pada penurunan tingkat kecemasan mahasiswa.

Manfaat latihan relaksasi lima jari akan memungkinkan individu untuk dapat berpikir positif yang menjadi salah satu upaya mengatasi kecemasan (Jayanti *et al.*, 2022). Pada jurnal pengabdian rakyat menunjukkan bahwa pemberian hipnotis 5 jari dapat mengurangi stress pada masa Pandemi Covid 19 dimana peserta merasa lebih rileks serta tenang (Simanjuntak *et al.*, 2021). Hasil Penelitian lain juga menunjukkan bahwa memberikan relaksasi lima jari dapat mengatasi kecemasan (Jayanti *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada April 2023 melalui *Google Form* yang saya sebarkan pada seluruh mahasiswa tingkat akhir di empat jurusan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Berdasarkan hasil *Google Form* didapatkan hasil dari 60 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan didapatkan hasil sebanyak 3 mahasiswa dengan cemas berat, cemas sedang sebanyak 12, cemas ringan sebanyak 45. Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengangkat karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerapan Hipnosis Lima Jari

terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Inovasi yang diterapkan oleh penulis dalam karya ilmiah ini adalah Hipnosis lima jari pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan dalam menyusun karya tulis ilmiah.

B. Rumusan Masalah

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

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mendiskripsikan hasil analisis pengaruh terapi Hipnosis lima Jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta”.

2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan tindakan terapi hipnosis lima (5) jari di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan tingkat kecemasan mahasiswa sesudah dilakukan tindakan terapi hipnosis lima (5) jari di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- c. Mendiskripsikan perkembangan tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis lima (5) jari pada 2 (dua) responden di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis lima (5) jari di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai masukan untuk perawat dalam memberikan asuhan keperawatan mandiri yang komprehensif pada klien yang mengalami kecemasan dengan menggunakan terapi non farmakologis terapi hipnosis 5 jari.

2. Bagi Masyarakat

Menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang sangat bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat untuk dapat membudayakan pengelolaan pasien dengan kecemasan secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri khususnya penerapan hipnotis lima jari kepada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami gangguan kecemasan.

3. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan relaksasi hipnosis 5 jari secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada kecemasan mahasiswa tingkat akhir pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan informasi dan kajian pembelajaran serta menambah bahan studi pustaka bagi pembaca di perpustakaan tentang pengaruh hipnosis 5 jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

5. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dan wawasan dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan ditatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian pelaksanaan tindakan relaksasi hipnosis 5 jari pada kecemasan mahasiswa keperawatan. Menerapkan tindakan non farmakologis relaksasi hipnosis 5 jari untuk mengurangi kecemasan secara langsung dan optimal pada praktek klinik keperawatan.

