

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki salah satu fakultas unggulan yang berfokus pada pendidikan di bidang kesehatan yaitu Fakultas Kesehatan dengan 8 program studi, salah satunya adalah Farmasi (S-1). Program studi farmasi telah terakreditasi B sejak tahun 2022 dengan fasilitas dan kurikulum yang mampu membekali mahasiswa menjadi lulusan *pharmaceutical care* / kefarmasian yang mumpuni.

Program studi farmasi (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menerapkan kurikulum pembelajaran yang sesuai dengan KKNI dan APTFI berupa perkuliahan kelas dan praktik laboratorium. Sehingga mahasiswa farmasi di didik untuk mengembangkan kemampuan praktikal dan intelektual. Selama pandemi covid-19, prodi farmasi menerapkan sistem *blended learning* atau metode pembelajaran campuran antara konvensional dan digital. Dimana praktik laboratorium dilakukan secara tatap muka sedangkan perkuliahan kelas diganti dengan perkuliahan daring. Sistem pembelajaran ini membawa perubahan terhadap proses belajar mahasiswa seperti, hambatan internet, tugas yang banyak dengan pendalaman materi yang kurang, minimnya fasilitas belajar berbeda dengan kampus serta kurangnya interaksi sosial dan komunikasi interpersonal.

Penelitian ini secara khusus dilakukan kepada mahasiswa farmasi semester VIII yang diwajibkan untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa kuliah kerja nyata (KKN) berbarengan dengan penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Selain itu, waktu yang terbatas dan kendala dosen tentu saja memberikan beban studi dan tekanan akademik yang dapat memicu timbulnya stress yang disebut stres akademik. Dengan demikian diciptakannya inovasi terapi non farmakologis yang dirasa mampu meminimalisir risiko akibat stres.

2. Visi dan Misi

a. Visi Program Studi Farmasi

Menghasilkan lulusan yang unggul dan terdepan dalam bidang kefarmasian di tingkat nasional, serta mewarisi nilai-nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani

b. Misi Program Studi Farmasi

- 1) Melaksanakan pendidikan tinggi kefarmasian yang bermutu dan responsif terhadap kemajuan ilmu dan teknologi
- 2) Melaksanakan kegiatan penelitian yang unggul dibidang kefarmasian berdasarkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan budaya bangsa, dan menghasilkan produk-produk inovasi
- 3) Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat di bidang kefarmasian yang berdaya guna dan berhasil guna
- 4) Melakukan kerja sama yang berkelanjutan dengan *stakeholder* untuk mewujudkan daya saing global
- 5) Menyelenggarakan dan mengembangkan manajemen yang baik dan mandiri (*Good University Governance*)
- 6) Mendalami dan mengembangkan nilai-nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani untuk diterapkan oleh sivitas akademika dan pendukungnya

3. Analisis Hasil Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Farmasi Unjaya Semester VIII yang berjumlah 38 orang yang dibagi ke dalam dua kelas kelompok yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berikut hasil dalam penelitian:

a. Karakteristik Responden

1) Kelompok Intervensi

Tabel 4. 1 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden pada Kelompok Intervensi (N=17)

Jenis Kelamin	Tingkat Stres Akademik				Total	
	Ringan		Sedang		N	%
	N	%	N	%		
Laki-laki	-	-	2	11,8%	2	11,8%
Perempuan	7	41,2%	8	47,1%	15	88,2%
Jumlah	7	41,2%	10	58,8%	17	100%

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa farmasi menurut jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan sebanyak 15 mahasiswa (88,2%). Terbanyak dengan kategori stres sedang yaitu 8 mahasiswa (47,1%) dan 7 mahasiswa (41,2%) lainnya dengan kategori ringan. Sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki 2 mahasiswa (11,8%) seluruhnya dengan stres sedang. Dapat disimpulkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan pada kelompok intervensi terbanyak mengalami stres akademik dengan kategori sedang. Namun sebagian besar merupakan perempuan.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Usia Responden pada Kelompok Intervensi (N=17)

