



**PENGARUH TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA
MENGHADAPI SKRIPSI DI STIKES MUHAMMADIYAH PALEMBANG**

Oleh
Ayu Dekawaty
Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Muhammadiyah Palembang
Email: nyimasayudekawaty@gmail.com

Abstrak

Skripsi sebagai salah satu karya ilmiah yang dihasilkan oleh mahasiswa merupakan salah satu syarat wajib yang harus dijalankan oleh mahasiswa jenjang sarjana. Keinginan mahasiswa untuk segera lulus dan bekerja menimbulkan berbagai ketegangan dan kecemasan yang dihadapi dalam membuat skripsi (Sudarya, dkk., 2014). Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Hipnotis lima jari merupakan salah satu terapi non farmakologi bentuk Self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap kecemasan pada mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi experiment. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di STIKes Muhammadiyah Palembang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara Purposive sampling, sampel yang digunakan sebanyak 77 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini didapatkan nilai p value < 0,005, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan yang dialami mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang sebelum dan setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari.

Kata Kunci: Skripsi, Mahasiswa, Kecemasan & Terapi Hipnotis 5 Jari

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai cikal bakal sarjana (Mukhtamar, 2009). Ketegangan dalam menghadapi skripsi tersebut dapat menimbulkan gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan (ansietas) adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidaknyamanan. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif individu. Kecemasan dapat dinyatakan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku atau tidak langsung melalui respon kognitif dan afektif (Stuart, 2016).

Kecemasan ringan dan sedang dapat meningkatkan kapasitas seseorang, sedangkan

kecemasan tingkat berat dan panik dapat melumpuhkan atau menurunkan kapasitas seseorang (Stuart, 2016). Kecemasan yang positif menjadikan mahasiswa semangat dalam menulis skripsi dan memberi motivasi untuk menulis skripsi yang lebih baik. Kecemasan yang negatif menjadikan mahasiswa malas dalam menulis skripsi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi, bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Hidayat, 2008).

Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Listanto&Demak (2015) menunjukkan bukti bahwa mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. Kecemasan tersebut timbul karena adanya faktor psikologik berupa frustrasi, tekanan, tuntutan, dan faktor lain berupa dukungan sosial. Kecemasan tersebut ditandai dengan munculnya sakit



kepala, khawatir, mudah tersinggung, insomnia, gangguan konsentrasi, serta daya ingat. Faktor penyebab lain yang ditemukan dari kecemasan menghadapi tugas akhir dalam penelitian yang dilakukan oleh Widigda&Setyaningrum (2018) adalah sulitnya mencari literatur referensi, sulitnya pengajuan judul, serta sulitnya proses bimbingan dengan dosen pembimbing. Mereka mengatasi kecemasan tersebut dengan berjalan-jalan merilekskan pikiran, curhat, dan juga mengingat orang tua.

Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi obat yang diberikan untuk mengurangi efek cemas yang dialami. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat diberikan adalah dengan membangun hubungan saling percaya, kesadaran diri, melindungi klien, memodifikasi lingkungan, serta memotivasi kegiatan. Sedangkan cara lain yang dapat diberikan adalah dengan pendidikan kesehatan, mengenal ansietas, mengembangkan pemahaman tentang ansietas, belajar cara-cara baru untuk menghadapi ansietas, latihan rileksasi, *biofeedback*, dan desentisasi sistematis (Stuart, 2016).

Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *Self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (*hormone Adrenalin*) yang dapat memacu timbulnya stress (Mahoney, 2007 dalam Hastuti&Arumsari, 2015).

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 (Smeltzer and Bare, 2002 dalam Ariati 2012).

LANDASAN TEORI

A. Konsep Mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalankan pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas lainnya (Hartaji, 2012).

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampa masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2011).

