

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berlokasi di Jalan Ringroad Barat Gamping Ambar Ketawang, Gamping Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki tiga Fakultas, yaitu Fakultas Kesehatan, Fakultas Teknik dan Teknologi Informasi dan Fakultas Ekonomi dan Sosial. Fakultas kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mempunyai 8 Program Studi antara lain Keperawatan (S-1), Kebidanan (S1), Kebidanan (D-3), Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (D-3), Teknologi Bank Darah (D-3), Farmasi (S-1), Profesi Ners dan Profesi Bidan.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa keperawatan diwajibkan menyelesaikan tugas akhir. Pada saat penyelesaian tugas akhir mahasiswa seringkali mengalami kendala baik menemui dosen pembimbing, mencari literature, tuntutan orang tua ataupun teman-teman yang lebih dulu menyelesaikan tugas akhir sehingga membuat tekanan pada mahasiswa dan mengalami stres. Oleh karena itu di butuhkan penganan untuk mengatasi masalah psikologis yang dialami mahasiswa. Akan tetapi belum ada tindakan dari Institusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk mengatasi stres pada mahasiswa. Akan tetapi mahasiswa ketika mendapatkan gangguan psikologi seperti stres saat menyusun skripsi dapat menghubungi dosen pembimbing akademik untuk mendapatkan masukan dan saran.

2. Analisis Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 distribusi frekuensi karakteristik responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol

No	Karakteristik Demografi	Intervensi		Kontrol	
		N	Presentase (%)	N	Presentase (%)
1	Jenis kelamin				
	Laki-laki	13	13,6	2	9,1
	Perempuan	19	86,4	20	90,1
2	Umur				
	21 tahun	6	27,3	9	40,9
	22 tahun	13	59,1	10	45,5
	23 tahun	3	13,6	-	-
	24 tahun	-	-	3	13,6

Data Primer: 2021

Tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden pada kelompok intervensi pada jenis kelamin mayoritas perempuan dengan jumlah 86,4% responden dan pada laki-laki dengan jumlah 13,6% responden sedangkan pada kelompok kontrol perempuan dengan jumlah 90,1% responden dan pada laki-laki 9,1% responden. Pada usia kelompok intervensi mayoritas usia responden 22 tahun berjumlah 59,1% responden, 21 tahun berjumlah 27,3 responden dan 23 tahun berjumlah 13,6% responden sedangkan pada kelompok kontrol usia 22 tahun berjumlah 45,5% responden, 21 tahun berjumlah 40,9% responden dan usia 24 tahun berjumlah 13,6% responden.

b. Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi Sebelum dan Sesudah Terapi Diberikan *Hypnofivesic* pada Kelompok Intervensi.

Tabel 4. 2 distribusi frekuensi karakteristik tingkat stres responden mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan terapi hypnofivesic pada kelompok intervensi

No	Tingkat Stress	Pretest Intervensi		Post Test Intervensi	
		N	(%)	N	(%)
1	Ringan	6	27,3	21	95,5
2	Sedang	16	72,7	1	4,5
3	Jumlah	22	100	22	100

Sumber: Data primer 2021

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat stres yang dimiliki sebelum diberikan terapi *hypnofivesic* pada kelompok intervensi didapatkan hasil stres ringan berjumlah 27,3% responden dan stres sedang 72,7% responden sedangkan sesudah diberikan terapi *hypnofivesic* pada kelompok intervensi didapatkan hasil stres ringan berjumlah 95,5% responden dan stres sedang berjumlah 4,5% responden.

- c. Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik pada Kelompok Control

Tabel 4. 3 distribusi frekuensi karakteristik tingkat stres responden mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik pada kelompok control

No	Tingkat Stress	Pretest Kontrol		Post Test Kontrol	
		N	(%)	N	(%)
1	Ringan	8	36,4	18	81,8
2	Sedang	14	63,6	4	18,2
3	Jumlah	22	100	22	100

Sumber: Data primer 2021

Tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa tingkat stres kelompok kontrol pada saat pretes didapatkan hasil stres ringan berjumlah 36,4% responden dan stres sedang berjumlah 63,6% responden sedangkan sesudah diberikan terapi musik pada kelompok kontrol didapat hasil posttes stres ringan berjumlah 81,8% responden dan stres sedang berjumlah 18,2% responden.