Usia	Tingkat Stres Akademik				Total	
	Ringan		Sedang		N	%
	N	%	N	%		
21 Tahun	-	-	5	29,4%	5	29,4%
22 Tahun	5	29,4%	4	23,5%	9	52,9%
23 Tahun	1	5,9%	-	-	1	5,9%
24 Tahun	1	5,9%	1	5,9%	2	11,8%
Jumlah	7	41,2	10	58,8%	17	100%

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa farmasi menurut usia sebagian besar adalah usia 22 tahun dengan total 9 mahasiswa (52,9%). Terbanyak dengan kategori stres ringan sebanyak 5 mahasiswa (29,4%) dan 4 mahasiswa (23,5%) dengan kategori stres sedang. Lalu untuk usia lainnya, pada mahasiswa yang berusia 21 tahun sebanyak 5 mahasiswa (29,4%) mengalami stres sedang, usia 23 tahun terdapat 1 mahasiswa (5,9%) dengan stres ringan dan usia 24 tahun sebanyak 2 mahasiswa (11,8%) masing-masing mengalami stres sedang dan ringan dengan jumlah persentase sama rata. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa farmasi berdasarkan usia pada kelompok intervensi sebagian besar mengalami stres kategori sedang dengan total 10 mahasiswa (58,8%) namun terbanyak pada mahasiswa yang berusia 22 tahun.

2) Kelompok Kontrol

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden pada Kelompok Kontrol (N=21)

Jenis Kelamin	Tingkat Stres Akademik				Total	
	Ringan		Sedang		N	%
	N	%	N	%		
Laki-laki	1	4,8%	1	4,8%	2	9,5%
Perempuan	8	38,1%	11	52,4%	19	90,5%
Jumlah	9	42,9%	12	57,1%	21	100%

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa farmasi menurut jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 19 mahasiswa (90,5%). Terbanyak dengan kategori stres sedang sebanyak 11 mahasiswa (52,4%) dan sisanya sebanyak 8 mahasiswa (38,1%) dengan kategori stres ringan. Sedangkan untuk yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 mahasiswa (9,5%) dengan kategori stres masing-masing mengalami stres ringan dan sedang

dengan persentase sama rata. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa farmasi pada kelompok kontrol berdasarkan jenis kelamin sebagian besar dialami oleh mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan dengan kategori sedang.

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Usia Responden pada Kelompok Kontrol (N=21)

Usia	Tingkat Stres Akademik				Total	
	Ringan		Sedang		N	%
	N	%	N	%		
20 Tahun	-	-	1	4,8%	1	4,8%
21 Tahun	1	4,8%	1	4,8%	2	9,5%
22 Tahun	7	33,3%	8	38,1%	15	71,4%
23 Tahun	-	-	2	9,5%	2	9,5%
24 Tahun	1	4,8%	-	-	1	4,8%
Jumlah	9	42,9%	12	57,1%	21	100%

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa farmasi menurut usia sebagian besar pada usia 22 tahun dengan total 15 mahasiswa (71,4%). Terbanyak dengan kategori stres sedang sebanyak 8 mahasiswa (38,1%) dan 7 mahasiswa (33,3%) dengan kategori stres ringan. Lalu usia lainnya yaitu, pada usia 21 tahun terdapat 2 mahasiswa (9,5%) masing-masing kategori stres ringan dan sedang dengan persentase sama rata, usia 23 tahun terdapat 2 mahasiswa (9,5%) dengan kategori sedang dan usia 24 tahun terdapat 1 mahasiswa (4,8%) dengan kategori ringan. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik terbanyak pada mahasiswa farmasi kelompok kontrol berdasarkan usia dialami sebagian besar oleh usia 22 tahun dengan kategori sedang. Selain itu pada total keseluruhan usia juga menyatakan sebagian besar mengalami stres sedang.

