

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah orang yang telah terdaftar dan menempuh pendidikan di perguruan tinggi swasta maupun negeri (Dewi & Yuli, 2016). Saat menempuh pendidikan tersebut, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir (Gunawan et al., 2018). Pada saat penyusunan tugas akhir tersebut, mereka mengalami berbagai permasalahan, salah satunya yaitu kesulitan menentukan judul penelitian. Hal ini diperburuk adanya pandemi COVID-19 mahasiswa tidak dapat melakukan bimbingan secara tatap muka, tidak dapat berkumpul dan berdiskusi bersama teman, dosen sulit ditemui dan keterbatasan tempat penelitian sehingga menimbulkan kecemasan (Permatasari et al., 2020).

Berdasarkan data penelitian Srinayanti et al., (2018) mengatakan bahwa di Program studi S1 keperawatan Stikes Muhammadiyah Ciamis mahasiswa dalam menghadapi skripsi dengan cemas tingkat sedang yaitu sebesar 41,9%. Penelitian lain menyebutkan mahasiswa saat menyusun skripsi dengan kategori kecemasan berat dengan persentase 61,4% (Gunawan et al., 2018). Penelitian Livana et al., (2018) juga menyatakan tingkat kecemasan mahasiswa menyusun skripsi dengan kategori cemas berat sebesar 51,5 %.

Kecemasan adalah pengalaman subjektif individu yang tidak dapat diamati secara langsung, dan merupakan keadaan emosi tanpa objek tertentu (Suhandi & Pratiwi, 2020). Gangguan kecemasan ditahun 2015 diperkirakan 3,6%. Gangguan kecemasan lebih sering terjadi pada wanita dari pada pria dengan perbandingan 4,6 % dan 2,6%. Di negara Amerika, diperkirakan wanita dengan kecemasan sebanyak 7,7% dan laki - laki 3,6%. Diperkirakan total orang hidup dengan gangguan kecemasan di dunia sebesar 264 juta. Total ditahun 2015 sebesar 14,9% meningkat sejak 2005, akibat dari pertumbuhan penduduk dan penuaan (WHO, 2017). Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk di Indonesia sebesar 9,8% dan di provinsi DIY menduduki nomer 20 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi gangguan mental

emosional pada penduduk menurut provinsi di DIY sebesar 10,7 % dan kabupaten Sleman berjumlah 5,8 % (Risikesdas, 2018).

Dampak kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menyusun skripsi dilihat dari biologis yaitu berupa gejala fisik seperti rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala. Sedangkan, dilihat dari psikologis adalah berupa gejala psikis yaitu rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, lebih sensitif, temperamen, bahkan tidak menyelesaikan skripsinya sehingga mengakibatkan mahasiswa tidak dapat lulus dengan tepat waktu. Rasa cemas mahasiswa akan mempengaruhi konsentrasi dan daya pikir. Cemas juga dapat mengakibatkan depresi pada mahasiswa tingkat akhir (Wakhyudin & Putri, 2020). Menurut penelitian Dewi et al., (2019) mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan depresi tingkat sedang yaitu sebesar 11,25 %. Dampak lebih buruk dari depresi jika cemas tidak ditangani mengakibatkan gangguan interpersonal, bahkan keinginan untuk bunuh diri. Orang yang mengalami depresi merasa kesepian dan putus asa, sehingga berpikiran mengakhiri hidupnya, maka diperlukan penanganan lebih lanjut untuk mengatasi permasalahan tersebut (Dirgayunita, 2016). Kasus yang berhubungan dengan tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi adalah kualitas tidur (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020). Kasus lain berhubungan dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu kepercayaan diri (Syafrullah et al., 2017).

Upaya untuk manajemen cemas yang bisa dilakukan dengan cara terapi farmakologi dan non farmakologi. Kelebihan terapi farmakologi mempunyai efek yang cepat penurunan cemas. Kekurangan memiliki efek ketergantungan. Sedangkan kelebihan terapi non farmakologi yaitu biaya murah dan mudah saat menggunakannya. Kekurangan penurunan kecemasan membutuhkan waktu bertahap. Terapi farmakologi dengan obat anti cemas, anti depresan dan inhibitor oksidase monamine, sedangkan terapi non farmakologi antara lain terapi individual, terapi kelompok dan terapi keluarga (Pieter et al., 2011). Upaya institusi pendidikan untuk menanggulangi permasalahan mahasiswa

saat menyusun skripsi dengan melakukan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu membantu individu nenstrukturkan kembali pikiran-pikiran negatif menjadi positif (Situmorang, 2017).

Terapi lain non farmakologi yang dapat digunakan yaitu hipnosis lima jari dan musik. Kedua terapi tersebut telah banyak diteliti karena dapat menurunkan gangguan psikologis. Terapi hipnosis lima jari adalah intervensi yang dapat membuat rasa nyaman dan klien merasa dirinya lebih baik dari sebelumnya. Tujuan dari hipnosis lima jari yaitu mengatasi kecemasan, menfokuskan pikiran, mengatasi ketegangan otot, dan meredakan nyeri (Rizkiya et al., 2018). Sedangkan, terapi musik merupakan terapi yang menggunakan media musik untuk menurunkan kecemasan dan dapat mengelola stress (Larasati & Prihatanta, 2019). Salah satu jenis musik yang bisa digunakan adalah *Gregorian*. Musik tipe *Gregorian* merupakan jenis musik lembut dan santai. Seseorang saat mendengarkannya akan merasakan rileks dan nyaman (Sasongko, 2018). Menurut Djohan, (2020) menjelaskan bahwa mendengarkan musik tempo lambat dengan durasi 15 menit dapat menurunkan stress pada seseorang.

Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan Marbun et al., (2019) mengatakan adanya efektifitas terapi hipnosis lima jari dengan kecemasan ibu pre partum atau dapat mengatasi rasa cemas sebelum persalinan. Penelitian lain menyebutkan terapi hipnosis lima jari dengan mendengarkan musik dapat menurunkan kecemasan pada pasien diabetes militus tipe 2 dan gagal ginjal kronik (Simatupang & Putri, 2015). Menurut penelitian Febtrina & Malfasari, (2019) mengungkapkan juga bahwa relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari berpengaruh dengan tingkat kecemasan pada pasien gagal jantung. Hal serupa dengan terapi musik, penelitian Savitri et al., (2016) menyebutkan terapi musik dapat menurunkan kecemasan pasien pre operasi, akan tetapi berbeda dengan penelitian yang dilakukan Betsy & Dwiana, (2019) menyatakan terapi musik klasik tidak berpengaruh dengan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2015 yang sedang mengambil blok Sistem Muskuloskeletal. Pendapat yang sama juga

diungkapkan oleh Sukron, (2018) bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan setelah mendengarkan musik klasik dan musik murotal pada pasien pre operasi bedah mayor.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 2 Maret 2021 kepada Kepala Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, mengatakan bahwa dari institusi sudah ada tim bidang kemahasiswaan untuk mengatasi permasalahan mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis. Namun tim tersebut belum berjalan karena disebabkan adanya pandemi. Oleh karena itu mahasiswa ketika mendapatkan gangguan psikologis seperti cemas saat menyusun skripsi dapat menghubungi dosen pembimbing akademik untuk mendapatkan masukan dan saran. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengatakan cemas saat menyusun skripsi. Kecemasan yang dirasakan disebabkan oleh beberapa hal salah satunya bingung membagi waktu antara mengerjakan skripsi dan tugas kuliah. Kecemasan mahasiswa tersebut diperburuk adanya pandemi COVID-19. Hal ini dikarenakan mahasiswa tidak dapat melakukan bimbingan secara tatap muka, waktu bimbingan terbatas, keterbatasan tempat penelitian, dosen sulit ditemui, dan tidak dapat berdiskusi dengan teman secara langsung. Tanda-tanda kecemasan yang dirasakan pada mahasiswa saat menyusun skripsi seperti keringat dingin, jantung berdebar-debar, nafsu makan menurun, dan kesulitan tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik menggabungkan hipnosis lima jari dan terapi musik tipe *Gregorian* dengan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi selama pandemi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Terapi tersebut dikembangkan oleh Utami et al., (2021) dengan memodifikasi tipe musik. Sehingga terapi ini belum banyak dilakukan. Peneliti ini mengembangkan tipe musik *Gregorian* dengan menamakan terapi tersebut *hypnofivesic*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya saat pengambilan data peneliti akan melakukan terapi *hypnofivesic* secara langsung menemui responden dan menggunakan kuisioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale*. Sedangkan penelitian Utami et al.,

(2021) sebelumnya saat melakukan terapi *hypnofivesic* secara *daring* menggunakan aplikasi *Zoom* dan kuisisioner yang dipakai adalah DASS 21. Kelebihan terapi *hypnofivesic* bisa dilakukan secara berkelompok. Kekurangan terapi *hypnofivesic* pada penelitian sebelumnya saat menggunakan aplikasi *Zoom* mengalami kendala sinyal sehingga responden terganggu konsentrasinya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi *hypnofivesic* dengan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum :**

Diketuinya pengaruh terapi *hypnofivesic* untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### **2. Tujuan Khusus :**

- a. Diketuinya karakteristik mahasiswa meliputi jenis kelamin dan usia.
- b. Diketuinya kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum dilakukan intervensi terapi *hypnofivesic*.
- c. Diketuinya kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi setelah dilakukan intervensi terapi *hypnofivesic*.
- d. Diketuinya perbedaan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi *hypnofivesic*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat menambah terapi baru untuk menurunkan kecemasan di dalam ilmu keperawatan jiwa.

### **2. Manfaat Praktisi**

#### **a. Bagi institusi pendidikan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan institusi pendidikan sebagai SOP untuk menangani mahasiswa yang mengalami gangguan psikososial.

#### **b. Bagi perawat**

Diharapkan hasil penelitian dapat diterapkan di rumah sakit umum, rumah sakit jiwa, maupun Puskesmas. Karena metode terapi ini merupakan keterampilan dasar yang mudah dilakukan oleh perawat dan bisa dilakukan oleh perawat generalis.

#### **c. Bagi mahasiswa**

Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk menangani masalah kecemasan dengan cara yang mudah.

#### **d. Bagi peneliti lain**

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi peneliti lain dalam membuat penelitian tentang cara mengurangi kecemasan dengan non farmakologi.