B. Konsep Tugas Akhir

Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang disusun oleh seorang mahasiswa program sarjana (Program strata satu). skripsi juga dipandang mahasiswa sebagai suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang sesingkat-singkatnya. Karena pemikiran mahasiswa semakin cepat melakukan menyelesaikan dalam proses skripsi maka akan cepat dilakukannya wisuda, maka akan besar juga peluang terhadap mahasiswa untuk mencari pekerjaan (Sudarya dkk, 2014).

Skripsi juga didefinisikan sebagai tahap akhir untuk titik puncak yang dilakukan mahasiswa dan untuk masa perjalanan yang bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dengan cara melakukan penelitian, menganalisis, menarik kesimpulan, dan menulisnya menjadi satu karya ilmiah. Dari pembuatan proses skripsi yang dibuat oleh mahasiswa yang bertujuan agar mahasiswa bisa



menerapkan ilmu dan kemampuan yang disiplin dan sesuai dengan ilmu yang dimilikinya (Febriyanto, 2015).

Kholidah (2012) menjelaskan masalah-masalah yang dihadapi dalam mengerjakan skripsi adalah sebagai berikut:

- a. Stres
- b. Ketegangan atau beban yang dirasakan mahasiswa karena tuntutan akademik
- c. Lingkungan sosial budaya
- d. Penyesuaian diri
- e. Sosial sebagai mahasiswa

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Herdiani (2012) sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa menyusun skripsi atau tugas akhir pada mahasiswa merupakan hal yang sangat menakutkan, bahkan mahasiswa bukan lagi menganggap hal yang sulit bahkan mahasiswa telah menganggap bahwa skripsi itu adalah hal yang sangat menakutkan bagi mereka.

Fausiah dalam Manabung (2015) menjelaskan penyebab kecemasan sebagai berikut:

- a. Mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi tentang cara menulis ilmiah seperti bentuk skripsi dan tesis.
- b. Kesulitan dalam menemukan dan merumuskan masalah
- c. Mencari judul yang efektif
- d. Sistematika proposal
- e. Sistematika skripsi
- f. Kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan
- g. Kesulitan dengan standar tatatulis ilmiah serta dana waktu yang begitu terbatas

C. Konsep Kecemasan

Stuart (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan adalah respons terhadap penilaian tersebut. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat

kecemasan yang berat tidak sejalan dengan kehidupan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart (2016) dibedakan menjadi 2 yaitu :

1).Faktor predisposisi yang menyangkut tentang teori kecemasan :

a. Teori Psikoanalitik

Teori psikoanalitik menjelaskan tentang konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian diantaranya *Id* dan *Ego*.

b. Teori interpersonal

Kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan.

c. Teori perilaku

Kecemasan timbul karena adanya stimulus lingkungan spesifik, pola berfikir yang salah, atau tidak produktif dapat menyebabkan perilaku maladaptif.

Teori biologis

d.Teori biologis

Otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan *neuroregulatorinhibisi (GABA)* yang berperan penting dalam mekanis me biologis yang berkaitan dengan kecemasan.

2). Faktor presipitasi

a. faktor eksternal

1) Ancaman Integritas Fisik

Meliputi ketidak mampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar sehari-hari yang bisa disebabkan karena sakit trauma fisik, kecelakaan.

2) Ancaman Sistem Diri

Diantaranya ancaman terhadap identitas diri, hargadiri, kehilangan, dan perubahan status dan peran, tekanan kelompok, sosial budaya.

b) Faktor Internal

1) Usia

Gangguan kecemasan lebih mudah



dialami seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua (Kaplan&Sadock, 2010).

2) Stressor

Kaplan&Sadock (2010) mendefinisikan stresor merupakan tuntutan adaptasi terhadap individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan.

3) Lingkungan

Individu yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang bisa dia tempati.

4) Jenis kelamin

Wanita lebih sering mengalami kecemasan dari pada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan Emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya (Kaplan&Sadock, 2010).

5) Pendidikan

Dalam Kaplan&Sadock (2010), kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.

Stuart (2016) membagi kecemasan menjadi 4 tingkatan, yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik.

Rentang Respon Tingkat Kecemasan Adaptif Maladaptif

Antisipasi ringan sedang berat sangat berat.