- b. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Farmasi Sebelum dan Setelah Diberi Terapi *Hypnofivesic* pada Kelompok Intervensi

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Stres Akademik Responden Berdasarkan *Pretest-Posttest* Terapi *Hypnofivesic* pada Kelompok Intervensi (N=17)

Tingkat Stres Akademik	<i>Pretest</i> Intervensi		<i>Posttest</i> Intervensi	
	f	%	F	%
Ringan	7	41,2%	14	82,4%
Sedang	10	58,8%	3	17,6%
Total	17	100%	17	100%

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan hasil *pretest* tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa farmasi pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *hypnofivesic* sebanyak 7 mahasiswa mengalami stres ringan dengan persentase 41,2% dan 10 mahasiswa mengalami stres sedang dengan persentase 58,8%. Sedangkan hasil *posttest* usai diberikan terapi *hypnofivesic* menunjukkan perubahan pada stres ringan sebanyak 14 mahasiswa dengan persentase 82,4% dan pada stres sedang sebanyak 3 mahasiswa mengalami stres sedang dengan persentase 17,6%.

- c. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Farmasi Sebelum dan Setelah Diberi Terapi Musik pada Kelompok Kontrol

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Stres Akademik Responden Berdasarkan *Pretest-Posttest* Terapi Musik pada Kelompok Kontrol (N=21)

Tingkat Stres Akademik	<i>Pretest</i> Kontrol		<i>Posttest</i> Kontrol	
	f	%	F	%
Ringan	9	42,9%	5	23,8%
Sedang	12	57,1%	15	71,4%
Berat	-	-	1	4,8%
Total	21	100%	21	100%

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil *pretest* tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa farmasi pada kelompok kontrol

sebelum diberikan terapi musik sebanyak 9 mahasiswa mengalami stres ringan dengan persentase 42,9% dan sebanyak 12 mahasiswa mengalami stres sedang dengan persentase 57,1%. Sedangkan hasil *posttest* usai diberikan terapi musik menunjukkan perubahan pada stres ringan sebanyak 5 mahasiswa dengan persentase 23,8%, 15 mahasiswa mengalami stres sedang dengan persentase (71,4%) dan 1 mahasiswa mengalami peningkatan stres yaitu menjadi stres berat dengan persentase 4,8%. Rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa farmasi pada kelompok kontrol setelah diberikan terapi musik menjadi meningkat.

- d. Pengaruh Terapi *Hypnofivesic* dan Terapi Musik pada Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi

Tabel 4. 7 Uji Normalitas Data dengan Uji *Shapiro-Wilk* (N=38)

Data	<i>Saphiro-Wilk</i>		
	Statistik	Frekuensi (f)	Nilai Signifikansi (Sig.)
<i>Pretest</i> Eksperimen (Terapi Hypnofivesic)	.963	17	0.685
<i>Posttest</i> Eksperimen (Terapi Hypnofivesic)	.977	17	0.930
<i>Pretest</i> Kontrol (Terapi Musik)	.943	21	0.252
<i>Posttest</i> Kontrol (Terapi Musik)	.980	21	0.929

Sumber : Data Primer 2022

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p-value*) untuk semua data pada uji *Saphiro-Wilk* adalah ($p > 0,05$) yaitu pada *pretest* eksperimen dengan perlakuan terapi *hypnofivesic* didapatkan nilai *value* sebesar 0,7 dan pada *posttest* eksperimen 0,9. Sedangkan pada *pretest* kontrol dengan perlakuan terapi musik didapatkan nilai *value* sebesar 0,2 dan pada *posttest* 0,9. Maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest-posttest* baik pada kelompok

intervensi maupun kontrol terdistribusi normal karena lebih dari *p-value* (Sintia, Pasarella, & Nohe, 2022).