- d. Pengaruh terapi *hypnofivesic* dan terapi musik pada tingkat stres

Tabel 4. 4 Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pengaruh terapi *hypnofivesic* dan terapi musik pada tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Variabel	Mean Rank	Sign	Z-Wilcoxon
Tingkat Stres kelompok intervensi			
Prestest	11,50	0,000	-4,110
Post test	0,00		
Tingkat Stres kelompok Kontrol			
Prestest	11,91	0,013	-2,472
Post test	10,10		

Sumber: Data primer 2021

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki nilai *mean rank* pada saat dilakukan *pretest* sebesar 11,50 sedangkan pada saat *posttest* sebesar 0,00. Nilai *Z_wilcoxon* didapatkan sebesar 4,110 dan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,005$), terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *pretest* dan *posttest* intervensi terapi *hypnofivesic*. Hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian terapi *hypnofivesic* pada tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi memiliki pengaruh untuk menurunkan stres.

Kelompok kontrol menunjukkan bahwa nilai *mean rank* pada saat dilakukan *pretest* sebesar 11,91 sedangkan pada saat *posttest* sebesar 10,10 artinya mengalami penurunan. Nilai *Z_wilcoxon* didapatkan sebesar 2,472 dan nilai signifikan sebesar 0,013 ($p < 0,005$). Perbedaan penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Mengetahui perbedaan nilai rata-rata penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *Maan-Whitney* ditampilkan pada tabel 4.5.

Tabel 4. 5 hasil uji *Maan-Whitney* penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kategori	Variabel	Mean Rank	P-value
Tingkat Stress	Intervensi	14,11	0,000
	Kontrol	30,89	

Sumber: Data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan hasil bahwa peningkatan stres pada mahasiswa skripsi setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi memiliki nilai *mean rank* 14,11 dan kelompok kontrol memiliki nilai *mean rank* 30,89. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan selisih rata-rata peningkatan tingkat stres. Hasil uji *Maan-Whitney* selisih nilai *pretes* dan *posttest* terapi *hypnofivesic* didapatkan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,005$). Kedua terapi tersebut sama-sama efektif akan tetapi lebih efektif terapi *hypnofivesic* dibandingkan terapi musik. Hal ini dikarenakan suasana saat melakukan terapi kurang kondusif. Hal lain yang dapat mempengaruhi yaitu posisi nyaman. Saat terapi, tidak duduk bersandar

sehingga beberapa terlihat tidak nyaman. Hal ini ditunjukkan dengan sering bergeser. Selain itu ada masalah di pengeras suara sehingga mengganggu konsentrasi. Oleh karena itu untuk intervensi lebih lanjut, tempat terapi yaitu tempat yang lebih kondusif agar maksimal. Hal ini sesuai Sari dan Subandi (2018) mengatakan bahwa tempat yang kondusif dapat mempengaruhi hasil terapi relaksasi. Tempat tersebut memiliki pencahayaan yang tidak terlalu terang atau gelap serta audio visual juga baik. Selain itu responden yang akan melakukan tehnik relaksasi dianjurkan untuk duduk dengan nyaman agar lebih efektif (Ekawaldi,2017).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden pada kelompok intervensi sebagian besar adalah perempuan sebanyak 19 responden (86,4%). Demikian juga pada kelompok kontrol sebagian besar perempuan sebanyak 20 responden (90,1%). Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap konflik dan stres. Konflik tersebut dapat memicu hormon negatif sehingga menimbulkan stres, gelisah dan rasa takut. Sedangkan pada laki-laki umumnya lebih aktif, santai dan eksploratif dalam mengungkapkan perasaannya. Laki-laki juga menikmati setiap adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik memberikan dorongan yang positif (Trismiati,2016).

b. Usia

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa jumlah usia responden rata-rata 22 tahun dengan usia termuda 21 tahun dan tertua 24 tahun. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa

keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Winkel, 2014) mengatakan bahwa usia mahasiswa tingkat akhir rata-rata berada pada usia 21 tahun sampai 25 tahun, dimana usia tersebut merupakan usia dewasa awal.

Semakin bertambah usia seseorang dan pengalamannya, maka kemampuan seseorang dalam pengelolaan stressor semakin baik. Pada usia muda lenih banyak mengalami stres dikarenakan pada usia tersebut mekanisme coping belum terbentuk secara utuh sehingga kesulitan dalam pengambilan keputusan. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia dewasa awal dalam menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa lebih rentan mengalami stres dikarenakan tuntutan yang harus segera diselesaikan (Prawirohusodo, 2016).

2. Tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebelum dan sesudah terapi *hypnofivesic*.

Pada penelitian ini terdapat banyak responden yang mengalami stres ringan dan stres sedang sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Kategori stres pada kelompok intervensi berjumlah stres ringan berjumlah 6 responden (27,3%) dan stres sedang 16 responden (72,7%) sedangkan pada kelompok kontrol berjumlah ringan 8 responden (36,4%) dan sedang 14 responden (63,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang sebelum diberikan terapi *hypnofivesic*.

Stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Stres merupakan keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan,

tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Halgin & Whitbourne, 2010 dalam Ely,2105).

Penyebab stres disebut sumber stres atau stressor. Stres terdiri dari dua jenis sumber yaitu sumber internal dan eksternal. Tuntutan internal adalah penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, yaitu tuntutan dari diri sendiri seperti keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan kepribadian masing-masing individu, sedangkan tuntutan eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di perkuliahan dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya (Halgin & Whitbourne, 2010 dalam Ely,2105).

Menurut Hartono (2015) stres dapat menyebabkan berbagai dampak bagi kesehatan, berupa keluhan somatik (seperti gangguan cerna, nyeri dada atau debar jantung, insomnia, tidak nafsu makan, nyeri otot, letih, lesu dan tidak bergairah), gangguan psikis (seperti putus asa, merasa masa depan suram, sedih dan merasa bersalah, impulsif dan mudah marah, serta selalu tegang dan suka menyendiri), dan gangguan psikomotor (seperti gairah kerja atau belajar menurun, mudah lupa dan konsentrasi berkurang) dengan atau tanpa gejala psikotik. Jika stres berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul perubahan patologis. Gejala-gejala patologis yang muncul dapat berupa hipertensi, serangan jantung, sakit lambung, asma, kanker, dan sebagainya. Jika sudah timbul hipertensi, stres tetap berlangsung, sehingga bertambahlah resiko komplikasi serangan jantung atau stroke otak yang berakibat fatal sehingga mengalami kelumpuhan atau bahkan dapat meninggal dunia.

Tingkat stres pada mahasiswa saat menyusun skripsi dapat diatasi dengan pengobatan non farmakologi salah satunya yaitu terapi *hypnofivesic*. Terapi *hypnofivesic* merupakan terapi gabungan antara hipnosis lima jari dan musik untuk mengurangi gangguan psikologis contohnya seperti cemas, stres dan depresi. Hipnosis lima jari adalah

sebagai dasar pada terapi hypnifivesic. Musik yang digunakan pada terapi hypnofivesic adalah tipe Gregorian (Utami et al., 2020). Musik tipe Gregorian adalah jenis musik klasik yang mempunyai irama lembut dan santai. Musik Gregorian terdapat beberapa unsur yaitu pola ritme fleksibel, memiliki melodi merdu, mudah diingat, bunyinya belence dan simetris karena sering dibuat dua frase yang sama panjang. Seseorang yang mendengarkannya akan nyaman dan rileks Sasongko (2018).

Penelitian ini juga menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat stres mahasiswa setelah diberikan intervensi terapi *hypnofivesic*. Hasil penelitian ini didukung oleh Mahoney (2007) dalam penelitian Hastuti & Arumsari (2015) bahwa hypnosis lima jari adalah salah satu bentuk self hiposis yang menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga bisa mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hypnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (hormone Adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stres. Hipnotis lima jari yaitu suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian pasien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan pasien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah pasien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati Dekawaty (2021).

Metode mendengarkan musik adalah salah satu cara untuk membantu mengatasi stres. Musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis musik bisa membuat seseorang menjadi rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman, rasa gembira dan membantu melepaskan rasa sedih dan rasa sakit Tjahjani (2015). Mendengarkan musik dapat menyebabkan stimulus aktivitas

hipotalamus sehingga menghambat pengeluaran hormon Corticotropin-Releasing-Factor (CRF), yang menyebabkan kelenjar pituitari terhambat mengeluarkan Adrenocorticotropin Hormone (ACTH) sehingga menghambat hormone adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Menyebabkan hormon tiroksin yang dihasilkan tiroid dalam tubuh juga terhambat. Hormon Tiroksin yang tinggi akan menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, dan susah tidur, sehingga keadaan mendengarkan musik yang penuh perasaan tenang dan damai akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan relaks. Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami re-produksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran Chusnia et al., (2018).

3. Pengaruh tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan terapi *hypnofivesic*.

Pengaruh terapi hypnofivesic dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dilakukan dengan pengukuran pretest dan posttest dengan hasil analisis variabel stres sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji tersebut membuktikan bahwa ada pengaruh terapi hypnofivesic dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi. Penurunan tingkat stres setelah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dengan terapi hypnofivesic memiliki *mean rank* 14,11 dan tingkat stres pada kelompok kontrol yang diberikan terapi musik memiliki *mean rank* 30,89. Hal tersebut menunjukkan perbedaan selisih rata-rata penurunan stress antara kelompok intervensi dengan terapi hypnofivesic dan kelompok kontrol hanya diberikan terapi musik. Hasil uji Maan-Whitney selisih nilai pretest dan posttest tingkat stres pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$)

Hasil penelitian di dukung oleh penelitian lainnya seperti Affandi, (2015) mengatakan bahwa ada pengaruh penurunan secara signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa skripsi setelah diberikan terapi *hypnofivesic*. Penelitian juga yang dilakukan pada keluarga pasien skizofrenia didapatkan hasil signifikan dan mengalami penurunan stres Sukmawati et al., (2021).