Pada penelitian ini tingkat kecemasan di ukur dengan menggunakan Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari

14 item pertanyaan mengenai gejala-gejala kecemasan yang mungkin dirasakan (Abdillah, 2014). Kuesioner ini menggunakan skala likert 0 sampai 4 dimana diberi nilai 0 apabila tidak terdapat gejala yang dirasakan. Diberi nilai 1 apabila gejala yang dirasakan ringan atau 1 gejala yang dirasakan, diberi nilai 2 apabila gejala yang dirasakan sedang atau setengah gejala yang dirasakan, diberi nilai 3 apabila gejala yang dirasakan berat atau lebih dari setengah gejala yang dirasakan, dan diberi nilai 4 apabila gejala yang dirasakan berat sekali atau seluruh gejala yang dirasakan. Penentuan derajat kecemasan dilakukan dengan cara menjumlahkan nilai skor dengan dengan hasil:

Skor kurang dari 6= tidak ada kecemasan

Skor 7-14= kecemasan ringan

Skor 15-27= kecemasan sedang

Skor lebih dari 27= kecemasan berat

Intervensi Kecemasan

a. Distraksi

Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap cemas yang dialami.

b. Relaksasi

1) Relaksasi nafas dalam

2) Relaksasi progresif

3) Hipnotis lima jari

Hipnotis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnotis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, metode hipnotis lima jari dapat dilakukan \pm 10 menit sebanyak 1x pertemuan. Hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang (Mu'afiro dkk, 2004). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang



sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormon (*hormon adrenalin*) yang dapat memacu timbulnya stress.

Pasien yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Mahoney, 2007 dalam Hastuti&Arumsari, 2015). Manfaat hipnotis lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan (Keliat dkk, 2011). Tujuan dari hipnotis lima jari yaitu untuk merubah persepsi kecemasan, stres, tegang dan takut dengan menerima saran- saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari- jarinya sesuai perintah (Long, 2010).

Langkah-langkah dalam melakukan terapi hipnotis lima jari menurut Smeltzer & Bare. 2002 yaitu sebagai berikut :

- a) Anjurkan klien untuk mengatur posisi senyaman mungkin.
- b) Mainkan musik relaksasi .
- c) Instruksikan klien untuk melakukan relaksasi napas dalam dengan menghirup udara melalui hidung, tahan selama 3 detik lalu hembuskan melalui mulut. Lakukan selama 1 menit dengan memejamkan mata.
- d) Satukan ibu jari dengan telunjuk dan bayangkan saat anda berada di keadaan sehat.
- e) Satukan ibu jari dengan jari tengah dan bayangkan orang-orang yang anda sayangi.
- f) Satukan ibu jari dengan jari manis dan bayangkan saat anda mendapatkan pujian atau penghargaan.
- g) Satukan ibu jari dengan kelingking dan bayangkan anda berada di tempat yang indah dan ingin dikunjungi.
- h) Pada hitungan ketiga, anda akan terbangun dalam kondisi yang sangat segar, lebih segar dari sebelumnya. Satu...dua...tiga... bangun dan buka mata anda.
- i) Matikan tape recorder

- j) Tanyakan perasaan klien setelah melakukan terapi hipnotis lima jari.
- k) Dokumentasikan hasil intervensi pada catatan keperawatan klien

METODE PENELITIAN

Penelitian ini didanai dari Hibah Penelitian Dosen Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi (IKesT) Muhammadiyah Palembang, sehingga dalam prosesnya melalui tahapan seleksi. Tahapan dalam penelitian ini dimulai dari persiapan meliputi penyusunan proposal, pengurusan izin, melakukan koordinasi, dan membuat kontrak kegiatan.

Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan cara berikut: Subjek penelitian diberi penjelasan mengenai maksud dan tujuan dilakukan penelitian. Setelah menyetujui, subjek penelitian diberikan kuesioner mengenai kecemasan. Setelah mengisi kuesioner, subjek penelitian diberikan terapi hipnotis 5 jari. Subjek penelitian diberikan kembali kuesioner kecemasan setelah diberikan istirahat selama 5 menit.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di STIKes Muhammadiyah Palembang. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 106 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 77 mahasiswa.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasy eksperiment* dengan pendekatan *pre-post test*.

Pada penelitian ini tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) (Abdillah, 2014). Yang terdiri dari 14 item pertanyaan mengenai gejala-gejala kecemasan yang mungkin dirasakan. Kuesioner ini menggunakan skala likert 0 sampai 4 dimana diberi nilai 0: apabila tidak terdapat gejala yang dirasakan, diberi nilai 1: apabila gejala yang dirasakan ringan atau 1 gejala yang dirasakan, diberi nilai 2: apabila



gejala yang dirasakan sedang atau setengah gejala yang dirasakan, diberi nilai 3: apabila gejala yang dirasakan berat atau lebih dari setengah gejala yang dirasakan, dan diberi nilai 4: apabila gejala yang dirasakan berat sekali atau seluruh gejala yang dirasakan. Penentuan derajat kecemasan dilakukan dengan cara menjumlahkan nilai skor dengan dengan hasil:

Skor kurang dari 6= tidak ada kecemasan

Skor 7-14= kecemasan ringan

Skor 15-27= kecemasan sedang

Skor lebih dari 27= kecemasan berat

Rancangan analisis yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Analisa univariat meliputi usia responden, kecemasan mahasiswa sebelum diberikan terapi, dan kecemasan mahasiswa setelah diberikan terapi.

Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk menganalisa perbedaan kecemasan mahasiswa dengan Analisis data menggunakan SPSS. Uji yang digunakan adalah Uji T dependent (*Paired sample Test*). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
1	Laki-laki	24	31,2
2	Perempuan	53	68,8

Sumber: data primer

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah responden laki-laki sejumlah 24 orang (31,2%) dan responden perempuan sebanyak 53 orang (68,8%).

b. Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Sebelum diberikan Terapi Hipnotis 5 jari

Tabel 2. Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Sebelum diberikan Terapi Hipnotis 5 jari

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max	95%CI	
							Low	Up
Kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari	77	29.9	30.0	5.5	18	41	28.6	31.2

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari dengan skor *mean* 29.9, median 30.0, standar deviasi 5.5. Skor kecemasan pasien terendah adalah 18 dan skor tertinggi 41, dan 95% tingkat kepercayaan antara 28.6 – 31.2.

c. Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Setelah diberikan Terapi Hipnotis 5 jari

Tabel 3. Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Setelah diberikan Terapi Hipnotis 5 jari

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max	95%CI	
							Low	Up
Kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari	77	21.5	20.0	4.0	16	32	20.5	22.4

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari dengan skor *mean* 21.5, median 20.0, standar deviasi 4.0. Skor kecemasan pasien terendah adalah 16 dan skor tertinggi 32, dan 95% tingkat kepercayaan antara 20.5 – 22.4.



2. Analisa Bivariat

Tabel 4. Perbedaan Nilai Rata-rata Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari

Variabel	Kategori	N	Mean	SD	CI	P-value
Kecemasan	Sebelum	77	29.9	5.55	95%	0.000
	Setelah		21.5	4.05		

Sumber: Data primer

Tabel di atas menunjukkan perbedaan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi sebelum dan setelah diberikan intervensi hipnotis 5 jari. Rata-rata kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi sebelum diberikan intervensi adalah 29,9 (kecemasan berat) dengan standar deviasi 5.55. Sedangkan setelah diberikan intervensi nilai rata-rata kecemasan mahasiswa turun menjadi 21.5 (kecemasan sedang) dengan standar deviasi 21.5. Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji T dependent (*Paired sample Test*) didapatkan nilai *p value* = 0,000 yang berarti nilai *p value* < 0,05. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi sebelum dan setelah diberikan intervensi hipnotis 5 jari.

A. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah responden laki-laki sejumlah 24 orang (31,2%) dan responden perempuan sebanyak 53 orang (68,8%). Besarnya jumlah responden juga mempengaruhi besarnya tingkat kecemasan. Pada penelitian ini mayoritas responden adalah perempuan dan rata-rata kecemasan responden sebelum diberikan intervensi yaitu kecemasan berat.

Kaplan & Sadock (2010) menyatakan bahwa wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan Emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaannya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hastuti, R. Y & Arumsari, A. (2015) yang menyatakan bahwa

mayoritas responden yang mengalami kecemasan yaitu perempuan.

2. Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKes Muhammadiyah Palembang Sebelum diberikan Terapi Hipnotis 5 jari

Pada penelitian didapatkan kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari dengan skor *mean* 29,9, median 30,0, standar deviasi 5.5. Skor kecemasan pasien terendah adalah 18 dan skor tertinggi 41, dan 95% tingkat kepercayaan antara 28.6 – 31.2. Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang digunakan dalam penelitian ini membagi kecemasan menjadi 4 tipe, yaitu apabila total skor kurang dari 6= tidak ada kecemasan, total skor 7-14= kecemasan ringan, total skor 15-27= kecemasan sedang, dan total skor lebih dari 27= kecemasan berat. Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata mahasiswa STIKes Muhammadiyah yang mengalami kecemasan dalam menghadapi skripsi sebelum diberikan intervensi mengalami kecemasan berat, dengan rata-rata skor 29,9.

Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Listanto&Demak (2015) menunjukkan bukti bahwa mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. Kecemasan tersebut timbul karena adanya faktor psikologik berupa frustrasi, tekanan, tuntutan, dan faktor lain berupa dukungan sosial. Mahasiswa bahkan bukan lagi menganggap skripsi hal yang sulit, tetapi mahasiswa telah menganggap bahwa skripsi itu adalah hal yang sangat menakutkan bagi mereka. Herdiani (2012) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa menganggap menyusun skripsi atau tugas akhir merupakan hal yang sangat menakutkan.

Kecemasan yang berat dapat memberikan efek negatif terhadap mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Stuart (2016) menjelaskan bahwa ketika seseorang berada pada kecemasan tingkat berat dan panik, maka dapat melumpuhkan atau menurunkan kapasitas. Sehingga akibat lanjutnya



kecemasan yang negatif menjadikan mahasiswa malas dalam menulis skripsi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Hidayat, 2008).

2. Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKes Muhammadiyah Palembang Setelah diberikan Terapi Hipnotis 5 jari

Hasil penelitian didapatkan kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari dengan skor *mean* 21.5, median 20.0, standar deviasi 4.0. Skor kecemasan pasien terendah adalah 16 dan skor tertinggi 32, dan 95% tingkat kepercayaan antara 20.5 – 22.4. Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang digunakan dalam penelitian ini membagi kecemasan menjadi 4 tipe, yaitu apabila total skor kurang dari 6= tidak ada kecemasan, total skor 7-14= kecemasan ringan, total skor 15-27= kecemasan sedang, dan total skor lebih dari 27= kecemasan berat. Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata mahasiswa STIKes Muhammadiyah yang mengalami kecemasan dalam menghadapi skripsi setelah diberikan intervensi mengalami kecemasan sedang, dengan rata-rata skor 21,5.

Stuart (2016) menyatakan bahwa apabila seseorang berada pada kecemasan ringan dan sedang, maka akan memberikan dampak terhadap peningkatan kapasitas. Kecemasan yang positif menjadikan mahasiswa semangat dalam menulis skripsi dan memberi motivasi untuk menulis skripsi yang lebih baik (Hidayat, 2008).

3. Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKes Muhammadiyah Palembang Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi Hipnotis 5 Jari

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan kecemasan mahasiswa STIKes Muhammadiyah dalam menghadapi skripsi sebelum dan setelah diberikan intervensi hipnotis 5 jari. Rata-rata kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi sebelum diberikan

intervensi adalah 29,9 (kecemasan berat) dengan standar deviasi 5.55. Sedangkan setelah diberikan intervensi nilai rata-rata kecemasan mahasiswa turun menjadi 21.5 (kecemasan sedang) dengan standar deviasi 21.5. Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji T dependent (*Paired sample Test*) didapatkan nilai *p value* = 0,000 yang berarti nilai *p value* < 0,05. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi sebelum dan setelah diberikan intervensi hipnotis 5 jari.

Skripsi sebagai karya ilmiah yang disusun mahasiswa program sarjana dipandang sebagai suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Mahasiswa beranggapan bahwa semakin cepat menyelesaikan skripsi, maka akan semakin cepat untuk diwisuda dan akan semakin besar juga peluang untuk mendapatkan pekerjaan (Sudarya, dkk., 2014). Ketegangan dalam menghadapi skripsi tersebut dapat menimbulkan gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan.

Stuart (2012) mengartikan kecemasan sebagai kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal.

Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Hipnotis lima jari merupakan salah satu terapi non farmakologi berbentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hastuti & Arumsari (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pemberian terapi hipnotis 5 jari berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Padaka, dkk. (2019) juga menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian



hipnotis lima jari untuk penurunan stres pada mahasiswa yang menghadapi skripsi

Hipnotis 5 jari adalah pemberian perlakuan dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan (Keliat dkk, 2011). Hipnotis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (hormon adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stress. Pasien yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Mahoney, 2007 dalam Hastuti&Arumsari, 2015).

PENUTUP

Kesimpulan

1. Diketuinya Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKes Muhammadiyah Palembang Sebelum diberikan Terapi Hipnotis 5 jari dengan skor *mean* 29.9, median 30.0, standar deviasi 5.5. Skor kecemasan pasien terendah adalah 18 dan skor tertinggi 41, dan 95% tingkat kepercayaan antara 28.6 – 31.2.

2. Diketuinya Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKes Muhammadiyah Palembang Setelah diberikan Terapi Hipnotis 5 jari dengan skor *mean* 21.5, median 20.0, standar deviasi 4.0. Skor kecemasan pasien terendah adalah 16 dan skor tertinggi 32, dan 95% tingkat kepercayaan antara 20.5 – 22.4.

3. Diketuinya Perbedaan Nilai Rata-rata Kecemasan Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang dalam Menghadapi Skripsi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari sebelum diberikan intervensi adalah 29,9 (kecemasan berat) dengan standar deviasi 5.55. Sedangkan setelah diberikan intervensi nilai rata-rata kecemasan mahasiswa turun menjadi 21.5 (kecemasan sedang) dengan standar deviasi

21.5. Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji T dependent (*Paired sample Test*) didapatkan nilai *p value* = 0,000 yang berarti nilai *p value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang dalam menghadapi skripsi sebelum dan setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Kualitas lulusan dari suatu institusi merupakan cerminan dari kualitas institusi tersebut. Suatu institusi pendidikan hendaknya secara rutin melakukan analisis terhadap psikologis mahasiswa yang sedang menjalani skripsi. Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang sering dihadapi mahasiswa, sehingga hendaknya institusi pendidikan secara rutin melakukan intervensi untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa, seperti terapi hipnotis 5 jari.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Intervensi non farmakologi untuk mengatasi kecemasan dalam bentuk lain dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya untuk melihat keefektifan terapi yang dapat diberikan. Selain itu peneliti selanjutnya juga bisa membahas faktor lain, seperti usia dan peran dosen pembimbing yang berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdillah, M.F. (2014). Skripsi: *Pengaruh Zikir Terhadap Skor Kecemasan Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Menghadapi Ujian Skill Lab*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: Jakarta. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25599>
- [2] Ahmad, D. (2012). Skripsi: *Hubungan Tingkat Syukur terhadap Subjective*