Tabel 4. 8 Uji *Paired Sample T Test* Pengaruh Terapi *Hypnofivesic* dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Data	t-hitung	df (N-1)	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i> Eksperimen - <i>Posttest</i> Eksperimen	4.871	16	0.000
<i>Pretest</i> Kontrol - <i>Posttest</i> Kontrol	1.684	20	0.108

Sumber : Data Primer 2022

Data pada penelitian ini data terdistribusi normal sehingga menggunakan uji *Paired Sample T Test*. Nilai signifikansi (*p-value*) adalah ($p 0,000 < 0,05$). Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen 0,000 dengan df (*degree of freedom*) yaitu $N - 1$, diperoleh t-tabel 2.120. Maka dapat disimpulkan bahwa t-hitung (4.871) > t-tabel (2.120) yaitu ada perbedaan tingkat stres pada *pretest* dan *posttest*. Dengan kata lain terapi *hypnofivesic* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa farmasi. Sedangkan nilai *value* pada kelompok kontrol 0,108 diperoleh t-tabel 2.086. Maka dapat disimpulkan bahwa ($p 0,108 > 0,05$) dan t-hitung (1.684) < t-tabel (2.086) dengan kata lain terapi musik tidak memberikan pengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa farmasi.

Tabel 4. 9 Uji *Independent Sample T Test* Pengaruh Terapi *Hypnofivesic* dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Homogenitas	Sig. (<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>)	T	df	Sig. (2- tailed)
<i>Equal variances assumed</i> (Homogen)	0.180	-2.649	36	0.012
<i>Equal variances not assumed</i> (Tidak Homogen)		-2.765	34.710	0.009

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa nilai Sig. *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar 0,180 dengan nilai *p-value* 0,05 didapatkan $0,180 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa varian data pada penelitian ini homogen. Sehingga output berpedoman pada nilai yang tertera pada tabel *Equal variances assumed*.

Berdasarkan tabel homogen, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,012 < p\text{-value } 0,05$ maka disimpulkan bahwa terapi *hypnofivesic* dinilai efektif terhadap tingkat stres akademik. Kemudian pada nilai t hitung di dapatkan nilai 2.649 dengan df 36 maka didapatkan nilai t tabel 2.028. Jadi dapat disimpulkan bahwa t hitung $2.649 > t$ tabel 2.028 dengan hasil mean pada *posttest* eksperimen (N=17) sebesar 86,24 dan pada *posttest* kontrol (N=21) sebesar 105,29. Hasil ini menunjukkan lebih besar *posttest* pada terapi musik dengan jumlah responden yang sesuai dengan target sampel berbeda dengan kelompok intervensi yang memiliki jumlah responden lebih sedikit. Namun dari hasil *pretest-posttest* (mean 104,76 – 86,24) pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai beda penurunan yang lebih tinggi dengan mean sebanyak 18,52 dibandingkan pada kelompok kontrol (mean 110,76 – 105,29) sebanyak mean 5,47. Dapat disimpulkan mean kelompok eksperimen $18,52 > \text{mean}$ kelompok kontrol 5,47 yang menunjukkan bahwa terapi *hypnofivesic* efektif untuk menurunkan stres akademik.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Dalam penelitian ini, jenis kelamin responden baik dari kelompok intervensi maupun kontrol mayoritas adalah perempuan. Pada kelompok intervensi sebanyak 15 mahasiswi (88,2%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 19 mahasiswi (90,5%). Berdasarkan hasil *pretest* dari masing-masing kelompok menunjukkan bahwa stres akademik tertinggi mahasiswa farmasi sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan kategori sedang. Pada kelompok intervensi didapatkan tingkat stres akademik kategori sedang sebanyak 8 mahasiswi dengan persentase 47,1% sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 11 mahasiswi dengan persentase 52,4%. Penelitian ini didukung oleh penelitian Maryama (2015) bahwa gender menyumbang faktor untuk stres akademik dengan persentase 1,9% (Amalia & Nashori, 2021).

Pada penelitian Andriana & Kusumawati (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dengan persentase 96% dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan respon terhadap stres dan konflik. Karena perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan baik dari segi anatomi, hormonal dan psikologis. Perempuan cenderung lebih sensitif, takut dan cemas akan ketidakmampuannya. Sedangkan laki-laki menggunakan teori *fight or flight* yang berarti berani mengambil risiko atau lari dari masalah serta tanpa perasaan emosional yang berlebihan (Kountul, 2018)

b. Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Usia

Pada penelitian ini sebagian besar usia responden pada kelompok intervensi dan kontrol adalah berusia 22 tahun. Dengan usia termuda adalah 21 tahun dan usia tertua 24 tahun pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol usia termuda adalah berusia 20 tahun. Menurut Santrock dalam Putri (2019) Rentang usia 18 – 25 tahun disebut

usia dewasa awal atau transisi dari usia remaja beranjak ke usia dewasa (Nurmaliyah, 2014).

Berdasarkan hasil *pretest*, menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa farmasi sebagian besar adalah berusia 22 tahun. Pada kelompok intervensi didapatkan hasil sebanyak 9 mahasiswa mengalami stres akademik dengan persentase 52,9%. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil terbanyak yaitu sebanyak 15 mahasiswa mengalami stres akademik dengan persentase 71,4%.

Menurut Fisher dalam Rahmania & Tasaufi (2020) individu pada rentang usia ini akan mulai mengalami *quarter life crisis* atau perasaan khawatir dan ketakutan akan kegagalan terhadap kehidupan di masa depan seperti karir, relasi dan hubungan sosial. Periode penyesuaian diri ini akan membentuk kognitif dan psikososio-emosional individu menuju kepribadian yang matang dalam menghadapi masalah. Menurut Black Allison dalam Afnan, Fauzia, & Tanau (2020) respon yang muncul pada mahasiswa di masa *quarter life crisis* ditandai dengan perasaan frustrasi, panik, khawatir dan cemas. Adaptasi ini akan menghasilkan pemikiran semu yang akan membentuk stresor yang dapat menyebabkan stres. Hal ini didukung oleh penelitian Spiering (2016) yang meneliti perbandingan stresor pada individu periode *quarter life crisis* yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dengan yang tidak. Hasil penelitian menunjukkan stres pada mahasiswa lebih tinggi akibat tuntutan studi dan akademik.

Dalam konteks penelitian ini maka usia dewasa awal dapat menjadi salah satu faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa farmasi. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Hafifah & Widiati (2017) mengatakan bahwa 303 responden (98,4%) berada pada rentang usia 17 – 25 tahun mengalami stres akademik dengan kategori sedang (Maulidya & Hendriani, 2021)

2. Penurunan tingkat stres akademik mahasiswa farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan terapi *hypnofivesic*

Dalam penelitian ini pada kelompok intervensi didapatkan 7 mahasiswa mengalami stres ringan dengan persentase 41,2% dan 10 mahasiswa mengalami stres sedang dengan persentase 58,8%. Sedangkan untuk kelompok kontrol terdapat 9 mahasiswa mengalami stres ringan dengan persentase 42,9% dan 12 mahasiswa mengalami stres sedang dengan persentase 57,1%. Maka dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa farmasi mengalami tingkat stres akademik dengan kategori sedang sebelum diberikan terapi *hypnofivesic*.

Menurut Beck dalam Nurmaliyah (2014) Stres merupakan bentuk respon dari pikiran bawah sadar akibat tuntutan yang tidak seimbang dengan kemampuan serta diluar batas dan kapasitas yang dimiliki individu. Stres normal terjadi karena merupakan produk sampingan dalam kehidupan. Oleh karena itu stres dapat dialami oleh siapapun terutama pada mahasiswa yang menjadikan proses belajar sebagai prioritas utama. Stres pada mahasiswa ini disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi stres yang terjadi akibat adanya tekanan, tuntutan dan beban secara akademik (Suryati, 2021).

Stres akademik terjadi akibat adanya *academic stressor* yaitu kurikulum yang padat, banyaknya tugas, ujian, manajemen waktu belajar, naik jenjang dan penjurusan serta tuntutan terhadap nilai ujian. Selain faktor pemicu, stres akademik juga dapat memberikan dampak yaitu dampak positif (*eustress*) dan dampak negatif (*distress*). Dampak positif yang ditimbulkan berkaitan dengan kecerdasan emosi positif seperti adanya peningkatan kemampuan kerja, tumbuh rasa semangat dan giat serta adanya rasa ingin belajar dari kesalahan sehingga memicu pengembangan diri. Sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan akibat stres akademik antara lain, penurunan produktifitas, kurang motivasi dan sulit berkonsentrasi. Selain berdampak terhadap proses akademik, stres juga dapat mempengaruhi fisik, psikologis dan perilaku antara lain, kelelahan fisik, perubahan pola menstruasi, emosional seperti mudah marah, sedih berkepanjangan, merokok dan konsumsi alkohol (Nurdiawati & Atiatunnisa, 2018).

Untuk mengatasi hal ini, dalam penelitian ini diterapkan teknik non farmakologi yang disebut terapi *hypnofivesic*. Terapi *hypnofivesic* merupakan terapi gabungan yang memadukan 2 jenis terapi yakni terapi hipnosis 5 jari dengan terapi musik gregorian. Tipe musik gregorian merupakan musik relaksasi untuk meditasi. Sedangkan terapi hipnosis 5 jari merupakan terapi pengalihan pikiran dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan sambil menyentuh ke 5 jari secara berurutan. (Utami, Hidayati, & Susilowati, 2021).

Setelah dilakukan pemberian terapi *hypnofivesic* selama 3 hari berturut-turut pada mahasiswa farmasi yang mengalami stres akademik, hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat stres akademik. Pada tabel 4.3 menunjukkan hasil *pretest* sebelum diberikan terapi *hypnofivesic* terdapat 7 mahasiswa (41,2%) mengalami stres akademik dengan kategori ringan dan 10 mahasiswa (58,8%) mengalami stres akademik dengan kategori sedang. Namun setelah diberikan terapi *hypnofivesic* hasil *posttest* menunjukkan perubahan tingkat stres dari sedang menjadi ringan sebanyak 14 mahasiswa dengan persentase 82,4% dan 3 mahasiswa tersisa dengan stres kategori sedang (17,6%).

Pengukuran tingkat stres akademik dilakukan menggunakan instrument SLSI (*Student Life Stress Inventory*) dengan hasil *posttest* pada kelompok intervensi pada item pertanyaan nomor 17 sebanyak 4 responden (23,5%) mengalami penurunan yang signifikan dengan pernyataan merasa sering khawatir tentang banyak hal menjadi tidak pernah. Item pertanyaan nomor 22 sebanyak 3 responden (17,6%) mengalami penurunan yang signifikan dengan pernyataan sering merasa kelelahan menjadi tidak pernah. Pada item pertanyaan nomor 23 sebanyak 7 responden (41,2%) mengalami penurunan yang signifikan dengan pernyataan kadang mengalami maag dan diare menjadi tidak pernah. Item pertanyaan nomor 27 sebanyak 2 orang (11,8%) mengalami penurunan yang signifikan dengan pernyataan sering mengalami migren menjadi tidak pernah. Item pertanyaan nomor 28 terdapat 1 responden (5,9%) mengalami penurunan yang signifikan dengan pernyataan sering mengalami sakit badan menjadi tidak pernah. Pada item nomor 31 sebanyak 2 orang

(11,8%) mengalami penurunan yang signifikan dengan pernyataan sangat sering marah menjadi tidak pernah. Item nomor 36 ada 1 orang (5,9%) mengalami penurunan yang signifikan dengan pernyataan sangat sering ingin menyakiti diri sendiri menjadi tidak pernah. Item nomor 34 sebanyak 3 orang (17,6%) mengalami penurunan yang signifikan dengan pernyataan sangat sering menangis menjadi tidak pernah. Hasil *pretest-posttest* juga menunjukkan tidak ada peningkatan stres pada responden. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi *hypnofivesic* mampu menurunkan stres akademik secara signifikan dari stres sedang menjadi ringan. Hal ini didukung oleh penelitian Suparman (2021) dengan hasil serupa yakni terjadi penurunan tingkat stres dari kategori sedang menjadi ringan. Menurut Zainiyah (2018) kondisi stres dapat mempengaruhi individu secara fisiologis, psikologis maupun perilaku. Efek relaksasi yang diberikan melalui terapi *hypnofivesic* akan meningkatkan aktivitas syaraf parasimpatis sehingga dapat memicu sekresi hormon endorfin dan menginduksi emosi. Hal ini dapat memberikan efek relaksasi. Saat tubuh merasa rileks maka akan mempengaruhi pernapasan, denyut nadi dan jantung, tekanan darah serta mengurangi ketegangan otot. Selain itu menurut Sormin (2014) dalam Sari & Suminar (2020) efek spiritual yang diberikan oleh *hypnofivesic* atau saat individu dalam keadaan nyaman dapat mengurangi respon stres tubuh dan menciptakan keseimbangan emosi. Sehingga individu dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri. Dengan ini efek fisiologis dan tanda gejalanya serta stres psikologis akan berkurang.

3. Pengaruh terapi *hypnofivesic* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Pengaruh terapi *hypnofivesic* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa farmasi dilakukan dengan pengukuran *pretest* dan *posttest* setelah proses terapi selama 3 hari berturut-turut. Diperoleh nilai (*p-value*) pada *Uji Paired Sample T Test* adalah (p 0,000 < 0,05). Didapatkan hasil nilai value 0,000 hal ini menunjukkan terapi *hypnofivesic* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa farmasi dengan hasil penurunan tingkat stres dari sedang menjadi ringan. Sedangkan untuk

mengukur keefektifan dilihat melalui hasil *posttest* dengan Uji *Independent Sample T Test*. Diperoleh nilai signifikansi ($p = 0,180 > 0,05$) yakni menunjukkan bahwa terapi *hypnofivesic* efektif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa farmasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami, Hidayati, & Susilowati (2021) menyatakan bahwa terapi *hypnofivesic* dinilai berpengaruh terhadap stres mahasiswa. Yang dibuktikan dengan hasil uji T-test berpasangan pada variabel stres diperoleh nilai $p = 0,00 < 0,05$. Selain itu terapi ini juga diterapkan kepada remaja dengan keluarga *broken home*. Didapatkan hasil nilai *p-value* 0,000 pada uji *Wilcoxon* dengan hasil *pretest* stres kategori sedang 87,5% dan kategori berat 12,5%. Kemudian hasil *posttest* menunjukkan penurunan stres yang seimbang dengan persentase 50% pada kategori ringan dan sedang (Sari, 2021).

Stres merupakan reaksi emosional terhadap hal yang nyata atau hanya *imaginer* (khayalan) berupa ketakutan, tekanan, persepsi dan pola pikir negatif. Oleh sebab itu sasaran dari *hypnofivesic* adalah melibatkan syaraf otonom dengan menstimulasi sistem parasimpatis. *Hypnofivesic* merupakan kombinasi dari dua jenis terapi relaksasi yakni hipnosis 5 jari dan terapi musik gregorian. Mekanisme kerja pada *hypnofivesic* yakni dengan mentransfer syaraf otonom menuju gelombang *trance*. Dimana kesadaran akan diubah dari *normal state* menjadi *hypnosis state* yang disebut dengan *trance*. Pada kondisi *trance* saat diberikan terapi akan merubah gelombang otak dari *beta* turun menjadi *alpha/tetha*. Ketika otak memancarkan gelombang *alpha/tetha* maka pikiran bawah sadar akan terbuka sehingga mudah mengalami relaksasi dan menerima sugesti. Penerimaan sugesti ini berupa distraksi pikiran, komunikasi batin dan afirmasi positif dengan melibatkan jasmani dan rohani dengan alunan musik relaksasi (Saminan, 2020).

Bersamaan dengan penerimaan sugesti, musik gregorian akan mengaktifkan sistem limbik melalui rangsangan beat musik yang *balance* sehingga akan mempengaruhi syaraf otonom. Otak akan memberikan *feedback* berupa respon efek rileks. Saat tubuh merasa rileks maka akan berpengaruh

terhadap pernapasan, denyut jantung dan nadi serta ketegangan otot dapat berkurang. Kemudian terjadilah penekanan terhadap hormon stres yakni meningkatkan serotonin atau mempengaruhi suasana hati untuk menurunkan hormon kortisol atau ACTH (*Adrenocorticotrophic Hormone*) (Tjahjani, 2015).

Namun pernyataan yang berbeda dikemukakan oleh Hidayati, Nirmalasari, & Susilowati (2021) bahwa terapi *hypnofivesic* tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan stres pada ibu. Dengan hasil nilai *p value* 0,802 ($p > 0,05$). Hal ini bisa terjadi akibat kondisi lingkungan yang tidak kondusif sehingga fokus ibu terhadap proses terapi terganggu seperti, lokasi terapi berada di tepi jalan besar sehingga banyak kendaraan berlalu lalang, banyak anak-anak membuat kebisingan, kurang pencahayaan dan audio visual yang kurang baik. Hal ini dapat mempengaruhi proses meditasi dan keefektifan terapi *hypnofivesic*. Hal ini sesuai dengan Safitri (2021) bahwa kebisingan dan lingkungan yang tidak kondusif dapat meningkatkan tingkat stres.

Dalam penelitian ini, peneliti memperhatikan kondisi lingkungan pada saat pemberian terapi yaitu kondisi yang tenang, posisi yang nyaman, audio visual yang baik, ruang yang terang dan sejuk serta kesesuaian responden dalam mengikuti tahapan terapi sesuai SOP juga dapat mempengaruhi keberhasilan terapi sehingga meditasinya akan berjalan dengan baik dan menimbulkan perasaan rileks. Beberapa responden mengatakan setelah diberikan terapi *hypnofivesic*, merasa terelaksasi dan mengantuk sehingga tidur lebih pulas. Hal ini menunjukkan bahwa responden menikmati dan mengikuti terapi dengan baik. Menurut penelitian Fendina (2018) terdapat aspek-aspek yang dapat membuat kondisi rileks saat proses meditasi berlangsung antara lain, fokus pengalihan pikiran dari stresor, pengaturan pola pernafasan, kondisi yang tenang, sunyi, jauh dari gangguan, pencahayaan yang baik, postur tubuh yang baik, posisi yang nyaman dapat membuat proses meditasi bekerja dengan baik. Jika tubuh dalam kondisi rileks dan nyaman maka sistem tubuh juga akan bekerja dengan baik.

Untuk itu terapi *hypnofivesic* merupakan teknik pengobatan non farmakologis dengan berbagai keunggulan. Terapi ini merupakan terapi dengan minim risiko dan efek samping yang dapat dengan mudah dilakukan secara mandiri. Apabila diterapkan mandiri, individu akan lebih mudah menganalisis kondisi diri dan lingkungan sekitar. Sehingga dapat diperoleh kebermanfaatan dari terapi *hypnofivesic* ini.

C. Keterbatasan

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan antara lain sebagai berikut:

- 1) Dalam pengambilan data *pretest*, peneliti kesulitan menghubungi responden. Karena menggunakan *google form* atau *via online chat* sehingga harus menghubungi responden satu per satu. Beberapa responden tidak membalas *chat* dan beberapa mengabaikan *chat*. Sehingga kesulitan untuk terus melakukan *follow up* untuk pengisian kuesioner.
- 2) Dalam proses terapi, beberapa responden menolak mengikuti terapi dan tidak hadir saat penelitian secara tiba-tiba sehingga peneliti kesulitan untuk mencari pengganti responden agar sesuai dengan target sampel.
- 3) Secara garis besar sebelum melakukan tindakan keperawatan di haruskan adanya pengkajian kepada pasien. Pada penelitian ini peneliti belum mengkaji secara verbal seperti menanyakan perasaan responden saat ini, bagaimana keadaan setelah diberikan terapi, serta bagaimana proses akademik terhadap tingkat stres yang dirasakan.
- 4) Pada penelitian ini proses terapi dibagi menjadi 3 sesi per hari. Terkadang responden yang mengikuti terapi pada sesi 1 ada yang terlambat datang, sedangkan yang sesi 2 dan 3 sudah hadir lebih dulu. Begitupun sebaliknya.