Hipnosis 5 jari sendiri merupakan salah bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga bisa mengurangi ketegangan dan stres, kecemasan dari pikiran seseorang. Pada dasarnya hipnosis 5 jari ini mirip dengan hipnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien agar lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan bisa kurang dari 10 menit Evangelista et al., (2016). Terapi hipnosis lebih memfokuskan kesadaran pada hal yang spesifik untuk dicapai sendiri ataupun dipandu oleh ahli hipnoterapis Khalil (2018).

Pada dasarnya setiap individu akan menghadapi berbagai macam situasi dan tekanan. Menurut Kendal dan Hemmen (2012) stress terjadi pada setiap individu dan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari akibat adanya tekanan. Seperti mahasiswa tingkat akhir yang umumnya menghadapi tuntutan dan beban yang lebih banyak yaitu menyelesaikan kuliah dan tugas akhir Sugiyono (2013).

Seseorang yang mengalami perasaan tegang dapat dikendalikan dengan terapi hipnosis lima jari, keadaan rileks tersebut kemudian disampaikan ke hipotalamus sehingga menghasilkan hormone yaitu *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH). CRH akan mengaktifkan kelenjar pituitary di lobus anterior untuk mensekresi *encephalin* dan *endorphin* sebagai neurotransmiternya. Dari proses tersebut akan menciptakan ketenangan dalam hati. Penurunan kadar sekresi Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) dan kortisol di kelenjar pituitary lobus anterior akan mereduksi kecemasan, stress, ketegangan dan depresi yang dialaminya Ahmadi dan Sholeh (2011).

Pada penelitian ini, juga ditemukan bahwa sebelum dilakukan intervensi hypnofivesic rata-rata responden ketika berada di keadaan penuh tekanan secara emosional yaitu mengalami depresi setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan. Begitupula responden yang mengalami ansietas mengalami penurunan setelah diberikan intervensi . Hal itu sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumitra, et al (2018) jika hipnosis lima jari juga dapat menurunkan tingkat depresi pada pasien ODHA. Karena teknik ini menstimulasi secara perlahan reseptor rangsang paru karena terjadinya inflamasi di area tersebut. Sinyal dari reseptor di kirim ke medulla dan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan sedangkan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas di kemoreseptor. Dari proses akan membuat frekuensi denyut jantung menurun karena mengalami vasodilatasi pada pembuluh darah. Jadi relaksasi hipnosis lima jari pada pasien ODHA akan menekan rasa tegang sehingga menimbulkan perasaan rileks yang berpengaruh dengan penurunan tingkat depresinya. Tatalaksana ansietas dan stress di tahap pencegahan dan terapi membutuhkan metode pendekatan yang bersifat holistik atau secara menyeluruh yaitu mencakup fisik (somatik), psikiatrik, psikososial dan psikoreligius Prabowo (2014). Manajemen stress dengan teknik pernapasan dalam dan hipnosis lima jari dapat mengurangi tingkat kecemasan dibandingkan dengan manajemen stress melalui pendidikan kesehatan menggunakan leaflet (Febtrina & Malfasari, 2018).

Sedangkan dari pernyataan responden ketika di keadaan penuh tekanan mereka mengalami tubuh berkeringat dan jantung berdebar. akan tetapi setelah diberikan intervensi mengalami penuruna karena terapi hipnosis memberikan efek relaksasi di saraf otonom untuk menjaga suplai darah, detak jantung, keringat dan aktivitas otot dengan menggunakan kekuatan pikiran dan menggerakkan tubuh sehingga responden yang berpartisipasi menjadi lebih rileks (Hartono, Somantri, & Februanti, 2019).

C. Keterbatasan

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menemukan beberapa keterbatasan dalam melakukan penelitian, antara lain sebagai berikut :

1. Dalam melakukan penelitian, peneliti kesulitan dalam melakukan pemberian terapi dengan responden karena harus membagi waktu pada saat pelaksanaan. Sehingga ketika waktu pelaksanaan peneliti harus mendahulukan responden yang datang lebih awal.
2. Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan pengambilan data secara online sehingga membuat peneliti kesulitan, untuk upaya yang dilakukan peneliti mengingatkan responden untuk mengisi kuesioner melalui whatsapp.
3. Latihan mandiri yang dilakukan oleh responden dirumah tidak dikontrol.