- Well Being Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang Retrieved from <http://repository.uin-suska.ac.id/25539/1/FILSE%20SKRIPSI%20FULL%20TANPA%20BAB%20IV.pdf>.*
- [3] Ariati, D. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Apendektomi di Rumah Sakit Umum Sawerigading Palopo 2012*. Retrieved from <https://osf.io/kdut2/download>
- [4] Astuti, dkk. (2017). *Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor I Kabupaten Kebumen*. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpms/article/view/23963> at December 18 2019
- [5] Azwar, S. (2013) . *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- [6] Anggraeni, N. (2015). *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Tiga Prodi D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi di Universitas Pendidikan Indonesia*. Retrieved from <https://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI/article/view/9752> at December 15
- [7] Beauty, S., Widodo, A. (2011). *Hubungan antara Peran Dosen Pembimbing dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UMS*. Retrieved from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3652/SUSTRA%20BEAUTY%20-%20ARIF%20WIDODO%20Fix.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- [8] Evangelista, dkk. (2016). *Pengaruh Hipnosis 5 jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang*. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/files/article/view/424> at December 20 2019
- [9] Hastuti, R.Y & Arumsari, A. (2015). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di STIKes Muhammadiyah Klaten*. MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan Vol.10 Nomor 21 (2015) Retrieved from <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/227>
- [10] Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- [11] Herdiani, W. S. (2012). *Pengaruh Expressive Writting pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya, 1 Retrieved from <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/52>
- [12] Hidayat, A. (2008). *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- [13] Kaplan, H.I., Sadock, B.J. (2010). *Gangguan Mood dalam Sinopsis Psikiatri*. Tangerang : Binarupa Aksara
- [14] Keliat, B. A., dkk. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas: CMHN (Intermediete Course)*. EGC: Jakarta
- [15] Kustanti, E., & Widodo, A. (2008). *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. Berita Ilmu Keperawatan ISSN 1979-2697, Vol. 1 No.3, September 2008 : 131-136
- [16] Listanto, V., Demak, I (2015). *Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang Mengerjakan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UNTAD Tahn 2010*. Retrieved from <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/MedikaTadulako/article/download/7945/6283> at December 20 2019



- [17] Marbun, dkk. (2019). *Efektivitas Terapi Hipnotis 5 jari Terhadap kecemasan ibu pre partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai*. Retrieved from <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/juk/ep/article/download/568/396/> at December 18 2019
- [18] Mukhtamar. (2009). *Bimbingan Skripsi, Tesis, dan Artikel Ilmiah*. Jakarta: Gaung Persada Press
- [19] Muttaqin, A., Sari, K. (2011). *Gangguan Gastrointestinal : Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal bedah*. Jakarta : Salemba medika.
- [20] Mu'afiro, Adin, & Emilia. (2004). *Pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher di ruang kandungan RSUD Dr.Soetomo Surabaya*. Retrieved from <http://www.thedig>
- [21] Padaka, R., Sutriningsih, A., Adi W., R.C. (2019). *Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Menghadapi Skripsi Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* Vol 4 No 2 (2019). Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1968>
- [22] Potter, & Perry AG. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. 4th ed*. EGC: Jakarta
- [23] Stuart, (2012). *Keperawatan Jiwa* : Yogyakarta : PUSTAKA BARU PRESS.
- [24] Stuart, Gail W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Buku I*. (Keliat, BA., Pasaribu J; alihbahasa). Mosby: Elsevier
- [25] Stuart, Gail W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Buku II*. (Keliat, BA., Pasaribu J; alih bahasa). Mosby: Elsevier
- [26] Sudarya, I.W., Bagia, I.W., Suwendra, I.W. (2014). *Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009*. *Jurnal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol.2 (1-10)
- [27] Widigda & Setyaningrum. (2018). *Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi*. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpms/article/viewFile/23963/pdf> at December 18 2019
- [28] Yusuf, Syamsu dkk. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Grafindo Persada. *Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- [29] Zulkarnain dan Novliadi, F. 2009. *Sense of Humor Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Kalangan Mahasiswa*. *Majalah Kedokteran Nusantara*



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN